

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KILO YÖNETİMİNDE ALGILADIĞI ENGELLER

Perceived Barriers by University Students in Weight Management

Arzu AKCAN¹  Salih GÜLER²  Münevver TÜRKDOĞAN³ 

¹Akdeniz Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Antalya

²Akdeniz Üniversitesi Hastanesi, Antalya

³Çiğli Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İzmir

Geliş Tarihi / Received: 04.12.2021

Kabul Tarihi / Accepted: 15.03.2022

ÖZ

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde kilo yönetiminde algılanan engellerin belirlenmesidir. Bu araştırma tanımlayıcı tipte olup, bir devlet üniversitesine kayıtlı 258 öğrenci ile 2015-2016 eğitim ve öğretim yılında yapılmıştır. Veriler araştırmacılar tarafından geliştirilen soru formu aracılığı ile toplanmıştır. Öğrencilerin %5.8'inin obez olduğu, %36.8'inin günlük öğün sayısının üç olduğu, sadece %5.4'ünün öğün atlamadığı, %50.0'nin yeterli egzersiz yapmadığı saptanmıştır. Sağlıklı beslenmeye engel olan kişisel, çevresel ve sosyal faktörlere en sık verilen yanıtların “zaman bulamamak”, “dışarıda sağlıklı gıdaların satılması”, “bilgi alınabilecek/danışılacak kişilerin olmaması” şeklinde olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktiviteye engel olan kişisel, çevresel ve sosyal faktörlere en sık verilen yanıtların ise “yorgun olduğumdan dinlenmeyi tercih ediyorum”, “spor salonlarına kayıt ücreti pahalı”, “yakın arkadaşlarımdan destek görmüyorum” şeklinde olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin cinsiyeti ile sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarına yönelik engellerin karşılaştırılmasında bazı farklılıklar olsa da her iki cinsiyette de bu engeller bulunmaktadır. Sonuç olarak öğrencilere, sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite, zaman yönetimi konularında bilgi verilmesi; sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarının gelişmesi için üniversitenin destekleyici olması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel aktivite, Kilo yönetimi, Sağlıklı beslenme, Üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the perceived barriers in weight management among university students. This research was descriptive and conducted with 258 students enrolled in a state university in the 2015-2016 academic year. The data were collected through a questionnaire developed by the researchers. It was determined that 5.8% of the students were obese, 36.8% had three daily meals, 5.4% didn't skip meals, and 50.0% didn't exercise adequately. It was determined that the most frequent responses to personal, environmental and social factors that prevented healthy eating were “not being able to find the time”, “selling unhealthy food outside”, “lack of people consulted”. The most frequent responses to personal, environmental and social factors that hinder physical activity were “I prefer to rest because I'm tired”, “Gym registration fee is expensive” and “I don't get support from my close friends”. Although there were some differences in comparison between the gender of the students and the barriers to healthy nutrition and physical activity, these barriers existed for both genders. Consequently, it is recommended that students are informed about healthy nutrition, physical activity and time management, and the university is supportive of the development of healthy eating and physical activity behaviors.

Keywords: Healthy nutrition, Physical activity, University students, Weight management.

GİRİŞ

Obezite, vücutta aşırı yağ birikimi ile ortaya çıkan, fiziksel ve ruhsal sorunlara neden olabilen bir enerji metabolizması bozukluğudur (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2019). Genellikle insanlar sağlıksız beslenme alışkanlıklarına (yağ, şeker alımındaki fazlalık gibi) ve hareketsiz yaşama sahip olmaları nedeniyle fazla kilolu veya obez olmaktadır. Obez ya da fazla kilolu olma durumu boy uzunluğu ve vücut ağırlığına dayalı bir indeks olan beden kitle indeksi (BKİ) ile tanımlanmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2019; World Health Organization [WHO], 2021). Dünyada, 1975 yılından bu yana obez bireylerin sayısı üç katına çıkmıştır (WHO, 2021). Yaşa göre standartlaştırılmış obezite prevalansı erkeklerde 1975 yılında %3.2 iken 2014 yılında %10.8'e, kadınlarda ise %6.4'ten %14.9'a çıkmıştır (NCD Risk Factor Collaboration [NCD-RisC], 2016). Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre, 2016'da 18 yaş ve üstünde 1.9 milyardan fazla yetişkin fazla kilolu, bunların 650 milyondan fazlası ise obezdır. Bu rakamlara oransal olarak bakıldığında ise %39'unun fazla kilolu ve %13'ünün obez olduğu belirtilmektedir (WHO, 2021). Türkiye'de 15 yaş ve üstü obez bireylerin 2016 yılı oranı %19.6 iken, 2019 yılında %21.1'e yükselmiştir. Fazla kilolu ve obez olmak sağlığın ciddi bir şekilde bozulmasına neden olur; kardiyovasküler hastalıklar, kas iskelet hastalıkları, diyabet ve bazı kanserler için risk oluşturur. Tüm bu bilgilerin endişe verici olmasının yanında obezitenin önlenilebilir olduğu unutulmamalıdır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2019; WHO, 2021).

Toplum olarak sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinilirse, beslenme kaynaklı hastalıkların da önüne geçilebilir. Ancak günümüz yaşantısının getirdiği uygulamalar beslenme sorunlarına da neden olmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2019). Yedi milyonu aşan öğrenci sayısı ile da toplam nüfusun büyük bir bölümünü oluşturan üniversite öğrencileri sağlıklı yaşam alışkanlıkları açısından ele alınabilecek önemli bir gruptur (Yüksek Öğretim Kurulu [YÖK], 2021). Aynı zamanda üniversite yılları, öğrenim gören gençler için beslenme, boş zaman değerlendirme gibi birçok sorumluluğun alındığı hayatın en önemli ve etkin bir dönemidir (İleri ve Dil, 2018; Karakuyu ve Yöndem, 2013). Nitekim yapılan bazı çalışmalarda üniversite öğrencilerinin yeterli düzeyde fiziksel aktivitede bulunmadıkları, düzenli fiziksel aktivite alışkanlıklarına sahip olmadıkları, beslenme alışkanlıklarını orta ve kötü olarak ifade ettikleri, sağlıksız beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları, öğün atladıkları, daha çok da öğle öğününü atladıkları, yeterli sıklıkta kahvaltı yapmadıkları ve çoğu zaman kahvaltı öğününü atladıkları ve sütü yeterli tüketmedikleri belirlenmiştir (Ermiş, Doğan, Erilli ve Saticı, 2015; Faydaoğlu, Energin ve Sürücüoğlu, 2013; Greaney vd., 2009; Hilger, Loerbroks ve Diehl, 2017; Hilger-Kolb, Loerbroks ve Diehl, 2020; Kahraman, 2018;

Majeed, 2015; Oğuz, Çamcı ve Yılmaz, 2018; Onurlubaş, Doğan ve Demirkıran, 2015; Samara, Nistrup, Al-Rammah ve Aro, 2015; Şahinöz ve Özdemir, 2017; Yılmaz ve Ayhan, 2017). Diğer taraftan obez üniversite öğrencilerinin, normal kilolu olanlara göre iki kat daha fazla yeme bozukluğu riski taşıdığı da saptanmıştır (Kadıoğlu ve Ergün, 2015).

Yukarıda sözü edilen çalışmalara bakıldığında, insanların en aktif ve en verimli olduğu dönemlerden birisi olan, genç yetişkinlik döneminde kilo yönetimine ve sağlıklı yaşama yönelik beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlendiği, ancak uygulamada buna engel olabilecek unsurların yeterince saptanamadığı görülmektedir. Üniversite öğrencilerinde sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite ile ilgili algılanan engeller saptanarak bu bilgi boşluğunun giderilebileceği düşünülmektedir. Ayrıca elde edilen bulgular, etkili kilo yönetimi girişimlerinin geliştirilebilmesine ışık tutacaktır. Erken dönemde kilo yönetiminin sağlanması ile ilgili engellerin saptanması sonucu gerekli tedbirlerin alınmasına yönelik girişimler, ileriki zamanlarda normal kilodan saptamalara bağlı oluşabilecek sağlık sorunlarının önlenmesi ile sağlıklı bir gelecek yaratılabilmesi açısından oldukça önemlidir. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde kilo yönetiminde algılanan engellerin belirlenmesidir. Çalışma sonunda erişilmek istenen sonuçlar ise şöyle sıralanmaktadır: Öğrencilerin;

- 1.Beslenme alışkanlıkları nasıldır?
- 2.Fiziksel aktivite alışkanlıkları nasıldır?
- 3.Kilo yönetiminde algıladıkları engeller nedir?
- 4.Cinsiyetle sağlıklı beslenme davranışlarına yönelik engeller açısından fark var mıdır?
- 5.Cinsiyeti ile fiziksel aktivite davranışlarına yönelik engeller açısından fark var mıdır?

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu araştırma, 2016 yılı şubat ve mayıs ayları arasında yapılan tanımlayıcı tipte bir çalışmadır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2015-2016 eğitim ve öğretim yılı bahar yarıyılında Antalya Akdeniz Üniversitesi merkez yerleşkesinde öğrenim gören tüm lisans ve ön lisans öğrencileri (N:35775) oluşturmuştur. Araştırmanın örnekleme, evreni bilinen örneklem sayısının hesaplanmasında kullanılan formüle göre, obez ve fazla kilolu olma toplam sıklığı %20 alınarak 0.05 sapma ile %95 güven aralığında en az 244 öğrenci olarak hesaplanmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2016). Böylece çalışma, olasılıksız örnekleme yöntemlerinden biri olan

gelişigüzel örnekleme yöntemiyle araştırmaya gönüllü olarak katılan 258 üniversite öğrencisi ile tamamlanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, konuyla ilgili araştırma ve literatür bilgilerinden yararlanılarak, araştırmacılar tarafından oluşturulan soru formu ile toplanmıştır (Ermış vd., 2015; Faydaoğlu vd., 2013; Greaney vd., 2009; Majeed, 2015; Musaiger vd., 2014). Form oluşturulurken üç uzman görüşü alınarak gerekli düzeltmeler yapılmış olup, araştırmada kullanılmadan önce örneklem dışından 10 kişiye ön uygulaması yapılarak son şekli verilmiştir. Soru formu kişisel bilgiler, beslenme ve fiziksel aktivite bölümlerinden oluşmaktadır. “Kişisel Bilgiler” başlığı altında cinsiyet, yaş, boy, kilo, yaşadığı yer, anne babanın eğitim durumu gibi sosyodemografik bilgiler ile bazı sağlık göstergelerini içeren açık uçlu ve çoktan seçmeli 14 sorudan oluşmaktadır. “Beslenme” başlığı altında, öğün sayısı, öğün atlama, hangi öğünde hangi besinleri tükettiği, kişiye göre sağlıklı beslenmeye engel olan kişisel, çevresel ve sosyal faktörlerin neler olduğuyla ilgili çoktan seçmeli şeklinde ancak diğer seçeneği ile açık uçlu da cevap verilebilecek nitelikte olan 11 soru bulunmaktadır. “Fiziksel Aktivite” başlığı altında ise, fiziksel aktivite sıklığı, kişiye göre fiziksel aktivite düzeyi ve kişiye göre fiziksel aktiviteye engel olan kişisel, çevresel ve sosyal faktörlerin neler olduğuyla ilgili çoktan seçmeli şeklinde ancak diğer seçeneği ile açık uçlu da cevap verilebilecek nitelikte olan 6 soru bulunmaktadır. Soru formu toplam 31 sorudan oluşmaktadır.

Beden Kitle İndeksi (BKİ), bireylerin sözel ifadelerine göre hesaplanmıştır; bireyin vücut ağırlığının (kilogram), boy uzunluğunun (metre) karesine ($BKİ=kg/m^2$) bölünmesiyle elde edilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'nün belirlediği standartlara göre; 18.50'nin altında olanlar zayıf, 18.50-24.99 aralığındakiler normal, 25.00-29.99 aralığındakiler fazla kilolu, 30.00 ve üzerinde olanlar obez kabul edilmiştir (WHO, 2021). Öğrencilerin fiziksel aktivite durumları ise literatür bilgilerinden yola çıkarak, 150 dk/hafta üzerinden fiziksel aktivite yapma durumlarına ilişkin olarak, öğrencilerin kendi beyanları esas alınarak sorgulanmıştır (WHO, 2021; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014; U.S. Department of Health and Human Services, 2018). Veriler üniversite merkez yerleşkesinde çarşı, yemekhane, fakülte ve yüksekokulların kantinleri gibi sosyal alanlarda öz bildirim yöntemiyle toplanmıştır.

İstatistiksel Analiz

Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics for Windows, Version 23.0 programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı analizlerde ortalama, sayı, yüzde dağılımları; karşılaştırma

analizlerinde ise ki-kare kullanılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında ve $p<0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmaya başlamadan önce, Antalya Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurul onayı (tarih: 26.08.2015, karar no: 122) ile kurum izni alınmıştır. Ayrıca, araştırmaya dâhil edilen katılımcılardan aydınlatılmış onam alınmıştır. Kişilere araştırmaya katılıp katılmama konusunda özgür iradeleriyle tamamen kendilerinin karar verebileceği ve bu çalışmadan elde edilen verilerin sadece araştırma kapsamında kullanılacağı, gerekli gizliliğin sağlanacağı ve istedikleri zaman sebep belirtmeksizin çalışmadan ayrılacakları belirtilmiştir. Araştırmacılar tarafından, Dünya Tıp Birliği Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne uygun bir biçimde çalışma yürütülmüştür.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışmanın sadece bir üniversitenin merkez yerleşkesinde ve daha önce belirtilen sosyal alanlarda bulunanlar arasından çalışmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerle yürütülmüş olması ve öğrencilerin ağırlık ile boylarına ilişkin sözel beyanları esas alınarak BKİ'nin hesaplanmış olması sınırlılıklar arasında sayılabilir.

BULGULAR

Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri tablo 1'de verilmiştir. Buna göre öğrencilerin yaş ortalaması 20.41 ± 2.16 , %42.2'si kadın, %76.4'ü çekirdek aileye sahip, %53.1'inin geliri giderine denk, %32.9'unun annesi ilkökul mezunu, %31.3'ünün babası lise mezunu, %46.9'u üç ve üzeri kardeş, %34.1'i evde arkadaşlarıyla yaşamaktadır.

Tablo 1. Öğrencilere İlişkin Sosyodemografik Özellikler

	Ortalama±SS (min-maks)	
Yaş	20.41±2.16 (17-35)	
Cinsiyet	n	%
Kadın	109	42.2
Erkek	149	57.8
Aile Tipi		
Çekirdek	197	76.4
Geniş veya parçalanmış	61	23.6
Gelir Durumu	n	%
Gelir giderden az	64	24.8
Gelir gidere denk	137	53.1
Gelir giderden fazla	57	22.1
Anne Eğitim Durumu	n	%
Okur yazar değil	17	6.6
Okur yazar	15	5.8
İlkokul	85	32.9
Ortaokul	39	15.1

Lise	59	22.9
Üniversite ve üstü	43	16.7
Baba Eğitim Durumu	n	%
Okur yazar değil	4	1.6
Okur yazar	14	5.4
İlkokul	63	24.4
Ortaokul	31	12.0
Lise	81	31.4
Üniversite ve üstü	65	25.2
Kardeş Sayısı	n	%
Tek çocuk	23	8.9
İki kardeş	114	44.2
Üç ve üzeri kardeş	121	46.9
Yaşadığı yer	n	%
Ailesinin yanında	74	28.7
Yurtta	72	27.9
Evde tek başına	24	9.3
Evde arkadaşlarıyla	88	34.1

Öğrencilerin bazı sağlık davranışları ve özellikleri Tablo 2’de sunulmuştur. Buna göre, öğrencilerin yarısının sigara kullandığı, %63.6’sının günde ortalama 7-9 saat uyduğu, %52.3’ünün birinci derece akrabalarında obez kişi bulunduğu saptanmıştır. Aynı zamanda, öğrencilerin %16.3’ünün fazla kilolu, %5.8’inin obez olduğu, %29.5’i kendini fazla kilolu olarak algılamakta, %8.1’inin kendini obez algıladığı, %33.3’ünün ise kilo vermek için bir girişimde bulunduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Öğrencilere İlişkin Bazı Sağlık Göstergeleri

Sigara Kullanma Durumu	n	%
Kullanıyor	129	50.0
Kullanmıyor	129	50.0
Günlük uyku süresi	n	%
7 saatten az	60	23.2
7-9 saat	164	63.6
9 saatten fazla	34	13.2
Birinci derece akrabalarında obez kişi	n	%
Var	135	52.3
Yok	123	47.7
Beden Kitle İndeksi	n	%
Zayıf	26	10.1
Normal	175	67.8
Fazla kilolu	42	16.3
Obez	15	5.8
Kendi kilonuzu nasıl algılıyorsunuz?	n	%
Zayıf	40	15.5
Normal	121	46.9
Fazla kilolu	76	29.5
Obez	21	8.1
Kilo vermek için herhangi bir girişimde buldunuz mu?	n	%
Evet	86	33.3

Öğrencilerin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarına ilişkin bulgular tablo 3’te verilmiştir. Öğrencilerin %36.8’i günlük öğün sayısının üç olduğunu, %5.4’ü öğün atlamadığını, öğün atlayanların ise %38.5’i öğle öğününü atladığını belirtmiştir. Öğrencilerin kahvaltıda en çok çay (%14.1) ve peynir (%12.2), öğle yemeğinde fast food (%34.1), akşam

yemeğinde sulu et yemekleri (%24.5) ve ara öğünlerde ise unlu mamuller (%25.8) tükettiği belirlenmiştir. Öğrencilerin %33.3'ü gün içinde tek bir öğünde sebze ve meyve tükettiğini söylemiştir. Fiziksel aktivite alışkanlıklarına bakıldığında öğrencilerin %50.0'sinin en az 150 dk/hf egzersiz yaptığı görülmüş, %34.1'i de bu egzersizi haftalık 3-4 gün süreyle yaptığını söylemiş ve tüm öğrencilerin %47.7'si aktivite düzeyini orta düzeyde olarak değerlendirmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları

Günlük öğün sayısı (N=258)	n	%	Öğle yemeğinde yenilenler* (N=378)	n	%
Bir veya iki	75	29.1	Fast-food	129	34.1
Üç	95	36.8	Sulu sebze yemekleri	66	17.5
Dört ve üç	88	34.1	Sulu et yemekleri	64	16.9
Atlanan öğün* (N= 340)	n	%	Makarna	46	12.2
Sabah	113	33.2	Izgara (et/tavuk/balık)	34	9.0
Öğle	131	38.5	Diğer	39	10.3
Akşam	24	7.1	Akşam yemeğinde yenilenler* (N=440)	n	%
Ara öğün	72	21.2	Fast-food	51	11.6
Sabah kahvaltıda yenilenler* (N=1310)	n	%	Sulu sebze yemekleri	98	22.3
Çay	185	14.1	Sulu et yemekleri	108	24.5
Peynir	160	12.2	Makarna	95	21.6
Ekmek	145	11.1	Izgara (et/tavuk/balık)	59	13.4
Bal, reçel	125	9.5	Diğer	29	6.6
Yumurta	123	9.4	Ara öğünde yenilenler* (N=480)	n	%
Zeytin	122	9.3	Sandviç, simit, poğaçaya gibi unlu mamul/tatlı	187	38.9
Poğaçaya /Simit	116	8.9	Meyve	93	19.4
Diğer	334	25.5	Çay veya kahve	142	29.6
			Kuruyemiş	43	9.0
			Diğer	15	3.1
Sebze ve meyve tüketme sıklığı (N=258)	n	%	Egzersiz yapma sıklığı (N=129)	n	%
Her öğünde	16	6.2	Her gün	43	33.3
Gün içinde tek bir öğünde	86	33.3	Haftada 1-2 gün	42	32.6
2-3 günde bir kez	71	27.5	Haftada 3-4 gün	44	34.1
Haftada 1-2 kez veya daha az	85	33.3			
Haftada en az 150 dk egzersiz (N=258)	n	%	Size göre fiziksel aktivite düzeyiniz (N=258)	n	%
Evet	129	50.0	Yeterli	33	12.8
Hayır	129	50.0	Orta düzeyde	123	47.7
			Yetersiz	102	39.5

(*Katılımcılardan birden fazla yanıt alınmıştır.)

Öğrencilerin kilo yönetiminde algıladıkları engeller tablo 4'te gösterilmiştir. Öğrenciler engellere ilişkin en sık yanıtı hem sağlıklı beslenmede (n=387) hem de fiziksel aktivitede (n=428) çevresel faktörler kısmına vermiştir. Sağlıklı beslenmeye yönelik en sık yanıt verilen kişisel, çevresel ve sosyal engellerin sırasıyla “derslerin yoğunluğundan, sağlıklı yiyecekleri hazırlamaya vakit bulamıyorum (%37.8)”, “genelde dışarıda, sağlıksız yiyecekler satıldığını düşünüyorum (%31.9)”, “sağlıklı beslenmeye ilgili çevremde doğru bilgi alabileceğim ve danışabileceğim kişiler yok (%33.5)” şeklinde olduğu saptanmıştır. Fiziksel aktiviteye yönelik en sık yanıt verilen kişisel, çevresel ve sosyal engellerin ise sırasıyla “Genellikle yorgun olduğumdan dinlenmeyi tercih ediyorum (%32.1)”, “spor salonlarına kayıt ücretini

pahalı buluyorum (%26.6)”, “Yakın arkadaşlarım tarafından fiziksel aktivite yapma konusunda destek görmüyorum (%40.7)” şeklinde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin Kilo Yönetiminde Algıladıkları Engeller

Sağlıklı Beslenmeye Engel Olabilecek Kişisel Faktörler* (n=331)	n	%
Derslerin yoğunluğundan, sağlıklı yiyecekleri hazırlamaya vakit bulamıyorum.	125	37.8
Sağlıklı beslenmeyle ilgili yeterince bilgi sahibi değilim.	77	23.2
Sağlıklı yiyecekleri lezzetli bulmuyorum.	72	21.8
Sağlıklı beslenme için, beni motive edici faktörler bulunmamaktadır.	57	17.2
Sağlıklı Beslenmeye Engel Olabilecek Çevresel Faktörler* (n=387)	n	%
Genelde, dışarıda sağlıklı yiyecekler satıldığını düşünüyorum.	123	31.9
Bulduğum çevrede, sağlıklı besinlere ulaşmada zorluk çekiyorum.	90	23.2
Sağlıklı yiyecekleri pahalı buluyorum.	74	19.1
Yurtta veya yemekhanede verilen yemekleri sağlıklı bulmuyorum.	56	14.4
Yazılı, sözlü bilgilendirmeler yeterli değil	44	11.4
Sağlıklı Beslenmeye Engel Olabilecek Sosyal Faktörler* (n=253)	n	%
Sağlıklı beslenmeyle ilgili çevremde doğru bilgi alabileceğim ve danışabileceğim kişiler yok.	85	33.5
Sağlıklı beslenme ile ilgili yakın arkadaşlarımdan destek görmüyorum.	84	33.5
Öğretim elemanlarımızdan, sağlıklı beslenmeyi destekleyici bir yaklaşım görmüyorum.	54	21.3
Sağlıklı beslenme ile ilgili ailemden destek görmüyorum.	30	11.7
Fiziksel Aktiviteye Engel Olabilecek Kişisel Faktörler* (n=368)	n	%
Genellikle yorgun olduğumdan dinlenmeyi tercih ediyorum.	118	32.1
Fiziksel aktivite yapmaya gereksinimim yok.	111	30.2
Fiziksel aktivite yapmaktan hoşlanmıyorum, motive olamıyorum.	85	23.1
Fiziksel aktiviteyi nasıl yapmam gerektiği konusunda bilgi sahibi değilim.	31	8.4
Fiziksel yapım uygun değil.	23	6.2
Fiziksel Aktiviteye Engel Olabilecek Çevresel Faktörler* (n=428)	n	%
Spor salonlarına kayıt ücretini pahalı buluyorum.	114	26.6
Fiziksel aktivite yapmak için hava, alan gibi koşullar yetersiz.	109	25.5
Fiziksel aktivite yapmak için yeterince zaman bulamıyorum.	105	24.5
Çevremde fiziksel aktivite yapan kişilerin olmadığını düşünüyorum.	59	13.8
Yeterince teşvik edildiğimi düşünmüyorum.	41	9.6
Fiziksel Aktiviteye Engel Olabilecek Sosyal Faktörler* (n=199)	n	%
Yakın arkadaşlarım tarafından fiziksel aktivite yapma konusunda destek görmüyorum.	81	40.7
Öğretim elemanlarımızdan, fiziksel aktiviteyi destekleyecek bir yaklaşım görmüyorum.	52	26.1
Dışarıda/başkalarının yanında egzersiz yapmaktan utanıyorum.	34	17.1
Fiziksel aktivite yapma konusunda ailemden destek görmüyorum.	32	16.1

(*Katılımcılardan birden fazla yanıt alınmıştır.)

Tablo 5'e göre, öğrencilerin cinsiyeti ile sağlıklı beslenmeye engel olabilecek faktörler karşılaştırıldığında; kişisel faktörlerden “sağlıklı beslenmeyle ilgili yeterince bilgi sahibi değilim” ve sosyal faktörlerden “sağlıklı beslenme ile ilgili ailemden destek görmüyorum” yanıtını veren erkeklerin, kadınlardan daha fazla olduğu ($p < 0.01$) saptanmıştır. Diğer sağlıklı beslenmeye yönelik engeller ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 5. Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Engellerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Sağlıklı Beslenmeye Engel Olabilecek Kişisel Faktörler	Kadın n (%)	Erkek n (%)	İstatistik
Derslerin yoğunluğundan, sağlıklı yiyecekleri hazırlamaya vakit bulamıyorum.			
Evet	59 (54.1)	66 (44.3)	$X^2=2.437$
Hayır	50 (45.9)	83 (55.7)	$p=0.119$
Sağlıklı beslenmeyle ilgili yeterince bilgi sahibi değilim			
Evet	23 (21.1)	54 (36.2)	$X^2=6.892$
Hayır	86 (78.9)	95 (63.8)	$p=0.009$

Sağlıklı Beslenmeye Engel Olabilecek Çevresel Faktörler			
	Kadın n (%)	Erkek n (%)	İstatistik
Sağlıklı beslenme için, beni motive edici faktörler bulunmamaktadır.			
Evet	24 (22.0)	33 (22.1)	$X^2=0.001$
Hayır	85 (78.0)	116 (77.9)	$p=0.980$
Genelde dışarıda, sağlıksız yiyeceklerle satıldığını düşünüyorum.			
Evet	56 (51.4)	67 (45.0)	$X^2=1.037$
Hayır	53 (48.6)	82 (55.0)	$p=0.309$
Bulduğum çevrede, sağlıklı besinlere ulaşmada zorluk çekiyorum.			
Evet	40 (36.7)	50 (33.6)	$X^2=0.273$
Hayır	69 (63.3)	99 (66.4)	$p=0.601$
Sağlıklı yiyecekleri pahalı buluyorum.			
Evet	27 (24.8)	47 (31.5)	$X^2=1.412$
Hayır	82 (75.2)	102 (68.5)	$p=0.235$
Yurtta veya yemekhanede verilen yemekleri sağlıklı bulmuyorum.			
Evet	26 (23.9)	30 (20.1)	$X^2=0.512$
Hayır	83 (76.1)	119 (79.9)	$p=0.474$
Yazılı, sözlü bilgilendirmeler yeterli değil.			
Evet	17 (15.6)	27 (18.1)	$X^2=0.284$
Hayır	92 (84.4)	122 (81.9)	$p=0.594$
Sağlıklı Beslenmeye Engel Olabilecek Sosyal Faktörler			
	Kadın n (%)	Erkek n (%)	İstatistik
Sağlıklı beslenmeyle ilgili çevremde doğru bilgi alabileceğim ve danışabileceğim kişiler yok.			
Evet	37 (33.9)	48 (32.2)	$X^2=0.085$
Hayır	72 (66.1)	101 (67.8)	$p=0.770$
Sağlıklı beslenme ile ilgili yakın arkadaşlarımdan destek görmüyorum.			
Evet	39 (35.8)	45 (30.2)	$X^2=0.892$
Hayır	70 (64.2)	104 (69.8)	$p=0.345$
Öğretim elemanlarımızdan, sağlıklı beslenmeyi destekleyici bir yaklaşım görmüyorum.			
Evet	23 (21.1)	31 (20.8)	$X^2=0.003$
Hayır	86 (78.9)	118 (79.2)	$p=0.954$
Sağlıklı beslenme ile ilgili ailemden destek görmüyorum.			
Evet	6 (5.5)	24 (16.1)	$X^2=6.887$
Hayır	103(94.5)	125 (83.9)	$p=0.009$

Tablo 6'ya göre, öğrencilerin cinsiyeti ile fiziksel aktiviteye engel olabilecek faktörler karşılaştırıldığında; kişisel faktörlerden “genellikle yorgun olduğumdan dinlenmeyi tercih ediyorum” ve çevresel faktörlerden “fiziksel aktivite yapmak için yeterince zaman bulamıyorum” yanıtını veren kadınların, erkeklerden daha fazla olduğu (sırasıyla $p<0.01$, $p<0.05$); sosyal faktörlerden “öğretim elemanlarımızdan, fiziksel aktiviteyi destekleyecek bir yaklaşım görmüyorum” yanıtını veren erkeklerin, kadınlardan daha fazla olduğu ($p<0.05$) belirlenmiştir. Diğer fiziksel aktivite davranışlarına yönelik engeller ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 6. Fiziksel Aktiviteye Yönelik Engellerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Fiziksel Aktiviteye Engel Olabilecek Kişisel Faktörler	Kadın n (%)	Erkek n (%)	İstatistik
Genellikle yorgun olduğumdan dinlenmeyi tercih ediyorum.			
Evet	62 (56.9)	56 (37.6)	$X^2=9.445$
Hayır	47 (43.1)	93 (62.4)	$p=0.002$
Fiziksel aktivite yapmaya gereksinimim yok.			
Evet	50 (45.9)	61 (40.9)	$X^2=0.625$
Hayır	59 (54.1)	88 (59.1)	$p=0.429$

Fiziksel aktivite yapmaktan hoşlanmıyorum, motive olamıyorum.			
Evet	37 (33.9)	48 (32.2)	X ² =0.085
Hayır	72 (66.1)	101 (67.8)	p=0.770
Fiziksel aktiviteyi nasıl yapmam gerektiği konusunda bilgi sahibi değilim.			
Evet	12 (11.0)	19 (12.8)	X ² =0.181
Hayır	97 (89.0)	130 (87.2)	p=0.671
Fiziksel yapım uygun değil.			
Evet	8 (7.3)	15 (10.1)	X ² =0.577
Hayır	101 (92.7)	134 (89.9)	p=0.448
Fiziksel Aktiviteye Engel Olabilecek Çevresel Faktörler	Kadın n (%)	Erkek n (%)	İstatistik
Spor salonlarına kayıt ücretini pahalı buluyorum.			
Evet	50 (45.9)	64 (43.0)	X ² =0.217
Hayır	59 (54.1)	85 (57.0)	p=0.641
Fiziksel aktivite yapmak için hava, alan gibi koşullar yetersiz.			
Evet	45 (41.3)	64 (43.0)	X ² =0.072
Hayır	64 (58.7)	85 (57.0)	p=0.789
Fiziksel aktivite yapmak için yeterince zaman bulamıyorum.			
Evet	54 (49.5)	51 (34.2)	X ² =6.116
Hayır	55 (50.5)	98 (65.8)	p=0.013
Çevremde fiziksel aktivite yapan kişilerin olmadığını düşünüyorum.			
Evet	27 (24.8)	32 (21.5)	X ² =0.387
Hayır	82 (75.2)	117 (78.5)	p=0.534
Yeterince teşvik edildiğimi düşünmüyorum.			
Evet	15 (13.8)	26 (17.4)	X ² =0.641
Hayır	94 (86.2)	123 (82.6)	p=0.423
Fiziksel Aktiviteye Engel Olabilecek Sosyal Faktörler	Kadın n (%)	Erkek n (%)	İstatistik
Yakın arkadaşlarım tarafından fiziksel aktivite yapma konusunda destek görmüyorum.			
Evet	36 (33.0)	45 (30.2)	X ² =0.233
Hayır	73 (67.0)	104 (69.8)	p=0.629
Öğretim elemanlarımızdan, fiziksel aktiviteyi destekleyecek bir yaklaşım görmüyorum.			
Evet	15 (13.8)	37 (24.8)	X ² =4.794
Hayır	94 (86.2)	112 (75.2)	p=0.029
Dışarıda/başkalarının yanında egzersiz yapmaktan utanıyorum.			
Evet	18 (16.5)	16 (10.7)	X ² =1.835
Hayır	91 (83.5)	133 (89.3)	p=0.176
Fiziksel aktivite yapma konusunda ailemden destek görmüyorum.			
Evet	12 (11.0)	20 (13.4)	X ² =0.338
Hayır	97 (89.0)	129 (86.6)	p=0.561

TARTIŞMA

İdeal vücut ağırlığını korumaya yönelik olarak etkili kilo yönetiminin sağlanamaması durumunda, BKİ’nde normalden sapmalar görülmesi kaçınılmazdır. Nitekim etkisiz kilo yönetimi nedeniyle giderek artan oranlarda görülen obezite, bireylerin yaşam süresini kısaltan ve yaşam kalitesini negatif olarak etkileyen küresel ölçekte ortak bir tehlike unsuru haline gelmiş önemli bir halk sağlığı sorunudur. Üniversite öğrencileri; beslenme alışkanlıklarının bozulması, hazır gıda tüketimlerinin artması, yoğun ders programı ve yapılması gereken ödevler ile sorumluluklar nedeniyle okul sıralarında veya masa başında oturularak geçirilen sürenin artması gibi sebeplerden ötürü obezite açısından riskli hale gelebilmektedir (Dülger ve Mayda, 2016; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2019; WHO, 2021). Ayrıca, kitlesel medya araçları genç kadınlara yönelik olarak “ince vücut yapısı” ya da “zayıf olma” durumunu

vurgulamasıyla birlikte, genç erkeklere de “daha kaslı olma” düşüncesini empoze edebilmektedir. Özellikle geç ergenlik döneminde bulunan ve yetişkinliğe geçiş aşamasında olan üniversite öğrencileri bu durumdan olumsuz etkilenerek, beden algısında bozulmayla birlikte çeşitli yeme bozukluklarıyla da karşı karşıya kalabilmektedir (Önal vd., 2019). Tüm bunlara rağmen, günümüzde bilişim teknolojilerini aktif olarak kullanan genç popülasyonun sağlıklı beslenme ve yeterli fiziksel aktivite uygulamalarının nasıl yapılacağı ve önemi konusunda kolayca bilgi sahibi olabilmesine karşın, kilo yönetimine ilişkin bu önerileri neden hayata geçiremedikleri merak konusu olmuştur. Böylece araştırmamız, üniversite öğrencilerinin kilo yönetiminde algıladıkları engeller üzerine odaklanarak, öğrencilerin kilo yönetimini sağlamada yetersiz kalmalarına neden olan unsurları açığa çıkarmak amaçlanmıştır. Çalışmamızda örneklem sayısı çok yüksek olmasa da fazla kilolu ve obez öğrenci oranı ülkemiz verisi ile neredeyse aynıdır (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2019). Öğrencilerin beşte birlik bir kısmının normal kilonun üzerinde olması dikkatten kaçmaması gereken yüksek bir değerdir. Literatürde öğrenciler arasında fazla kilolu/obez olma oranı %10.9 ile %34.2 arasında değişmektedir (Dülger ve Mayda, 2016; Faydaoğlu vd., 2013; Hilger-Kolb vd., 2020; Kadioğlu ve Ergün, 2015; Knol, Robb, McKinley ve Wood, 2017; Majeed, 2015; Yıldırım vd., 2017; Yılmaz ve Ayhan, 2017). Böylece, çalışmamızdaki oranın literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Araştırmamızda kendilerini fazla kilolu/obez olarak algılayanların oranının, yapılan BKİ hesaplamalarına göre fazla kilolu/obez olanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Nitekim bazı çalışmalarda da bu ikisi arasında farklılıklar olabileceği görülmektedir. Örneğin Ata, Vural ve Keskin’in (2014) çalışmasında, obez olmayanların daha doğru beden algısına sahip oldukları, obez olanların da kendilerini daha normal olarak görmeye çalıştıkları belirtilmiştir. Bir başka çalışmada ise bizim çalışmamızla benzer şekilde kendilerini obez algılayanların oranı daha yüksek bulunmuştur (Önal vd., 2019). Araştırmamızda, kendini fazla kilolu/obez algılayanların oranına benzer bir orandaki öğrencinin, kilo verme girişiminde bulunduğu görülmüştür. BKİ hesaplamasına göre, fazla kilolu/obez olduğu saptanan öğrencilerin oranından, biraz daha fazla oranda kilo verme girişiminde bulunduğu görülmüştür. Bulgulardaki bu farklılık aslında öğrencilerin kilolarını doğru algılayamadıklarını ve kilolarından memnuniyetsiz olduklarını göstermektedir. Yapılan bir çalışmada da öğrencilerin üçte birinin vücut ağırlığından memnun olmadığı, yarısından fazlasının kilo vermeyi düşündüğü ancak sadece onda birinin diyet yaptığı görülmüştür (Kadioğlu ve Ergün, 2015). Bu oranlara bakıldığında öğrencilerin kilo yönetimindeki engellerini öğrenmenin, kilo verme girişimlerini yönlendirmede yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin kilo yönetimini etkileyebilecek bazı sağlık göstergelerine ilişkin olarak da çarpıcı bulgulara rastlanmıştır. Çalışmada öğrencilerin %50'sinin sigara kullandığı belirlenmiştir. Çeşitli çalışmalarda üniversite öğrencilerinin sigara kullanım oranları %10.3 ile %62.4 arasında değişmekte, çalışma sonuçlarımız bu bulgularla benzerlik göstermektedir (Ermiş vd., 2015; Faydaoğlu vd., 2013; Yılmaz ve Ayhan, 2017). Çalışmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun 7-9 saatlik zaman aralığında değişen uygun bir uyku süresine sahip olduğu görülmektedir. Ancak, 7 saatten az veya 9 saatten fazla uyku süresi olanların oranının ise uykunun beslenmede ve obezitede önemli bir etken olduğu düşünüldüğünde, düşük bir oran olmadığı söylenebilir (Hirshkowitz vd., 2015; Sa vd., 2020; Uysal, Ayvaz, Oruçoğlu ve Say, 2018; Watanabe, Kikuchi, Tanaka ve Takahashi, 2010). Majeed'in (2015) çalışmasında, öğrencilerin ailesinde obez kişi oranı %16.35 olarak belirtilmiştir. Çalışmamızda ise öğrencilere birinci derece akrabalarındaki obezite varlığı sorulmuş, ne yazık ki yaklaşık yarısı da obezitenin var olduğunu belirtmiştir. Obezitede hem genetik hem de çevresel etkenler düşünüldüğünde, birinci derece akrabalarındaki bu yaygınlık gençlerin büyük risk altında olduğunu gösterebilir.

Çalışmada, öğrencilerin yeterli sayıda öğün tüketmediği, çok az oranda öğrencinin öğün atlamadığı görülmüştür. En yüksek oranda öğle öğününü atlamalarının da gün içinde üniversitede olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Öğle öğününde tükettikleri besine bakıldığında da çoğunlukla fast-food tüketilmesinin bu düşünceyi destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Kahvaltı da ne yazık ki ikinci sırada atlanan öğün olarak karşımıza çıkmaktadır. Üstelik tüketilen besinler arasında zengin bir protein kaynağı olan yumurta beşinci sırada yer almaktadır. Akşam yemeklerinde ise öğrencilerin sıklıkla ikamet ettikleri yere dönmeleri ya da daha rahat oldukları bir zaman dilimine denk gelmeleri nedeniyle, çoğunlukla sulu et yemeklerini tüketmeyi tercih etmelerine sebep olabileceği düşünülmektedir. Diğer taraftan sebze-meyve tüketimini her öğün yapabilen öğrenci sayısı da çok azdır. Ne yazık ki yapılan başka çalışmalarda da üniversite öğrencileri arasında öğün atlamanın yaygın olduğu, en fazla öğle öğününü atladıkları, kahvaltı yapmadıkları, yapanların da çoğunlukla ekmeğe, peynire, çaya tükettiği ve genellikle üniversite kantinlerinde öğle yemeği yedikleri, yeterli meyve-sebze tüketmedikleri görülmekte olup, çalışmamızla benzer sonuçlar içermektedirler (Ermiş vd., 2015; Faydaoğlu vd., 2013; Hilger vd., 2017; Kahraman, 2018; Onurlubaş vd., 2015; Yılmaz ve Ayhan, 2017). Farklı olarak bir çalışmada, öğrencilerin yaklaşık beşte dördünün hafta içi düzenli olarak öğünlerini aldığı saptansa da sağlıklı beslenme açısından meyve-sebze tüketiminin yetersiz olduğuna yönelik sonuçları bulunmaktadır (Hilger vd., 2017). Bu nedenle çalışmalarda öğünlerin sayısı ve içeriğinin

birlikte ele alınması oldukça değerli veriler sağlayacaktır. Nitekim çalışmamızda da özellikle öğle yemeğinde ve ara öğünde tüketilen besinlerin türü ve meyve-sebze tüketimindeki yetersizlik bunu gösterir niteliktedir. Çalışmamızda, öğrencilerin yarısının yeterli düzeyde fiziksel aktivite yaptığı görülmüştür. Diğer çalışmalarda da benzer sonuçlar olabildiği gibi, daha az oranda yapılan fiziksel aktivite sonuçlarını içeren çalışmalar da bulunmaktadır (Arslan, Namlı ve Doğaner, 2018; Ermiş vd., 2015; Greaney vd., 2009; İnal ve Salar, 2020; Oğuz vd., 2018; Samara vd., 2015; Sogari, Velez-Argumedo, Gómez ve Mora, 2018). Genel olarak öğrencilerin yeterince aktif olmadıkları söylenebilir. Beslenme ve fiziksel aktivitenin sağlıkta çok önemli olduğu bilinmektedir. Öğrencilerin bu sağlıklı davranışları yerine getirmelerini engelleyen durumları öğrenmek ise son derece değerli bilgiler sunacaktır.

Üniversite öğrencilerinin sağlıklı kilo kontrolünün önündeki engeller ile ilgili yapılan çalışmalarda beslenme ve fiziksel aktiviteye yönelik engeller sorgulanmıştır. Bu engellerin bazı çalışmalarda içsel, kişilerarası, çevresel olarak; kişisel, sosyal, üniversite ortamı olarak ve bireysel, çevresel, sosyal olarak üçlü gruplara ayrıldığı belirlenirken, bazılarında ise ayırım yapılmadığı görülmüştür (Greaney vd., 2009; Hilger vd., 2017; Hilger-Kolb vd., 2020; Majeed, 2015; Musaiger vd., 2014; Samara vd., 2015; Sogari vd., 2018). Yapılan bu çalışmalarda sağlıklı beslenmeye ve/veya fiziksel aktiviteye zaman bulamamak oldukça sık karşılaşılan bir engel olarak karşımıza çıkmaktadır (Greaney vd., 2009; Hilger vd., 2017; Hilger-Kolb vd., 2020; Majeed, 2015; Musaiger vd., 2014; Sogari vd., 2018). Bundan başka sağlıklı gıdalarla ilgili sınırlı bilgi, hazır gıdalar, kantinlerdeki yiyecekler, fast-food restoranlar, yeterli bütçenin olmaması, sağlıklı yiyecekler planlama, alışveriş yapma, hazırlama veya pişirme becerisine sahip olmama, stres, sağlıksız atıştırmalıklar, hazır yemek, yüksek fiyatlar, abur cubur, ebeveynlerin yemek davranışları, arkadaş baskısı, üniversitenin yemek hizmetleri, fast-foodlara ulaşım, üniversite kantininde sağlıklı yemeklerin olmaması ve sağlıklı yiyeceklerin yüksek fiyatları, motivasyon eksikliği, iklimin uygun olmaması gibi engeller belirtilmiştir (Greaney vd., 2009; Hilger vd., 2017; Hilger-Kolb vd., 2020; Musaiger vd., 2014; Sogari vd., 2018). Sadece kadın öğrencilerle yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite için uygun alanların olmaması, üniversitenin teşvik edici olmaması en önemli engeller olarak ortaya çıkmıştır (Samara vd., 2015). Ülkemizde yapılan çalışmalarda öğün atlama nedeni olarak zaman bulamama ilk sırada yer almıştır (Ermiş vd., 2015; Faydaoğlu vd., 2013; Greaney vd., 2009; Hilger vd., 2017; Hilger-Kolb vd., 2020; Kahraman, 2018; Majeed vd., 2015; Oğuz vd., 2018; Onurlubaş vd., 2015; Samara vd., 2015; Yılmaz ve Ayhan, 2017). Tüm bu bulgular, çalışmamızda belirtilen engellerle benzerlik göstermektedir. Bulgular, öğrencilerin sağlıklı beslenebilmek ya da fiziksel aktivite yapabilmek için zaman yönetiminde

başarılı olamadıklarını düşündürmektedir. Dışarıdan temin ettikleri yiyecekleri sağlıklı bulmaları da dikkate değer bir görüştür. Ancak fiziksel aktivite yapabilmek için ne yazık ki spor salonuna kayıt yaptırması gerektiğini düşünmekte ve iyi bir bütçe beklentileri olduğu görülmektedir. Ayrıca hem beslenme hem de fiziksel aktivite konusunda bilgi ve desteğe gereksinim duydukları da anlaşılmaktadır. Engellerin cinsiyet faktörü açısından karşılaştırıldığı, Greaney ve diğerlerinin (2009) çalışmasında, kadınlar daha çok sosyal faktörlerden söz ederken, sağlıklı gıdaların maliyeti ile ilgili engellere erkeklerin daha fazla katıldıkları görülmüştür. Başka bir çalışmada motivasyon eksikliği, sağlıklı beslenmekten hoşlanmama, sağlıklı yiyeceklerin tadının güzel olmaması, zaman bulamama gibi engellerden kadınlara göre erkekler tarafından daha fazla söz edilmiştir (Hilger vd., 2017). Musaiger ve diğerlerinin (2014) çalışmasında ise sağlıklı beslenmeyle ilgili engeller ile cinsiyet arasında bir fark bulunamazken, fiziksel aktivitenin önündeki engeller ile cinsiyet arasında bir fark olduğu görülmüştür. Buna göre cinsiyet ile motivasyon ve beceri eksikliği, ucuz tesislerin bulunmaması, zaman olmaması, iklimin uygun olmaması, kültürel faktörler arasında farklılıklar saptanmış olsa da, özellikle erkeklere göre bu engeller çok da önemli bulunmamıştır (Musaiger vd., 2014). Tüm bu çalışmalardaki bulgular farklı kültürlerle aittir ve sonuçların birbiri ile uyumlu olduğunu söylemek oldukça güçtür. Ülkemizde yapılan bir çalışmada ise kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre irade, sosyal çevre ve zaman gibi fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını daha yüksek algıladıkları ortaya çıkmıştır (İnal ve Salar, 2020). Yine başka bir çalışmada, kadınlar fiziksel aktivitede zamansızlığı, erkekler ise maddi güç yetersizliğini fiziksel aktivite engeli olarak gördüğü belirlenmiştir (Oğuz vd., 2018). Çalışmamızda da cinsiyetler arasında bazı farklılıklar bulunsa da tüm engellerin her iki cinsiyette de yer aldığı görülmektedir. Bu bulgulardan yola çıkarak, genel olarak öğrencilerin kişisel, çevresel ve sosyal alanlardan çeşitli engellere maruz kaldıkları görülmekte, dolayısıyla desteğe gereksinim duydukları alanlar ortaya çıkmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, bu çalışmada öğrencilerin %22.1'inin fazla kilolu ya da obez olduğu; sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye yönelik sağlıklı alışkanlıklara sahip oldukları görülmüştür. Öğrencilerin %29.1'i günde bir ya da iki öğün yemekte, sadece %5.4'ü öğün atlamamakta, en çok da öğle öğünü atlanmaktadır. Sağlıklı besin çeşidi tüketimi de sınırlı kalmaktadır. Öğrencilerin yarısı yeterli fiziksel aktivitede bulunmamakta, nitekim %39.5'i de aktivite düzeyini düşük bulmaktadır. Bu bulgulara göre, öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimine yönelik alışkanlıklar açısından istenilen düzeyde olmadığı ve desteklenmesi gerektiği

görülmektedir. Bundan dolayı, çalışmanın odağı olan sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye engel olabilecek faktörlerin belirlenmesiyle birlikte, sağlıklı yaşam için gerekli olan etkili kilo yönetiminin hangi nedenlerden ötürü sağlanamadığı ortaya çıkmaktadır. Böylece, kilo yönetiminde algılanan engellere ilişkin belirlenen alanlarda öğrenciler desteklenebilir.

Sağlıklı beslenmeye engel olan kişisel, çevresel ve sosyal faktörlere en sık verilen yanıtların sırasıyla; zaman bulamamak: “... sağlıklı yiyecekleri hazırlamaya vakit bulamıyorum”, dışarıda sağlıksız gıdaların satılması: “... dışarıda sağlıksız yiyecekler satıldığını düşünüyorum” ve bilgi alınabilecek/danışılacak kişilerin olmaması: “... çevremde doğru bilgi alabileceğim ve danışabileceğim kişiler yok” şeklindeki ifadeler olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktiviteye engel olan kişisel, çevresel ve sosyal faktörlere en sık verilen yanıtların ise sırasıyla; “...yorgun olduğumdan dinlenmeyi tercih ediyorum”, “Spor salonlarına kayıt ücretini pahalı buluyorum” ve “Yakın arkadaşlarımdan destek görmüyorum” şeklindeki ifadelerden oluştuğu saptanmıştır. Bu sonuçlara göre, öğrencilere etkili zaman yönetimi konusunda bilgi verilebilir. Öğrencilerin öğle yemeklerinde üniversitede bulunan yemekhaneleri kullanmaları konusunda farkındalıkları artırılabilir. Yanlarında getirebilecekleri sağlıklı ve pratik öğün hazırlıkları, kahvaltı yapabilmek için uygun bir saatte güne başlamayı tercih etmeleri konularında bilgi verilebilir.

Öğrenciler bilgi alabilecek kişilerin olmamasını da bir engel olarak görmelerinden açık bir şekilde buna gereksinim duydukları görülmektedir. Bu nedenle üniversitede verilebilecek sağlıklı beslenmeye yönelik eğitimler etkili olabilir. Hatta sağlığı geliştirme davranışlarına yönelik seçmeli dersler müfredat içine yerleştirilebilir. Bunun yanı sıra üniversite ortamında sağlıklı yiyeceklere ulaşabilecekleri mekanlarla ya da olanaklarla ilgili yönetimle iletişime geçilebilir. Öğrencilerin fiziksel aktivite konusunda ise kapsamlı bir bilgiye gereksinim duydukları düşünülmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin yorgunluk hissini azaltacağı vurgulanmalıdır. Ayrıca fiziksel aktivitenin sadece spor salonlarında yapılmayacağı, birçok alanın bu şekilde değerlendirilebileceği, spor fakültesinin desteği ile birlikte öğrencilere aktarılmalıdır. Yine bu konu da sağlığı geliştirme dersi kapsamında yer alabilir. Ayrıca öğrencilerin üniversitede yararlanabilecekleri spor kurslarının ücretleri konusunda yine yönetimle görüşülebilir. Hatta bazı kurslar öğrencilerin başarı durumlarına göre bir ödül olarak verilebilir. Yakın arkadaş desteğini hissedebilmeleri için de takım oyunları müsabakalara dönüştürülüp, rekabet ortamı yaratılarak motivasyon artırılabilir. Araştırmacılar için ise engellerin daha ayrıntılı tespit edilebilmesi için derinlemesine görüşmeler içeren nitel çalışmalar yapılması, engellerin ortadan kaldırılmasına yönelik de çeşitli girişim programlarının geliştirilmesi ve etkinliğinin sınanması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Arslan, E., Namlı, A. Y. ve Doğaner, S. (2018). Üniversite öğrencileri neden aktif değiller? Kalıtsal engeller. *Spormetre*, 16(4), 140-150. doi: 10.1501/Sporm_0000000399
- Ata, A., Vural, A., Keskin, F. (2014). Beden algısı ve obezite. *Ankara Med J*, 14(3), 74-84.
- Dülger, H. ve Mayda, A. S. (2016). Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve obezite prevalansı. *DÜ Sağlık Bil Enst Dergisi*, 6(3), 173-177.
- Ermış, E., Doğan, E., Erilli, N. A. ve Satıcı, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *SPD*, 6(1), 30-40. doi: 10.17155/spd.67561
- Faydaoğlu, E., Energin, E. ve Sürücüoğlu, M. S. (2013). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıklarının saptanması. *GÜSBD*, 2(3), 299-311.
- Greaney, M. L., Less, F. D., White, A. A., Dayton, S. F., Riebe, D., Blissmer, B., ...Greene, G. W. (2009). College students' barriers and enablers for healthful weight mangement: A qualitative study. *JNEB*, 41(4), 281-286.
- Hilger, J., Loerbroks, A. ve Diehl, K. (2017). Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. *Appetite*, 109, 100-107. doi: 10.1016/j.appet.2016.11.016
- Hilger-Kolb, J., Loerbroks, A. ve Diehl, K. (2020). When I have time pressure, sport is the first thing that is cancelled': A mixed-methods study on barriers to physical activity among university students in Germany. *J Sports Sci*, 38(21), 2479-2488. doi:10.1080/02640414.2020.1792159
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ...Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report. *Sleep Health*, 1(4), 233-243.
- İleri, E. ve Dil, K. (2018). Üniversite öğrencilerinin akademik, mesleki ve toplumsal alandaki problemlerine sosyolojik bir yaklaşım: Çankırı Karatekin Üniversitesi örneği. *ASEAD*, 5(10), 1-15.
- İnal, Ö. ve Salar, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 8(1), 45-52. doi:10.30720/ered.534802
- Kadioğlu, M. ve Ergün, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, öz-etkililik ve etkileyen faktörler. *MÜSBED*, 5(2), 96-104. doi: 10.5455/musbed.20150309011008
- Kahraman, Ç. (2018). *Üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve obezite riski*. (Yüksek lisans tezi). Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ.
- Karakuyu, M. ve Yöndem, S. G. (2013). Türkiye'de üniversite öğrencilerinin sosyo-kültürel özelliklerinin tespiti ve analizi: İstanbul örneği. *Marmara Coğrafya Dergisi*, 27, 172-192.
- Knol, L. L., Robb, C. A., McKinley, E. M. ve Wood, M. (2017). Food insecurity, self-rated health, and obesity among college students. *AJHE*, 48(4), 248-255. doi: 10.1080/19325037.2017.1316689
- Majeed, F. (2015). Association of BMI with diet and physical activity of female medical students at the University of Dammam, Kingdom of Saudi Arabia. *J J Taibah Univ Sci*, 10(2), 188-196.
- Musaiger, A. O., Al-Kandari, F. I., Al-Mannai, M., Al-Faraj, A. M., Bouriki, F. A., Shehab, F. S., ...Al-Qalaf, W. B. (2014). Perceived barriers to weight maintenance among university students in Kuwait: The role of gender and obesity. *Environ Health Prev Med*, 19, 207-214. doi: 10.1007/s12199-013-0377-z
- NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). (2016). Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014: A pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 19.2 million participants. *Lancet*, 387, 1377-1396. doi: 10.1016/S0140-6736(16)30054-X

- Oğuz, S., Çamcı, G. ve Yılmaz, R. K. (2018). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma durumu ve fiziksel aktivitenin kalp sağlığına etkisini bilme durumu. *GÜSBD*, 7(1), 54-61.
- Onurlubaş, E. ve Doğan, H. G., Demirkıran, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *JAFAG*, 32(3), 61-69.
- Önal, S., Özer, B. K., Sağır, M., Sağır, S., Özdemir, A., Acar, S. ve Yavuz, C. M. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden algısı ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *DTCF Dergisi*, 59(1), 543-558. doi: 10.33171/dtcjournal.2019.59.1.28
- Sa, J., Choe, S., Cho, B. Y., Chaput, J. P., Kim, G., Park, C. H., ...Kim, Y. (2020). Relationship between sleep and obesity among US and South Korean college students. *BMC Public Health*, 20(1), 1-11. doi:10.1186/s12889-020-8182-2
- Samara, A., Nistrup, A., Al-Rammah, T. Y. ve Aro, A. R. (2015). Lack of facilities rather than sociocultural factors as the primary barrier to physical activity among female Saudi University students. *Int J Womens Health*. 7, 279-286. doi: 10.2147/IJWH.S80680
- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I. ve Mora, C. (2018). College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*, 10, 1823. doi: 10.3390/nu10121823
- Şahinöz, S. ve Özdemir, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlıkları ve etkileyen faktörler. *GÜSBD*, 6(4), 106-112.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi* (T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 940). Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2019). *Türkiye beslenme rehberi 2015* (T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031). Ankara, 2. Baskı: Artı6 Medya Tanıtım Reklam Matbaa Ltd. Şti.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü. (2016). *Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2015* (T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1054). Ankara: Sistem Ofset Basım Yayın San. ve Tic. Ltd. Şti.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK 2019). *Haber Bülteni*. Türkiye sağlık araştırması, 2019 (Sayı: 33661). 21 Mayıs 2021 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2019-33661> adresinden erişildi.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans*. Washington, DC: U.S.
- Uysal, H., Ayvaz, M. Y., Oruçoğlu, H. B. ve Say, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin beslenme durumu ve uyku kalitesinin değerlendirilmesi. *JTSM*, 4, 31-39. doi: 10.4274/jtsm.69775
- Watanabe, M., Kikuchi, H., Tanaka, K. ve Takahashi, M. (2010). Association of short sleep duration with weight gain and obesity at 1-year follow-up: A large-scale prospective study. *Sleep*, 33, 161-167.
- World Health Organization (WHO 2021). *Obesity and overweight*. 19 Mayıs 2021 tarihinde <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> adresinden erişildi.
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Işık, Ö., Karagöz, Ş., Ersöz, Y. ve Doğan, İ. (2017). Üniversite öğrencilerinde farklı ölçüm yöntemlerine göre obezite prevalansı. *İÜBESBD*, 4(2), 20-33.
- Yılmaz, H. Ö. ve Ayhan, N. Y. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin bazı beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *GÜSBD*, 6(1), 17-24.
- Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK 2021). Yüksek Öğretim Bilgi Yönetim Sistemi. Öğrenim düzeyine göre öğrenci sayısı: 2020-2021 Yükseköğretim istatistikleri. 20 Eylül 2021 tarihinde <https://istatistik.yok.gov.tr/> adresinden erişildi.