

Malatya'da lise öğrencilerinin kilo kontrolüyle ilgili inanışları ve kilo verme davranışları

Weight control related beliefs and weight control behaviours of high school students in Malatya

Gülşen Güneş, Yasemin Atik Altınok*

İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Malatya
*Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, Diyet Polikliniği, İzmir, Türkiye

Özet

Amaç: Bu çalışmanın amacı, liselerde kız ve erkek öğrencilerin, beden ağırlığı, ağırlık kontrolü ve beden algıları konusundaki inanışları ve kilo vermek için kullandıkları yöntemleri saptamaktır.

Gereç ve Yöntem: Bu araştırma, Malatya'da liselerde yapılan kesitsel nitelikte bir araştırmadır. Tabakalı rastgele örnekleme yöntemiyle araştırmaya 658 öğrenci alındı. Öğrencilere demografik bilgileri, beden ağırlığı ve ağırlık kontrolü konusunda düşüncelerini ve kilo verme davranışlarını sorgulayan soru formu gözlem altında uygulandı.

Bulgular: Kız öğrencilerin %44,5'i, erkek öğrencilerin %43,5'i beden ağırlıklarından memnundurlar. Kız öğrencilerin %39,9'u, erkek öğrencilerinse %18,1'i geçen yıl kilo verme girişiminde bulunmuşlardı. Bu öğrencilerin %81,5'i egzersiz yapmış, %53,2'si diyet uygulamıştı. Erkek öğrencilerin %29,6'sı, kız öğrencilerin %19,3'ü diüretik, laksatif, zayıflama hapları, zayıflama tozları ve çayları, kendi isteğiyle kusma gibi sağlıksız ve tehlikeli ağırlık kontrolü davranışları göstermişlerdi.

Çıkarımlar: Öğrencilerin çoğu şişman ve kilolu olmaya karşı olumsuz tutuma sahiptirler. Okullarda sağlıklı beslenme davranışlarının kazandırılması için düzenli ve sürekli olarak eğitim programları düzenlenmelidir. (*Türk Ped Arş 2010; 45: 41-8*)

Anahtar kelimeler: Kilo verme, ergen, beden görüntüsü

Summary

Aim: The objective of this study is to determine the beliefs on weight, body image and weight control and to describe weight control methods that male and female students in high schools use.

Material and Method: This is a cross-sectional study completed at the high schools in Malatya city. Six hundred-fifty-eight students were sampled using a stratified random sampling method. A self-completed questionnaire including questions about demographic variables, beliefs about weight, weight control and body image and behaviors and methods used for weight control.

Results: Only 44.5% of the girls and 43.5% of the boys were satisfied with their weight; 39.9% of the girls and 18.1% of the boys had attempted to lose weight the previous year: 81.5% of the students had used exercise and 53.2% had used diet. 29.6% of males and 19.3% of females had used unhealthy and dangerous methods such as diuretics, laxatives, weight loss drugs, weight loss powders and teas and self induced vomiting.

Conclusions: Most students presented negative attitudes towards obesity and overweight people. Regular and continuous educational programs on nutrition should be arranged in schools for healthy dietary behaviors. (*Türk Arch Ped 2010; 45: 41-8*)

Key words: Adolescent, body image, weight loss

Giriş

Yaşamlarını sağlıklı olarak sürdürebilmeleri için bireylerin sağlıklı beslenme davranışlarını erken yaşlarda öğrenmeleri çok önemlidir. Ancak bu şekilde bireyler yaşam-

larının sonraki dönemlerinde sağlıklı davranış içinde olabilecekler ve beslenme ile ilgili kronik hastalıklardan korunabileceklerdir (1,2). İnsan yaşamında yeterli ve dengeli beslenmenin önemli olduğu dönemlerden birisi, büyüme ve gelişmenin hızlandığı, çocuğun ruhsal yönden geliştiği

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Dr. Gülşen Güneş, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Malatya, Türkiye
Tel.: +90 422 341 06 60/1260 E-posta: ggunes@inonu.edu.tr

Geliş Tarihi/Received: 05.05.2009 **Kabul Tarihi/Accepted:** 23.11.2009

Türk Pediatri Arşivi Dergisi, Galenos Yayınevi tarafından basılmıştır. Her hakkı saklıdır. / Turkish Archives of Pediatrics, published by Galenos Publishing. All rights reserved.

ve cinsel kimliğini kazandığı ergenlik dönemidir (1,3). Ergenlerde yanlış beslenme alışkanlıkları sonucu ortaya çıkan sağlık sorunlarının başında yetersiz beslenmeye bağlı zayıflık ve dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve her iki durumun oluşturduğu komplikasyonlar, demir eksikliği anemisi, yeme bozuklukları ve diş çürükleri gelmektedir (4,5). Ergenlerde diyet yapma alışkanlıkları, kalsiyum, demir gibi temel besin öğeleri yetersizliği ve yorgunluk, gerginlik, depresyon, mental durgunluk gibi ruh sağlığı yakınmaları ile ilişkili bulunmuştur (6). Ergenlerin büyüme ve gelişmeleri nedeniyle artan besin öğesi ve enerji gereksinimlerini, kilo alma endişesi ile yiyeceklerini kısıtlayarak karşılayamamaları, büyümelerini ve cinsel gelişimlerini geciktirerek sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (7).

Sağlıksız ağırlık kontrol yöntemleri; aç kalma, isteyerek kusma, öğün atlama, laksatif ve diyet hapları kullanmaktır. Ergenlik döneminde uzun süre bilerek besin alımını kısıtlamak büyümeyi ve cinsel gelişmeyi geciktirebilir (4).

Bu çalışmada Malatya'da lise öğrencilerinin beden ağırlığı, beden algısı ve ağırlık kontrolü ile ilgili inanışlarını saptamak, kilo verme yöntemlerini tanımlamak, kız ve erkek öğrenciler arasındaki farkı saptamak ve öğrencilerin kilo verme ile ilgili bilgi edindikleri kaynakları saptamak amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Bu araştırma tanımlayıcı, kesitsel nitelikte bir araştırmadır.

Malatya merkez ilçede bulunan liselerde eğitim-öğretimlerine devam eden; 9, 10, 11. sınıftaki 22 657 öğrenci araştırmanın evrenini oluşturmuştur. Şehirde özel okul sayısının çok az olması ve düz liselerle "standardizasyon" sağlamak amacıyla, yabancı dil eğitimi veren liselerdeki hazırlık sınıfı öğrencileri ve özel okullarda eğitim-öğretimlerine devam eden öğrenciler araştırma kapsamına alınmadı. Yüzde 95 güven aralığı ve \pm %5 sapma ile en küçük örneklem büyüklüğü 377 olarak hesaplandı. Tabakalı rastgele örnekleme yöntemiyle okullar; türüne göre genel liseler, Anadolu liseleri ve meslek liseleri olarak üç tabakaya ayrıldı. Her tabakadan bir lise rastgele olarak seçildi. Her tabakadaki kız ve erkek öğrenci sayısına orantılı olarak 755 öğrenci araştırma kapsamına alındı.

Araştırmaya katılım oranı %87,1'di. Araştırma kapsamına giren 755 öğrenciye soru formu uygulandı; soru formlarının 97 tanesi güvenilir bulunmadığından 658 öğrencinin soru formu değerlendirildi.

Araştırmada, öğrencilere demografik bilgileri, ağırlık kontrolüyle ilgili inanışları, beden algıları hakkındaki düşünceleri, olmak istedikleri beden ağırlıkları, ağırlıklarını ve beden bölümlerini nasıl algıladıkları, kilo verme girişimleri ve yöntemleri konusunda, literatürde bu konuda yapılan çalışmalardan faydalanarak (8-11) araştırmacılar tarafından bir soru formu geliştirildi. Pilot uygulama, örnekleme girmeyen bir lisede 20 tane 10. sınıf öğrencisiyle yapıldı.

Veri toplama aşamasında araştırmacı tarafından, soru formları, sınıflarında ve gözlem altında uygulandı. Soru

formu uygulandıktan sonra, verilerin çözümlenmesi araştırmacı tarafından SPSS 13.0 istatistik paket programı kullanılarak yapıldı. Çalışmada sayı ve yüzde dağılımları incelendi, gruplar arası karşılaştırmalarda ki-kare analizleri yapıldı.

Çalışma için Milli Eğitim Müdürlüğü ve Malatya Valiliği'nden onay alındı. Okul müdürlerine valiliğin onay belgesi ile gidilerek yapılan çalışmanın amacı hakkında bilgi verildi. Soru formları, sınıfların uygun olduğu saatlerde rehber öğretmenlerle birlikte, araştırmacının gözlemi altında uygulandı. Öğrencilere araştırmanın amacı anlatılarak sözlü izin alındı.

Bulgular

Araştırmaya 658 lise öğrencisi katıldı. Öğrencilerin yaş ortalaması $15,64 \pm 0,87$ yıl'dı. Araştırmaya katılan öğrencilerin %48,0'i erkek, %52,0'si kızdı. 'Zayıf insanların daha çok arkadaşı olur', 'İnce olmak kadınlar için erkekler için olduğundan daha önemlidir', 'Kadınlar hoş ve zarif görünmek için zayıf olmalıdırlar' 'Dergiler insanları zayıf olmaya özendirirler' ifadelerine katılma oranları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklar saptandı ($p < 0,05$) (Tablo 1).

'Öğün atlamak kilo vermek için iyi bir yöntemdir', 'Eğer kilo vermek istiyorsanız, egzersiz önemlidir' 'Popüler dergilerdeki diyetleri takip etmek, kilo vermek için iyi bir yöntemdir' 'Büyüme çağındaki çocukların kiloları azalmadan vücutlarındaki yağ miktarı azalabilir' 'Düzenli egzersiz yapmak kilo kontrolü için iyi bir yöntemdir' ifadelerine katılımları bakımından kız ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardı ($p < 0,05$) (Tablo 2).

'Vücutuma bakınca mutlu olurum' 'Diğer insanlar, benim çok zayıf olduğumu düşünürler' 'Diğer insanlar, benim çok şişman olduğumu düşünürler' ifadelerine katılımları bakımından kız ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel farklılık vardır ($p < 0,05$) (Tablo 3).

Öğrencilerin %5,2'si kendisini çok zayıf, %17,4'ü biraz zayıf, %58,1'i normal ağırlıkta, %13,5'i biraz şişman ve %2,2'si çok şişman olarak tanımladı. Kendini biraz şişman olarak tanımlayan öğrencilerin %7,3'ü erkek, %19,2'si kızdı (Tablo 4).

Öğrencilerin %26,9'u son bir yılda ağırlık kaybetmeyi denediklerini belirtti. Erkek öğrencilerin %17,6'sı, kız öğrencilerin %35,5'i son bir yılda kilo verme girişiminde bulunmuştu. Kız öğrenciler erkek öğrencilerden anlamlı olarak daha fazla bir şekilde son bir yılda kilo verme davranışında bulunmuştu ($p < 0,05$).

Son bir yılda kilo verme girişiminde bulunan öğrencilerin %81,5'i egzersiz, %53,2'si diyet, %28,3'ü öğün atlama, %15,6'sı zayıflama tozlarını ağırlık kontrolü amacıyla kullanmıştı (Tablo 5).

Öğrencilerin %78,2'si anne ya da babalarından, %76,1'i televizyondan, %59,4'ü gazeteden, %44,1'i okuldan, %32,0'si dergiden, %28,9'u arkadaşlardan ve %21,9'u radyodan besinler ve beslenme hakkında bilgi edindiklerini bildirdi (Tablo 6).

Tartışma

Araştırmaya katılan erkek öğrenciler, kız öğrencilerden daha fazla oranda zayıf insanların daha çok arkadaşı olduğu; kızlar ise erkeklerden daha fazla oranda ince olmanın kadınlar için erkeklerden daha önemli olduğu ifadesine katılıyorlardı. Bu inancı destekler şekilde kız öğrenciler, erkek öğrencilerden daha fazla olarak kadınların hoş ve zarif görünmek için zayıf olmaları gerektiğine inanıyorlardı.

Ergenlerle yapılan iki çalışmada; erkeklerin kızlardan daha fazla oranda zayıf insanların daha çok arkadaşı olduğuna ve zayıf insanların daha çekici olduğuna inandıkları saptanmıştı (10,12). Bu araştırmaya katılan kız öğrencilerin "ince olmak" ile ilgili inanışlara sahip olma oranları diğer çalışmalardan yüksekti (10,12). Bu inanış, kız öğrencilerde bozulmuş beden algısına ve gereksiz ağırlık kontrol davranışlarına neden olabileceğinden olumsuz bir bulgu olarak değerlendirilmiştir.

Erkeklerin %39,4'ü, kızların ise %60,1'i dergilerin insanları zayıf olmaya özendirdiklerine inanmaktadır. Magazin dergilerinde yer alan resimler genç kızların beden şekillerini ve ağırlıklarını algılayışları üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir (13-16). Kitle iletişim araçlarının idealleri ile karşılaştırma yapmanın hoşnutsuzluk yarattığı; kitle iletişim araçlarında yer alan örneklerin; ideal zayıflık ile başarı, çekicilik gibi olumlu özelliklerin, diğer yandan şişmanlık ile uyumsuzluk, yavaşlık gibi olumsuz özelliklerin bağdaştırılmasına neden olduğu bildirilmektedir (13). Field ve ark.'larının (14) ergen kızlarla yaptıkları çalışmada, magazin der-

gileri okuma sıklığı ile beden ağırlığından, şeklinden hoşnutsuzluk ve dergilerde yer alan makaleler nedeniyle kilo vermek için diyet, egzersiz yapma arasında olumlu bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Bu çalışmada erkek öğrencilerin daha düşük oranda bu inanışa katılmasının sebebi, ülkemizde magazin dergilerinin hedef kitlesinin çoğunlukla genç kızlar ile kadınlar olması ve kızlarla karşılaştırıldığında bu tür yazılı basın organlarında genç erkeklere yönelik daha az sayıda iletiye yer verilmesi olabilir.

Erkek öğrenciler, kız öğrencilerden daha fazla oranda öğün atlamanın ve popüler dergilerdeki diyetleri uygulamanın kilo vermek için iyi bir yöntem olduğuna inanmaktadır. Bu konuda Avustralya'da ergenlerle yapılan benzer bir çalışmada, öğün atlamanın ve popüler dergilerdeki diyetleri takip etmenin iyi bir yöntem olduğuna erkeklerin ve kızların aynı oranlarda inandıkları bildirilmiştir (13). Bu çalışmada kız öğrenciler, erkek öğrencilerden daha fazla oranda egzersizin iyi bir ağırlık kontrol yöntemi olduğuna inanmaktadırlar. Bunun yanı sıra bu inanışa sahip öğrencilerin oranı (özellikle erkek öğrenciler açısından) her iki cinsiyette de diğer çalışmalardan düşüktür (10,12). Bu olumsuz bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Çünkü yeterli ve dengeli beslenme ile birlikte yapılan düzenli egzersizin kilo vermek için sağlıklı bir yöntem olduğu bilinmektedir (17). Ülkemizde gazete ve dergilerde yayımlanan zayıflama diyetlerinin incelendiği bir çalışmada, bu diyetlerin çoğunluğunun uygulama olasılığının düşük olduğu, uygulandığında sağlığı bozucu etkilerinin olabileceği ve güvenilir kaynaklar olmadığı belirtilmiştir (18).

Tablo 1. Öğrencilerin ağırlıkla ilgili inanışlarının cinsiyete göre dağılımı

		Katılmıyorum		Emin değilim		Katılıyorum		X ²	P
		n	%	n	%	n	%		
Zayıf insanların daha çok ¹ arkadaşı olur	E	214	69,7*	50	16,3*	43	14,0*	14,38	0,0007
	K	274	82,3*	35	10,5*	24	7,2*		
Zayıf insanlar çekicidirler	E	161	52,6	61	19,9	84	27,5	3,84	0,1465
	K	155	46,5	63	18,9	115	34,5		
İnce olmak kadınlar için ¹ erkekler için olduğundan daha önemlidir	E	97	31,6	64	20,8*	146	47,6*	34,20	<0,0001
	K	61	18,3	38	11,4*	234	70,3*		
Fazla kilolu insanlar kendilerini ayıplarlar	E	140	45,6	77	25,1	90	29,3	3,79	0,1490
	K	132	39,6	80	24,0	121	36,3		
Kadınlar hoş ve zarif görünmek için zayıf olmalıdırlar ¹	E	118	38,4*	48	15,6	141	45,9	7,83	0,0199
	K	98	29,4*	46	13,8	189	56,8		
Şişman olan insanların çoğu tembeldir	E	158	51,5	62	20,2	87	28,3	2,01	0,36480
	K	190	57,1	59	17,7	84	25,2		
Dergiler insanları zayıf olmaya özendirirler ¹	E	123	40,1*	63	20,5*	121	39,4*	32,38	<0,00001
	K	71	21,3*	62	18,6*	200	60,1*		
Fazla kilolu insanlar sağlıklı değildirler ¹	E	89	29,1*	63	20,6*	154	50,3*	12,64	0,00179
	K	65	19,5*	55	16,5*	213	64,0*		
Başkaları, daha az yemem için bana baskı yaparlar ¹	E	194	63,2	56	18,2*	57	18,6	30,05	<0,00001
	K	262	78,7	17	5,1*	54	16,2		

¹p<0,05 *Fark yaratan gruplar

Erkek ve kız öğrenciler birbirine çok yakın oranlarda bedenlerinden memnun olduklarını belirtmişlerdir. Bu konuda yapılan çok sayıda çalışmada genel olarak erkeklerin, kızlara göre beden algılarından daha fazla memnun oldukları bildirilmiştir (8-10,12,13). Cuadrado ve ark.'larının (19) çalışmasında erkeklerin %27'si ve kızların %56'sının bedenlerinden memnun olmadıkları bildirilmiştir. Türkiye'de ergenlerde yapılan başka iki çalışmada da erkekle-

rin, kızlara göre bedenlerinden daha çok memnun oldukları saptanmıştır (20,21). Bu çalışmada erkek öğrencilerin bedenlerinden memnun olma oranları literatürdeki benzer araştırmalarla uyumludur, kız öğrencilerin bedenlerinden memnun olma oranı ise benzer çalışmalara göre yüksektir (10,12,19). Bu olumlu bir bulgu olarak değerlendirilmiştir. Çünkü, ergenlerde olumsuz beden algısının, düşük kendilik algısına ve sosyal geri çekilmeye neden ol-

Tablo 2. Öğrencilerin kilo kontrolü hakkındaki inanışlarının cinsiyete göre dağılımı

		Katılmıyorum		Emin değilim		Katılıyorum		X ²	p
		n	%	n	%	n	%		
		Öğün atlamak kilo vermek için iyi bir yöntemdir ¹	E	195	62,1*	66	21,0*		
	K	261	76,5*	38	11,1*	42	12,3*		
Eğer kilo vermek istiyorsanız, egzersiz önemlidir ¹	E	71	22,6*	27	8,6*	216	68,8*	39,71	<0,00001
	K	23	6,7*	17	5,0*	301	88,3*		
Popüler dergilerdeki diyetleri takip etmek, kilo vermek için iyi bir yöntemdir ¹	E	163	51,9	89	28,3	62	19,7*	10,74	0,00460
	K	216	63,3	84	24,6	41	12,0*		
Büyüme çağındaki çocukların kiloları azalmadan vücutlarındaki yağ miktarı azalabilir ¹	E	80	25,5*	161	51,3*	73	23,2*	26,32	<0,00001
	K	39	11,4*	233	68,3*	69	20,2*		
Eğer şişmansam yalnızca yediğim yiyecekleri değiştirmeliyim	E	153	50,0	85	27,8	68	22,2	4,33	0,11470
	K	183	54,3	70	20,8	84	24,9		
Düzenli egzersiz yapmak kilo kontrolü için iyi bir yöntemdir ¹	E	98	31,9*	23	7,5*	186	60,6*	69,92	<0,00001
	K	24	7,2*	15	4,5*	294	88,3*		

¹p<0,05 *Fark yaratan gruplar

Tablo 3. Öğrencilerin vücut görüntüsü hakkındaki inanışlarının cinsiyete göre dağılımı

		Katılmıyorum		Emin değilim		Katılıyorum		X ²
		n	%	n	%	n	%	
		Vücutuma bakınca mutlu olurum	E	98	32,0	75	24,5	
	K	116	34,4	71	21,1	150	44,5	
Diğer insanlar, benim çok zayıf olduğumu düşünürler ¹	E	130	42,3	83	27,0*	94	30,6	9,15
	K	146	43,8	59	17,7*	128	38,4	
Diğer insanlar, benim çok şişman olduğumu düşünürler ¹	E	191	62,2	64	20,8	52	16,9*	7,02
	K	239	71,8	56	16,8	38	11,4*	

¹p<0,05 *Fark yaratan gruplar

Tablo 4. Öğrencilerin kendi ağırlıklarını nasıl tanımladıklarının dağılımı

	Erkek		Kız		Toplam	
	n	%*	n	%*	n	%*
Çok zayıf	16	5,3	17	5,1	33	5,2
Biraz zayıf	54	17,8	57	17,1	111	17,4
Normal kiloda	196	64,7	174	52,1	370	58,1
Biraz şişman ¹	22	7,3	64	19,2	86	13,5
Çok şişman	3	1,0	11	3,3	14	2,2
Düşünmedim	12	4,0	11	3,3	23	3,6
Toplam	303	100,0	334	100,0	637	100,0

P=0,00013 X²= 25,10

¹Fark yaratan grup

duğu, bunun da ergenlerde depresyon, gerginlik, yeme bozuklukları gibi ruhsal sorunlara neden olabileceği bilinmektedir (13). Huang ve ark.'larının (22) ergenlerdeki çalışmasında da olumsuz beden algısı olanlarda kendine güven duygusunun düşük olduğu gösterilmiştir.

Araştırmamızda, erkeklerin daha fazla oranda kilo almak istedikleri, kızların ise daha fazla oranda kilo vermek istedikleri saptandı. Erkeklerin kilo alma istekleri adale yapma, vücut geliştirme isteğiyle ilgili olabilir. Bu konuda elde edilen bulgular literatürde yer alan çalışmalara benzer niteliktedir (10-13,17,19,23).

Bu araştırmada, öğrencilerin çoğunluğu çeşitli beden bölümlerini 'normal' olarak tanımladılar. Ergen erkekler daha çok bedenlerinin üst bölümleri, kızlar ise alt bölümleri hakkında olumsuz düşüncelere sahipti. Bu durum, erkekler açısından geniş göğüslü ve adaleli olmak, kızlar açısından ise kalçaların düzgün olması isteği ile ilgili olabilir. Tayvanlı gençlerde yapılan bir çalışmada, benzer şekilde kızlar bacaklarının üst tarafları ve kalçalarından erkeklerle göre daha az memnun, ellerinden ise daha fazla memnun

olarak saptanmıştır (24). Bergström ve ark.'larının (25) çalışmasında da İsveçli genç kızların kalçalarından ve uyluklarından memnun olmadıkları bulunmuştur.

Her iki cinsiyet için de kendilerini 'şişman' olarak tanımlayanlardan daha fazla sayıda öğrenci kilo vermeye çalışmaktadır. Bu konuda Neumark-Sztainer ve Hannan'ın (26) yaptıkları çalışmada, erkeklerin %14,1'inin ve kızların %26,6'sının kendilerini şişman olarak tanımlamalarına rağmen, erkeklerin %20,2'sinin, kızların ise %45,4'ünün kilo vermek için diyet yaptıkları bildirilmiştir (26). Türkiye'de, Ankara ilinde lise öğrencilerinde yapılan bir araştırmada da erkeklerin %6,3'ünün, kızların da %33,6'sının normal kiloda oldukları halde sık diyet yapan grupta yer aldıkları bildirilmiştir (13). Kızların, diğer çalışmalarda da daha fazla kilo verme girişiminde buldukları gösterilmiştir (26,27). Bununla birlikte araştırmaya katılan öğrencilerin kilo verme girişiminde bulunma oranları, diğer çalışmalarda elde edilen sonuçlara göre özellikle kız öğrencilerde düşüktür. Bu batı kültürünün etkisinin ergenler üzerinde az olduğunu gösterebilir. Sonuçta diğer çalış-

Tablo 5. Son bir yılda kilo verme girişiminde bulunan öğrencilerin kullandıkları kilo verme yöntemleri**

Kilo verme yöntemleri	Erkek		Kız		Toplam		p ¹
	n	%*	n	%*	n	%	
Egzersiz	39	72,2	102	85,7	141	81,5	0,035
Diüretik	9	16,7	3	2,5	12	6,9	0,0021
Laksatif	9	16,7	8	6,7	17	9,8	0,042
Zayıflama ilacı	7	13,0	5	4,2	12	6,9	0,0421
Zayıflama tozları ve çayları	12	22,2	15	12,6	27	15,6	0,107
Kendi isteğiyle kusma	6	11,2	3	2,5	9	5,2	0,0271
Düzenli öğün atlama	11	20,4	38	31,9	49	28,3	0,119
Diyet	13	33,3	74	62,2	92	53,2	0,001
Tehlikeli kilo verme yöntemleri***	16	29,6	23	19,3	39	22,5	0,134

* Kilo verme yöntemlerini uygulayanların yüzdesi ¹Fisher's exact test uygulanmıştır

** Son bir yılda kilo verme girişiminde bulunan 173 öğrenci çözümlenmeye dahil edilmiştir

*** Tehlikeli kilo kontrol yöntemleri: Diüretik, laksatif, zayıflama ilacı, zayıflama tozları ve çayları kullanma, kendi isteğiyle kusma

Tablo 6. Öğrencilerin son bir yılda kilo verme hakkında bilgi edindikleri kaynaklar

	Erkek		Kız		Toplam		p
	n	%*	n	%*	n	%	
Anne- baba	65	21,3	90	7,1	155	24,3	0,089
Diğer aile bireyleri	34	11,1	50	15,1	84	13,2	0,145
Arkadaşlar	23	7,5	61	18,4	84	13,2	0,000
Doktor	25	8,2	28	8,4	53	8,3	0,914
Diyetisyen	15	4,9	22	6,6	37	5,8	0,357
Dergi	22	7,2	50	15,1	72	11,3	0,002
Kitap	16	5,2	30	9,0	46	7,2	0,065
Hemşire	18	5,9	14	4,2	32	5,0	0,331
Market ya da baharatçı	19	6,2	8	2,4	27	4,2	0,017
Eczacı	18	5,9	14	4,2	32	5,0	0,331
Öğretmen	21	6,9	23	6,9	44	6,9	0,983

*Fisher's exact test uygulanmıştır

malara göre oranlar düşük olsa da, “şişman” olmadıkları halde diyet yapmaları, ergenlerin beslenme davranışları ve ağırlıkları hakkında endişe duymaları, gereksiz ve uygunsuz diyet yapma davranışları, yeme bozukluklarının gelişimi için bir risk etkenidir ve birçok besin öğesinin yetersiz miktarda alınmasına neden olabilir (10).

Son bir yılda kilo verme girişiminde bulunan öğrencilerin çoğunluğu kızdı ve bu beklenen bir bulgu olarak değerlendirildi. Kız öğrenciler, erkeklerden daha fazla oranlarda egzersiz ve diyet yapmışlar; erkek öğrenciler de, kızlardan daha fazla oranda zayıflama ilacı, diüretik, laksatif kullanmışlar ve kendi istekleriyle kusmuşlardı. Bu çalışmada, bu tür yöntemleri kullanan erkek öğrencilerin oranı, kızlardan daha fazla olmakla birlikte her iki cinsiyet için de yüksek bulundu ve yanlış bir davranış olduğu için olumsuz bir bulgu olarak değerlendirildi. Lowry ve ark.’larının (28) çalışmasında, zayıflamak için kızların en çok egzersiz yaptığı, ikinci sırada diyet yaptığı bildirilmiştir. Tüm öğrencilerin yarısından fazlası öğün atlamamanın iyi bir yöntem olduğunu düşünmekteydi. Bu olumsuz bir bulgu olarak değerlendirildi. Çünkü özellikle çocuklar ve ergenlerde öğün atlamamanın çalışma verimini, konsantrasyonu ve sorun çözme yeteneğini azalttığı ve halsizlik hissini artırdığı bilinmektedir (3). Tehlikeli zayıflama yöntemlerinin, öğrenciler (özellikle erkek öğrenciler) arasındaki yaygınlığı şaşırtıcı bir bulgudur ve bu yaygınlığın nedeni, öğrencilerin bu tür yöntemlerin sağlık üzerinde oluşturabileceği zararlı etkileri konusunda yeteri kadar bilgiye sahip olmadıklarını göstermektedir. Bununla birlikte ergenlerin kilo vermek için kullandıkları en yaygın yöntem egzersiz, en az kullandıkları yöntem ise kendi isteğiyle kusmadır. Nowak ve ark.’larının (14) 12-14 yaş grubu ergenlerle yaptığı benzer bir çalış-

mada, kız ve erkek öğrencilerin son bir yılda zayıflamak amacıyla en çok egzersiz yaptıkları en az da zayıflama çayları kullanma ve kusmaya başvurdukları belirtilmiştir. Rosen ve Gross (29), egzersiz ve diyet yapmanın ergenler arasında en gözde zayıflama yöntemleri olduğunu, bununla birlikte az fakat önemli sayıda ergenin de düzenli olarak kustuğunu ve laksatif, iştah kesici ilaçlar kullandıklarını belirtmişlerdir.

Sonuç

Araştırmanın sonuçları kız öğrencilerin ‘ince olmak’ ile ilgili inanışlara erkek öğrencilerden daha fazla sahip olduklarını göstermiştir. Tehlikeli zayıflama yöntemlerinin kullanımının öğrenciler arasında yaygın olduğu saptanmıştır. Bir diğer önemli sonuç, öğrencilerin yarısından fazlasının bedenlerinden memnun olmadıklarının saptanmış olmasıdır.

İnsanlara olumlu beslenme davranışlarının kazandırılması, yani beslenme eğitimi çocukluk çağından başlayan uzun bir süreçtir. Bu nedenle, ilkokul, ortaokul ve liselerde düzenli ve devamlı beslenme eğitimi programları düzenlenmelidir. Okul eğitim programları, uygun beden ağırlığı ve şekli, sağlıklı kilo verme yöntemleri ve diüretik, laksatif ve kusma gibi tehlikeli kilo verme yöntemlerinin zararları hakkında bilgi içermelidir. Kitle iletişim araçlarında yer alan beslenme ve diyet ile ilgili her türlü bilginin denetim mekanizmalarından sonra yayınlanması uygun olacaktır.

Ergenlik döneminde kazanılan uygunsuz ve düzensiz beslenme alışkanlıkları ve ağırlık kontrol yöntemleri yeme bozukluklarının ve erişkin yaşamda kronik hastalıkların gelişimi açısından risk oluşturduğundan, ergenlerin bu açıdan izlenmeleri gerekmektedir.

ANKET FORMU: LÜTFEN HER İFADE İÇİN YALNIZCA BİR KUTUCUĞU İŞARETLEYİNİZ			
	Katılmıyorum	Emin değilim	Katılıyorum
Zayıf insanların daha çok arkadaşı olur			
Zayıf insanlar çekicidirler			
İnce olmak kadınlar için erkekler için olduğundan daha önemlidir			
Fazla kilolu insanlar kendilerini ayıplarlar			
Kadınlar hoş ve zarif görünmek için zayıf olmalıdırlar			
Şişman olan insanların çoğu tembeldir			
Dergiler insanları zayıf olmaya özendirirler			
Fazla kilolu insanlar sağlıklı değildirler			
Başkaları, daha az yemem için bana baskı yaparlar			
Öğün atlamak kilo vermek için iyi bir yöntemdir			
Eğer kilo vermek istiyorsanız, egzersiz önemlidir			
Popüler dergilerdeki diyetleri takip etmek, kilo vermek için iyi bir yöntemdir			
Büyüme çağındaki çocukların kiloları azalmadan vücutlarındaki yağ miktarı azalabilir			
Eğer şişmansam yalnızca yediğim yiyecekleri değiştirmeliyim			
Düzenli egzersiz yapmak kilo kontrolü için iyi bir yöntemdir			
Vücutuma bakınca mutlu olurum			
Diğer insanlar, benim çok zayıf olduğumu düşünürler			
Diğer insanlar, benim çok şişman olduğumu düşünürler			

1. Doğum tarihiniz nedir?günay.....yıl				
2. Cinsiyetiniz 1) Erkek 2) Kız				
3. Kaçınıncı sınıftasınız 1) 9 2) 10 3) 11				
4. Aşağıdaki ifadeler hakkında neler düşünüyorsunuz?				
5. Kendinizi nasıl görüyorsunuz? BİR SEÇENEĞİ İŞARETLEYİNİZ				
1) Çok zayıf 2) Biraz zayıf 3) Normal kiloda 4) Biraz şişman 5) Çok şişman 6) Bu konu hakkında hiç düşünmedim				
6. Kilo almak mı, aynı kiloda kalmak mı, kilo vermek mi istiyorsunuz?				
1) Kilo almak				
2) Aynı kiloda kalmak				
3) Kilo vermek				
7. Şu anda kilo vermeyi deniyor musunuz?				
1) Hayır 2) Evet				
8. Son bir yıl içinde kilo vermeyi denediniz mi?				
1) Hayır 2) Evet				
9. Son bir yılda kilo vermek için aşağıdakileri yaptınız mı?				
	Hayır	Evet		
Kilo vermek için egzersiz yaptım				
Kilo vermek için idrar söktürücü aldım				
Kilo vermek için bağırsaklarımı çalıştıran ilaç aldım				
Kilo verdirici ilaç kullandım				
Kilo verdirici tozlar ve çaylar kullandım				
Kilo vermek için kendi isteğimle kustum				
Düzenli olarak öğün atladım				
Diyet yaptım				
Kilo vermek için yukarıdakilerden başka bir şey yaptım				
10. Son bir yılda kilo vermek hakkında aşağıdaki kaynaklardan bilgi aldınız mı?				
	Hayır	Evet		
Anne-babanızdan				
Diğer aile bireylerinizden				
Arkadaşlarınızdan				
Doktordan				
Diyetisyenden				
Dergiden				
Kitaptan				
Hemşireden				
Market veya baharatçıdan				
Eczacıdan				
Öğretmenden				
11. Vücudunuzun farklı bölümlerini (aşağıda belirtilen) nasıl tanımlarsınız				
	Çok zayıf	Normal	Çok şişman	Bilmiyorum
Baldırlar				
Uyluklar				
Basenler				
Kalçalar				
Bel				
Mide				
Göğüs				
Alt kol				
Üst kol				
Eller				
Boyun				
Omuzlar				

Kaynaklar

1. Baysal A. Beslenme. Yenilenmiş 6. baskı, Ankara: Hatipoğlu Yayınevi, 1996: 1-3.
2. Aslan D, Yeşildal N. Halk sağlığı bakış açısıyla adolesanlarda beslenme. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi 2003; 12: 386-9. (PDF)
3. Ersoy G. Spor ve Beslenme. Ankara: MEB Basımevi, 1986: 9-10.
4. MMWR Centers for disease control and prevention guidelines for school health programs to promote lifelong healthy eating. CDC 1996; 45: 1-37. (PDF)
5. Kahn LK, Bowman BA. Obesity: a major global public health problem. Annu Rev Nutr 1999; 19: xiii-xvii. (Abstract) / (Full Text) / (PDF)
6. Neumark-Sztainer D, Hannan PJ. Weight-related behaviors among adolescent girls and boys. Arch Pediatr Adolesc Med 2000; 154: 569-77. (Abstract) / (Full Text) / (PDF)
7. Story M, Neumark- Sztainer D, French S. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. J Am Diet Assoc 2002; 102: 40-51. (Abstract) / (Full Text) / (PDF)
8. Nowak M. The weight-conscious adolescent: body image, food intake and weight-related behavior. J Adolesc Health 1998; 23: 389-98. (Abstract) / (Full Text) / (PDF)
9. Nowak M, Speare R. Gender differences in food-related concerns, beliefs and behaviors of North Queensland adolescent. J Paediatr Child Health 1996; 32: 424-7. (Abstract)
10. Nowak M, Speare R, Crawford P. Gender differences in the adolescent weight and shape- related beliefs and behaviors. J Paediatr Child Health 1996; 32: 148-52. (Abstract)
11. Nowak M, Büttner P. Relationship between adolescents' food-related beliefs and food intake behavior. Nutrition Research 2003; 23: 45-55. (Abstract) / (Full Text) / (PDF)
12. Nowak M, Crawford D, Büttner P. A cross-sectional study of weight and shape-related beliefs, behaviors and concerns of North Queensland adolescents. Aust J Nutr Diet 2001; 58: 174-80. (Abstract)
13. Örsel S, Canpolat BI, Akdemir A, Özbay H. Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. Turk Psikiyatri Derg 2004; 15: 5-15. (Abstract) / (Full Text) / (PDF)
14. Field AE, Cheung L, Wolf AM, et al. Exposure to mass media and weight concerns among girls. Pediatrics 1999; 103: 36. (Abstract) / (Full Text) / (PDF)
15. Utter J, Neumark-Sztainer D, Wall M, Story M. Reading magazine articles about dieting and associated weight control behaviors among adolescents. J Adolesc Health 2003; 32: 78-82. (Abstract) / (Full Text) / (PDF)
16. Ricciardelli LA, McCabe MP, Banfield S. Body image and body change methods in adolescent boys: role of parents, friends and the media. J Psychosom Res 2000; 49: 189-97. (Abstract) / (Full Text) / (PDF)
17. Ersoy G. Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme. Geliştirilmiş 3. baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2004: 1-11.
18. Şahinler M, Özbay N. Gazetelerde yayınlanan zayıflama diyetleri ve diyetlerin uygulama durumu. İçinde: Arslan P (yazar). Şişmanlık, Çeşitli Hastalıklarla Etkileşimi ve Diyet Tedavisinde Bilimsel Uygulamalar. Ankara: Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını, 1992: 118-26.
19. Cuadrado C, Carbajal A, Moreiras O. Body perceptions and slimming attitudes reported by Spanish adolescents. Eur J Clin Nutr 2000; 54 (suppl 1): 365-8. (Abstract) / (PDF)
20. Cok F. Body image satisfaction in Turkish adolescents. Adolescence 1990; 25: 409-13. (Abstract)
21. Aşçi FH. An investigation of age and gender differences in physical self-concept among Turkish late adolescents. Adolescence 2002; 37: 365-71. (Abstract)
22. Huang JS, Norman GJ, Zabinski MF, Calfas K, Patrick K. Body image and self-esteem among adolescents undergoing an intervention targeting dietary and physical activity behaviors. J Adolesc Health 2007; 40: 245-51. (Abstract) / (Full Text) / (PDF)
23. Kilpatrick M, Ohannessian C, Bartholomew JB. Adolescent weight management and perceptions: an analysis of the National Longitudinal Study of Adolescent Health. J Sch Health 1999; 69: 148-52. (Abstract)
24. Shih MY, Kubo C. Body shape preference and body satisfaction in Taiwanese college students. Psychiatry Res 2002; 30; 111: 215-28. (Abstract) / (Full Text) / (PDF)
25. Bergström E, Stenlund H, Svedjehäll B. Assessment of body perception among Swedish adolescents and young adults. J Adolesc Health 2000; 26: 70-5. (Abstract) / (Full Text) / (PDF)
26. Neumark-Sztainer D, van den Berg P, Hannan PJ, Story M. Self-weighing in adolescents: helpful or harmful? Longitudinal associations with body weight changes and disordered eating. J Adolesc Health 2006; 39: 811-8. (Abstract) / (Full Text) / (PDF)
27. Lowry R, Galuska DA, Fulton JE, Wechsler H, Kann L. Weight management goals and practices among U.S. high school students: associations with physical activity, diet and smoking. J Adolesc Health 2002; 31: 133-44. (Abstract) / (Full Text) / (PDF)
28. Rosen JC, Gross J. Prevalence of weight reducing and weight gaining in adolescent girls and boys. Health Psychol 1987; 6: 131-47. (Abstract)