

S11

**DENGELİ BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE ETKİSİ**

Zeynep Turan¹, Fatih Arslan¹, Cemile Yalman¹, Ömer Sancar¹, Ayça Nur Karayeğen¹,
Nihal Olgaç Dündar²

¹*İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencisi*

²*İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği,
Çocuk Nörolojisi.*

Amaç: Üniversite öğrencileri çocukluk çağı sonrası erişkin döneme geçme sürecinde ilk gruptur. Üniversite eğitimiyle birlikte, öğrencilerin daha önceki yaşam çevresinden uzaklaşmaları, aile yapısından ayrılmaları, dış etmenlerden daha fazla etkilenmeleri ve yeme içme tercihlerinin de dahil olduğu bir çok konuda kendi kararlarını kendileri verebilmeleri sebebiyle beslenmelerinde yeni bir döneme başlamaktadır. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ve beslenme durumunun saptanması sağlıklı beslenmenin sebep olabileceği problemlerin önlenmesi açısından oldukça önem kazanmaktadır. Bu çalışma ile beraber üniversite öğrencilerinin genel tutum ve davranışları anket yardımıyla değerlendirilecek ve yaşam kalitelerinin ne yönde etkilendiğine bakılacaktır.

Materyal ve Metot: Araştırmaya katılan gönüllüler üniversite öğrencilerinin oluşturduğu havuzdan seçilmiş olup toplam 201 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların beslenme ve fiziksel aktivite formları doldurulduktan sonra yaşam kalitesiyle ilgili anketleri yapılmıştır. Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır.

Bulgular: Yapılan analizler sonucunda dengeli beslenme ve fiziksel aktivitenin üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir ilişkisi bulunmuştur ($p<0,05$).

Sonuç: Dengeli beslenme ve fiziksel aktivitenin üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerinde etkisi olup, bu iki önemli unsura ne kadar dikkat edilirse yaşam kalitesinin o derecede yüksek olacağı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Dengeli beslenme, fiziksel aktivite, yaşam kalitesi

S11

THE EFFECT OF BALANCED DIET AND PHYSICAL ACTIVITY ON THE QUALITY OF LIFE OF UNIVERSITY STUDENTS

Zeynep Turan¹, Fatih Arslan¹, Cemile Yalman¹, Omer Sancar¹, Ayca Nur Karayegen¹,
Nihal Olgac Dundar²

¹*Izmir Kâtip Celebi University Medical Student*

²*Izmir Kâtip Celebi University, Tepecik Training and Research Hospital, Department of Pediatrics, Pediatric Neurology*

Purpose: University students are the first group in the process of transitioning to adulthood after childhood. Along with university education, a new stage begins for students to move away from their previous living environment, leave the family environment, be more influenced by external factors and make their own decisions on many issues, including eating and drinking preferences. In this context, determining the nutritional habits and nutritional status of university students is very important in terms of preventing the problems that may be caused by unhealthy nutrition. Along with this research, the general attitudes and behaviors of university students will be evaluated with the help of a survey and it will be looked at how their quality of life is affected.

Materials and Methods: The volunteers who participated in the research were selected from a pool of university students and a total of 201 students participated in the research. After filling out nutrition and physical activity forms, participants filled out questionnaires about their quality of life. The SPSS package program was used to analyze the data.

Results: As a result of the analysis, a significant relationship between balanced diet and physical activity of university students on quality of life was found. ($p < 0,05$)

Conclusion: A balanced diet and physical activity have an impact on the quality of life of university students and it has been concluded that the more attention paid to these two important elements, the higher the quality of life will be.

Keywords: Balanced diet, physical activity, quality of life.