

## Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Davranışlarının Belirlenmesi: Ankara Yenimahalle İlçesi Örneği

Sümeyra YILMAZ\* Şerife Zehra ALTUNKÜREK\*\*

\* Arş. Gör., Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü,  
ORCID ID: 0000-0002-3042-3069

\*\* Dr. Öğr. Üyesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Hemşirelik Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği ABD,  
ORCID ID: 0000-0002-1464-8313

### ÖZET

Bu araştırma ortaokul öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Tanımlayıcı tipte olan araştırmanın evrenini Ankara ili Yenimahalle ilçesinde bulunan farklı ortaokulda öğrenim gören 4000 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem seçimine gidilmemiş, araştırmaya katılmayı kabul eden 2534 ortaokul öğrencisi ile yürütülmüştür. Veriler anket formu kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde Kruskal-Wallis ve Mann-Whitney U test kullanılmıştır. Öğrencilerin; yaş ortalamaları 12.28±0.98 olup %50.3'ü erkek, %39.9'u zayıf, %8'i fazla kilolu ve %2.4'ü obezdir. Cinsiyet ile öğün sayısı, kahvaltı etme alışkanlığı, saat 19:00'dan sonra yemek yeme, kola gazoz veya hazır meyve suyu tüketim sıklığı, bilgisayar ve televizyonda geçirilen süre ve fiziksel aktivite davranışı arasında istatistiksel anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Anne eğitim durumu, fast food tüketme sıklığı ile cinsiyet arasında istatistiksel anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin okuldan dönüşte birinci ve ikinci sırada yaptıkları faaliyetleri incelendiğinde, her iki cinsiyette de ilk iki faaliyet sırasıyla; ödev yapmak, dinlenmek iken üçüncü sıra kız öğrencilerde televizyon izlemek erkek öğrencilerde ise bilgisayar oynamaktır. Öğrencilerin kola, gazoz, hazır meyve suyu tüketim miktarının yüksek olmasına karşın fiziksel aktivite yapma oranı düşüktür. Daha sağlıklı bir topluma erişmek için öğrencilerin sağlıklı ve yeterli beslenme konusunda bilgilendirilmesi ve bireysel yeteneklerine uygun fiziksel aktivitelere yönlendirilmeleri gerekmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme durumu, Fiziksel aktivite, Halk sağlığı, Hemşirelik

### Determination of Nutrition and Physical Activity Behaviors of Secondary School Students: Ankara Yenimahalle District Example

#### ABSTRACT

This research was conducted to determine the nutritional and physical activity behaviors of middle school students. The universe of the descriptive type of research consists of 4000 students studying in a different secondary school in Yenimahalle district of Ankara. The study was conducted with 2534 secondary school students who agreed to participate. The data was collected using the survey form. Kruskal-Wallis and Mann-Whitney U test were used in the analysis of the data. Students; the mean age is 12.28± 0.98 and 50.3% are male, 39.9% are underweight, 8% are overweight and 2.4% are obese. Gender with there was a statistically significant relationship between the number of meals, breakfast habit, eating after 19.00 pm, Coke soda or instant juice consumption frequency, computer and TV time and physical activity behavior. There was no statistically significant association between maternal educational status, frequency of consuming fast food and sex. When the first and second priority activities of students returning from school are analyzed, the first two activities for both sexes are; While doing homework is resting, the third line is watching television for female students and playing computer for male students. Although the amount of coke, soda, preparation and water consumption is high, the rate of physical activity is low. In order to reach a healthier society, students should be informed about healthy and adequate nutrition and directed to physical activities appropriate to their individual abilities.

**Keywords:** Nutrition status, Physical activity, Public health, Nursing

## GİRİŞ

Günümüzün en ciddi küresel halk sağlığı sorunlarından biri olan çocukluk çağı obezitesi dünyadaki her ülkeyi etkilemektedir (World Health Organization (WHO) Taking Action on Childhood Obesity, 2018). Küresel bir salgın olarak da tanımlanan çocukluk çağı obezitesinin yaygınlığı uluslararası alanda hızla artmaktadır (Zhu, Haegele, Tang ve Wu, 2018). Dünya genelinde obezite prevalansı 1975-2016 yılları arasında yaklaşık üç kat artmış, 2016'da 5-19 yaş arası 340 milyondan fazla çocuk ve ergenin aşırı kilolu veya obez olduğu belirtilmiştir (WHO, Obesity and overweight 2018). Türkiye'de yapılan geniş çaplı bir araştırmada 6-18 yaşta obezite sıklığı % 8,2 (erkek %9,1, kız %7,3) olarak bulunmuştur (T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı, 2017).

Sağlıklı bir yetişkinlik dönemi, çocukluk çağında obezitenin önlenmesiyle yakından ilişkilidir (WHO Taking Action on Childhood Obesity, 2018, Deleş, 2019, Başar, 2019). Çocuk ve ergenlerde görülen düşük kilolu, aşırı kilolu veya obez olma durumu sağlığı ve gelişimi olumsuz etkileyerek yetişkinlikte kronik hastalık ve sakatlık riskini artırabilmektedir (Başar, 2019, Deren, ve ark.,2018). Ayrıca aşırı kilo ve obezitenin çocukluk döneminde psikolojik ve fiziksel anlamda olumsuz etkilere neden olmaktadır (Hajian Tilaki, Sojjodi&Razavi, 2011). Dünya Obezite Federasyonu, 2017 yılında obeziteyi sadece hastalıklar için bir risk faktörü değil, tek başına kronik ve ilerleyici bir hastalık olarak ilan etmiştir (Bray, Kim & Wilding, 2017, Blüher, 2019). Çocukluk çağı obezitesinin temel sebebi olarak aşırı kalori tüketimi ve fiziksel aktivitenin azalması gösterilmekte ve boş zamanları hareketsiz geçirmenin de çocuklarda obeziteye neden olduğunu bilinmektedir. (Yılmazbaş, Gökçay, 2018). Toplumların modernleşmesi ve teknolojinin gelişmesi ile birlikte bireylerde fiziksel aktivitenin azaldığı ve sedanter yaşam tarzını tercih edenlerin sayısındaki artışın çocukların büyüme ve gelişme süreçleri için fiziksel aktivitenin dikkate alınmasının önemini göstermiştir (Sağlam ve ark., 2014). Dünya Sağlık Örgütü gün içinde aktif olmanın önemi doğrultusunda, 5-17 yaş çocuklar için günde en az 60 dakika orta derecede kuvvetli fiziksel aktivite önermektedir (WHO Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010). Ancak yapılan araştırmalar, çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin beklenenin çok altında olduğunu göstermektedir (Liu ve ark., 2019, Fan ve Cao, 2017, Chen, 2016). Amerika Birleşik Devleti Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri verilerine göre 10-24 yaş grubu çocukların günde en az 60 dakika fiziksel aktivite yaygınlığını %26.1 olarak tespit etmiştir (Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 2017). Avrupa'da okul çocuklarının sadece üçte biri önerilen fiziksel aktivite devamlılığını sağlamaktadır (Meydanlıoğlu, 2015). Türkiye'de ise 6-11 yaş grubu çocukların %58.4'ünün, 12-14 yaş grubunun ise %56.2'sinin düzenli olarak egzersiz yapmadığı belirtilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, 2014). Okul çocuklarında sıkça karşılaşılan yanlış beslenme alışkanlıkları ve hareketsiz yaşam tarzı özellikle obezite, büyüme-gelişme sorunları, diyabet, hipertansiyon gibi pek çok farklı hastalığa neden olabilmektedir. Olası sorunların önüne geçmek için bu dönemdeki öğrencilerin beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarının belirlenmesi önem taşımaktadır (Yılmaz & Kocataş, 2019).

Yapılan literatür incelemesinde ülkemizde okul çağı dönemi öğrencilerin beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarını değerlendiren geniş örnekleme sahip araştırmaların sınırlı olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmanın amacı; öğrencilerin beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarının belirlenmesidir.

## GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma tanımlayıcı tipte yapılmıştır. Araştırma evrenini Yenimahalle ilçesinde bulunan farklı sosyoekonomik bölgelerdeki 4'ü özel 11'i devlet olmak üzere 15 farklı ortaokulda öğrenim gören 4000 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem seçimine gidilmeden tüm öğrencilere ulaşmak hedeflenmiş fakat araştırmaya katılmak istemeyen ve okulda bulunmayan öğrencilerin olması nedeni ile 2534 (%63.35) öğrenciye ulaşılmıştır.

Veriler araştırmacı tarafından Nisan-Eylül 2019 tarihleri arasında haftanın beş iş gününde okullarda okul müdürlerinin uygun gördüğü ders saatlerinde yüz yüze görüşme yöntemi ile toplanmıştır. Verilerin toplanması yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

Boy ve kilo değerleri öğrencilerin beyanına göre kaydedilerek Beden Kitle İndeksi (BKİ) değerleri kilogram (kg) cinsinden ağırlığın santimetre (cm) cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle hesaplanmıştır. Elde edilen BKİ değerleri ile yaşa ve cinsiyete göre farklılıklar göz önüne alınarak Neyzi ve ark. (2008) tarafından oluşturulan persentil değerleri kullanılarak persentil hesaplamaları yapılmıştır. Nelson sınıflamasına göre: zayıf <5. persentil, normal kilolu 5-84.persentil, fazla kilolu 85-.94. persentil, obez ≥95. persentil olarak değerlendirilmiştir (Tural-Büyük & Topçu, 2015).

Verilerin toplanması amacıyla literatüre dayanarak oluşturulan anket formu kullanılmıştır (Hajjan ve ark., 2011, Tural-Büyük & Topçu, 2015, Yıldırım, 2017).

Öğrenci ve ailesinin genel bilgilerine ait 14 soru, beslenme özelliklerine ait 10 soru, fiziksel aktivite özelliklerine ait 4 soru olmak üzere toplam 28 sorudan oluşmaktadır.

Araştırmaya başlamadan Sağlık Bilimleri Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu 46418926 sayılı onayı ve Ankara İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli yazılı izinler alınmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere araştırmanın amacı açıklanmış, herhangi bir maddi/manevi zarar verme riskinin olmadığı belirtilmiş ve sözlü onamları alınmıştır. Öğrencilerin kimlikleri gizli tutulmuştur.

Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS Statistics 18 programından yararlanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde sayı, yüzdelik dağılımları, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Analiz amacı ile normal dağılıma uymayan veriler için Kruskal Wallis ve Mann-Whitney U test kullanılmıştır (Tablo 3, 4, 5).

## BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin %50.3'ünü erkektir. Öğrencilerin %35.4'ü 13 yaşında ve yaş ortalamaları  $12.28 \pm 0.98$ 'dir. Öğrencilerin %88'i devlet okulunda öğrenim görmekte, %80.9'u çekirdek ailede yaşamakta, %40.3'ü bir kardeşe sahip, %34'ünün annesi lise mezunu ve %63'ünün annesi ev kadınıdır. Öğrencilerin %37'sinin babası lisans/lisansüstü mezunu, %34.9'unun babası serbest meslek çalışanı olup %57.2'sinin aylık geliri, giderine eşittir. Öğrencilerin %79.5'inin birinci derecede akrabasında, %70.8'inin da ikinci derecede akrabasında kilo problemi olmadığı görülmüştür (Tablo 1). Öğrencilerin %49.6'sı normal kiloludur (Tablo 2).

**Tablo 1. Öğrencilerin Tanıtıcı Özellikleri (n=2534)**

Yaş (mean±ss)	12.28± 0.98	
	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>		
Kız	1260	49.7
Erkek	1274	50.3
<b>Yaş</b>		
11	595	23.5
12	830	32.8
13	897	35.4
14	212	8.4
<b>Okul Türü</b>		
Devlet	2231	88
Özel	303	12
<b>Aile Tipi</b>		
Çekirdek	2049	80.9
Geniş	366	14.4
Tek Ebeveynli	119	4.7
<b>Kardeş Sayısı</b>		
Yok	268	10.6
1	1020	40.3
2	668	26.4
3 ve daha fazla	578	22.8
<b>Anne Eğitim Durumu</b>		
Okur-Yazar değil	56	2.2
İlkokul	386	15.2
Ortaokul	475	18.7
Lise	862	34
Üniversite ve üzeri	755	29.8
<b>Anne Meslek</b>		
Memur	469	18.8
İşçi	171	6.7
Serbest Meslek	218	8.6
Emekli	80	3.2
Ev Kadını	1596	63
<b>Baba Eğitim Durumu</b>		
Okur-Yazar değil	56	2.2
İlkokul	312	12.3
Ortaokul	447	17.6
Lise	782	30.9
Üniversite ve üzeri	937	37
<b>Baba Meslek</b>		
Memur	829	32.7
İşçi	639	25.3
Serbest Meslek	884	34.9
Emekli	138	5.4
Çalışmıyor	44	1.7
<b>Aile Ekonomik Durumu</b>		
Geliri giderinden az	113	4.5
Geliri giderine eşit	1449	57.1
Geliri giderinden fazla	972	38.4
<b>Birinci Derece Akrabada(anne, baba, çocuk) Kilo Problemi</b>		
Var	520	20.5
Yok	2014	79.5
<b>İkinci Derecede Akrabada(büyükanne, büyükbaba, kardeş) Kilo Problemi</b>		
Var	741	29.2
Yok	1793	70.8
<b>Toplam</b>	<b>2534</b>	<b>100.0</b>

**Tablo 2. Öğrencilerin BKİ Değerlerinin Dağılımı (n=2534)**

BKİ Persentil Değeri	n	%
Zayıf (<5. Persentil)	1012	39.9
Normal kilolu (5-84.persentil)	1257	49.6
Fazla kilolu (85-.94. persentil)	203	8
Obez (≥ 95. Persentil)	62	2.4
<b>Toplam</b>	<b>2534</b>	<b>100.0</b>

Araştırmaya katılan öğrencilerden kız öğrencilerin %29.2'si, erkek öğrencilerin %27.1'i bir günde üç öğün yemek yemektedir. Öğün çeşit sayısı 2 olan kız öğrencilerin oranı %21.6 iken erkek öğrenci oranı %19.3'tür. Öğrencilerin büyük çoğunluğu (kızların % 32.8'i, erkeklerin % 35.3'ü) her sabah kahvaltı yapmaktadır. Erkek öğrencilerden saat 19:00'dan sonra yemek tüketenlerin oranı (%37.5) kız öğrencilerinkinden (%35) daha fazladır. Kız öğrencilerin %25.2'si, erkek öğrencilerin ise %23.2'si gün içinde ara öğün olarak bisküvi, çikolata, gofret, şekerleme, cips tüketmektedir. Kız öğrencilerin fast food tüketme sıklığı (%29.5) erkek öğrencilerinkinden (%27.5) daha fazladır. Kola, gazoz, hazır meyve suyu tüketmeyenlerin oranı her iki cinsiyette de düşük olmakla birlikte, kız öğrencilerde (%2.8) tüketme oranı erkek öğrencilere göre (%1.9) daha yüksektir. Kız öğrencilerin %25.3'ü erkek öğrencilerin %17.4'ü bilgisayar başında günde 1 saatten az süre geçirmektedir. Televizyon karşısında günde 4 saatten fazla vakit geçirenlerin oranı kızlarda %7.7 erkeklerde ise %10.4'tür. Son 7 günde terleten ve zorlayan en az 20 dakika süren fiziksel aktiviteye (basketbol, futbol, koşu, yüzme turları, hızlı bisiklet, hızlı dans veya benzeri aerobik aktiviteler) hiç katılmayan kızların oranı %16.4 iken, erkeklerin oranı %15'tir. Bu durumdan kız öğrencilerin zorlayıcı fiziksel aktiviteleri tercih etmediği çıkarılabilir (Tablo 3).

**Tablo 3. Öğrencilerin beslenme alışkanlığı, fiziksel aktivite durumlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırması (n=2534)**

		Cinsiyet				p*		
		Kız		Erkek				
		n	%	n	%			
<b>Öğün Sayısı</b>	1	16	.6	21	.8	.000		
	2	275	10.9	240	9.5			
	3	741	29.2	686	27.1			
	4 ve üzeri	228	9	327	12.9			
<b>Öğün çeşit sayısı</b>	1	141	5.6	149	5.9	.003		
	2	548	21.6	489	19.3			
	3	347	13.7	314	12.4			
	4 ve üzeri	224	8.8	322	12.7			
<b>Kahvaltı etme alışkanlığı</b>	Her sabah	832	32.8	895	35.3	.025		
	Haftada 4-5	110	4.3	112	4.4			
	Haftada 3-4	90	3.6	66	2.6			
	Haftada 1-2	131	5.2	104	4.1			
	Kahvaltı yapmıyorum	97	3.8	97	3.8			
<b>Saat 19:00'dan sonra yemek tüketme</b>	Evet	886	35	949	37.5	.019		
	Hayır	374	14.8	325	12.8			
<b>Gün içinde ara öğün tüketme</b>	Bisküvi, çikolata, gofret, şekerleme, cips	639	25.2	589	23.2	.145		
	Unlu mamuller	116	4.6	128	5.1			
	Salam, sosis	107	4.2	112	4.4			
	Süt ve ürünleri	119	4.7	169	6.7			
	Meyve	147	5.8	170	6.7			
	Ara öğün tüketmiyorum	132	5.2	106	4.2			
	<b>Fastfood tüketme sıklığı</b>	Haftada 1-2 kez	747	29.5	698		27.5	.076
		Haftada 3-4 kez	149	5.9	177		7	
Haftada 5-6kez		111	4.4	118	4.7			
Haftada 7 kez ve üzeri		118	4.7	170	6.7			
tüketmiyorum		135	5.3	111	4.4			

<b>Kola gazoz veya hazır meyve suyu tüketim sıklığı</b>	Her gün 1 kez	263	10.4	294	11.6	.000
	Her gün 2-3 kez	206	8.1	276	10.9	
	Haftada birkaç gün	401	15.8	385	15.2	
	Haftada birden az	318	12.5	270	10.7	
	Tüketmiyorum	72	2.8	49	1.9	
<b>Bilgisayar başında geçen süre</b>	Günde 1 saatten az	640	25.3	441	17.4	.000
	Günde 1-2 saat	310	12.2	355	14	
	Günde 3-4 saat	132	5.2	183	7.2	
	4 saatten fazla	178	7	295	11.6	
<b>Televizyon karşısında geçen süre</b>	Günde 1 saatten az	457	18	428	16.9	.005
	Günde 1-2 saat	449	17.7	413	16.3	
	Günde 3-4 saat	158	6.2	170	6.7	
	4 saatten fazla	196	7.7	263	10.4	
<b>Son 7 günde terleten ve zorlayan en az 20 dakika süren fiziksel aktiviteye (basketbol, futbol, koşu, yüzme turları, hızlı bisiklet, hızlı dans veya benzeri aerobik aktiviteler) katılma</b>	Hiç	415	16.4	379	15	.000
	Bir kez	236	9.3	240	9.5	
	İki kez	243	9.6	206	8.1	
	Üç kez	136	5.4	168	6.6	
	Dört ve üzeri	230	9.1	281	11.1	

\*Mann-Whitney U test , Kruskal Wallis test

Kız öğrenciler okuldan eve geldiklerinde birinci önceliklerine önce ödev yapmayı (%34.5) sonra dinlenmeyi (%26.4) almışlardır. Erkek öğrenciler de eve geldiklerinde birinci önceliklerine önce ödev yapmayı (%29.1) sonra dinlenmeyi (%23.7) almışlardır. Ancak kız öğrencilerin oranının yüksek olmasından onların ödev konusunda daha hassas davrandıkları çıkarımı yapılabilir. Kız öğrencilerin birinci öncelikli olarak en az tercih ettiği futbol ve basketbol oynamak (%4.1) iken, erkek öğrencilerin ise bisiklete binerek (%8.6) seçeneğidir (Tablo 4).

**Tablo 4: Okuldan dönüşte birinci ve ikinci öncelikli yapılan faaliyetlerin cinsiyetlere göre karşılaştırması**

	Cinsiyet								p
	Kız				Erkek				
	Birinci öncelikte tercih edenler		İkinci öncelikte tercih edenler		Birinci öncelikte tercih edenler		İkinci öncelikte tercih edenler		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>Dinlenerek</b>	670	26.4	590	23.3	601	23.7	673	26.6	.003
<b>Uyuyarak</b>	262	10.3	998	39.4	310	12.2	964	38	.033
<b>Ödev yaparak</b>	874	34.5	386	15.2	737	29.1	537	21.2	.000
<b>Bisiklet binerek</b>	140	5.5	1120	44.2	219	8.6	1055	41.6	.000
<b>Futbol, basketbol oynayarak</b>	103	4.1	1157	45.7	306	12.1	968	38.2	.000
<b>Televizyon izleyerek</b>	410	16.2	850	33.5	515	20.3	759	30	.000
<b>Bilgisayar oynayarak</b>	305	12	955	37.7	538	21.2	736	29	.000

Kız öğrencilerin %24.1'inin, erkeklerin ise %25.5'inin bki'si normaldir. Saat 19:00'dan sonra yemek yiyenlerin %34.5'i yemeyenlerin %15.1'i normal bki'ye sahiptir. Haftada 1-2 kez fast food tüketenlerin %28.6'sı, haftada 3-4 kez tüketenlerin %6.3'ü, haftada 5-6 kez tüketenlerin %4.7'si, haftada 7 kez ve üzeri tüketenlerin %5.3'ü tüketmeyenlerin %4.7'si normal bki'ye sahiptir. Normal bki'ye sahip öğrencilerin %21.3'ü bilgisayar başında günde bir saatten az vakit geçirmektedir. Normal bki'ye sahip öğrencilerin %16.4'ü son 7 günde en az 20 dakika fiziksel aktivite yapmamıştır (Tablo 5).

**Tablo 5. Öğrencilerin Beden Kitle İndeksinin Demografik Özelliklerine, Beslenme Alışkanlıklarına ve Fiziksel Aktivite Durumlarına Göre Karşılaştırılması**

		BKİ								p*
		Zayıf		Normal		Fazla Kilolu		Obez		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Cinsiyet	Kız	539	21.3	611	24.1	87	3.4	23	0.9	.004
	Erkek	473	18.7	646	25.5	116	4.6	39	1.5	
19:00'dan sonra yemek yeme	Evet	776	30.2	875	34.5	144	5.7	50	2	.005
	Hayır	246	9.7	382	15.1	59	2.3	12	0.5	
Anne eğitim durumu	Okur-yazar değil	20	.8	32	1.3	2	.1	2	.1	.405
	İlkokul	168	6.6	192	7.6	16	.6	10	.4	
	Ortaokul	160	6.3	252	9.9	48	1.9	15	.6	
	Lise	337	13.3	414	16.3	94	3.7	17	.7	
	Üniversite ve üzeri	327	12.9	367	14.5	43	1.7	18	.7	
Anne meslek	Memur	194	7.7	231	9.1	36	1.4	8	.3	.092
	İşçi	58	2.3	78	3.1	25	1	10	.4	
	Serbest meslek	92	3.6	98	3.9	16	.6	12	.5	
	Emekli	31	1.2	37	1.5	8	.3	4	.2	
	Ev hanımı	637	25.1	813	32.1	118	4.7	28	1.1	
Fastfood tüketme sıklığı	Haftada 1-2 kez	594	23.4	725	28.6	100	3.9	26	1	.009
	Haftada 3-4 kez	130	5.1	159	6.3	28	1.1	9	0.4	
	Haftada 5-6 kez	83	3.3	119	4.7	20	0.8	7	0.3	
	Haftada 7 kez ve üzeri	103	4.1	134	5.3	36	1.4	15	0.6	
	Tüketmiyorum	102	4	120	4.7	19	0.7	5	0.2	
Kola, gazoz, hazır meyve suyu tüketme sıklığı	Haftada 1-2 kez	230	9.1	264	10.4	45	1.8	18	.7	.105
	Haftada 3-4 kez	174	6.9	236	9.3	56	2.2	16	.6	
	Haftada 5-6 kez	326	12.9	395	15.6	50	2	15	.6	
	Haftada 7 kez ve üzeri	229	9	309	12.2	41	1.6	9	.4	
	Tüketmiyorum	53	2.1	53	2.1	11	.4	4	.2	
Bilgisayar başında geçen süre	Günde 1 saatten az	448	17.7	539	21.3	71	2.8	23	.9	.002
	Günde 1-2 saat	277	10.9	329	13	46	1.8	13	.5	
	Günde 3-4 saat	116	4.6	156	6.2	32	1.3	11	.4	
	Günde 4 saatten fazla	171	6.7	233	9.2	54	2.1	15	.6	
	Tüketmiyorum	171	6.7	233	9.2	54	2.1	15	.6	
Televizyon karşısında geçen süre	Günde 1 saatten az	362	14.3	447	17.6	55	2.2	21	.8	.019
	Günde 1-2 saat	352	13.9	422	16.7	70	2.8	18	.7	
	Günde 3-4 saat	117	4.6	177	7	27	1.1	7	3	
	Günde 4 saatten fazla	181	7.1	211	8.3	51	2	16	.6	
	Tüketmiyorum	181	7.1	211	8.3	51	2	16	.6	
Son 7 günde en az 20dk fiziksel aktivite yapma durumu	Hiç	312	12.3	416	16.4	66	2.6	31	1.2	.017
	Bir kez	205	8.1	219	8.6	43	1.7	9	.4	
	İki kez	179	7.1	227	9	32	1.3	9	.4	
	Üç kez	120	4.7	152	6	24	0.9	8	.3	
	Dört ve üzeri	196	7.7	243	9.6	38	1.5	5	.2	

\*Mann Whitney U ve Kruskal- Wallis test

## TARTIŞMA

Aşırı kilo ve obezitenin ileriki yaşlarda neden olduğu kronik hastalık riski nedeniyle erken dönemde tespit edilmesi ve sebeplerinin belirlenmesi önem taşımaktadır (Mota ve ark., 2008). Fazla kilo problemi kadar önemli bir sorun olan yetersiz beslenmenin de erken teşhisi, önlenmesi ve yönetimi çocuklarda büyüme ve gelişme dönemlerinin hızlı ilerlemesi nedeniyle oldukça önemlidir (Larson ve Goday, 2019). Bu araştırmaya katılan öğrencilerin %39.9'u zayıf, %8'i fazla kilolu ve %2.4'ü obezdir. Yılmaz ve Kocataş (2019) ortaokul öğrencileri ile yaptığı araştırmada öğrencilerin %69.9'u normal kilolu %20.5'i fazla kilolu, %9.6'sı obez bulunmuştur. Sağlık Bakanlığı Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması Raporu (2014)'na göre; 6-18 yaş grubu çocukların %8.2'si obez, %14.3'ü hafif şişman, %14.9'u zayıf, %3.9'u da çok zayıftır. Hastalık Kontrol ve Koruma Merkezi ve Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi 2015-2016 verilerine göre ise 6-11 yaş okul çağı çocuklarında obeziteprevelansı %18.4'tür (CDC, 2017) . Bu sonuçlara kıyasla araştırmamızda obezite oranının daha düşük aksine zayıf oranının fazla olması öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme konusunda yeterince bilgi ve imkâna sahip olmadığını düşündürmektedir.

Kahvaltının en önemli öğünü olarak görülmektedir (So ve ark., 2011). Günümüzde kahvaltının atlanması tartışmalı bir konu haline gelmiştir ve okul çağındaki çocuklar ve ergenler arasında yaygın durumdadır (Ma ve ark., 2020). Literatürde düzenli kahvaltı tüketimi ile çocukların daha sağlıklı kiloya sahip olacağı bildirilmiştir (Polonsky ve ark.,2019, Rodrigues ve ark., 2016). Bu araştırmada her gün kahvaltı yapan kızların oranı % 32.8, erkeklerin oranı %35.3 ile çoğunluktadır. Araştırmamızda çalışmayan annelerin çoğunlukta olmasının öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlığı üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Çocukların yanlış beslenme ve egzersiz alışkanlıkları gelecek yaşamlarını doğrudan etkilemekte ve bu durum metabolik, fizyolojik, psikolojik, açılardan olumsuzluklara neden olabilmektedir (Konca, Ermiş, Ermiş & Erilli, 2019). Bu araştırmada hem kız (%19.8) hem de erkek (%21) öğrencilerin büyük çoğunluğu ara öğünlerde en çok bisküvi, çikolata, gofret, şekerleme, cips tüketmektedir. Savaşhan, Erdal, Sarı & Aydoğan (2015)'ın İlkokul çağı çocuklar ile yapılan bir araştırmada öğrencilerin öğün aralarında abur cubur besinler tüketme alışkanlığı %69.6 bulunmuştur (Savaşhan, Erdal, Sarı & Aydoğan, 2015).

Taşkın & Şahin Özdemir (2018) çocukluk döneminden itibaren düzenli olarak yapılan egzersizlerin daha sağlıklı ve daha uzun bir yaşam için önemli olduğu belirtmektedir. Bu araştırmada öğrencilerin son 7 günde terleten, zorlayan, en az 20 dakika süren, üç ve üzeri fiziksel aktiviteye (basketbol, futbol, koşu, yüzme turları, hızlı bisiklet, hızlı dans ve benzeri aerobik hareketler) katılma sorusuna her iki cinsiyette de hiç cevabı verenler çoğunluktadır (Taşkın & Şahin Özdemir, 2018). Öğrencilerin okuldan dönüşte birinci ve ikinci öncelikle yapılan faaliyetleri incelendiğinde, her iki cinsiyette de ilk iki faaliyet sırasıyla; ödev yapmak, dinlenmek iken üçüncü sıra kız öğrencilerde televizyon izlemek erkek öğrencilerde ise bilgisayar oynamaktır. Bu durum kız öğrencilerin televizyon programlarına olan ilgisinin daha fazla olduğunu erkek öğrencilerin ise bilgisayar oyunları ile daha fazla ilgilendiğini düşündürmektedir.

Tural-Büyük & Topçu (2015)'nin araştırmasında öğrencilerin fiziksel aktivite yapma durumlarına bakıldığında olumlu yanıt verenlerin azınlıkta olduğu görülmüştür (Tural-Büyük & Topçu, 2015). Amerika ve İsveç ile kıyaslandığında da Türkiye'deki ilköğretim öğrencilerinin inaktif bir yaşam sürdüğü ifade edilmektedir (Konca ve ark., 2019). Bu sonuçlara paralel olarak fiziksel aktivite ve hareketsizliği inceleyen son yurt dışı araştırmalarında 34 ülkeden okul çağındaki kız ve erkek öğrencilerin sırasıyla yalnızca % 23.8



ve % 15.4'ünün fiziksel aktivite yaptıkları, uluslararası verilerde de 13-15 yaş arası ergenlerin %80'inin günde 60 dakikadan az fiziksel aktivite yaptığı bildirilmektedir (Zhu, Haegele, Tang& Wu, 2018, Hallal ve ark., 2012). Türkiye'de eğitim öğretim döneminde öğrencilerin günün büyük çoğunluğunu okulda geçirmeleri ve eve geldiklerinde önceliklerinin ödev yapmak olması fiziksel aktiviteye yeteri kadar zaman ayıramamalarına neden olmaktadır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın sonucunda öğrencilerin obezite oranına kıyasla normal ve zayıflık oranının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fakat aynı zamanda öğrencilerin fast food, kola, gazoz ve hazır meyve suyu, öğün aralarında yüksek kalorili atıştırmalıklar tüketme oranları fazla ve fiziksel aktivite yapma miktarları düşük bulunmuştur. Bu bulgular doğrultusunda çocukların şimdi ve ileriki yaşamlarında daha sağlıklı bir hayata kavuşmaları amacı ile öğrenciler ve ailelerinin sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite konusunda bilgilendirilmesinin, okullarda öğrencilere fiziksel aktiviteyi cazip hale getirecek çalışmalar yürütülmesinin, okul sağlığı hemşirelerinin sayıca artırılarak öğrencilere sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite konusunda danışmanlık yapmalarının toplum sağlığı açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

Başar, E. (2019). 11-14 yaş arası okul çağındaki çocuklarda obezite sıklığı. Sağlık Akademisi Kastamonu, 4(1), 53-66.

Blüher, M. (2019). Obesity: globalepidemiologyandpathogenesis. Nature ReviewsEndocrinology, 15(5), 288-98.

Bray, G.A., Kim, K.K., Wilding, J.P.H. (2017) Obesity: a chronicrelapsingprogressivediseaseprocess. A positionstatement of the World ObesityFederation. ObesityReviews,18(7), 715-23.

CDC. (2017) (CentersforDisease Control andPrevention).MorbidityandMortalityWeekly Report (MMWR), United States: SurveillanceSummarie, 67(8), 1.

CDC. (2017). Prevalence of ObesityAmongAdultsandYouth: United States, 2015–2016 Erişim adresi: <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db288.pdf>

Chen, P. (2016). Physicalactivity, physicalfitness, and body massindex in theChinesechildandadolescentpopulations: an updatefromthe 2016 Physical Activity andFitness in China—TheYouthStudy. Journal of SportandHealthScience, 6(4), 381-83.

Deleş, B. (2019). Çocukluk çağı obezitesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 6(1), 17-31.

Fan, X.,Cao, Z.B. (2017). PhysicalactivityamongChineseschool-agedchildren: nationalprevalenceestimatesfromthe 2016 Physical Activity andFitness in China— TheYouthStudy. Journal of SportAndHealthScience, 6(4), 388-94.

HajianTilaki, K.O.,Sojjodi, P., Razavi, A. (2011).Prevalence of overweightandobesityandassociated risk factors in urban primary-schoolchildren in Babol, IslamicRepublic of Iran. EasternMediterraneanHealthJournal, 17 (2), 109-14.

Hallal, P.C., Andersen, .LB., Bull, F.C., Guthold, R, Haskell, W., Ekelund, U. (2012). Global physicalactivitylevels: surveillanaceprogress, pitfalls, andprospects. *Lancet*, 380, 247–57.

Konca, E., Ermiş, E., Ermiş, A., Erilli, N.A. (2019). 7-14 Yaş öğrencilerin fiziksel aktivite durumları ve beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *SocialSciences*, 14(1), 105-17.

LarsonNath, C.,Goday, P. (2019). Malnutrition in childrenwithchronicdisease. *Nutrition İn ClinicalPractice*, 34(3), 349-58.

Liu, Y.,Tang, Y., Cao, Z.B., Zhuan, J., Zhu, Z., Wu, X.P. ... Chen, P.J. (2019). ResultsfromtheChina 2018 Report Card on physicalactivityforchildrenandyouth. *Journal of ExerciseSienceandFitness*, 17(1), 3.

Ma, X.,Chen, Q., Pu, Y., Guo, M., Jiang, Z., Huang, W. ... Xu, Y. (2020). Skippingbreakfast is associatedwithoverweightandobesity: A systematicreviewand meta-analysis. *ObesityResearch&ClinicalPractice*, 14(1), 1-8

Meydanlıoğlu, A. (2015). Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2), 125-35.

Mota, J.,Fidalgo, F., Silva, R., Ribeiro, J. C., Santos, R., Carvalho, J., &Santos, M. P. (2008). Relationshipsbetweenphysicalactivity, obesityand meal frequency in adolescents. *Annals of humanbiology*, 35(1), 1-10.

Neyzi, O., Günöz H., Furman, A., Bundak, R, Gökçay, G., Darendeliler, F. (2008). Türk çocuklarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kitle indeksi referans değerleri. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 51(1),1-14.

Polonsky, H.M.,Bauer, K.W., Fisher, J.O., Davey, A., Sherman, S., Abel, M.L. ... Foster, G.D. (2019). Effect of a breakfast in theclassroominitiative on obesity in urban school-agedchildren: a clusterrandomizedclinicaltrial. *TheJournal Of TheAmericanMedicalAssociationPediatrics*, 173(4), 326-33.

Rodrigues, P. R. M.,Pereira, R. A., Santana, A. M. S., Gama, A., Carvalhal, I. M., Nogueira, H., ... &Padez, C. (2016). Irregularbreakfasthabitsareassociatedwithchildren’sincreasedadiposityandchildren’sandparent s’ lifestyle-relatedbehaviors: a population-basedcross-sectionalstudy. *Nutrire*, 41(1), 8.

Sağlam, M.,İnce, D., Yağlı, N., Arıkan, H., Kütükçü, E., Karakaya, G., Kalyoncu, F. (2014). Erişkin astımlı bireylerde fiziksel aktivite düzeyi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(3), 132-41.

Savaşhan, Ç., Erdal, M., Sarı, O., Aydoğan, Ü. (2015). İlkokul çağındaki çocuklarda obezite görülme sıklığı ve risk faktörleri. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 19(1), 14-21.

So, H.K., Nelson, E.A., Li, A.M., Guldan, G.S., Yin, J., Ng, P.C., Sung, R.Y.T. (2011). Breakfastfrequencyinverselyassociatedwith BMI and body fatness in Hong Kong Chinesechildrenaged 9–18 years. *British Journal of Nutrition*, 106(5), 742-51.

Taşkın, Ö., Şahin Özdemir, F.N. (2018). Çocuklarda egzersizin önemi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 131-41.

T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı. Türkiye'de Obezitenin Görülme Sıklığı [Internet]. 2017 [Erişim Tarihi: 20 Aralık 2019]. Erişim adresi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/turkiyede-obezitenin-gorulme-sikligi.html>

T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü. Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu, Ankara: Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması; 2014. 411-25.

T. C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010. Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu, Ankara: T. C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 2014. (T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 931).

Tural Büyük, E., Topçu, S. 2015. İki farklı ilkokulda okuyan birinci sınıf öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktiviteleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 5(1), 10-5.

World HealthOrganization. Global Recommendations on Physical Activity forHealth[Internet]. 2010 [Erişim Tarihi: 28 Şubat 2020]. Erişim adresi: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>

World HealthOrganization.Obesityandoverweight[Internet]. 2018 [Erişim Tarihi: 2 Ocak 2020]. Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

World HealthOrganization. Taking Action on ChildhoodObesity [Internet]. 2018 [Erişim Tarihi: 2 Ocak 2020]. Erişim adresi: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274792/WHO-NMH-PND-ECHO-18.1-eng.pdf?ua=1>

Yıldırım, B. (2017). Elazığ kent merkezinde bulunan ortaöğretimde okuyan öğrencilerde obezite sıklığı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. Dicle Tıp Dergisi, 44(1),13-23.

Yılmaz, A., Kocataş, S. (2019). Ortaokul öğrencilerinde obezite sıklığı, beslenme davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri. Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 1(3), 66-83.

Yılmazbaş, P., Gökçay, G. (2018). Çocukluk çağı obezitesi ve önlenmesi. Çocuk Dergisi, 18(3), 103-12.

Zhu, X.,Haegele, J.A., Tang, Y., Wu, X. (2018). Prevalenceanddemographiccorrelates of overweight, physicalactivity, andscreen time amongschool-agedchildren in urban China: theShanghaistudy. Asia Pacific Journal of PublicHealth., 30(2), 118-27.