

İstanbul Aydın Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik 1. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Saptanması

***İdrani KALKAN¹, Merve PEHLİVAN²
Serap ANDAÇ ÖZTÜRK¹, Gülgün ERSOY³***

ÖZ

Amaç: Beslenme ve aktif yaşam; sağlığın korunması, obezite ve kronik hastalıkların önlenmesinde doğumdan itibaren yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır. Günümüz yaşam biçimi değişikliklerine, beslenme ve aktif yaşam konularındaki bilgi ve olanakların yeterli olarak kullanılmamasına bağlı olarak üniversiteli öğrenciler, sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve inaktif yaşam sürdürmektedir.

Bu çalışma; beslenme ve fiziksel aktivite konusunda daha duyarlı oldukları düşüncesi ile Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerini saptamayı amaçlamıştır.

Gereç ve Yöntem: İstanbul Aydın Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik bölümü 1. Sınıfında öğrenim gören 51 kız öğrenci çalışmaya alınmıştır. Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri, anket yöntemiyle sorgulanmış ve bel çevresi ölçümü, vücut ağırlığı, boy uzunluğu ölçümleri Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) standartlarına göre değerlendirilmiştir. Veriler SPSS 19.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiş, verilerin değerlendirilmesinde; ortalama (standart sapma), yüzde, sıklık ve ki-kare testi kullanılmıştır.

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü,

² Diyetisyen, Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü,

³ Prof. Dr. İstanbul Aydın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü,
*Sorumlu yazar: indiranikalkan@aydin.edu.tr

Bulgular: Yaş ortalamaları 19.12 (olan öğrencilerin, Beden Kütle İndeksi (BKİ) ve bel çevresi ortalamaları sırasıyla; 20.64 kg/m² (ve 71.56 (cm'dir. BKİ sınıflamasına göre öğrencilerin; %25.5' sı zayıf, % 66.7'si normal ve%7.8'i fazla kiloludur. Bel ölçüsü sınıflandırmasına bakıldığında ise öğrencilerin %84.3'ünün normal, %15.7'sinin riskli grubuna girdiği görülmüştür. Öğrencilerin en çok atladığı öğün kahvaltı (%51.0) olup, %84.3'ü fast-food, %58.8'u sebze-meyveyi her gün tükettiklerini söylemiştir. Fiziksel aktivite düzeyleri de sorgulanan öğrencilerin %57.1'i orta şiddette, %73.5'i de "yüksek şiddette spor yapıyor musunuz" sorusuna hayır cevabı vermiştir. BKİ ile fiziksel aktivite düzeyi arasında bir ilişki bulunmamış, bel çevresi ile BKİ arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Sonuç: Çalışma sonucunda; öğrencilerin beslenmeleri ile ilgili bazı hatalar yaptığı, fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu, öğrencilerin yarısından fazlasının BKİ'sinin normal, dördte birinin zayıf kategorisinde olduğu bulunmuştur. Bel çevresi ortalamaları ise çoğu öğrencide önerilen normal sınırlar içerisinde ve bel çevresi ile BKİ arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular, aynı öğrencilerle son sınıfta tekrarlanması düşünülen bu çalışmanın ilk verilerini oluşturması açısından önemlidir.

Anahtar Kelimeler: *üniversite öğrenciler, beslenme alışkanlık, fiziksel aktivite*

Evaluation Of Nutritional Habits And Physical Activity Level Of First Year Nutrition And Dietetics Students At Istanbul Aydın University

ABSTRACT

Objective: Nutrition and active lifestyle is an indispensable element in the protection of health as well as prevention of obesity and chronic diseases throughout life. Due to the changes in our present lifestyle and inadequate use of information and opportunities in the field of healthy nutrition and active living, university students continue to have unhealthy eating habits and an inactive lifestyle.

This study was aimed to determine the nutritional habits and physical activity levels of the students of Nutrition and Dietetics department thinking that it would make them more sensitive about nutrition and physical activity.

Materials and Methods: 51 female students studying in the first year of Nutrition and Dietetics department of Istanbul Aydın University were included in the study. Nutritional habits and physical activity levels of students were queried by means of a questionnaire and measurements of waist circumference, body weight and height were evaluated according to World Health Organization (WHO) standards. Data were analyzed using the SPSS 19.0 package program; mean (standard deviation), percent, frequency and chi-square test were calculated.

Results: Body mass index (BMI) and waist circumference averages of students with a mean age of 19.12 (\pm 1.0) were; 20.64 kg / m² (\pm 2.6) and 71.56 (\pm 6) cm respectively. According to the BMI classification, 25.5% were below normal, 66.7% were normal and 7.8% were found to be overweight. According to the classification of waist size, 84.3% of the students were in normal group and 15.7% of them were in risk group. The most frequent meal consumed by the students were breakfast (51.0%). 84.3% of the participants consumed fast food and 58.8% took vegetables and fruits on a daily basis . Regarding physical activity levels, 73.5% of the students replied in negative to the question “ do you perform high intensity sports” and 53.1% replied in negative when they were asked the same question for “medium intensity” sports. No correlation was found between BMI and physical activity level. However, there was a positive correlation between waist circumference and BMI ($p < 0.05$).

Conclusion: The study indicated that students made incorrect nutritional choices and exhibited low levels of physical activity. More than half of the students belonged to the normal BMI category and 1/4 of the participants had BMI level lower than normal. Waist circumference of most students were within normal recommended limits, and a positive correlation was found between waist circumference and BMI. These findings were significant as they constituted the first set of data to be used for the second part of the study which is planned to be repeated for the same group in their last year of education at this department.

Keywords: *university students, nutritional habits, physical activity*

GİRİŞ

Yeterli ve dengeli beslenme ile düzenli fiziksel aktivite, sağlığın korunması, hastalıkların önlenmesi ve tedavisi için kişilerin kontrol edebildiği iki önemli çevresel etmendir. Dengesiz beslenme ve yetersiz fiziksel aktivite, kronik hastalıklar için önemli risk faktörleridir (1). Beslenme alışkanlıkları hayatın erken dönemlerinde oluşan, uzun dönemli sağlığımızı önemli derecede etkileyen bir etmendir (2).

Genç yetişkinlik dönemi (18-24 yaş); ergenlikten geçiş dönemi sayılmakla beraber, hayatın önemli bir aşamasıdır (3). Bu dönem; kendi evine çıkma, iş veya üniversiteye başlama, yaşam tarzı seçimlerinde özgürleşme gibi radikal değişikliklerin yaşandığı birçok olay içerir. Üniversite öğrencileri ileriye yönelik beslenme alışkanlıklarının yerleştiği kritik bir dönemde bulunur ve bu dönemde gençler genelde yiyecek alış veriş, yiyecek hazırlama, öğün planlama gibi konularda tecrübesiz olup, sağlıksız seçimler yapabilir ve düşük fiziksel aktivite düzeyi gösterebilir (4-9,10). Fiziksel aktiviteye katılım yaşamın büyük bölümünde düşüş gösterse de, en çok düşüşün olduğu dönem genç yetişkinliktir (3,8). Bu dönemdeki fiziksel hareketsizlik, kronik hastalıklara yakalanma riskini artırır.

Üniversitelerin ana hedeflerinden biri toplumu bilgilendirmektir. Bu hedef doğrultusunda; toplumda beslenme bilincine sahip ve daha sağlıklı insanların artması için üniversite öğrencilerinin; beslenme tutumlarını, bilgi ve uygulamalarını iyileştirmek önemlidir. Ayrıca adolesan ve genç yetişkinler, fiziksel aktivite ve beslenme için önerilen gereksinimleri karşılayamadıkları için aşırı kilo ve obezite riski ile karşılaşır (11). Bu sorunun nedenlerini saptamak ve verilecek eğitimler, gençlerin bu davranışlarını iyileştirmek için yararlı olabilir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışma, öğrencilerin çoğunun vücutları için gerekli olan sağlıklı yiyecek ve içecekleri bilmediğini ve beslenme eğitim programlarına gereksinim duyduğunu göstermiştir. Özellikle, Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinin pozitif olarak değişime ayak uydurma olasılıkları daha fazladır. Bu çalışma, beslenme ve fiziksel aktivite konusunda daha duyarlı oldukları düşüncesi ile Beslenme ve Diyetetik bölümü 1. sınıf öğrencilerinin beslenme durumları ve fiziksel aktivite düzeylerini saptamayı ve aynı öğrencilerle son sınıfta tekrarlanması düşünülen bu çalışmanın ilk verilerini oluşturmayı amaçlamıştır (12).

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışma, Eylül 2016-Şubat 2017 tarihleri arasında İstanbul Aydın Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümü 1. sınıfında öğrenim gören 51 kız öğrenci üzerinde yapılmış, çok az sayıda (4 kişi) olduğu için erkek öğrenciler araştırmaya alınmamıştır. Öğrencilerin; anket yöntemiyle kişisel bilgileri, Aile Hekimleri için Fiziksel Aktivite Reçetesi Liderlik Programı Kitinde yer alan sorularla beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri sorgulanmış, bel çevresi ölçümü, vücut ağırlığı, boy uzunluğu ölçümleri alınarak Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) standartlarına göre değerlendirilmiştir. Veriler SPSS 19.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiş, verilerin değerlendirilmesinde; ortalama (standart sapma), yüzde, sıklık ve ki-kare testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Yaş ortalamaları 19.12 (yıl olan, 51 kız öğrenci araştırmaya alınmıştır. Öğrencilerin, BKİ ve bel çevresi ortalamaları sırasıyla; 20.64 (kg/m² ve 71.56 (cm'dir.

Tablo 1'de öğrencilerin BKİ ve bel çevresi kategorilerine göre dağılımları verilmiştir. Öğrencilerin %66.7'si normal, %25.5'i zayıf kategorisinde yer almış, %84.3'ünün bel ölçümü normal sınırlar içerisinde bulunmuştur. BKİ ve bel ölçüsü kategorileri arasındaki ilişki istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 1: Öğrencilerin BKİ ve bel ölçüsü kategorisine göre dağılımı

	Toplam (n=51)	
	n	%
BKİ Kategorisi		
Zayıf	13	25.5
Normal	34	66.7
Fazla Kilolu	4	7.8
Bel Ölçüsü Kategorisi		
Normal	43	84.3
Riskli	8	15.7

Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları Tablo 2 ve 3'te verilmiştir. Tablo 2'de görüldüğü gibi öğrencilerin %43.1'inin gün içerisinde toplam 3 öğün, %33.3'ünün 2 öğün, geri kalanının 3'ten fazla öğün tükettiği bulunmuştur. En çok atladıkları öğün %51.0 ile kahvaltı öğünüdür, %23.5'i ise öğle yemeğini atlamaktadır.

Tablo 2: Öğrencilerin öğün sayısı ve atladıkları öğünler

	Toplam (n=51)	
	n	%
Öğün Sayısı		
2	17	33.3
3	22	43.1
3'ten fazla	12	23.6
Atladığı Öğün		
Kahvaltı	26	51.0
Öğle	12	23.5
Akşam	3	5.9
Atlamıyor	7	13.7
Yanıt vermedi	3	5.9

Tablo 3'te görüldüğü gibi öğrencilerin 84.3'ünün işlenmiş besin ve fast-food, %86.3'ünün yüksek karbonhidrat ve yağ içeren besinleri tüketme alışkanlığı vardır. "Süt ve süt ürünlerini her gün tüketiyor musunuz" sorusuna öğrencilerin tamamı evet ve bazen cevabını vermiştir. Haftada 1 kez kurubaklagil ve balık tüketip tüketmedikleri sorgulanan öğrencilerin sadece %2'si tüketmiyorum yanıtı verirken, geri kalan %58.8'i evet ve %39.2'si bazen yanıtını vermiştir. Öğrencilerin %58.8'inin her gün, %39.2'sinin bazen sebze ve meyveyi tükettikleri, %2.0'sinin ise hiç tüketmedikleri ortaya konmuştur. "Kepekli ve tam tahıllı ürün tüketme alışkanlığınız var mı" sorusuna ise öğrencilerin %88.2'si tükettiğini, %11.8'i ise tüketmediğini söylemiştir. Yemek pişirme yöntemleri de sorgulanan öğrencilerin %84.3'ü kızartma ve kavurma yöntemi ile pişirilen yemekleri tükettiklerini belirtmiştir.

Tablo 3: Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları

İşlenmiş besin ve fast-food tüketme	Toplam (n=51) S	%
Evet	12	23.5
Bazen	31	60.8
Hayır	8	15.7
Yüksek karbonhidrat ve yağ içeren besin tüketme	S	%
Evet	14	17.5
Bazen	30	58.8
Hayır	7	13.7
Her gün süt ve süt ürünleri tüketme	S	%
Evet	37	72.5
Bazen	14	27.5
Hayır	-	-
Haftada 1 kez kurubaklagil/balık tüketme	S	%
Evet	30	58.8
Bazen	20	39.2
Hayır	1	2.0
Her gün sebze ve meyve tüketme	S	%
Evet	30	58.8
Bazen	20	39.2
Hayır	1	2.0
Kepekli ve tam tahıllı ürünler tüketme	S	%

Evet	21	41.2
Bazen	24	47.1
Hayır	6	11.8
Kızartma ve kavurma yöntemi ile pişirilen yemek tüketme		
	S	%
Evet	4	7.8
Bazen	39	76.5
Hayır	8	15.7

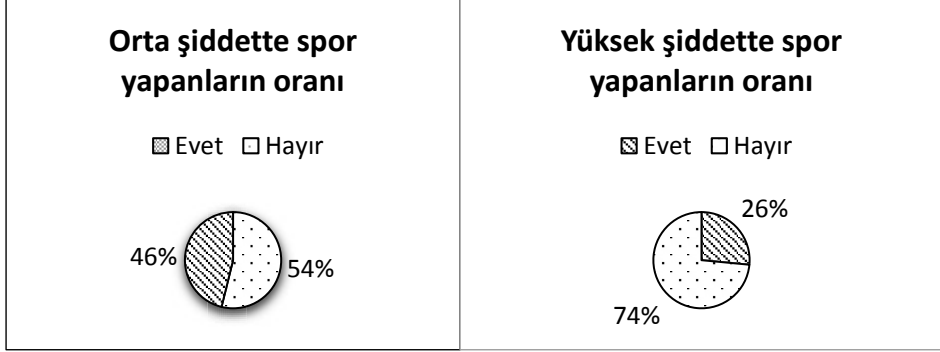
Tablo-4'te öğrencilerin su, alkol ve sıvı tüketimleri verilmiştir. Tabloda görüldüğü gibi öğrencilerin günlük toplam sıvı tüketim miktarı ortalama 1976 mL'dir.

Tablo 4: Öğrencilerin su, alkol, diğer sıvılar ve toplam sıvı tüketimi (mL/gün)

	Su	Alkol	Diğer sıvılar	Toplam sıvı tüketimi
Ortalama	1442	32	502	1976
Standart sapma	648	128	268	1044

Grafik 1 ve 2'de öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri verilmiştir. Öğrencilerin %42.9'u haftanın en az 5 günü, 30 dakika veya daha fazla orta şiddette egzersiz/spor yaptığını söylerken, haftanın en az 3 günü, 20 dakika veya daha fazla sürede yüksek şiddette spor yapanların oranı %26.5'tir

Grafik 1: Orta şiddette spor yapanların oranı **Grafik-2:** Yüksek şiddette spor yapanların oranı



TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinin sağlıksız yaşam alışkanlıkları olan riskli gruplardan biri olabileceğini gösteren çok sayıda araştırma vardır (13-15). Bu alışkanlıkların en önemlilerinden biri de doğru beslenme ve fiziksel aktif yaşam sürdürmektir. Yeterli ve dengeli beslenme örneği oluşturabileceği bilinen Akdeniz beslenme şekli; meyve, sebze ve zeytinyağı tüketiminin fazla, et ve süt ürünleri tüketiminin ise az olması ile karakterize edilir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmaların sonuçları, geleneksel Akdeniz beslenme şeklinden uzak olduğunu gösterir (16,17).

Yaşları 19-25 arasında değişen 540 Çinli öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin; boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ ortalamaları sırasıyla 165.8 ± 7.8 cm, 56.9 ± 9.2 kg, 20.6 ± 2.2 kg/m² bulunmuştur. Yapılan bu çalışma sonucunda, öğrencilerin %80.5'inin normal BKİ'ye sahip, %16.6'sının ise zayıf olduğu, obez kategorisine girenlerin çok az sayıda olduğu bulunmuştur (18). Yaşları 18-34 arasında değişen, 2397 Avustralyalı genç yetişkin üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise öğrencilerin %47.1'i normal ağırlıkta, %32.2'si fazla kilolu, %17.5'i obez, %3.2'si ise zayıf bulunmuştur (19).

Kore'de yapılan bir çalışmada da, üniversite öğrencilerinin (144 erkek, 180 kadın) BKİ ortalamaları 21.0 kg/m² bulunmuş, öğrencilerin %15.4'ü kilolu, %63.0'ü normal, %21.6'sı aşırı kiloludur (20). Macaristan'da 5174 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada da ortalama yaş ve

BKİ sırasıyla 22.7 yıl ve 24.4 kg/m² bulunmuştur. Öğrencilerin büyük çoğunluğu normal BKİ'ye sahip, %20'den fazlası da kilolu veya obezdir (21). Yapılan diğer çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (22-24). Bizim çalışmamızda da, benzer olarak öğrencilerin ortalama BKİ'si 20.64 kg/m² bulunmuş, öğrencilerin %66.7'sinin normal kilolu, %25.5'i zayıf, %7.8'i ise fazla kiloludur. Öğrencilerin ortalama boy uzunluğu 165.4 ± 4.5 cm, ortalama vücut ağırlıkları 56.0 ± 9.3 kg'dır.

Yapılan çalışmalar üniversite öğrencilerinin genellikle kötü beslenme alışkanlıklarına sahip olduğunu göstermiştir. Öğrenciler meyve sebze tüketmeye daha az, yüksek yağ ve yüksek enerjili besinler tüketmeye daha çok meyillidir (25,26). Ülkemizde de genç nüfusun beslenme alışkanlıklarını araştıran çok sayıda çalışmada, üniversite öğrencilerinin yetersiz beslendiği gösterilmiştir. Genellikle öğrencilerin tek öğün yemek yedikleri, sandviç ve simit gibi karbonhidrat içeren yiyecekleri daha çok tükettikleri ve kaldıkları yerlerin beslenmelerini etkilediği, özellikle yurtda kalanların daha kötü beslendiğini belirtilmiştir (27-29). Bizim çalışmamızda da, öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%62) ailelerinden ayrı yaşadığı, %84.3'ünün işlenmiş besin ve fast-food, %86.3'ünün de yüksek karbonhidrat ve yağ içeren besinleri tükettikleri saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine yapılan çalışmalardan birinde cinsiyet fark etmeksizin öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%79.0) günde 3 öğün tükettiği, düzenli kahvaltı yaptığı (erkeklerin %66.8'inin, kadınların %82.3'ünün) ve %80'inin de günde 2 kez sebze-meyve tükettiği görülmüştür (17). Yapılan başka bir çalışmada da, yaşları 18-34 arasında değişen 2397 Avustralyalı genç yetişkinin (%46.7 erkek, %53.3 kadın) besin tüketim kaydı alınmış ve 2011-2012 Ulusal Beslenme ve Fiziksel Aktivite Anketi uygulanmıştır. Öğrencilerin günde ortalama 2.7 porsiyon sebze (önerilen 5 porsiyon), 0.9 porsiyon (önerilen 2 porsiyon) meyve tükettikleri ve bu düzeyin önerilenlerin altında olduğu belirlenmiştir. Yaş ile sebze-meyve tüketiminin anlamlı derecede ilişkili olduğu belirlenmiş, 18-24 yaş arasındakiler, diğer yaş gruplarına göre en düşük sebze meyve tüketmişler ve genç yetişkinler arasında sebze meyve tüketimi önerilen düzeyin altında bulunmuştur (19). Bir başka çalışmada ise öğrencilerin %46.9'unun düzenli, %28.0'inin bazen ve geri kalanının hiç kahvaltı etmediği

görülmüştür. Araştırmada en çok atlanan öğün kahvaltı, en az atlanan öğün akşam yemeği olarak bulunmuştur (22). Bir diğer çalışmada ise öğrencilerinin %37.2'sinin günde 3 öğün, %12.0'sinin 3'ten az öğün tükettiği rapor edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaklaşık üçte biri (%38.7) günde sadece bir kez tam tahıllı ürünler tüketirken, dörtte üçü (yaklaşık %71) günde iki porsiyondan az çiğ ve işlenmiş sebze ve meyve tükettiklerini belirtmiştir (21).

Beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesine; yiyecek satın alma, günlük menü planlama ve yemek hazırlama ve pişirme gibi sorumluluklar katkıda bulunur (30). Yapılan çalışmalar; hızlı vücut ağırlık kaybı sağlayan diyetler, düzensiz beslenme, özellikle kahvaltıyı atlama, besin değeri düşük yiyecekler ile şekerli ve alkollü içecekleri tüketmenin öğrenciler tarafından giderek artan şekilde benimsendiğini gösterir (31,32). Bu tarz beslenme şekli, vücudumuz için gerekli olan vitamin mineral gibi önemli bileşenlerin eksik alınmasına yol açabilir (33).

Yaşları 20-24 arasında değişen, 84 üniversite öğrencisinin beslenme alışkanlıklarını sorgulayan bir çalışmada, öğrencilerin üniversite ile üniversiteden önceki beslenme alışkanlıkları karşılaştırılmıştır. Evde yaşamaya devam eden öğrencilerin beslenmelerinde major bir değişiklik göstermedikleri görülürken, aileden uzak yaşayanların haftalık sebze meyve, zeytinyağı, deniz mahsülleri gibi besinlerin tüketimlerinde azalma; şeker, şarap, alkol, fast-food alımlarında da artış görülmüştür (34). Bizim çalışmamızda ise diğer çalışma bulgularına paralel olarak en çok atlanan öğün %51.0 ile kahvaltı, en az atlanan öğün %5.9 ile akşam öğünüdür. Öğrencilerin yarısından azı (%43.1) 3 öğünü düzenli tükettiğini söylerken, %33.3'ü 2 öğün, %23.6'sı ise 3'ten fazla öğün tükettiğini söylemiştir. Sebze ve meyveyi ise %58.8'i her gün tükettiklerini söylemiştir. Haftada 1 kez kurubaklagil/balık tüketme alışkanlığı sorgulanan öğrencilerin neredeyse tamamı olumlu yanıt vermiştir. Bu sonuçlara göre öğrencilerin öğün atladıkları ve bazı beslenme ile ilgili sorunları olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin günlük su ve sıvı tüketim alışkanlıkları sorgulanan bir çalışmada öğrencilerin, içecek olarak %46.4'ünün çayı, %23.6'sının gazlı içecekleri tercih ettiği görülmüştür. Günlük su tüketimleri incelendiğinde, %24.2'sinin 5-6 bardak, %22'sinin 7-8 bardak su içtikleri belirlenmiştir (35). Bizim çalışmamızda da öğrencilerin ortalama su ve diğer sıvı

tüketimleri sırasıyla 1442 mL (yaklaşık 7.5 su bardağı) ve 502 mL (yaklaşık 2.5 su bardağı) olarak bulunmuş ve bu miktar önerilen miktarın altındadır.

Toplumu oluşturan bireylerin çoğu, sağlık için önerilen düzenli fiziksel aktivite yapmamakta ve 10 yetişkinden 8'i önerilen seviyelerde fiziksel olarak aktif değildir. Üniversite yılları, ergenlik çağından yetişkinliğe geçiş dönemi olup, fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları gibi kişinin sağlığını önemli ölçüde etkileyen yaşam boyu sağlık alışkanlıklarının geliştirilmesinde rol oynar. Gelişmekte olan bir yetişkinlik dönemi olarak tanımlanan 18-25 yaş arası üniversite dönemi, yetersiz fiziksel aktivite ve hatalı beslenme alışkanlıklarının yaygın olduğu ve son on yılda yetişkinler arasındaki aşırı kilo ve obezitenin artışına katkıda bulunduğu öngörülmüştür. Aşırı kilo ve obezitenin; kalp hastalığı, diyabet ve hipertansiyon gibi birçok kronik hastalık için risk faktörü olduğu iyi bilinir (36). Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2015 verilerine göre, ülkemizdeki kişilerin bir günde spora ayırdıkları ortalama süre 11 dakikadır. Erkekler günde ortalama 16 dakikalarını spora ayırırken, kadınlarda bu süre 6 dakika olarak belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin spor alışkanlıklarının sorgulandığı bir çalışmada, %43.7'sinin spor yaptığı bulunmuştur (36). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada da, öğrencilerin %45.5'inin düzenli olarak spor yaptığı saptanmıştır (21). Bizim çalışmamızda ise öğrencilerin yarısından azının (%42.9) haftanın en az 5 günü 30 dk veya daha fazla orta şiddette egzersiz/spor yaptığı, haftanın en az 3 günü 20 dk veya daha fazla sürede yüksek şiddette spor yapanların oranının ise %26.5 olduğu belirlenmiş ve bu oranlar önerilen düzeyin altında kalmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, beslenme ve fiziksel aktivite konusunda daha duyarlı oldukları düşüncesi ile Beslenme ve Diyetetik bölümü 1. sınıf öğrencilerinin beslenme durumları ve fiziksel aktivite düzeylerinin saptanması ve 4. sınıfta çalışmanın tekrarlanması düşünülmüştür.

Çalışma sonucunda; öğrencilerin önerilere göre bazı beslenme alışkanlıkları hatalı ve fiziksel aktivite düzeyleri yetersiz bulunmuştur. Öğrencilerin çoğunun vücut ağırlıkları ve BKİ düzeyleri önerilen sınırlardadır.

Beslenme eğitiminin önemini vurgulayan ve eğitimin beslenme üzerinde olumlu etkileri olduğu çalışmalarla gösterilmiştir. Bu çalışmaya katılan öğrencilerin 4. yıl sonucunda alacakları Beslenme ve Diyetetik eğitiminin öğrencilerin beslenme ve fiziksel aktivite ile ilgili alışkanlıklarında olumlu gelişmeler sağlayacağı öngörülmekte ve aynı çalışma verileri son sınıfa geçtiklerinde tekrarlanması planlanmaktadır.

KAYNAKLAR

[1] Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Ankara, 2015.

[2] Johansen A. Rasmussen S. Madsen M. (2006). Health behaviour among adolescents in Denmark: Influence of school class and individual risk factors. *Scandinavian Journal of Public Health*, 34(6): 32–40.

[3] Gordon-Larsen P. Nelson MC. Popkin BM. (2004). Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends: adolescence to adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*.27:277–83.

[4] Jekielek S. Brown B. (2005). The transition to adulthood: characteristics of young adults ages 18 to 24 in America. Annie E. Baltimore: Casey Foundation.

[5] Hogan DP. (1978). The variable order of events in the life course. *American Sociological Review*.43:573–86.

[6] Global Health Observatory (GHO) data: prevalence of insufficient physical activity. [http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/]. Accessed 15 Apr 2015

[7] Brymer E. Davids K. (2016). Designing environments to enhance physical and psychological benefits of physical activity: a multidisciplinary perspective. *Sports Medicine*.46:925–6.

[8] Jakicic JM. King WC. Marcus MD. et al. (2015). Short-term weight loss with diet and physical activity in young adults: the IDEA study. *Obesity*.23:2385–97.

- [9] Simons D. Rosenberg M. Salmon J. et al. (2015). Psychosocial moderators of associations between life events and changes in physical activity after leaving high school. *Preventive Medicine*. 72:30–3.
- [10] Molina-Garcia J. Queralt A. Castillo I. Sallis JF. (2015). Changes in physical activity domains during the transition out of high school: psychosocial and environmental correlates. *Journal of Physical Activity and Health*. 12:1414–20.
- [11] Kelly S. Stephens J. Hoying J. et al. (2017). A systematic review of mediators of physical activity, nutrition, and screen time in adolescents: implications for future research and clinical practice. *Nursing Outlook*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.outlook.2017.07.011>.
- [12] Robinson-O'Brien R. et al. (2009). Characteristics and dietary patterns of adolescents who value eating locally grown, organic, nongenetically engineered, and nonprocessed food. *Journal of nutrition education and behavior* 41.1: 11-18.
- [13] Azadbakht L. Esmailzadeh A. (2012). Macro and micro-nutrients intake, food groups consumption and dietary habits among female students in Isfahan University of Medical Sciences. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 14(4): 204e-209.
- [14] Senekal M. Lasker GL. Van Velden L. Laubscher R. Temple NJ. (2016). Weight-loss strategies of South African female university students and comparison of weight management-related characteristics between dieters and non-dieters. *BMC Public Health*, 16, 918. <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-016-3576-x>.
- [15] Turhan, E. Inandi, T. Col, M. et al (2016). Smoking cessation and attitudes, belief, observation, and education of medical students, in Turkey. *Journal of Nepal Medical Association*, 54(202), 55-62.
- [16] García, P. Martínez-Monzo, J. (2002). Hábitos alimentarios de los alumnos de la universidad politécnica de Valencia. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 8, 90-94.
- [17] Ersoy G. Özdemir G. (2010). Akdeniz Diyetinin Sağlığa Yararları. *Türkiye Klinikleri Cardiovascular Sciences*, 22(1):75-84.

- [18] Sakamaki R. Toyama K. et al. (2005). Nutritional knowledge, food habits and health attitude of Chinese university students a cross sectional study. *Nutrition journal*, 4(1), 4.
- [19] Nour M. Sui Z. Grech A. et al. (2017) The fruit and vegetable intake of young Australian adults: a population perspective. *Public Health Nutrition*:1-14.
- [20] Kim HK. Kim JH. Jung HK. (2012) A comparison of health related habits, nutrition knowledge, dietary habits, and blood composition according to gender and weight status of college students in Ulsan. *Korean Journal of Nutrition*, 45.4: 336-346.
- [21] Breitenbach Z. et al. (2016). Examination of Hungarian college students' eating habits, physical activity and body composition. *European Journal of Integrative Medicine* 8: 13-17.
- [22] Haşıl Korkmaz N. (2010) Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23.2.
- [23] Barzegari A. et al. (2011) A study of nutrition knowledge, attitudes and food habits of college students. *World Applied Sciences Journal* 15.7: 1012-1017.
- [24] Onurlubaş E. Doğan HD. Demirkıran S. (2015) Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Gaziosman Paşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi* 32.3: 61-69.
- [25] Driskell JA. Kim YN. Goebel KJ. (2005). Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students. *Journal of the American Dietetic Association*, 105, 798–801.
- [26] Racette SB. Deusinger SS. Strube MJ. et al. (2005). Weight changes, exercise, and dietary patterns during freshman and sophomore years of college. *Journal of American College Health*, 53,245–251.

- [27] Durmaz H. Sağun E. Tarakçı Z. (2002). Yüksekokul öğrencilerinin içme sütü tüketim alışkanlıkları, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi,13(1-2): .69-73.
- [28] 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 (Journal of Health Sciences), 15(3):173- 180.
- [29] Rakıcıoğlu N. Yıldız EA. (2011). Energy and nutrient intake and food patterns among Turkish university students. Nutrition Research and Practice, 5(2), 117e123.
- [30] Cortes MT. Gimenez JA. Motos P. Cadaveira F. (2014). The importance of expectations in the relationship between impulsivity and binge drinking among university students. Adicciones, 26(2), 134-145.
- [31] Patino-Maso J. Gras-Perez E. Font-Mayolas S. et al. (2013). Cocaine abuse and multiple use of psychoactive substances in university students. Enfermería Clínica, 23(2), 62e67. <http://dx.doi.org/10.1016/j.enfcli.2013.02.00>.
- [32] Baldini M. Pasqui F. Bordoni A. et al (2009). Is the mediterranean lifestyle still a reality? Evaluation of food consumption and energy expenditure in Italian and Spanish university students. Public Health Nutrition, 12(2), 148-155.
- [33] Papadaki A. Hondros G. et al. (2007). Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. Appetite 49.1:169-176.
- [34] Downes L. (2015) Physical activity and dietary habits of college students. The Journal for Nurse Practitioners, 11.2:192-198.
- [35] Haşıl N. (2010) Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 23.2.
- [36] T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık İstatistikleri Yıllığı, SB-SAGEM-2015/2, Ankara, 2015.