

Araştırma / Research Article

Üniversite öğrencilerinin öğün atlamaları ve günlük fiziksel aktivitelerinin beden kütle indeksi (BKİ) üzerine etkisi

The effect of skipping meals and daily activities of university students regarding the body mass index (BMI)

Selen Özakar Akça, Filiz Selen

ÖZET

Amaç: Yetişkinliğe geçiş dönemi olarak bilinen 18-24 yaş grubu gençlerin üniversite öğrencileri oldukları düşünülürse, onların doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olması kendi sağlıkları nedeniyle toplumsal önem taşımaktadır. Sunulan bu çalışmayla; üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve günlük fiziksel aktivite durumlarının obeziteye etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. **Yöntem:** Tanımlayıcı-kesitsel tipteki bu araştırma Hitit Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu'nda gerçekleştirilmiştir. Çalışmada örneklem seçimine gidilmemiş, çalışmanın yapıldığı tarihler arasında (10-21.03.2014) öğrenim gören ve araştırmaya katılmaya gönüllü (n=197) öğrenciler araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak soru formu kullanılmıştır. Veriler uygun istatistiksel yöntemlerle değerlendirilmiştir. $p < 0,05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. **Bulgular:** Araştırmaya katılan öğrencilerin %73,1'i kız, %26,9'u erkektir. Kız öğrencilerin fazla kilolu ve obez olma sıklıkları (%16) erkek öğrencilerin sıklıklarından (%17) düşük olup, öğrencilerin BKİ ortalaması $22,595 \pm 3,57$ 'dir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %13,7'si zayıf, %8,5'i obezdir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %68'inin öğün atladığı, %28,9'unun günde 1-2 öğün yemek yediği görülmüştür. Öğrencilerin öğün atlama durumlarının BKİ sınıflandırmasına göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Öğrencilerin %90,7'sinin haftada ≤ 2 saat/hafta spor yaptığı saptanmıştır. **Sonuç:** Her üç üniversite öğrencisinden birinin fazla kilolu/obez olduğu, büyük çoğunluğunun düzenli beslenme ve spor yapma alışkanlıklarının olmadığı düşünülürse okullarda yapılacak BKİ taramalarının ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili eğitimlerin önemi gündeme gelmektedir.

ABSTRACT

Background: If we assume that the group of 18-24 years old young people are university students, their proper eating habits present social importance for their own health. With this present study it was aimed to determine the effect of eating habits and daily activity situations of university students regarding obesity. **Methods:** This descriptive and cross-sectional type study has been carried out in the Health College of the Hitit University. No sample selection was performed, the sample consisted of students visiting the school during the study dates (10-21.03.2014) and participated voluntarily (n=197) in the study. Questionnaires were used as data collection tool. The data was evaluated with appropriate statistical methods. $p < 0.05$ has been accepted as statistically significant. **Results:** 73.1% of the students, participating in the study were female and 26.9% male. The overweight and obesity frequency rate of female students (16%) was lower in comparison to male students (17%), whereas the students' BMI average was 22.595 ± 3.57 . 13.7% of participating students were thin and 8.5% obese. It was seen that 68% of participants in the study skip meals and 28.9% eat 1-2 meals per day. Additionally it was determined that students' skipping meal status is according to the BMI classification statistically significant ($p < 0.05$). Apart from this it was stated that 90.7% of students are doing ≤ 2 hours/week sports. **Conclusions:** If we assume that one out of every three student is overweight/obese and that the majority do not have a proper nutrition and sport habit, it reveals the importance of BMI screenings and trainings regarding eating habits in school.

Hitit Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Çorum, Türkiye.

Yazışma Adresi/Address for correspondence:

Selen Özakar Akça, Hitit Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Samsun Caddesi Çorum, Türkiye, selenozakar@hotmail.com

Anahtar Kelimeler:

Üniversite öğrencileri, Beden Kütle İndeksi (BKİ), beslenme alışkanlıkları, günlük aktivite durumları

Key Words:

University students, Body Mass Index (BMI), eating habits, daily activity situations

Gönderme Tarihi/Received Date:

15.02.2015

Kabul Tarihi/Accepted Date:

15.05.2015

Yayımlanma Tarihi/Published Online:

02.11.2015

GİRİŞ

Sağlıklı beslenme; bireyin yaşı, cinsiyeti ve fizyolojik durumu göz önünde bulundurularak ihtiyacı olan tüm besin öğelerinin dengeli ve yeterli miktarda karşılanmasıdır. Beslenme, büyüme, gelişme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için gereklidir. Bireylerin besin gereksinimlerindeki farklılıklar yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, hastalık durumu ve genetik faktörlerden etkilenebilir (1). Yapılan çalışmalarda

beslenme ile ilgili sorunların genellikle erişkin dönemde ortaya çıktığı, ancak temellerinin çocukluk ve gençlik yıllarında atıldığı bildirilmektedir (2,3).

Yetişkinliğe geçiş dönemi olarak bilinen 18-24 yaş grubu gençlerin üniversite öğrencileri oldukları düşünülürse, onların doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olması hem kendi sağlıkları hem de bu grubun örnek model olma rolü nedeniyle toplumsal önem taşımaktadır (1). Fakat üniversite öğrencilerinin

eğitimlerinin başlamaları ile aile ortamlarından ayrılmaları, dış etkenlere açık hale gelmeleri ve kendi özgür seçimlerini yapmaları nedeniyle beslenmelerinde yeni bir dönem başlamaktadır. Bunun sonucunda beslenme alışkanlıkları (öğünlerde yenilen besinlerin türü, öğün atlama, öğünler arası sürenin uzun ya da kısa oluşu, bir öğünde fazla besin tüketimi) değişmektedir. Ayrıca son yıllarda hızlı yaşamın getirdiği özellikle gençler arasında hareketten yoksun yaşamın sonucu olarak ortaya çıkan beslenme sorunları dünyada ve ülkemizde giderek artan sağlık problemleri arasındadır (4). Bu doğrultuda bireyin beslenme alışkanlığının ve günlük fiziksel aktivite durumlarının belirlenmesi, erişkin dönemde ortaya çıkabilecek yetersiz ve dengesiz beslenmenin neden olabileceği sağlık sorunlarının önlenmesi açısından önemlidir.

Sağlıklı yaşam biçiminin üniversite eğitimi sırasında şekillendiği düşünülürse üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve günlük fiziksel aktivite durumlarının obeziteye etkisinin belirlenmesi, bu davranışların iyileştirilmesi açısından farkındalık yaratacağı ve bu konuda programlar ve projelerin planlanmasında yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Sunulan bu çalışmayla üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve günlük fiziksel aktivite durumlarının obeziteye etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Tanımlayıcı ve kesitsel tipteki bu araştırma Hitit Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu'nda 2013-2014 bahar döneminde gerçekleştirilmiş, Sağlık Yüksekokulu'nda öğrenim gören 262 öğrencinin tamamı çalışma kapsamına alınmıştır. Ulaşılabilen 197 öğrenciye soru formu uygulanmış olup, ulaşma sıklığı %75,19'dur. Araştırmaya başlamadan önce yüksekokul yönetiminden (17950373/9.12.2013) ve Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nden Etik Kurul onayı (E-14-272) alınmıştır. Bu araştırma Helsinki Deklerasyonu kurallarına uygun olarak yapılmıştır. Çalışmaya katılan tüm öğrencilere çalışma hakkında bilgi verilmiş ve yazılı onam alınmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacılar ve uzman görüşleri doğrultusunda geliştirilen üç bölümden oluşan soru formu kullanılmıştır. Soru formu birinci bölümde; öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet, anne-baba eğitim ve çalışma durumu, aile gelir durumu, aile tipi, vb.) ikinci bölümde; öğrencilerin besin tüketim durumlarını (öğün atlama ve öğün sayısı, yemek yeme hızı, vb.) ve üçüncü bölümde; öğrencilerin günlük fiziksel aktivite durumlarını belirleyen (tv/bilgisayar başında yemek yeme, televizyon izleme saatleri, vb.) sorular yer almıştır. Soru formunun uygulanmasında yüz

yüze görüşme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından öğrencilerin ortalama 15 dk.lık süre içerisinde anket formlarını doldurmaları sağlanmıştır.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin antropometrik ölçümleri (vücut ağırlığı- boy uzunluğu) araştırmacılar tarafından yapılmıştır. Toplam 197 öğrencinin boyları çıplak olarak ayakta, topukları birleşik olarak başı, ayakları, sırt ve kalçası duvara degecek şekilde duvara dayalı Harpendin Stadiometresi ile başın üzerinden tabana kadar olacak şekilde metre cinsinden ölçülmüştür. Tüm öğrenciler SECA marka (767 model) 100 grama duyarlı dijital tartı cihazı ile cihazın üzerine her iki ayağı ile tam olarak basacak şekilde tartının üzerine çıkarılıp, kg cinsinden ağırlıkları ölçülmüş ve her ölçümden sonra cihaz sıfırlanmıştır.

Beden Kütle İndeksi (BKİ) değerlendirmesine göre (5); ölçülen ağırlığın boyun metre cinsinden karesine oranı ile bulunan indeks yine her ülkenin bireylerine yönelik hazırlanan cetvellere göre değerlendirilir. Hesaplanan değer 95. yüzdesinden fazla ise obez olarak kabul edilir (6-8). Hastalık Kontrol Merkezi ergenlik çağı için BKİ yüzdeleri esas almakta ve yüzde çizelgesinin %85-95 aralığını fazla kilolu, %95'in üzerini ise obez olarak tanımlamaktadır (5,8,9). Çalışmamızda öğrencilerin boy ve ağırlık ölçümleri kullanılarak Ağırlık [kg] / Boy² [m²] formülü ile BKİ'leri hesaplanmıştır. BKİ<5 olanlar zayıf, 5-84 olanlar normal, 85-95 arasındakiler fazla kilolu, BKİ>95 yüzdesi olanlar obez kabul edilmiştir (10,11).

Elde edilen veriler yüzde ve frekanslar alınarak SPSS (Statistic Pockets for Social Sciences) programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Çalışma verilerinin karşılaştırılmasında Ki-kare ve ANOVA önemlilik testleri kullanılmıştır. Anlamlılık p<0.05 düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin %73,1'i kız ve %26,9'u erkektir. Öğrencilerin yaş ortalaması 20,86±1,48 olarak hesaplanmıştır. Kız öğrencilerin fazla kilolu ve obez olma sıklıkları (%16) erkek öğrencilerin sıklıklarından (%17) düşüktür (Tablo 1). Araştırmaya katılan öğrencilerin BKİ ortalaması 22,595±3,57'dir. Öğrencilerin %35'inin 18-20 yaş arasında olduğu, annesinin %75,1'inin ilköğretim mezunu, %90,4'ünün çalışmadığı, babasının %53,3'ünün ilköğretim mezunu ve %29,9'unun çalışmadığı belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %81,7'sinin geliri giderinden az ve geliri giderine eşit olup, %92,9'unun çekirdek ailede yaşadığı görülmüştür. Öğrencilerin ailesinde %65 kronik hastalık; %71,6 DM; %85,3'ünde genetik hastalık olmadığı belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerinin BKİ Sınıflandırmalarına Göre Karşılaştırılması (N= 197)

Sosyo-Demografik Özellikler	BKİ Sınıflandırması								Toplam		p x ²
	zayıf (<%5)		normal (%5-%84)		fazla kilolu (%85-%95)		obez (≥%95)				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Cinsiyet											
Kız	17	11,8	104	72,2	19	13,2	4	2,8	144	73,1	0,133** 5,597
Erkek	1	1,9	43	81,1	6	11,3	3	5,7	53	26,9	
Yaş											
18-20	7	10,1	50	72,5	10	14,5	2	2,9	69	35	0,90** 0,584
21-23	11	8,6	97	75,8	15	16,2	5	3,9	128	65	
Anne eğitim durumu											
İlköğretim	13	8,8	116	78,4	17	11,5	2	1,4	148	75,1	0,027* 1014,273
Lise	3	10,3	16	55,2	6	20,7	4	13,8	29	14,7	
Üniversite	2	10,0	15	75,0	2	10,0	1	5,0	20	10,2	
Anne çalışma durumu											
Evet	2	10,5	14	73,7	2	10,5	1	5,3	19	9,6	0,960** 0,297
Hayır	16	9,0	133	74,7	23	12,9	6	3,4	178	90,4	
Baba eğitim durumu											
İlköğretim	6	5,7	83	79	14	13,3	2	1,9	105	53,3	0,159** 9,269
Lise	9	17	33	62,3	8	15,1	3	5,7	53	26,9	
Üniversite	3	7,7	31	79,5	3	7,7	2	5,1	39	19,8	
Baba çalışma durumu											
Evet	15	10,9	102	73,9	17	12,3	4	2,9	138	70,1	0,542** 2,151
Hayır	3	5,1	45	76,3	8	13,6	3	5,1	59	29,9	
Aile gelir durumu											
Geliri giderinden az ve eşit	14	8,7	117	72,7	24	14,9	6	5,7	161	81,7	0,249** 4,121
Geliri giderinden fazla	4	11,1	30	83,3	1	2,8	1	2,8	36	18,3	
Aile tipi											
Çekirdek aile	16	8,7	138	75,4	23	12,6	6	3,3	183	92,9	0,746** 1,230
Çekirdek aile değil	2	14,3	9	64,3	2	14,3	1	7,1	14	7,1	
Kronik hastalık durumu											
Evet	6	8,7	51	73,9	8	11,6	4	2,5	69	35	0,651** 1,635
Hayır	12	9,4	96	75	17	13,3	3	2,3	128	65	
Ailede diabetes mellitus durumu											
Evet	6	10,7	37	66,1	9	16,1	4	7,1	56	28,4	0,210** 4,521
Hayır	12	8,5	110	78	16	11,3	3	2,1	141	71,6	
Ailede genetik hastalık durumu											
Evet	4	13,8	19	65,5	4	13,8	2	6,9	29	14,7	0,515** 2,287
Hayır	14	8,3	128	76,2	21	12,5	5	3	168	85,3	
Su tüketim durumu (litre/gün)											
≤ 1	8	10,7	59	78,7	6	8	2	2,7	75	38,1	0,105** 10,494
1-2	9	9,4	68	70,8	17	17,7	2	2,1	96	48,7	
≥2	1	3,8	20	76,9	2	7,7	3	11,5	26	13,2	
Annenin BKİ durumu											
Normal	4	8,7	34	73,9	7	15,2	1	2,2	46	23,4	0,053** 12,448
Fazla kilolu	12	12,1	77	77,8	9	9,1	1	1	99	50,2	
Obez	2	3,8	36	69,2	9	17,3	5	9,6	52	26,4	
Babanın BKİ durumu											
Normal	7	5,4	46	78	6	10,2	0	0	59	30	0,282** 7,445
Fazla kilolu	11	10,2	80	71,4	16	14,3	5	4,5	112	56,8	
Obez	0	0	21	80,8	3	3,3	2	7,7	26	13,2	

Not. BKİ= Beden Kütle İndeksi

Değerler % olarak verilmiştir. *p<0,05, **p>0,05

Çalışmaya katılan öğrencilerin %13,7'si zayıf, %24,5'i fazla kilolu, %8,5'inin obez olduğu belirlenmiş olup, öğrencilerin annelerinin %50,2'sinin fazla kilolu, %26,4'ünün obez, babalarının %56,8'inin fazla kilolu, %13,2'sinin obez olduğu görülmüştür. Öğrencilerin yaş, cinsiyet, anne çalışma durumu, baba eğitim ve çalışma durumu, aile gelir düzeyi, aile tipi, ailede kronik hastalık, DM, genetik hastalık durumu ve anne/babanın BKİ ortalamalarının öğrencilerin BKİ sınıflandırmasına göre istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Bununla birlikte anne eğitim düzeyinin öğrencilerin BKİ sınıflandırmasına göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$; Tablo 1).

Çalışmaya katılan öğrencilerin %68'inin öğün atladığı, %28,9'unun günde 1-2 öğün yemek yediği, %28,9'unun yemek yeme hızının hızlı olduğu, %39,6'sının uyku öncesi yemek yediği, %70'inin evde kahvaltı yaptığı ve

%80,7'sinin öğle yemeğini evde yediği, %78,7'sinin tv/bilgisayar başında yemek yediği görülmüştür (Tablo 2). Öğrencilerin günlük öğün sayısı, yemek yeme hızı, uyku öncesi yemek yeme durumu, kahvaltı ve öğle yemeğinin yenildiği yer ve tv/bilgisayar başında yemek yeme durumlarının BKİ sınıflandırmasına göre istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Bununla birlikte öğrencilerin öğün atlama durumlarının BKİ sınıflandırmasına göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$; Tablo 2).

Araştırmaya katılan öğrencilerin %26,4'ü günlük fiziksel aktivite durumlarını "fazla hareketli" olarak belirtmişlerdir. %19,2'sinin >2 saat/gün tv izlediği, %26,4'ünün >2 saat/gün bilgisayar önünde kaldığı, %9,7'sinin >2 saat/hafta spor yaptığı ve %39,1'inin okula arabayla gittiği belirlenmiştir. Öğrencilerin günlük fiziksel aktivite durumlarının BKİ sınıflandırmasına göre istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$; Tablo 3).

Tablo 2. Öğrencilerin Günlük Öğün Tüketim Durumlarının BKİ Sınıflandırmalarına Göre Karşılaştırılması (N= 197)

Günlük Öğün Tüketim Durumları (hergün düzenli)	BKİ Sınıflandırması								Toplam		p x ²
	zayıf (<%5)		normal (%5-%84)		fazla kilolu (%85-%95)		obez (≥%95)				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Öğün atlama											
Evet	10	7,5	94	70,1	23	17,2	7	5,2	134	68	12,307
Hayır	8	12,7	53	84,1	2	3,2	0	0	63	32	
Öğün sayısı											
1-2 öğün	5	8,8	42	73,7	9	15,8	1	1,8	57	28,9	0,056** 12,266
3 öğün	8	6,6	94	77,7	15	12,4	4	3,3	121	61,4	
4 öğün	5	26,3	11	57,9	1	5,3	2	10,5	19	9,7	
Yemek yeme hızı											
Hızlı	2	3,5	42	73,7	10	17,5	3	5,3	57	28,9	0,279** 7,472
Normal	13	11,5	82	72,6	14	12,4	4	3,5	113	57,4	
Yavaş	3	11,1	23	85,2	1	3,7	0	0	27	13,7	
Uyku öncesi yemek yeme											
Evet	11	14,1	58	74,4	7	9	2	2,6	78	39,6	0,155** 5,246
Hayır	7	5,9	89	74,8	18	15,1	5	4,2	119	60,4	
Kahvaltı yapılan yer											
Ev	11	8	104	75,4	18	13	5	3,6	138	70	0,856** 0,771
Okul	7	11,9	43	72,9	7	11,9	2	3,4	59	30	
Öğle yemeğinin yenildiği yer											
Ev	1	2,6	30	78,9	5	13,2	2	5,3	159	80,7	0,441** 2,694
Okul	17	10,7	117	73,6	20	12,6	5	3,1	38	19,3	

Not. BKİ= Beden Kütle İndeksi
Değerler % olarak verilmiştir. * $p<0,05$, ** $p>0,05$

Tablo 3. Öğrencilerin Günlük Fiziksel Aktivite Durumlarının BKİ Sınıflandırmalarına Göre Karşılaştırılması (N= 197)

Günlük Fiziksel Aktivite Durumları	BKİ Sınıflandırması								Toplam		p x ²
	zayıf (<%5)		normal (%5-%84)		fazla kilolu (%85-%95)		obez (≥%95)				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Tv/bilgisayar başında yemek yeme											
≤2	16	10,3	111	71,6	22	14,2	6	3,9	155	78,7	0,321** 3,500
>2	2	4,8	36	85,7	3	7,1	1	2,4	42	21,3	
Günlük fiziksel aktiviteleri											
Fazla hareketli	4	7,7	42	80,8	6	11,5	0	0	52	26,4	0,444** 5,820
Normal hareketli	14	10,3	99	72,8	17	12,5	6	4,4	136	69	
Az hareketli	0	0	6	66,7	2	22,2	1	11,1	9	4,6	
Tv izleme (saat/gün)											
≤2	15	9,4	120	75,5	18	11,3	6	3,8	159	80,7	0,684** 1,491
>2	3	7,9	27	71,1	7	18,4	1	2,6	38	19,2	
Bilgisayar başında kalma (saat/gün)											
≤2	15	10,3	108	74,5	18	12,4	4	2,8	145	73,6	0,596** 1,888
>2	3	5,8	39	75	7	13,5	3	5,8	52	26,4	
Spor yapma (saat/hafta)											
≤2	16	9	134	75,3	21	11,8	7	3,9	178	90,3	0,560** 2,059
>2	2	10,5	13	68,4	4	21,1	0	0	19	9,7	
Okula gitme aracı											
Araba ile	10	13	58	75,3	7	9,1	2	2,6	77	39,1	0,299** 3,675
Yürüyerek	8	6,7	89	74,2	18	15	5	4,2	120	60,9	

Not. BKİ= Beden Kütle İndeks
Değerler % olarak verilmiştir. *p<0,05, **p>0,05

TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinde yapılan bazı çalışmalarda genellikle kızların erkeklere göre daha zayıf oldukları belirlenmiştir (2,12,13). Çalışmamızda kızların %11,8'inin, erkeklerin %1,9'unun zayıf olduğunun belirlenmesi literatürle uyumlu olduğunu göstermektedir (Tablo 1).

Günümüzde obezitenin kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, DM gibi birçok kronik hastalıklarda rol oynadığı bilinmektedir (14). Gençlerde ilerleyen yaşla birlikte BKİ'nde artış görüldüğünden ileri yıllarda obeziteye bağlı olarak gelişebilecek risk faktörlerinin erken tespit edilerek gereken önlemlerin alınması oldukça önemlidir (15). Çalışmamızda öğrencilerin BKİ sınıflamasına göre yaklaşık olarak 1/3'ünün fazla kilolu ve obez olduğu bulunmuştur (Tablo 1). Avşar ve ark. (16) çalışmalarında öğrencilerin %16,5'inin, Özdoğan ve ark. (2) çalışmasında ise öğrencilerin %9,2'sinin fazla kilolu ve obez olduğunu bildirmiştir. Çalışmamızda fazla kilolu ve obez öğrencilerin sıklıklarının (%33; Tablo 1) literatürdeki sıklıklarından fazla olması zamanla öğrencilerin beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin

olumsuz yönde geliştiğini düşündürmektedir. Bununla birlikte fazla kilolu öğrencilerin erken belirlenmesi ile obezite sıklığının azalacağı düşünülmektedir.

Araştırmalar gelişmiş ülkelerde düşük, gelişmekte olan ülkelerde yüksek sosyo-ekonomik ve kültürel düzeye sahip popülasyonda obezitenin daha sık gözlemlendiğini göstermektedir (17,18). Literatürün aksine çalışmamızda obez ve fazla kilolu saptanan olgular geliri giderinden az ve geliri giderine eşit ailelerde görülmüştür. Geliri giderinden az ve geliri giderine eşit olan ailelerde obezitenin daha fazla sıklıkta gözlenmesi toplumumuzda obezite gelişiminde çevresel faktörlerin daha etkin olduğunun göstergesi olup yanlış beslenme alışkanlıklarına dikkati çekmekte ve bu konuda önlem alınmasını gündeme getirmektedir (16). Çalışmamızın önemli ve sevindirici bulgusu annenin eğitim durumu arttıkça öğrencilerin fazla kilolu ve obez olma sıklıklarının azalmasıdır. Öğrencilerin anne eğitim durumunun BKİ sınıflandırmasına göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0,05; Tablo 1). Bu sonuç annelerin eğitim düzeyleri arttıkça bilinçli beslenme alışkanlığının oluştuğunu ve çocuklarına bu alışkanlığı kazandırdıklarını düşündürmektedir.

Aile öyküsünde kronik hastalık, DM bulunan bireylerin, kendilerinde de bu hastalık gelişimi yönünden risk altında olduğu bilinmektedir (16,19). Çalışmamızda öğrencilerin ailesinde kronik hastalık, DM, genetik hastalık durumu ve anne/babasının BKİ değerlerinin öğrencilerin BKİ sınıflandırmasına göre istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$; Tablo 1). Fakat öğrencilerin %35'inin ailesinde kronik hastalık, %28,4'ünde DM ve %14,7'sinde genetik hastalık olduğunun belirlenmesi öğrencilerin bu hastalıklar yönünden risk altında olduğunu düşündürmektedir.

Yapılan çeşitli çalışmalarda üniversite öğrencilerinin genellikle düzensiz ya da sağlıksız beslendikleri belirtilmektedir (3,4). Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri arasında yapılmış bir çalışmada düzensiz beslenme alışkanlığı olanların sıklığı %46,7 olarak bulunurken, Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada ise beslenme sıklığı düzensiz olanların sıklığı %29,1 olarak bulunmuştur. Çalışmamızda ise öğün atlayanların yani düzensiz beslenenlerin sıklığının %68 olduğunun görülmesi üzücüdür. Öğrencilerin öğün atlama durumunun BKİ sınıflamasına göre istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı olması ($p<0,01$), öğrencilerin düzensiz beslenme alışkanlığının olduğunu göstermektedir. Ayrıca öğrencilerin yaklaşık üçte birinin günde 1-2 öğün yemek yediği, yaklaşık olarak $\frac{3}{4}$ 'ünün tv/bilgisayar başında yemek yediğinin belirlenmesi sağlıksız beslenme alışkanlığı olan öğrencilerin sıklığının yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar üniversite öğrencilerinin bilinçli beslenme ile ilgili eğitim gereksinimlerinin olduğunu ortaya koymaktadır.

Obezite yüksek enerjili besinlerin çok tüketilmesi ve yaşamımızda fiziksel aktivitenin giderek azalması gibi çevre şartlarındaki değişiklikler nedeniyle günümüzde özellikle sanayileşmiş toplumlarda önemli bir sağlık problemi haline gelmektedir. Fiziksel aktivitede azalmanın obeziteye neden olduğu bildirilmektedir (20). Çalışmamızda öğrencilerin %4,6'sının az hareketli olması, %19,2'sinin >2 saat/gün tv izlemesi ve %26,4'ünün >2 saat/gün bilgisayar başında kalması ve %39,1'inin okula arabayla gittiği göz önünde bulundurulursa öğrencilerin büyük çoğunluğunun fiziksel aktivite yönünden aktif olduğunu göstermektedir (Tablo 3). Bu bulgular öğrencilerin fiziksel iyilikleri açısından sevindiricidir. Fakat öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%90,7) haftada ≤ 2 saat/hafta spor yaptığının belirlenmesi üzücüdür. Yapılan çalışmalarda (15,16,21) ve çalışmamızda üniversite öğrencilerinin düzenli spor yapma alışkanlığının olmadığı belirlenmiş olup, çalışmanın literatürle benzer olduğunu göstermektedir. Fiziksel iyilik açısından organizmanın en üst düzeyde olduğu gençlerde spor yapma düzeylerinin yüksek olması beklenmektedir. Ancak öğrencilerin ders programlarında teorik ve uygulamalı ders saatlerinin fazla olması ve spor tesislerinin yeterli sayıda olamaması

çalışmamızın bulgularını etkilediği düşünülmektedir.

Bu çalışma sonucu elde ettiğimiz bulgular ile araştırmaya katılan öğrencilerin %33'ünün fazla kilolu ve obez olduğu belirlenmiş olup öğrencilerin öğün atlama durumlarının BKİ sınıflamasını etkilediği ama günlük fiziksel aktivite durumlarının etkilemediği görülmüştür.

SONUÇ

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda; her üç üniversite öğrencisinden birinin fazla kilolu/ obez olduğu, büyük çoğunluğunun düzenli beslenme ve spor yapma alışkanlıklarının olmadığı düşünülürse okullarda yapılacak olan BKİ taramalarının, beslenme alışkanlıkları ile ilgili eğitimlerin önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca üniversitelerde öğrencilerin spor yapmasını sağlayacak alt yapının hazırlanması, onların bu konuda bilinç düzeyinin artırılması ve üniversitelerde konu ile ilgili danışmanlık hizmetlerinin sağlanması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Saygın M, Kurtuluş Ö, Çalışkan S, Yağlı MA, Has M, Gonca T ve ark. Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. SDÜ Tıp Fak Derg 2011; 18(2): 43-7.
2. Özdoğan Y, Yardımcı H, Özçelik AÖ, Sürücüoğlu MS. Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri. Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi 2012; 29: 66-74.
3. Garibağaoğlu M, Budak N, Öner N, Sağlam O, Nişli K. Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi. Journal of Health Sciences 2006; 15(3): 173-80.
4. Ayhan DE, Günaydın E, Gönülüoğlu E, Arslan U, Çetinkaya F, Asım H ve ark. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2012; 38(2): 97-104.
5. Centers for Disease Control (CDC). 2000. Growth Charts for the United States: Methods and Development. http://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_11/sr11_246.pdf [Access date: 18.01.2015].
6. Hancox RJ, Milne BJ, Poulton R. Association between child and adolescent television viewing and adult health: a longitudinal birth cohort study. Lancet 2004; 364: 257-62.
7. Reilly JJ, Kelly J. Long-term impact of overweight and obesity in childhood and adolescence on morbidity and premature mortality in adulthood: systematic review. Int J Obes (Lond) 2011; 35(7): 891-8.
8. Bradford NF. Overweight and obesity in children and adolescents. Prim Care 2009; 36(2): 319-39.
9. World Health Organization. Maternal, newborn, child and adolescent health. http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/development/en/ [Access date: 18.01.2015].
10. Pekcan G. Beslenme Durumunun Saptanması. İçinde Baysal A, Aksoy M, Bozkurt N, et al. Diyet El Kitabı. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi; 2008. p. 69-77.
11. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı. Obezite Nasıl Hesaplanır? <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=43> [Access date: 18.01.2015]

12. Özdoğan Y, Yardımcı H, Özçelik AO. Yurtta kalan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. Black Sea 2010; 4(15): 139-49.
13. Davy SR, Benes BA, Driskell JA. Sex differences in dieting trends, eating habits and nutrition beliefs of a group of Midwestern College students. J Am Diet Assoc 2006; 106(10): 1673-7.
14. Yılmaz E, Özkan S. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi 2007; 2(6): 87-104.
15. Diez S, Fortis A. Socio-demographic predictors of health behaviors in Mexican college students. Health Promot Int 2010; 25(1):85-93.
16. Avşar P, Kazan EE, Pınar G. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile obezite ve kronik hastalıklara ilişkin risk faktörlerinin incelenmesi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Hemşirelik E-Dergisi 2013; 1(1):38-46.
17. Kelly T, Yang W, Chen CS, Reynolds K, He J. Global burden of obesity in 2005 and projections to 2030. Int J Obes (Lond) 2008; 32(9): 1431-7.
18. Doğan N, Toprak D, Demir S. Afyonkarahisar ilinde obezite prevalansı ve ilgili risk faktörleri. Türkiye Klinikleri J Med Sci 2011; 31(1): 122-32
19. Brandao P, Cardoso F. Risk factors for chronic diseases and dietary habits among Portuguese University students. 10th Nordic Nutrition Conference. Reykjavik-Iceland June 3-5, 2012.
20. Brown T, Smith S, Bhopal R, Kasim A, Summerbell C. Diet and physical activity interventions to prevent or treat obesity in South Asian children and adults: A systematic review and meta-analysis. Int J Environ Res Public Health 2015; 12(1): 566-94.
21. Ünal D, Öztop DB, Elmalı F, Öztürk A, Konak D, Pırlak B ve ark. Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2009; 16(2): 75-81.

© GATA. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, noncommercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
Source of Support: Nil, Conflict of Interest: None declared