

Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması

Ramazan ERDOĞAN*¹ 


Mikail TEL² 

Çetin TAN² 

Suriye TAN² 

¹Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, *BİTLİS*

²Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, *ELAZIĞ*

 DOI: 10.31680/gaujss.1125213

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 02.06.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 30.06.2022

Yayın Tarihi / Published: 23.12.2022

Öz

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubunu Bitlis Eren Üniversitesinde öğrenim gören 337 (157 Kadın, 180 Erkek) gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak öğrencilerin demografik bilgilerini ve sağlıklı yaşam biçimlerinin sorgulandığı online bir anket formu uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS paket programından faydalanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Elde edilen verilere göre; araştırma grubunun %64,1'inin düzenli olarak kahvaltı yaptığı, %52,5'inin günde iki ana öğün tükettiği, en fazla atlanan ana öğünün %37,1'i ile öğlen yemeği olduğu, %24,9'unun stres nedeniyle öğün atladığı, %37,1'inin ara öğünlerde kek/kurabiye/bisküvi gibi yiyecekler tükettiği tespit edilmiştir. Katılımcıların %65,6'sının düzenli olarak fiziksel aktivite yapmadığı ve %49,6'sının haftada iki gün fiziksel aktivite yaptığı belirlenmiştir. Araştırma grubunun beslenme alışkanlıkları puan ortalamalarına göre, cinsiyet, boy, kilo ve gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Katılımcıların fiziksel aktivite puan ortalamaları açısından kilo ve gelir durumuna göre anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p < 0,05$), cinsiyet ve boy değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Sonuç olarak; araştırma grubunun beslenme alışkanlıkları ile fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalamalarının düşük olduğu görülmüştür. Bu bağlamda üniversite döneminde sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapılmasının teşvik edilmesi kişilerin sağlıklarını olumlu yönde etkileyeceği kanısındayız.

Anahtar Kelimeler: Fonksiyonel spor ekipmanları, fonksiyonel antrenman, yaşam kalitesi, sedanter kadın

Investigation of University Students' Healthy Lifestyle Behaviors and Physical Activity Levels

Abstract

This research was conducted to determine the healthy lifestyle behaviors and physical activity levels of university students. The research group consisted of 337 (157 Female, 180 Male) volunteer students studying at Bitlis Eren University. As a data collection tool, an online questionnaire was applied, in which students' demographic information and healthy lifestyles were questioned. SPSS package program was used in the analysis of the data. Significance level was accepted as $p < 0.05$. According to the data obtained as a result of the research; 64.1% of the research group had breakfast regularly, 52.5% consumed two main meals a day, the most skipped main meal was lunch with 37.1%, 24.9% had a meal due to stress. It was determined that 37.1% of them consumed foods such as cake/cookies/biscuits during snacks. It was determined that 65.6% of the participants did not do physical activity regularly and 49.6% did physical activity two days a week. It was determined that there was a significant difference according to the mean scores of the study group's eating habits, and according to the variables of gender, height, weight and income status ($p < 0.05$). While it was determined that there was a significant difference in terms of physical activity mean scores of the participants according to their weight and income status ($p < 0.05$), it was determined that there was no statistically significant difference according to the gender and height variable ($p > 0.05$).

* Sorumlu Yazar: Ramazan ERDOĞAN

e-mail: ramaznerdogan@hotmail.com

Bu çalışma, 7-9 Ekim 2021 tarihinde 5. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

As a result; It was seen that the nutritional habits and physical activity levels of the research group were insufficient and the mean healthy lifestyle behaviors were low. In this context, we believe that encouraging healthy eating habits and regular physical activity during the university period will positively affect people's health.

Keywords: Nutrition, Physical Activity, Healthy Lifestyle, Student

Giriş

Günümüzde sağlık kavramı kişilerin, ailelerin aynı zamanda toplum sağlığının korunması, sürdürülmesi ve sağlıklı merkezli bakım anlayışını öngörmektedir. Bu anlayış hem bireyin sağlık açısından iyi olma halinin sürdürülmesi hem de sağlık davranışını geliştirecek kazandıracak kararları alması üzerine kurulmuştur (Özkan ve ark., 2013). Üniversite yılları, bireysel deneyimdeki önemli değişimlerin yanı sıra yaşam tarzı ve sosyal ilişkilerde değişimlerin yaşandığı bir öğrencinin yaşamının önemli bir aşamasıdır. Aynı zamanda öğrencilerin daha sonraki kariyerlerinin temellerini attıkları kritik bir dönemdir. Bilimsel literatür, akademik performansın, yaşam kalitesi, zindelik ve sağlıkla sıkı bir şekilde ilişkili olan gelecekteki kariyer başarısı ve gelirinin güçlü bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir (La Cascia ve ark., 2021).

Sağlık, fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan kondisyonlu olma hali olarak ifade edilmektedir. Sağlığın farklı bir tanımında ise, bireylerin hastalık ve sakatlık açısından probleminin olmaması değil beden, ruhen ve sosyal açıdan iyi olma olarak tanımlanmıştır (Taşbilek ve ark., 2017). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ise, kişilerin sağlıklarını etkileyecek bütün davranışların kontrol edebilmesi, günlük olarak yaptıkları aktivitelerini planlamada bireylerin sağlık durumlarına en uygun davranışları seçip düzenlenmesi olarak ifade edilmiştir. Tüm bu davranışlar, sağlık açısından uygun olan davranışların sorumluluğunu almak, yeterli ve dengeli beslenmek, sigara kullanmamak, sağlık için gerekli önlemleri almak, stresle başa çıkmak ve düzenli olarak fiziksel aktiviteler yapmayı kapsamaktadır (Kolaç ve ark., 2018).

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılmasıyla üretilen istirahat durumundaki enerji harcanmasına ilave olarak, enerji harcamasında artış sağlayacak bütün bedensel hareketler olarak ifade edilmektedir. Farklı bir ifadeyle organizmada enerji harcamasını artıran aktivitelerdir (Kırbaş, 2020; Çınar ve ark., 2019). Fiziksel aktiviteler, bireylerin günlük yaşamlarında yaptıkları “ev işleri, yürüme, egzersiz, spor, dans ve serbest zaman aktiviteleri” gibi aktivitelerinden farklı sporsal etkinliklere kadar geniş bir alanı kapsamaktadır. Fiziksel aktiviteler günlük yapılan işlerin içine entegre edildiği zaman yaşam biçimi aktif yaşam olarak ifade edilebilir (Yıldırım ve ark., 2015). Fiziksel aktivite, sağlıklı bir hayatın sürdürülebilmesi için önemlidir. Özellikle büyüme gelişme dönemlerinde düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin psikolojik, fizyolojik

ve metabolik parametreleri iyileştirdiğini göstermektedir. Aynı zamanda fiziksel aktivite organizmada kronik hastalıklar, eklem ve kas rahatsızlıklarını önlemede önemli bir katkı sağlamaktadır. Orta düzeyde yapılan fiziksel aktivitelerin obezite ve kardiyovasküler rahatsızlıkları önlediği ve yaşam kalitesini arttırabileceği ifade edilmiştir (Yarar ve ark., 2021; Pancar, 2018; Pancar, 2020). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, fiziksel aktivite ve bireyin sağlığının korunması toplum sağlığı üzerinde önemli etkileri bilinmektedir. Öğrencilik döneminde özellikle de üniversite döneminde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile fiziksel aktivite alışkanlığını edinememe bireylerin hem eğitim sürecinde sorunların yaşanmasına hem de yaşamlarının ilerleyen yıllarında oluşabilecek kronik hastalıklara neden olacaktır (Garibağaoğlu ve ark., 2006). Bu bakımdan erken yaşlardan itibaren kazanılacak sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarıyla düzenli fiziksel aktivite davranışları son derece önemli olduğu görülmektedir. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Bitlis Eren Üniversitesinde öğrenim gören 337 (157 Kadın, 180 Erkek) gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak ölçek tercih edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçek iki bölümden oluşmak olup, ölçeğin ilk bölümünde katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” ikinci bölümde ise sağlıklı yaşam biçimlerini belirlemek için ise Yücel (2015) ve Erdoğan (2021) tarafından katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını belirlemeyi amaçlayan anket ile “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi” kısa formu kullanılmıştır.

MET (Metabolik Eşdeğerlilik) Hesaplama:

1 MET=3.5 ml/kg/dk oksijen tüketimi

METx3.5xağırlık (kg)/200= ... kcal/dk.

Fiziksel aktivite skoruna göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri“düşük, orta ve yüksek” biçiminde sınıflandırılmıştır (Erdoğan ve ark., 2021).

< 3 MET hafif şiddetli aktivite, 3–6 MET orta şiddetli aktivite,

> 6 MET yüksek şiddetli aktivite

VKİ (Vücut Kitle İndeksi) Hesaplama: $VKİ=[\text{kilo (kg)}/\text{boy (m}^2)]$ formülü kullanılmıştır (Tekgül ve ark., 2012).

İstatistiki Analiz

Araştırmada elde edilen veriler SPSS istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma grubunun demografik bilgileri, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri tanımlayıcı istatistikler olarak aritmetik ortalama, yüzde, frekans istatistikleri faydalanılarak özetlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra grup içi karşılaştırılmalarda ikili gruplarda Independent Samples t testi, çoklu gruplarda ise One-Way (ANOVA) testi uygulanmıştır. Anlamlılık $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo.1. Üniversite Öğrencileri Demografik Bilgiler

		Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	157	46,6
	Erkek	180	53,4
Boy	150-160 cm	76	22,6
	161-170 cm	107	31,8
	171-180 cm	126	37,4
	181-190 cm	28	8,3
	45-60 kg	149	44,2
Kilo	61-75 kg	160	47,5
	76-90	28	8,3
	2001-3000 TL	133	39,5
Gelir Durumu	3001-4000 TL	84	24,9
	4001-5000 TL	47	13,9
	5001-6000	36	10,7
	6001 TL ve üzeri	37	11
Beslenme Eğitimi	Evet	136	40,4
	Hayır	201	59,6

Tablo 1 değerlendirildiğinde araştırma grubunda yer alan öğrencilerin; cinsiyet, boy, kilo, ve gelir durumu sırasıyla; %53,4'ü erkek, %46,6'sı kadın olduğu, 126 kişinin 171-180 cm, 107 kişinin 161-170 cm, 76 kişinin 150-160 cm, 28 kişinin 181-190 cm olduğu, 160 kişinin 61-75 kg, 149 kişinin 45-60 kg, 28 kişinin 76-90 kg olduğu, 133 kişinin 2001-3000 TL, 84 kişinin 3001-4000 TL, 47 kişinin 4001-5000 TL, 37 kişinin 6001 TL ve üzeri, 36 kişinin 5001-6000 TL gelir durumuna sahip olduğu ve %59,6'sının beslenme eğitimi almadıkları belirlenmiştir.

Tablo 2. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Alışkanlıkları

		Frekans	Yüzde (%)
Düzenli olarak kahvaltı yapıyor musunuz?	Evet	216	64,1
	Hayır	121	35,9
Günlük ana öğün sayısı	2 öğün	177	52,5
	3 öğün	160	47,5
Gün içerisinde atlanılan ana öğün	Kahvaltı	81	24
	Öğlen	125	37,1
	Akşam	61	18,1
	Öğün atlamıyorum	70	20,8
Öğün atlama nedenleri	Beslenme alışkanlığındaki değişiklikler	38	11,3
	Canım istemediği için	57	16,9
	Vücut ağırlığındaki artış	43	12,8
	Stres	84	24,9
	Uyku düzenindeki değişiklikler	67	19,9
	Öğün atlamıyorum	48	14,2
	Gazlı/Asitli içecekler	42	12,5
	Meyve suyu vb.	60	17,8
Öğün aralarında en sık tüketilen yiyecek/içecek türleri	Kek/Kurabiye/Bisküvi	125	37,1
	Şekerleme/Çikolata vb.	44	13,1
	Meyve/Kuru meyve vb.	42	12,5
	Cips/Çerez vb.	24	7,1
Günlük su tüketimi	1 litre ve altı	111	32,9
	1,5 litre	113	33,5
	2 litre	66	19,6
	2,5 litre ve üzeri	47	13,9
Düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz?	Evet	65	19,3
	Hayır	221	65,6
	Kısmen	51	15,1
Haftada kaç gün fiziksel aktivite yapıyor sunuz?	1 gün	65	19,3
	2 gün	167	49,6
	3 gün	66	19,6
	4 gün ve üzeri	39	11,6
Haftada kaç saat/dakika egzersiz yapıyorsunuz	Dakika/ortalama		43,18

Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin; %64,1'inin düzenli olarak kahvaltı yaptığı, %52,5'inin günde iki ana öğün tükettiği, en fazla atlanan ana öğünün %37,1'i ile öğlen yemeği olduğu, %24,9'unun stres nedeniyle öğün atladığı, %37,1'inin ara öğünlerde kek/kurabiye/bisküvi gibi yiyecekler tükettiği tespit edilmiştir. Katılımcıların %65,6'sının düzenli olarak fiziksel aktivite yapmadığı ve %49,6'sının haftada iki gün fiziksel aktivite yaptığı belirlenmiştir.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin MET ve BKİ Değerleri

Değişken	X	Ss
MET	1,13	,18
VKİ	22,63	3,30

Tablo 3 değerlendirildiğinde öğrencilerin MET değerleri ortalaması $1,13 \pm 18$ olduğu, VKİ değerleri ortalaması $22,63 \pm 3,30$ olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri t Testi Analizleri

		Beslenme		t	p	Fiziksel Aktivite		t	p
		\bar{X}	Ss			\bar{X}	Ss		
Cinsiyet	Kadın	11,42	3,59	13,974	0,00	14,62	8,45	2,485	0,11
	Erkek	18,73	4,51			21,47	7,02		

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Demografik Bilgilere Göre Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Varyans Analizleri

		Beslenme		F	Sig	Fiziksel Aktivite		F	Sig
		\bar{X}	Ss			\bar{X}	Ss		
Boy	150-160 cm	15,53	6,05	10,81	0,00	17,25	7,83	1,216	0,30
	161-170 cm	13,42	4,68			17,66	8,45		
	171-180 cm	15,90	5,35			19,26	9,19		
	181-190 cm	19,42	4,69			19,00	5,83		
Kilo	45-60 kg	14,28	5,83	11,27	0,00	16,64	7,93	5,236	0,00
	61-75 kg	15,58	4,93			19,68	9,03		
	76-90 kg	19,42	4,69			19,00	5,83		
Gelir Durumu	2001-3000 TL	10,51	3,06	98,55	0,00	15,18	9,30	10,766	0,00
	3001-4000 TL	16,94	3,29			18,90	7,54		
	4001-5000 TL	18,44	3,92			21,74	6,63		
	5001-6000 TL	20,44	4,06			23,16	6,61		
	6001 TL ve üzeri	20,02	5,79			18,86	6,38		

Tablo 4 ve 5 incelendiğinde araştırma grubunun; cinsiyet, boy, kilo ve gelir durumuna göre beslenme alışkanlıkları puan ortalamaları açısından anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Katılımcıların fiziksel aktivite puan ortalamaları açısından kilo ve gelir durumuna göre anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p < 0,05$), cinsiyet ve boy değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Akademik yıllar boyunca, başka bir ortama geçişin bireylerin beslenme alışkanlıklarını ve fiziksel aktivite yapma durumlarını değiştirmesi muhtemeldir. Bu davranışları etkileyen birçok faktörün olduğu bilinmektedir; stres, ekonomik durum, gıdanın maliyeti, sağlıklı gıda hakkında bilgi, yemeğin hazırlanma zamanı, kültür vb. bu etkenler artırılabilir; yoğun program, öğle yemeğini atlama, kahvaltısız erken uyanma, uzun uygulamalı oturumlar, vb. birçok öğrencinin hayatı göz önüne alındığında sıralanan faktörler fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının

değişmesine neden olmaktadır (Pop ve ark., 2021). Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubunun sağlıklı yaşam biçimleri değerlendirildiğinde; %64,1'inin düzenli olarak kahvaltı yaptığı, %52,5'inin günde iki ana öğün tükettiği, en fazla atlanan ana öğünün %37,1'i ile öğlen yemeği olduğu, %24,9'unun stres nedeniyle öğün atladığı, %37,1'inin ara öğünlerde kek/kurabiye/bisküvi gibi yiyecekler tükettiği tespit edilmiştir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin cinsiyet, boy, kilo ve gelir durumuna göre beslenme alışkanlıklarında farklılıklar olduğu görülmüştür. Köseoğlu ve ark., (2021) hemşirelik bölümü öğrencilerinin aldıkları beslenme eğitiminin sağlık davranışları, antropometrik özellikler ile beslenme alışkanlıkları üzerine etkisini değerlendirdiği araştırmada, öğrencilerin %69.6 ile büyük çoğunluğunun düzenli olarak kahvaltı yaptıkları, %52.2'sinin ana öğün olarak öğle yemeğini yemediklerini, %31.3'ünün ara öğün tükettiği ve %53.9'unun öğle ve akşam yemeklerinde bazen hazır yemek tercih ettiklerini belirlemişlerdir. Ruiz-Hernández ve ark., (2022) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde psikopatoloji (depresyon, kişilerarası duyarlılık ve kaygı)ve sağlıksız yaşam tarzı alışkanlıklarının daha yüksek olduğu ve egzersiz yapma durumunun düşük olduğunu belirlemişlerdir. Uluç ve Durukan (2021) spor yönetimi bölümünde eğitim alan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarını belirledikleri araştırmada, cinsiyet, yaş ve spor yılı değişkeni açısından beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılık olduğunu ve kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre beslenme bilgi düzeyleri puan ortalamasının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ali ve ark., (2021) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun beslenme alışkanlıklarının kötü, fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğunu aynı zamanda sağlıksız bir yaşam tarzı sürdürdüklerini belirlemişlerdir (Ali ve ark., 2021). Çınar ve ark., (2016) yaptıkları çalışmada katılımcıların sağlık yaşam biçimi davranışlarının orta düzeyde olduğunu belirlemişlerdir. Yılmaz Akyüz ve ark., (2021) diyetetik bölümü öğrencilerinin besin tercihlerini inceledikleri çalışmada, öğrencilerin %72'sinin öğün atladıkları, atlanan öğünlerin %42'lik oranla kahvaltı ve öğle yemeği olduğu, %76'sının ara öğün yaptığı ve büyük bir çoğunluğunun ara öğünde kuruyemiş ve meyve tükettiklerini belirlemişlerdir.

Delgadillo ve ark., (2022) sağlık bilimleri öğrencilerinin yaşam tarzları ve okul başarı düzeylerini inceledikleri çalışmada, katılımcıların sağlıksız yaşam alışkanlıklarının olduğu, %40'ının egzersiz yapmadığı, %90'ının abur cubur tarzı

yiyecekler tükettiği ve her beş öğrenciden birinde ruhsal açıdan sağlık problemleri yaşadığını ifade etmişlerdir. Albayrak Yaman ve Ünal (2021) Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı yurtlarda kalan öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini değerlendirdikleri çalışmada, %75,7'sinin beslenme eğitimi almadıklarını, %71,7'sinin sağlık ve beslenme hakkındaki bilgileri internetten edindikleri, %55'inin ana öğün atladıkları ve en sık atlanan ana öğünün %61,2 ile öğle yemeği olduğu, öğün atlama nedeni olarak %22,4'ünün alışkanlığım yok olarak ifade ettiklerini belirlemiştir. Ayrıca kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre öğün atlama durumunun daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Erdoğan ve ark., (2021) öğretmen adaylarının sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite düzeylerini inceledikleri çalışmada, katılımcıların büyük çoğunluğunun kahvaltı yapmadıklarını sağlıklı yaşam biçimleri ve fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğunu belirlemiştir. Araştırma grubunun fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirildiğinde, %65,6'sının düzenli olarak fiziksel aktivite yapmadığı ve %49,6'sının haftada iki gün fiziksel aktivite yaptığı belirlenmiştir. Katılımcıların kilo ve gelir durumuna göre farklılık olduğu belirlenirken, cinsiyet ve boy değişkeni açısından farklılık olmadığı görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin MET değerleri ortalaması $1,13 \pm,18$ olduğu, VKİ değerleri ortalaması $22,63 \pm 3,30$ olduğu belirlenmiştir.

Fagaras ve ark., (2015) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini inceledikleri çalışmada, katılımcıların beden kitle indekslerini $22,20 \pm 2,65$ olduğunu erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre beden kitle indeksi oranlarının daha yüksek olduğunu ve erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Griffiths ve ark., (2022) üniversite öğrencilerinin spor ve fiziksel aktiviteye katılımındaki engelleri sosyo-ekonomik yönden ele aldıkları araştırmada, gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha düşük gelir düzeyine sahip öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve fiziksel aktiviteye katılımlarındaki engelleri akademik faktörler, maliyet ve güven eksikliği olduğunu belirlemiştir. Akbulut ve ark., (2016) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarına olduklarını tespit etmişlerdir. Cena ve ark., (2021) üniversite öğrencilerinin sağlıkla ilgili davranışlarını belirledikleri çalışmada, öğrencilerin sağlıksız bir yaşam tarzına sahip olduklarını, uyku süresi, fiziksel aktivite ve stres algısı düzeylerinin ülkeler arasında farklılık gösterdiğini ifade etmişlerdir. Ayrıca araştırmada elde edilen bir diğer sonuç ise vücut kitle indeksi, yaş, cinsiyet, sigara içme durumu, fiziksel aktivite, cep telefonu

kullanımı ve algılanan stres dahil olmak üzere çeşitli özellikler arasında düşük ancak pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koyduğunu belirlemişlerdir. Yapılan farklı bir çalışmada Osipov ve ark., (2021) kadın lisans ve yüksek lisans öğrencilerinin fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivite düzeylerini inceledikleri çalışmada, yüksek lisans öğrencilerinin lisans öğrencilerine göre fiziksel aktivite düzeylerin daha yüksek olduğunu, vücut kitle indekslerinin normal düzeyde olduğu, her iki grupta yer alan öğrencilerin fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğunu tespit etmişlerdir. Berk ve ark., (2021) yaptıkları çalışmada fiziksel aktivitenin bireylerin yaşam kalitesinin yanı sıra psikolojik açıdan olumlu yönde katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Ali ve ark., (2021) yaptıkları çalışmada sosyal medyada sağlık ve beslenme hakkında paylaşım yapan öğrencilerin kendi akranlarına göre daha aktif bir yaşam sürdürdüklerini ve fiziksel uygunluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Wilson ve ark., (2022) yaptıkları çalışmada öğrencilerin liseden üniversiteye geçiş sırasında fiziksel aktivite düzeylerinde önemli ölçüde düşüş olduğunu ve öğrencilerin fiziksel aktivite tercihlerinin daha fazla bireysel ve sosyal aktiviteye dönüştüğünü ifade etmişlerdir.

Sonuç olarak; araştırma grubunun beslenme alışkanlıkları ile fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalamalarının düşük olduğu görülmüştür. Bu bağlamda üniversite döneminde sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapılmasının teşvik edilmesi kişilerin sağlıklarını olumlu yönde etkileyeceği kanısındayız.

Kaynaklar

- Akbulut, T., Çınar, V., Erdoğan, R., & Murathan, F. (2016). Evaluation of Nutrition and Health Condition Levels in Students who studying at Faculty of Sport Sciences. *Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 2, 117-126.
- Al Ali, N. M., Alkhateeb, E. A., Jaradat, D., & Bashtawi, M. (2021). Social media use among university students in Jordan and its impact on their dietary habits and physical activity. *Cogent Education*, 8(1), 1993519.
- Albayrak Yaman Z, Ünal E. (2021). Bolu il merkezinde Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı yurtlarda kalan üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyinin ve obezite/fazla kiloluluk sıklığının değerlendirilmesi. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 6(3):296-309.

- Ali, A., Hussain, F., & Shah, M. (2021). Exploring Healthy life Style of University Students in Khyber Pakhtunkhwa. *sjesr*, 4(1), 486-492.
- Berk, Y., Öner, S., & Sarıkaya, M. Covid-19 Pandemi Sürecinde Fiziksel Aktivitenin Yaşam Kalitesi Ve Duygudurum Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi/Journal of ROL Sports Sciences* 2021;2(2):57-70.
- Cena, H., Porri, D., De Giuseppe, R., Kalmpourtzidou, A., Salvatore, F. P., Ghoch, M. E., ... & Kolčić, I. (2021). How Healthy Are Health-Related Behaviors in University Students: The HOLISTic Study. *Nutrients*, 13(2), 675.
- Çınar, V., Akbulut, T., Öner, S., Pancar, Z., & Karaman, M. E. (2016). An Investigation Of Healty Life Style Behaviors of Turkish Wrestling Federation Coaches. *International Refereed Academic Journal of Sports. Health and Medical Sciences*, 21, 119-136.
- Çınar V, Akbulut T, Pancar Z, Kılıç Y. (2019). Are Sportive Games Affecting the Lipid Profile in Adolescents?. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(2),295-299.
- Delgadillo, R.N.V.,&Manzur-Valdespino, S. (2022). Lifestyles and school performance of health sciences students. *Mexican Journal of Medical Research ICOSA*, 10(19), 16-23.
- Erdogan, R., & Bozkurt, E., & Tel, M. (2021). Investigation of healthy life and physical activity levels of prospective teachers. *International Online Journal of Educational Sciences*, 13(1), 194-204.
- Erdoğan, R. (2021). Pandemi Döneminde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17 (Pandemi Özel Sayısı), 1-1.
- Erdoğan, R., Aydemir, İ., & Yılmaz, M. (2021). Investigation of Healthy Lifestyle Habits of Class Teacher Candidates in the Covid-19 Period. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9(3), 1554-1568.
- Fagaras, S. P., Radu, L. E., & Vanvu, G. (2015). The level of physical activity of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 197, 1454-1457.
- Garibağaoğlu, M., Budak, N. , Öner, N. , Sağlam, Ö. & Nişli, K. (2006). Üç Farklı Üniversitede Eğitim Gören Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları Ve Vücut Ağırlıklarının Değerlendirmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15 (3) , 173-181.

- Griffiths, K., Moore, R., & Brunton, J. (2022). Sport and physical activity habits, behaviours and barriers to participation in university students: an exploration by socio-economic group. *Sport, Education and Society*, 27(3), 332-346.
- Kırbaş, Ş. (2020). Gençlik ve spor il müdürlüğü personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(3), 213-224.
- Kolaç, N., Balcı, A. S., Şişman, F. N., Ataçer, B. E., & Dinçer, S. (2018). Fabrika çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışı ve sağlık algısı. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 14(3), 267-274.
- Köseoğlu, S. Z. A. , Ergüden, B. & Yılmaz, K. (2021). Hemşirelik Bölümündeki Öğrencilerin Aldıkları Beslenme Eğitiminin Sağlık Davranışları, Antropometrik Ölçümler ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (21) , 216-222.
- La Cascia, C., Maniaci, G., Palummo, A., Saia, G. F., Pinetti, G., Zarbo, M., ... & La Barbera, D. (2021). Healthy lifestyles and academic success in a sample of Italian university students. *Current Psychology*, 40(10), 5115-5123.
- Osipov, A. Y., Nagovitsyn, R. S., Vaganova, O. I., Kutepov, M. M., Chelnokova, E. A., Ratmanskaya, T. I., & Vapaeva, A. V. (2021). Analysis of physical fitness and physical activity results of female undergraduate and graduate students. *Sport Mont*, 19(1), 83-87.
- Özkan, A., Bozkuş, T., Kul, M., Türkmen, M., Ümit, Ö. Z., & Cengiz, C. (2013). Halk oyuncularının fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 1(3), 24-38.
- Pancar Z. (2018). The Effect of Physical Activity Program on Some Vitamin and Mineral Levels in Obese Children. *Scholars Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*. Dec. 6(12): 2245-2249.
- Pancar, Z. (2020). Effect of Core Exercises on Thyroid Metabolism in Men. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 5(4): 590-597
- Pop, L. M., Iorga, M., Muraru, I. D., & Petrariu, F. D. (2021). Assessment of dietary habits, physical activity and lifestyle in medical university students. *Sustainability*, 13(6), 3572.
- Ruiz-Hernández, J. A., Guillén, Á., Pina, D., & Puente-López, E. (2022). Mental Health and Healthy Habits in University Students: A Comparative Associative Study.

European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 12(2), 114-126.

Taşbilek Yoncalık, M., Aslan, E. & Yaka, M. (2017). Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Alan Hastaların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Sağlıklı Yaşam Davranışı Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (3) , 57-68.

Tekgül, N., Dirik, N., Karademirci, E., & Doğan, A. (2012). Adolesanlarda vücut kitle indeksi (VKİ) ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *Ege Tıp Dergisi*, 51(3), 183-186.

Uluç, S., & Durukan, E. (2021). Spor Yönetimi Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 438-446.

Wilson, O. W., Walters, S. R., Naylor, M. E., & Clarke, J. C. (2022). Changes in Physical Activity and Motives following the Transition from High School to University. *International Journal of Kinesiology in Higher Education*, 6(1), 56-67.

Yarar, F. , Aslan Telci, E. & Şekeröz, S. (2021). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz-yeterlik, anksiyete ve stres üzerine etkisinin incelenmesi. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 14 (3) , 548-554.

Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E. & Tortop, Y. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite İle Depresyon İlişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (9) , 32-39.

Yılmaz Akyüz, E. , Konan, M. N. & Alatlı, R. (2021). Beslenme ve Diyetetik bölümü 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin besin tercihlerinin karşılaştırılması. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 8 (1) , 43-48.

Yücel, B. (2015). Sağlık çalışanlarının beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.*