

## ARAŞTIRMA/RESEARCH

# SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ VE OBEZİTE RİSK DURUMLARININ İNCELENMESİ

Mesut SÜLEYMANOĞULLARI<sup>1</sup> 

Abdulvahit DOĞAR<sup>2</sup> 

Alınış Tarihi/Received	Kabul Tarihi/Accepted	Yayın Tarihi/Published
02.03.2021	16.11.2021	15.12.2021

**Bu makaleye atıfta bulunmak için/To cite this article:**

Süleymanoğulları M, Doğar A. Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının ve Obezite Risk Durumlarının İncelenmesi. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 2021; 24(4): 555-562. DOI: 10.17049/ataunihem.889555

### ÖZ

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını ve obezite risk durumlarını incelemektir.

**Yöntem:** Çalışmada nicel araştırma modellerinden biri olan tarama (survey) modeli kullanılmıştır. Araştırmaya 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Atatürk Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören 177'si kız ve 167'si erkek olmak üzere toplam 344 gönüllü katılmıştır. Araştırmanın yapılabilmesi için ölçek kullanım ve etik kurul izinleri alınmıştır. Veri toplamak amacıyla kişisel bilgi formları ve "Beslenme Alışkanlıkları İndeksi (BAİ)" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t testi ve Ki-Kare testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları ise  $p < .05$  anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiştir.

**Bulgular:** Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre kız ve erkek öğrencilerin yaş ortalamaları birbirine yakın değerdedir (20.19±1.96; 20.71±2.55). Erkek öğrencilerin boy (177.89±6.44) ve kilo ortalamaları (71.46±11.63) kız öğrencilerin boy (162.87±9.67) ve kilo (55.98±8.71) ortalamalarından daha yüksektir.

**Sonuç:** Kız öğrencilerin beden kitle indeksi (BKİ) ortalamaları (22.53 ± 3.09) erkek öğrencilerin BKİ ortalamalarından (21.05±2.87) daha yüksektir ve her iki cinsiyeteki öğrenciler 'Yetişkinlerde Obezite Sınıflandırılması'na göre normal kiloludurlar. Kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları indeksi değeri 11.57; erkek öğrencilerin ise 11.64 olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre de kız ve erkek öğrenciler 'orta derecede risk' grubundadırlar.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme; BKİ; Obezite; Üniversite öğrencileri.

### ABSTRACT

#### Examination of Nutritional Habits and Obesity Risk Status of Health Services Vocational School Students

**Aim:** The aim of this article is to examine the nutritional habits and obesity risk status of the students of Health Services Vocational School.

**Method:** Survey model, one of the quantitative research models, was used in the study. The study was conducted on 344 students, 177 girls and 167 boys, who were educated in Atatürk University, Health Services Vocational School in 2020-2021 academic year and voluntarily participated in the research. In order to conduct the research, the permission of the use of the scale and the ethics committee was obtained. 'Nutrition Habits Index' was used to identify risk situations of students. The data obtained were analyzed through the statistical package program. Descriptive statistics, Independent Samples T Test and Chi-Square Test were used to analyze the data. Analysis results were evaluated according to  $p < .05$  significance level.

**Results:** According to the findings of the research, the mean age of male and female students is close to each other (20.19±1.96; 20.71±2.55). The mean height (177.89±6.44) and weight (71.46±11.63) of male students are higher than the mean height (162.87±9.67) and weight (55.98±8.71) of female students.

**Conclusions:** Body Mass Index (BMI) mean of female students (22.53±3.09) is higher than the mean BMI of male students (21.05±2.87), and students of both genders are normal weight. Adult Obesity Classification'. It was determined that the 'Nutrition Habits Index' value of female students was 11.57, and 11.646 for male students. According to this result, male and female students are in the medium risk category.

**Keywords:** Nutrition; BMI; Obesity; University students.

<sup>1</sup> Sorumlu Yazar: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (Arş. Gör.), ORCID: 0000-0001-5867-2844, e-posta: [msuleymanogullari@agri.edu.tr](mailto:msuleymanogullari@agri.edu.tr)

<sup>2</sup> Erzurum Atatürk Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu (Dr. Öğr. Üyesi.), ORCID: 0000-0003-0937-5514, e-posta: [avahitdogar@gmail.com](mailto:avahitdogar@gmail.com)

## GİRİŞ

Beslenme, hayati fonksiyonların yerine getirilebilmesi; büyüme, gelişme, sağlığın korunması ve verimli bir yaşamın devamı için gerekli olan besin öğelerinden her birini besin değerlerini yitirmeden ve sağlığı bozucu hale gelmeden önce yeterli miktarda ve ekonomik bir şekilde günde 3-5 kez dengeli şekilde tüketmektir (1, 2, 3). Bireylerin beslenme ihtiyaçları, iklim, sosyokültürel yapı; yeme istekliliği, geçirilen hastalıklar, mevcut duygusal ve ekonomik duruma göre farklılık gösterebilmektedir (4).

Yeterli ve dengeli beslenme ise bireylerin demografik özellikleri ve fizyolojik yapısına göre dokuların yenilenmesi ve bireyin gelişimi için ihtiyaç duyulan besin öğelerinin yeterli düzeyde alınması ve uygun şekilde kullanılmasıdır (2). Yeterli ve dengeli beslenme ayrıca vücuda enerji veren, sağlığın korumasını sağlayan, hastalıklara karşı vücut direncini arttıran; bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını koruyan önemli bir faktördür (5).

Yetersiz ve dengesiz beslenme ile birlikte fiziksel aktivite eksikliği sonucunda kanser, kardiyovasküler hastalıklar, obezite, diyabet hipertansiyon, osteoporoz, alerjik hastalıklar ve diş çürükleri yanında zihinsel gerilik, davranışlarda tutarsızlık gibi birçok hastalık baş göstermektedir. Bu hastalıkların çoğunun kaynağı çocukluk ve gençlik yıllarına dayanır ve genellikle erişkin dönemde ortaya çıkmaktadır (6, 7, 8).

Obezite, insan sağlığını bozacak derecede yağ dokularında anormal veya aşırı miktarda yağ birikmesidir (9). Sağlıksız ve dengesiz beslenme, hazır gıda tüketimi, öğün atlama, gece yemek yeme tercihi ve yemek esnasında başkaca aktivitelerle ilgilenme gibi alışkanlıklar obezite oluşumuna sebep olmaktadır (10). Obezitenin engellenmesinde iki önemli unsur etkin rol oynar: Dengeli beslenme ve fiziksel aktivite. Obezitenin önlenmesi ve sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilmesi adına doğru bir beslenme programı ve fiziksel aktiviteler oldukça önemlidir (11). Kalıtım ve çevresel faktörler ile birlikte özellikle beslenmenin önemli bir etken olduğu obezite, çağımızın epidemisi olarak anılmakta ve gelişmiş-gelişmekte olan ülkelerde prevalansı giderek artan önemli sağlık sorunlarından birisidir (12).

Yetişkin erkek bireylerde vücut toplam ağırlığının %15-%18'i, kadın bireylerde ise %20-25'i yağ dokularından teşekkül eder. Erkeklerde %25, kadınlarda ise bu oranın %30'u aşması durumunda ise obezite hastalığı görülmeye başlanmaktadır (13).

**Tablo 1.** Yetişkinlerde Obezite Sınıflandırılması

Sınıflandırma	BKİ (kg/m <sup>2</sup> )
Zayıf (Düşük ağırlıklı)	<18.50
Aşırı düzeyde zayıflık	<16
Orta düzeyde zayıflık	16-16.99
Hafif düzeyde zayıflık	17-18.49
Normal	18.50 – 24.99
Fazla kilolu	25.00 – 29.99
Obez	≥30
I. Derece Obez (Hafif obez)	30.00 – 34.99
II. Derece Obez (Orta derecede obez)	35.00 – 39.99
III. Derece Obez (Morbid obez)	≥40.00
Süper obez	≥50.00

Tablo 1'de yetişkin bireylerin BKİ'sine göre obezite sınıflandırılması sunulmuştur (14). Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre 2016 yılında dünya genelinde 1,9 milyardan fazla 18 yaş ve üstü yetişkin fazla kilolu, bu sayının 650 milyondan fazlası ise obez sınıflandırmasında yer almaktadır (9). Türkiye'de de obezite görülme sıklığı, çocuk, adolesan ve yetişkinlerde gün be gün artmaktadır (15). Türkiye İstatistik Kurumu (16) verilerine göre ülkemizde 15 yaş ve üzerindeki obez kişilerin oranı 2016 yılında %19.6 2019 yılında ise %21.1 düzeyindedir. 2019 yılı istatistiklerine bakıldığında, kadınların %30.4'ünün obez öncesi, %24.8'inin obez; erkeklerin ise %39.7'sinin de obez öncesi, %17.3'ünün de obez, olduğu tespit edilmiştir (16). Tablo 1'de

Üniversite eğitiminin başlangıcıyla bireyler, önceki sosyal ortamlarından uzaklaşma, ailelerinden uzak kalma, dış etkenlerden fazlaca etkilenme gibi nedenlerden ötürü yeme içme tercihlerini kendileri yapar hale gelir ve beslenme alışkanlıklarında yeni bir döneme başlarlar (17). Bu dönemde yeni bir çevreye ve düzene ayak uydurma ve iletişim ihtiyacı nedeniyle bireyler olası tehlikeler için daha savunmasız hale gelirler ve bu durumda farklı davranışlar sergileyebilirler. Bu davranış farklılıkları da bireylerin beslenme alışkanlıklarına dolaylı olarak etki eder (18). Bu dönemde kazanılan beslenme alışkanlıkları genellikle lisans eğitimi sonrasında da taşınmaktadır. Bu sebeple üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile eğilimlerinin tespitinin ve sağlıklı bir beslenme alışkanlığı kazandırılmasının muhtemel bozuklukların önüne geçilmesi anlamında oldukça önemli bir çaba olduğu söylenebilir (17).

## AMAÇ

Bu çalışmanın amacı Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını ve obezite risk durumlarını incelemektir.

## GEREÇ VE YÖNTEM

**Araştırmanın Türü:** Bu çalışmada, nicel araştırma yaklaşımında yaygın olarak kullanılan, bir konu veya olayla ilgili katılımcıların görüşlerinin alındığı; katılımcıların ilgi, yetenek ve tutum gibi özelliklerinin belirlendiği tekil tarama modeli kullanılmıştır (19).

**Araştırmanın Evren ve Örneklemi:** Bu çalışmanın evrenini 2020-2021 eğitim öğretim yılında Atatürk Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören 2433 öğrenci; örneklem grubunu ise basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen ve aynı yüksekokulun farklı bölümlerinde öğrenim gören 177'si kız ve 167 'si erkek olmak üzere toplam 344 öğrenci oluşturmaktadır.

**Araştırmanın Uygulanması:** Araştırma kapsamında, Covid-19 pandemisi nedeniyle kitle iletişim araçları kullanılarak öğrencilerle iletişime geçilmiş ve hazırlanan web tabanlı anket formları bir bağlantı linki ile öğrencilere ulaştırılmıştır. Öğrenciler tarafından elektronik ortamda doldurulan anketler, sonrasında kontrol edilerek geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanları değerlendirilmek üzere analiz programına aktarılmıştır.

**Veri Toplama Araçları:** Veri toplama aracı olarak öğrencilerin cinsiyetlerini, yaşlarını, kilolarını ve boylarını tespit edebilmek amacıyla uzman görüşü ile oluşturulan kişisel bilgi formu ve Demirezen ve Coşansu (20) tarafından geliştirilen 6 maddelik "Beslenme Alışkanlıkları İndeksi (BAİ)" kullanılmıştır. BAİ ölçeği, 'Hiçbir Zaman (0)', 'Nadiren (1)', 'Bazen (2)', 'Sık Sık (3)' ve 'Her Zaman (4)' cevaplarını içeren 5'li likert tipindedir. Cronbach Alfa katsayı değeri Demirezen ve Coşansu (20) tarafından 0,68 olarak bulunan ölçeğin 6. maddesinin puanlaması tersten yapılmıştır (Her zaman (0), Hiçbir Zaman (4)).

**Tablo 2.** BAİ Risk Düzeyi

BAİ Ortalama Puan	Risk Durumu
0	Risk yok
1-6	Hafif risk
7-12	Orta derece risk
13-18	Yüksek Risk
19-24	Çok yüksek risk

Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 24'tür ve elde edilecek olan toplam puan ortalamalarına göre katılımcıların

beslenme alışkanlığı risk düzeyi Tablo 2'ye göre yorumlanmaktadır.

Öğrencilere ait boy ve kilolar kendi beyanları aracılığıyla elde edilmiş ve beden kitle indeksleri (BKİ), vücut ağırlığının (kilogram (kg)), boy uzunluğunun (metre (m)) karesine bölünmesiyle elde edilmiştir (14).

**Verilerin İstatistiksel Analizi:** Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizinde istatistiksel veri analiz paket programı kullanılmıştır. Demografik özelliklerin belirlenmesinde betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma) dışında Kolmogorov-Smirnov normallik varsayımı testi sonrası veri setinin normal bir dağılıma sahip olması nedeniyle öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının cinsiyet değişkeni arasındaki farklılaşmayı tespit etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi; beslenme alışkanlıkları puan ortalamaları ile öğrencilerin cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla da Ki-Kare testi (Chi-Square Test) kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar  $p < .05$  önem düzeyine göre değerlendirilmiştir (21, 19).

**Araştırmanın Etik Yönü:** Araştırma için Atatürk Üniversitesi, Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulundan 25.02.2021 tarih ve 60 sayılı karar ile etik onam alınmıştır.

## BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmaya gönüllü olarak katılan kız ve erkek öğrencilerin yaş ortalamalarının birbirine yakın değerlerde olduğu tespit edilirken erkek öğrencilerin boy ve kilo ortalamalarının kız öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca, öğrencilerin beden kitle indeksleri incelendiğinde, erkek öğrencilerin ortalamalarının kız öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin BKİ ortalamaları dikkate alındığında, DSÖ (14)'nün yetişkin ağırlık durumu kategorilerine göre her iki grubun da 'Normal Kilolu' kategorisinde oldukları görülmüştür.

**Tablo 3.** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Antropometrik Özellikleri

Cinsiyet N	Kız 177	Erkek 167
Yaş $x \pm SD$	20.19±1.96	20.71±2.55
Kilo (kg) $x \pm SD$	55.98±8.71	71.46±11.63
Boy (cm) $x \pm SD$	162.87±9.67	177.89±6.44
BKİ (kg/m <sup>2</sup> ) $x \pm SD$	21.05±2.87	22.53±3.09

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri ile "hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden yeme" ( $p<.02$ ) ile "dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan salam, sosis, sucuk vb. tüketme" ( $p<.01$ ) tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılık tespit edilmiştir. Buna göre, "dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan salam, sosis, sucuk vb. tüketme" alışkanlığında "bazen" tercihinde kız öğrencilerin puan ortalamalarının erkek öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir (kız n:68 >erkek n:53).

**Tablo 4.** Beslenme Alışkanlıkları İndeksi Maddelerinin Cinsiyete Göre Dağılımı

Maddeler	Cinsiyet		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman	X <sup>2</sup>
"Yağlı ve şekerli yiyecekler tüketirim"	Kız	n	1	34	57	62	23	0.229
		%	0.6	19.2	32.2	35.0	13.0	
	Erkek	n	4	26	69	50	18	
		%	2,4	15,6	41,3	29,9	10,8	
	Toplam	n	5	60	126	112	41	
		%	1.5	17.4	36.6	32.6	11.9	
"Yiyeceklerime Tuz Eklerim"	Kız	n	12	38	55	37	35	0.607
		%	3.5	11.0	16.0	10.8	10.2	
	Erkek	n	19	39	46	32	31	
		%	11,4	23,4	27,5	19,2	18,6	
	Toplam	n	31	77	101	69	66	
		%	9.0	22.4	29.4	20.1	19.2	
"Günde üç fincandan fazla kahve, kola, çay tüketirim"	Kız	n	40	44	46	21	25	0.094
		%	11.6	12.8	13.4	6.1	7.3	
	Erkek	n	31	41	29	31	35	
		%	18,6	24,6	17,4	18,6	21,0	
	Toplam	n	71	85	75	52	60	
		%	20.6	24.7	21.8	15.1	17.4	
"Dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan salam, sosis, sucuk vb. tüketirim"	Kız	n	14	46	68	30	19	0.02*
		%	4.1	13.4	19.8	8.7	5.5	
	Erkek	n	7	33	53	40	34	
		%	4,2	19,8	31,7	24,0	20,4	
	Toplam	n	21	79	121	70	53	
		%	6.1	23.0	35.2	20.3	15.4	
"Hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden yerim"	Kız	n	4	41	62	41	29	0.01*
		%	1.2	11.9	18.0	11.9	8.4	
	Erkek	n	18	41	70	23	15	
		%	10,8	24,6	41,9	13,8	9,0	
	Toplam	n	22	82	132	64	44	
		%	6.4	23.8	38.4	18.6	12.8	
"Meyve, sebze yemekleri, bulgur ya da kuru fasulye, Nohut, mercimek gibi kuru baklagiller ile yapılan yemekleri yerim"	Kız	n	5	11	32	55	74	0.701
		%	1.5	3.2	9.3	16.0	21.5	
	Erkek	n	2	13	35	54	63	
		%	1,2	7,8	21,0	32,3	37,7	
	Toplam	n	7	24	67	109	137	
		%	2.0	7.0	19.5	31.7	39.8	

Tablo 4 incelendiğinde, "Hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden yeme" alışkanlığındaki "bazen" tercihinde ise erkek öğrencilerin ortalamalarının kız öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir (erkek n:70>kız n:62). Ayrıca, kız öğrencilerin BAİ değeri 11.57; erkeler öğrencilerin ise 11.64 olarak elde

edilmiştir. Bu değerler dikkate alındığında kız ve erkek öğrencilerin BAİ risk düzeyi sınıflandırmasına göre 'orta derecede risk' grubunda oldukları sonucu elde edilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyetleri ile BAİ toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Kız ve erkek öğrencilerin toplam puan

ortalamalarının birbirine yakın olduğu; erkek öğrencilerin toplam puan ortalamalarının kız öğrencilerin puan ortalamalarından nispeten daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre, çalışmaya katılan kız ve erkek öğrencilerin yaş ortalamaları birbirine yakın değerdedir (20.19±1.96; 20.71±2.55). Erkek öğrencilerin boy (177.89±6.44) ve kilo ortalamaları (71.46±11.63) ise kız öğrencilerin boy (162.87±9.67) ve kilo (55.98±8.71) ortalamalarından daha yüksektir. Literatür incelendiğinde Dülger ve Mayda (22) araştırmalarında erkek öğrencilerin boy uzunluğu ortalamasını 174.4, kız öğrencilerin ortalamasını ise 160.3 santimetre (cm) olarak tespit etmişlerdir. Aynı çalışmada erkek öğrencilerin vücut ağırlığı ortalaması erkeklerde 70.5 kg, kızlarda ise 58.5 kg olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlar çalışmamız sonucunda elde edilen istatistiksel verilerle benzerlik göstermektedir.

**Tablo 5.** BAİ Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Cinsiyet	X	Ss	t	p
N				
Kız	11.57	3.796		
177			-0.180	0.858
Erkek	11.64	4.056		
167				

Katılımcıların BKİ'leri incelendiğinde, kız öğrencilerin BKİ ortalamalarının (22.53±3.09) erkek öğrencilerin BKİ ortalamalarından (21.05±2.87) daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre araştırmaya katılan kız ve erkek öğrenciler DSÖ'nün (14) 'Yetişkinlerde Obezite Sınıflandırılması' na göre normal kiloludurlar.

Yahia, Wang, Rapley ve Dey (23) yapmış oldukları çalışmada kız öğrencilerin BKİ ortalamasını 23.4±3.95 kg/m<sup>2</sup>, erkeklerin ortalamasını ise 25.8±4.81 kg/m<sup>2</sup> olarak bulmuşlar ve kızların BKİ ortalamalarının erkeklere göre düşük olmasının sebebini büyük ölçüde fiziksel görünüm kaygısına bağlamışlardır.

Diğer taraftan, Dülger ve Mayda (22) öğrencilerin BKİ ortalamalarını erkeklerde 23.19 kg/m<sup>2</sup>, kızlarda 22.73 kg/m<sup>2</sup>; Akyol ve İmamoğlu (24) ise erkek öğrencilerin BKİ ortalamalarını 22.88 kg/m<sup>2</sup>, kız öğrencilerin BKİ ortalamalarını ise 20.82 kg/m<sup>2</sup> olarak bulmuşlardır. Bu sonuçlara göre erkek öğrencilerin BKİ ortalamalarının kız öğrencilerin BKİ ortalamalarından yüksek olduğu

bulgusu araştırmamızın sonucuyla bağdaşmamaktadır. Ayrıca Vançelik, Önal, Güraksın ve Beyhun (25), yaptıkları araştırmada öğrencilerin BKİ ortalamalarını 21.9±2.7 kg/m<sup>2</sup>, Dülger ve Mayda (22), 22.92±3.71 kg/m<sup>2</sup>, Oğuz, Doğan, Öner, Yavuz ve Yörük, (26) 22.5±3.8 kg/m<sup>2</sup> olarak bulmuşlardır.

Çalışmaya dâhil olan öğrencilerin cinsiyetleri ile beslenme alışkanlıklarında yer alan "hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden yeme" ve "dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan salam, sosis, sucuk vb. tüketme" tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre, "dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan salam, sosis, sucuk vb. tüketme" alışkanlığında "bazen" tercihinde kız öğrencilerin puan ortalamaları erkek öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksektir. "Hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden yeme" alışkanlığında yer alan "bazen" tercihinde ise erkek öğrencilerin ortalamaları kız öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksektir.

Demirezen ve Coşansu (20), çalışmalarını sonucunda "dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan salam, sosis, sucuk vb. tüketme" alışkanlığında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit etmezlerken, "yağlı ve şekerli yiyecekler tüketme" ile "günde 3 fincandan fazla kahve, çay, kola vb. içecekler tüketme" alışkanlıklarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Bu sonuçlar araştırmamızın sonuçlarıyla bağdaşmamaktadır. Ancak yine aynı çalışmada (20) 'meyve, sebze yemekleri, bulgur ya da kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagiller ile yapılan yemekleri tüketme' alışkanlığında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemesi sonucu, araştırmamızda elde edilen sonuçla örtüşmektedir.

Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarında dışarıda hazır halde satılan hazır gıda beslenme tercihlerinin yüksek oranda olduğu söylenebilir. Güleç, Nurcan, Ercan ve Bilal (27) çalışmalarında üniversite öğrencileri arasında hazır gıda tüketim alışkanlığının yaygın olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde Kışioğlu, Öztürk, Demirel, Doğan, Uskun, (28) da öğrencilerin yüksek oranda hazır yiyecekleri tercih ettiklerini vurgulamıştır. Bu bulgular çalışmamızın sonucuyla paralellik göstermektedir.

Günümüzde küreselleşmenin etkisiyle geleneksel ve yöresel yemeklerin yerini hazır gıda ve aperatif gıdalar almıştır. Bu durum da beslenme alışkanlıklarının farklılaşmasına yol

açmıştır (29). Hazır gıdaların %40-50'si doymamış yağlardan oluşmaktadır ve besin değerleri oldukça düşüktür. Bu sebeple özellikle gençler arasında yaygın olan bu alışkanlık obeziteye neden olmaktadır (30). Genç bireylerin hazır gıda ve hazır gıdaları, ayrıca yağ ve karbonhidrat içeriği yüksek olan besinleri daha fazla tercih ettikleri, ayrıca yine besin çeşitliliğine yeterince özen göstermedikleri görülmektedir (31, 32).

Araştırmaya katılan kız öğrencilerin BAİ değerleri 11.57, erkek öğrencilerin ise 11.64 olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre kız ve erkek öğrenciler "orta derecede risk" grubundadır. Literatür incelemesinde Demirezen ve Çoşansu (20) çalışmalarında BAİ değerini erkeklerde 10.33 kızlarda ise 9.77 olarak tespit etmişlerdir. Bu sonuç çalışmamızın sonucuyla örtüşmektedir. Öte yandan, Akyol ve İmamoğlu (24) BAİ değerlerini erkeklerde 12.14, kızlarda ise 13.62 şeklinde bulmuş ve erkek öğrencilerin orta, kız öğrencilerin ise yüksek beslenme alışkanlıkları risk düzeyinde olduğunu raporlamışlardır.

Benzer şekilde Altın (33) 'Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite İlişkisi' adlı çalışmada kız öğrencilere ait BAİ değerini 13.2; erkek öğrencilere ait BAİ değerini ise 12.4 olarak bulmuş ve her iki grubun da yüksek risk grubunda yer aldığını bildirmiştir. Bu çalışmalardan elde edilen bulgulara göre kız öğrencilerin BAİ değerlerinin erkek öğrencilerin BAİ değerlerinden yüksek olduğu sonucu çalışmamızın sonucuyla farklılık göstermektedir.

#### **Araştırmanın sınırlılıkları**

Bu araştırma Atatürk Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören 177'si kız ve 167'si erkek olmak üzere toplam 344 öğrenci; elde edilen verilerin geçerliği, anketin uygulandığı zaman dilimi; belirlenen konu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ve veri toplama araçlarından elde edilen verilerle sınırlandırılmıştır. Araştırma yalnızca bir üniversitede gerçekleştirilmiştir.

#### **KAYNAKLAR**

1. Güneş Z. Spor ve Beslenme. Ankara, Nobel Yayınevi, 2003.
2. Baysal A. Beslenme. Ankara, Hatipoğlu Yayınları, 2004.
3. Ersoy G. Sporcu beslenmesi. Ankara, Nobel Yayın ve Dağıtım, 2004.
4. Pekcan G. Beslenme Durumunun Saptanması, 2008. (Erişim Tarihi: 6 Şubat 2021). Erişim Adresi:

Çalışma verileri öğrencilerin öz bildirimlerine dayalıdır.

#### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Bu çalışmanın örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin obezite sınıflandırılmasına göre normal kilolu ve BAİ risk düzeyine göre ise orta derecede risk grubunda oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızın bulguları ışığında şu önerilerde bulunulabilir: Obezite ile mücadele kapsamında birey ve toplum farkındalığı artırılmalı; obezitenin önlenmesi adına koruyucu sağlık hizmetleri yaygınlaştırılmalı ve bu hizmetlerin toplumun her kesimine ulaşması sağlanmalı; beslenme bilgisinin ve bilincinin artırılması sebebiyle üniversiteler bünyesinde sempozyum, konferans ve paneller düzenlenmeli; yemekhane, kantin ve kafeteryalar denetime tabi olmalı; yazılı ve görsel medya ile kitle iletişim aracılığıyla sağlıklı ve kaliteli yaşam özendirilmeli, işlenmiş gıdaların ve özellikle ambalajlı hazır gıdaların reklamları denetim altında tutulmalı; yaşanan sosyal çevre ve sahip olunan olanaklara göre mevcut sağlık durumu da gözetilerek düzenli olarak fiziksel aktivite yapılmalı; günde en az 3 öğün dengeli ve sağlıklı beslenilmeli; öğün atlama, geç saatte yemek yeme, yemek yerken başka aktivitelerle ilgilenme gibi alışkanlıklar terk edilmeli; tüketilecek besinler küçük porsiyonlarda alınmalı ve doyma hissinin oluşması için bir süre beklenmeli; karbonhidrat, protein ve yağ gibi besin öğeleri dengeli bir şekilde alınmalı, karbonhidratlar özellikle tam tahıllı gıdalardan sağlanmalı; özellikle doymamış yağlar tercih edilmeli; çay, kahve ve özellikle gazlı-asitli içeceklerin tüketimine dikkat edilmelidir.

**Çıkar Çatışması:** Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

**Yazar Katkısı:** Fikir ve tasarım: MS; Veri toplama: AD; Verilerin analizi: MS; Yazım ve eleştirel inceleme: MS.

<https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/A%2014.pdf>

5. Demirci M. Beslenme. Tekirdağ, Rebel Yayıncılık Basım, 2003.
6. Laleli Y. Metabolik sendrom ve obezite. Ankara, Türk İngiliz Kültür Derneği, 2005.
7. Elmacıoğlu F. Yaşlanma süreci ve beslenme, psikolojik, sosyal ve bedensel açıdan yaşlılık (Ed: Ersanlı K, Kalkan M), Ankara, Pegem

- Akademi Yayınevi, 2008.
8. Garibağaoğlu M, Budak N, Öner N, Sağlam Ö, Nişli K. Üç Farklı Üniversitede Eğitim Gören Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları ve Vücut Ağırlıklarının Değerlendirmesi. Sağlık Bilimleri Dergisi 2006;15(39):173-80.
  9. World Health Organization, Obesity and Overweight, 2020. (Erişim Tarihi: 11 Şubat 2021). Erişim Adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
  10. Merdol Kutluay T. Beslenme Eğitimi ve Danışmanlığı, 2008. (Erişim Tarihi: 06 Şubat 2021). Erişim Adresi: <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/A%2015.pdf>
  11. Erdoğan M, Certel Z, Güvenç A. Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi: Obezite ve Diğer Özelliklere Göre İncelenmesi: Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Örneği. Spor Hekimliği Dergisi 2011;46(3):97-107.
  12. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2014-2017), 2013. (Erişim Tarihi: 10 Şubat 2021). Erişim Adresi: <http://www.diabetcemiyeti.org/c/turkiye-saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-programi>
  13. Obezite Nedir? Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2017. (Erişim Tarihi: 7 Şubat 2021). Erişim Adresi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/obezite-nedir.html>
  14. World Health Organization, Body Mass Index (BMI), 2016. (Erişim Tarihi: 11 Şubat 2021). Erişim Adresi: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>
  15. Obezite Tanı ve Tedavi Kılavuzu, Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği, 2019. (Erişim Tarihi: 2 Şubat 2021). Erişim Adresi: [https://temd.org.tr/admin/uploads/tbl\\_kilavuz/20190506163904-019tbl\\_kilavuz5ccdc9e5d.pdf](https://temd.org.tr/admin/uploads/tbl_kilavuz/20190506163904-019tbl_kilavuz5ccdc9e5d.pdf)
  16. Türkiye Sağlık Araştırması, 2019. (Erişim Tarihi: 8 Şubat 2021). Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2019-33661>
  17. Mazıcıoğlu M, Öztürk A. Üniversite 3. Ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler. Erciyes Tıp Dergisi 2003;25(4):172-8.
  18. Ermiş E, Doğan E, Erilli N.A, Satıcı A. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi 2015;6(1):30-40.
  19. Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün Ö.E, Karadeniz Ş, Demirel F. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara, Pegem Akademi, 2012.
  20. Demirezen E, Coşansu G. Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Sted Dergisi 2005;14(8):174-8.
  21. Bursal M. SPSS ile Temel Veri Analizleri. Ankara, Anı Yayıncılık, 2019.
  22. Dülger H, Mayda A.S. Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite Prevalansı. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi 2016;6(3):173-7.
  23. Yahia N, Wang D, Rapley M, Dey R. Assessment Of Weight Status Dietary Habits And Beliefs Physical Activity And Nutritional Knowledge Among University Students. Perspectives In Public Health 2016;136(4):231-44.
  24. Akyol P, İmamoğlu O. Üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre beslenme alışkanlıkları. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2019;17(3):67-77.
  25. Vançelik S, Önal S.G, Güraksın A, Beyhun E. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları ile İlişkili Faktörler. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni 2007; 6(4): 242-8.
  26. Oğuz A, Doğan B, Öner C, Yavuz G, Yörük N. Üniversite Öğrenci ve Çalışanlarının Diyabet Riski ve Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Türkiye Aile Hekimliği Dergisi 2017; 21(2):50-5.
  27. Güleç M, Nurcan Y, Ercan G, Bilal B. Ankara'da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. Gülhane Tıp Dergisi 2008;50(2):102-9.
  28. Kişioğlu A.N, Öztürk M, Demirel R, Doğan M, Uskun E. Isparta İl Merkezi'ndeki Kafelere Giden Öğrencilerin Okul, Beslenme, Uyku Durumları ve Sigara ile Alkol Alışkanlıkları Üzerine Bir Çalışma. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi 2004;7:65-72.
  29. Türk M, Gürsoy Ş.T, Ergin I. Kentsel Bölgede Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Genel Tıp Dergisi 2007;17(2):81-7.

- 30.Satman İ. Türkiye’de Obezite Sorunu. Türkiye Klinikleri Dergisi 2016;9(2):1-11.
- 31.Howard S, Reeves S. The Snacking Habits of Adolescents: Is Snack Food Necessary to Meet Dietary Recommendations? Health Education Journal 2005;64(1):51.
- 32.Sweeting H, West P. Dietary Habits And Children’s Family Lives. Journal Human Nutrition Dietetics 2005;18(1):93.
- 33.Altın M. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite İlişkisi. Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Konya Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi 2015;2(2):87-96.