

## Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite Durumu\*

Başak Gökçe ÇÖL\*\*, Nurten ELKİN\*\*\*, Semiha YALÇIN\*\*\*\*, Mustafa NİZAMLIOĞLU\*\*\*\*\*,  
Abdullah Yüksel BARUT\*\*\*\*\*, Hande Nur ONUR ÖZTÜRK\*\*\*\*\*, Eda Merve KURTULUŞ\*\*\*\*\*

### Öz

**Amaç:** Bu çalışma Sağlık Bilimleri öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve obezite durumlarının belirlenmesini amaçlamaktadır.

**Yöntem:** Çalışmada özel bir üniversitenin sağlık bilimlerinde okuyan gönüllü 277 öğrencinin katıldığı, soru sayısı 60 olan literatür taranarak oluşturulmuş beslenme durum değerlendirme anketi uygulanmıştır. Anket sonuçları ve öğrencilerden alınan demografik verilerden boy, ağırlık, vücut yağ yüzdesi ve hesaplanan Beden Kütle İndeksi (BKİ) verileri ile tanımlayıcı istatistikten yararlanılmıştır. Anket verilerinin değerlendirilmesinde ki-kare; Mann Whitney U testlerinden yararlanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırmaya katılan öğrencilerin %67,9'u kadın, %32,1'i erkek olup, katılımcı yaş ortalamaları 21,02±2,13 yıl olarak bulunmuştur. Çalışmada öğrencilerin %29,2'si diyet yaptığını; %78,7'si öğün atladığını beyan etmişlerdir. En sık atlanan öğünün %48,7 ile öğle öğünü olduğu (p=0,001); öğün atlama nedeninin %50,2 ile zaman olmaması olarak (p=0,001) belirlenmiştir. Öğrencilerin BKİ durumları değerlendirildiğinde normal ve hafif şişman öğrencilerin kendilerini obez olarak algılama eğilimde oldukları bulunmuştur (p=0,001). Cinsiyetten bağımsız olarak egzersiz yapma durumu (p=0,028), yemek yeme hızı (p=0,031), kendini hafif şişman görme (p<0,001) ile BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

**Sonuç:** Yetişkinlikteki alışkanlıkların temelini oluşturan üniversite döneminde yapılan bu çalışmada öğün atlama davranışı ile egzersiz sıklığı, yemek yeme hızı arasında gruplar arası anlamlı fark bulunmuştur.

### Özgün Araştırma Makalesi (Original Research Article)

**Geliş / Received:** 29.07.2022 & **Kabul / Accepted:** 28.02.2023

**DOI:** <https://doi.org/10.38079/igusabder.1146467>

\* Bu çalışma, 01-02 Mart 2019 tarihinde İstanbul'da düzenlenmiş olan 1. Uluslararası Beslenme, Obezite ve Toplum Sağlığı Kongresinde sözlü olarak sunulmuştur.

\*\* Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye.

E-posta: [hgcol@gelisim.edu.tr](mailto:hgcol@gelisim.edu.tr) [ORCID https://orcid.org/0000-0002-7627-9867](https://orcid.org/0000-0002-7627-9867)

\*\*\* Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye.

E-posta: [nelkin@gelisim.edu.tr](mailto:nelkin@gelisim.edu.tr) [ORCID https://orcid.org/0000-0002-9470-2702](https://orcid.org/0000-0002-9470-2702)

\*\*\*\* Dr. Öğr. Üyesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Veteriner Fakültesi, Muğla, Türkiye.

E-posta: [semihayalcin@mu.edu.tr](mailto:semihayalcin@mu.edu.tr) [ORCID https://orcid.org/0000-0002-9344-0472](https://orcid.org/0000-0002-9344-0472)

\*\*\*\*\* Prof. Dr., İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, İstanbul, Türkiye.

E-posta: [mnizamlioglu@gelisim.edu.tr](mailto:mnizamlioglu@gelisim.edu.tr) [ORCID https://orcid.org/0000-0003-0067-3419](https://orcid.org/0000-0003-0067-3419)

\*\*\*\*\* Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye.

E-posta: [aybarut@gelisim.edu.tr](mailto:aybarut@gelisim.edu.tr) [ORCID https://orcid.org/0000-0002-7861-0736](https://orcid.org/0000-0002-7861-0736)

\*\*\*\*\* Araş. Gör., İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye.

E-posta: [hnonur@gelisim.edu.tr](mailto:hnonur@gelisim.edu.tr) [ORCID https://orcid.org/0000-0001-6445-0519](https://orcid.org/0000-0001-6445-0519)

\*\*\*\*\* Öğr. Gör., İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye.

E-posta: [emkurtulus@gelisim.edu.tr](mailto:emkurtulus@gelisim.edu.tr) [ORCID https://orcid.org/0000-0002-3041-5800](https://orcid.org/0000-0002-3041-5800)

**ETİK BİLDİRİM:** Araştırmaya başlamadan önce İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulundan onay alınmıştır.  
(Tarih: 23.12.2015, karar no: 2015-23/9).

Öğrencilerin normal ve hafif şişman olsalar dahi kendilerini obez olarak görmeleri beden algısını ortaya koyma açısından önemlidir.

**Anahtar Sözcükler:** Obezite, beden kütle indeksi, beslenme alışkanlığı, üniversite öğrencileri.

### Nutritional Habits and Obesity Status of the School of Health Sciences Students

#### Abstract

**Aim:** This study was aim to determine the nutritional habits and obesity status of Health Sciences students.

**Methods:** In the study, a nutritional status assessment questionnaire including 60 questions, which was created by a literature search and participated by 277 volunteer students studying in the health sciences at a private university, was applied. Survey results and demographic data from students; height, weight, body fat percentage and calculated Body Mass Index (BMI) data and descriptive statistics were used. Chi-square and Mann-Whitney U tests were used to evaluate the survey data.

**Results:** 67.9% of the students participating in the research were female, 32.1% were male, and the average age of the participants was  $21.02 \pm 2.13$  years. In our study, 29.2% of the students stated that they were on a diet; 78.7% of the students declared that they skip meals. The most frequently skipped meal was lunch with a percentage of 48.7% ( $p=0.001$ ); The reason for skipping meals was determined as 50.2% of the lack of time ( $p=0.001$ ). When the BMI status of the students was evaluated, it was found that normal and overweight students tended to perceive themselves as obese ( $p=0.001$ ). A statistically significant relationship was found between exercise status ( $p=0.028$ ), eating speed ( $p=0.031$ ), self-seeing overweight ( $p<0.001$ ) and BMI, regardless of gender.

**Conclusion:** Our study output is important in terms of higher rate of skipping meals in the university age, when the foundations of the habits that have become entrenched in adulthood, in terms of exercise frequency and eating speed as well as significant tendency of the normal and overweight students to perceive themselves as obese.

**Keywords:** Obesity, body mass index, nutritional habits, university students.

#### Giriş

Beslenme; sağlığın korunması ve geliştirilmesi için vücudun gereksinim duyduğu besin öğelerinin bilinçli olarak yeterli miktarda ve uygun zamanda tüketilmesi olarak tanımlanmaktadır<sup>1</sup>. Son yıllardaki ekonomik ve teknolojik gelişmeler yetersiz beslenmeden kaynaklanan sağlık sorunlarının azalmasını sağlarken, vücudun gereksinim duyduğundan çok enerji alınmasıyla bağlantılı problemlerin de meydana gelmesine yol açmaktadır<sup>2</sup>. Obezite de, bu sorunlar içinde mikro ve makro düzeyde yarattığı endotelial hasarına bağlı olarak gelişim riskini arttırdığı kardiyovasküler, hormonal, iskelet-kas sistemi hastalıklarının yanında bilişsel ve duygusal sorunlar ile önemli bir yer tutan pandemik bir sağlık problemidir. Yağ kütlesi miktarının göreceli olarak kas, kemik ve su dokudan fazla olması olarak ifade edilen genel obezite tanımı Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından “vücutta sağlığı bozacak ölçüde anormal veya aşırı yağ birikmesi” şeklinde tanımlanmıştır<sup>3</sup>. Erkeklerin vücut ağırlığının %15-20’si, kadınların ise %25-30’u yağ

dokusundan meydana gelmektedir. Vücuttaki yağ doku miktarının sırasıyla erkek ve kadınlarda %25 ve %30'dan fazla olması obezite olarak tanımlanmaktadır<sup>4</sup>. Günümüzde epidemik düzeylere ulaşan obezite, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde halk sağlığını tehdit edecek boyutta önemli bir sorun haline gelmiştir<sup>5</sup>. Obezitenin gelişmesinde; yaş, cinsiyet, beslenme ve sedanter yaşam, genetik yapı, sosyoekonomik kültürel düzey, psikolojik ve çevresel etkenler önemli rol oynamaktadır<sup>5,6</sup>. Özellikle üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları erken yetişkinlik çağı obezitesinde etkindir. Üniversite döneminin ilk birkaç yılı adölesan döneme denk gelmektedir. Adölesan dönemin sonu ve yetişkinliğe giriş süresinde bireylerin yaşamları üzerinde karar almada daha aktif hale gelmeleri beslenme alışkanlıklarında da hızlı değişimlere neden olmaktadır. Özerklik kazanan bireylerin bu dönemde fiziksel büyüme ve gelişme hızı ile yaşam şekli ve beslenme alışkanlıklarının değişmesi sosyal çevre, sigara kullanımı, spor alışkanlığı gibi yeni adapte oldukları durumlar bireylerin hem enerji hem de besin gereksinimlerini doğrudan etkilemektedir<sup>7</sup>. Ev dışı yemek yeme eğiliminin artması, ana ve ara öğün atlama alışkanlığı, televizyon ve bilgisayar başında uzun vakit geçirerek atıştırılabilir tüketme alışkanlığı kazanılması yaygın olarak görülen davranışlardır. Bu kazanılan yeni alışkanlıklarla sedantel bir yaşam tarzına ve obeziteye eğilim artmaktadır. Bu dönemde edinilen beslenme alışkanlıkları kalıcı olmakta obezite ile ilişkili başta kardiyovasküler hastalıklar, Tip 2 diyabet, hipertansiyon, dislipidemi ve bazı kanser türlerinin sayılabileceği birçok kronik hastalığın oluşma riskini arttırmaktadır<sup>8,9</sup>.

Bu araştırmada tanımlayıcı olarak sağlık bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının ve obezite durumlarını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

### **Gereç ve Yöntem**

Araştırmanın gerçekleştirilmesi için gerekli etil kurul izni 23.12.2015 tarihli ve 2015-23/9 sayılı yazı ile İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurul'u tarafından alınmıştır. Literatür taranarak oluşturulmuş 60 soru içeren beslenme durum değerlendirme anketi kullanılmıştır. Çalışmaya alınacak katılımcılara anket öncesinde bilgi verilmiş ve onam formu imzalatılmıştır. Anket için örneklem büyüklüğü StatCalc kullanılarak %95 güven aralığında,  $p=0,05$  ve  $d=0,05$  esas alındığında örneklem büyüklüğü  $n=286$  olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılmaya gönüllü, müfredatında beslenme dersi olan (Beslenme ve Diyetetik, Hemşirelik, Çocuk Gelişimi) ve olmayan (Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Sosyal Hizmet, Ergoterapi, vb.) 277 öğrenci örneklemi oluşturmuştur. Veri toplamada anket yöntemi uygulanmış olup, araştırmacılara anketler doldurulmadan önce çalışmanın amacı açıklanmıştır. Çalışmaya katılmayı kabul eden gönüllü katılımcılara, sınıfta ders bitiminde araştırmacının da gözlemi altında anketler dağıtılarak, yaklaşık 20 dakikada anket formlarının doldurulması sağlanmıştır. Araştırma sonunda sağlanan veriler SPSS 24 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. BKİ için kesim cut-off değerleri için WHO'nun 2010 rehberi kullanılmıştır<sup>3</sup>. Araştırma anketi demografik bilgileri içeren 25 sorudan ve besin değerlendirme anketi olarak 35 sorudan oluşmuştur. Demografik bilgilere ilişkin verilen yanıtlar frekans analizi, ortalama ve standart sapma ile sunulmuş; besin

değerlendirme anketine verilen yanıtlar Ki- kare ve Kruskal-Wallis testleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Çalışmada anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak alınmıştır.

## Bulgular

Çalışmaya katılan öğrencilerin %67,9'u kadın, %32,1'i erkek olup, yaş ortalamaları  $21,02 \pm 2,13$  yıl olarak bulunmuştur. Öğrencilerin dağılımları ve tanımlayıcı veriler Tablo 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Öğrencilerin bireysel özelliklerinin dağılımı (n=277)

	<b>Bireysel Özellikler</b>	n	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	188	67,9
	Erkek	89	32,1
<b>Yaş Ortalaması (Ort±SS)</b>	21,02±2,13 yıl		
<b>Bölüm</b>	Beslenme dersi alanlar	182	65,7
	Beslenme dersi almayanlar	95	34,3
<b>Annenin Eğitim Durumu</b>	Okuryazar değil	26	9,4
	Okuryazar	10	3,6
	İlköğretim	89	32,4
	Ortaöğretim	107	38,6
	Yükseköğretim	45	16,2
<b>Babanın Eğitim Durumu</b>	Okuryazar değil	6	2,2
	Okuryazar	6	2,2
	İlköğretim	68	24,5
	Ortaöğretim	115	41,5
	Yükseköğretim	82	29,6
<b>Çocukluğunu geçirdiği yer</b>	Köy	20	7,2
	İlçe	90	32,5
	İl	167	60,3
<b>Kaldığı Yer</b>	Aile ile birlikte	110	39,7
	Yurtta	71	25,6
	Arkadaşları ile evde	74	26,7
	Diğer	22	7,9
<b>Gelir Düzeyi</b>	Düşük	13	4,7

	Orta	195	70,4
	İyi	69	24,9
<b>Sigara Kullanma Durumu</b>	Kullanmıyor	171	61,7
	Ara sıra kullanıyor	43	15,5
	Her gün kullanıyor	63	22,7
<b>Alkol Kullanma Durumu</b>	Kullanmıyor	180	65,0
	Ara sıra kullanıyor	97	35,0
<b>Egzersiz yapma</b>	Evet	78	28,2
	Hayır	199	71,8
<b>Egzersiz Sıklığı</b>	Her gün	17	12,9
	3-4 gün	68	51,5
	1-2 gün	47	35,6

Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının dağılımının cinsiyet ve BKİ ile ilişkisi Tablo 2'de verilmiştir. Öğün atlama durumu, en sık atlanan öğün, öğün atlama nedenleri, gece yemek yeme, yemek hızı, düzenli kahvaltı yapma durumu cinsiyetten bağımsız olarak BKİ grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Ailede obez olma durumu ( $p=0,001$ ;  $p=0,007$ ), diyet yapma durumu ( $p=0,000$ ;  $p=0,028$ ) her iki cinsiyet için de BKİ gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.

**Tablo 2.** Öğrencilerin beslenme özelliklerinin dağılımının cinsiyet ve BKİ ile ilişkisi ( $n=277$ )

		Cinsiyet	Zayıf		Normal		Hafif şişman		Obez		p
			n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>Çocukluk çağı obezitesi</b>	Evet	K	-	-	22	59,5	10	27,0	5	13,5	K: 0,000 E: 0,052
		E	-	-	17	70,8	4	16,7	3	12,5	
	Hayır	K	37	24,7	100	66,7	11	52,4	2	1,3	
		E	5	7,7	43	66,2	16	24,6	1	1,5	
<b>Ailede obez olma durumu</b>	Evet	K	6	14,0	23	53,5	8	18,6	6	14,0	K 0,001 E: 0,007
		E	-	-	4	50,0	1	12,5	3	37,5	
	Hayır	K	32	22,1	99	68,3	13	9,0	1	0,7	

		E	5	6,2	56	69,1	19	23,5	1	1,2	
<b>Diyet yapma durumu</b>	Evet	K	1	1,6	41	66,1	15	24,2	5	8,1	K: 0,000
		E	-	-	9	47,4	8	42,1	2	10,5	
	Hayır	K	37	29,4	81	64,3	6	4,8	2	1,6	E: 0,028
		E	5	7,1	51	72,9	12	17,1	2	2,9	
<b>Öğün atlama durumu</b>	Öğün atlıyor	K	28	18,8	96	64,4	18	12,1	7	4,7	K: 0,242
		E	3	4,8	47	74,6	10	15,9	3	4,8	
	Öğün atlamıyor	K	9	24,3	25	67,6	3	8,1	-	-	E: 0,078
		E	1	4,5	12	54,5	9	40,9	-	-	
<b>En sık atlanan öğün</b>	Kahvaltı	K	15	24,2	39	62,9	6	9,7	2	3,2	K: 0,362
		E	2	4,4	34	75,6	7	15,6	2	4,4	
	Öğle	K	21	20,8	60	59,4	15	14,9	5	5,0	E: 0,555
		E	2	5,9	21	61,8	10	29,4	1	2,9	
	Akşam	K	1	8,3	11	91,7	-	-	-	-	K: 0,555
		E	-	-	3	50,3	2	33,3	1	16,7	
<b>Öğün atlama nedeni</b>	Zaman olmaması	K	16	15,2	72	68,6	12	11,4	5	4,8	K: 0,729
		E	1	2,9	24	70,6	8	23,5	1	2,9	
	Hazırlayan olmaması	K	5	26,3	12	63,2	1	5,3	1	5,3	E: 0,548
		E	3	12,5	14	58,3	6	25,0	1	4,2	
	Alışkanlığın olmaması	K	5	27,8	10	55,6	3	16,7	-	-	E: 0,548
		E	-	-	5	100	-	-	-	-	
	İsteksizlik	K	11	31,4	19	54,3	4	11,4	1	2,9	K: 0,548
		E	-	-	10	62,5	4	25,0	2	12,5	
		K	-	-	1	100	-	-	-	-	
		E	-	-	3	75,0	1	25,0	-	-	
<b>Gece yemek yeme</b>	Evet	K	18	20,2	57	64,0	10	11,2	4	4,5	K: 0,966
		E	4	7,3	38	69,1	10	18,2	3	5,5	
	Hayır	K	19	19,4	65	66,3	11	11,2	3	3,1	E: 0,606
		E	1	3,1	21	65,6	9	28,1	1	3,1	
<b>Yemek yeme hızı</b>	Yavaş	K	12	34,3	20	57,1	3	8,6	-	-	K: 0,069
		E	-	-	11	84,6	2	15,4	-	-	

	Orta	K	21	20,8	66	65,3	11	10,9	3	3,0	E: 0,173
		E	5	10,6	28	59,6	11	23,4	3	6,4	
	Hızlı	K	5	9,6	36	69,2	7	13,5	4	7,7	
		E	-	-	19	76,0	5	20,0	1	4,0	
<b>Düzenli kahvaltı yapma durumu</b>	Evet	K	18	15,5	80	69,0	12	10,3	6	5,2	K: 0,261 E: 0,851
		E	2	5,1	27	69,2	9	12,7	1	2,6	
	Hayır	K	19	26,8	42	59,2	9	23,1	1	1,4	
		E	3	6,3	31	64,6	11	22,9	3	6,3	

K: Kadın, E: Erkek

Öğrencilerin %28,9'u kendini hafif şişman olarak görmekte fakat BKİ'leri incelendiğinde bu oranın %14,8'i için hafif şişman, %4,0'ü için obez olarak sınırlandırılabilir olduğu bulunmuştur. Bu veri öğrencilerin algıları ve güncel BKİ'leri karşılaştırıldığında normal ve hafif şişman öğrencilerin kendilerini obez olarak gördükleri bulgusuna ulaşılmıştır ( $p=0,001$ ). Erkek öğrencilerin BKİ ortalaması  $23,39\pm 3,86$  kg/m<sup>2</sup> olup kadın öğrencilerin ortalamasından ( $21,68\pm 4,11$  kg/m<sup>2</sup>) anlamlı derecede büyüktür ( $p<0,001$ ). Çalışmanın en önemli bulgusu öğrencilerin kendilerini hafif şişman görme sıklığının normal ağırlıklı öğrencilerde anlamlı derecede yaygın olmasıdır ( $p<0,001$ ). Normal ve hafif şişman gruplar cinsiyetten bağımsız olarak kendilerini anlamlı derecede hafif şişman görme eğilimindedir ( $p<0,001$ ;  $p<0,001$ ).

Öğrencilerin obezite durumları Tablo 3' de gösterilmiştir.

**Tablo 3.** Öğrencilerin obezite durumları (n=277)

		n	%	
<b>Kendinizi hafif şişman olarak görüyor musunuz?</b>	Evet	80	28,9	Kadın: 0,001
	Hayır	197	71,1	Erkek: 0,001
<b>Beden Kütle İndeksi</b>	Zayıf (<18,49 kg/m <sup>2</sup> )	43	15,5	
	Normal (18,5-24,99 kg/m <sup>2</sup> )	182	65,7	
	Hafif şişman (25,0-29,99 kg/m <sup>2</sup> )	41	14,8	
	Obez (>30,0 kg/m <sup>2</sup> )	11	4,0	

Beslenme eğitimi almayan kadınlarda normal ağırlıkta olma sıklığı istatistiksel olarak anlamlı yüksektir ( $p=0,034$ ). Öğrencilerin egzersiz yapma durumları arasında iki cinsiyet arasında BKİ'lerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p=0,240$ ;  $p=0,069$ ).

**Tablo 4.** Katılımcıların beslenme eğitimleri, fiziksel aktivite yapma durumları ile BKİ karşılaştırması

		Zayıf	Normal	Hafif şişman	Obez	p
<b>Egzersiz yapma durumu</b>	Evet	7	58	13	0	Kadın: 0,240
	Hayır	36	121	28	11	Erkek: 0,069
<b>Beslenme dersi alma durumu</b>	Alanlar	26	125	23	8	Kadın: 0,034*
	Almayanlar	17	57	18	3	Erkek:0,353

p\*anlamli ilişki

**Tartışma**

Çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin %4'nün obez olduğu tespit edilmiştir. Beden Kütle İndeksleri incelendiğinde 43'ünün (%15,5) zayıf, 180'inin (%65,7) normal, 41'inin (%14,8) hafif şişman, 11'inin (%4) obez olduğu saptanmıştır. Bu sonuç benzer diğer araştırma sonuçları ile kıyaslandığında; Zileli ve ark.'nın çalışmasında; kadın öğrencilerin %16'sının "hafif şişman", %9'unun ise obez olduğu; erkek öğrencilerin de %27,6'sının hafif şişman, %7'sinin ise obez olduğu görülmektedir. Zinir ve ark.'nın çalışmasında ise bu oran denk yaş grubu ve popülasyonda %14 zayıf, %69 normal ve %17 hafif şişman ve obez olarak raporlanmıştır<sup>10,11</sup>. Türkiye'de yapılan bir başka çalışma, Ankara'da bulunan farklı iki yurttaki üniversiteli kız öğrencileri karşılaştırmış ve çalışmaya katılan kız öğrencilerin %6'sının hafif şişman olduğu belirtmiştir<sup>12</sup>. Şanlıurfa'daki bir üniversitede yapılan çalışmada ise öğrencilerin %5,8'inin hafif şişman ve %11'inin obez oldukları belirlenmiştir<sup>13</sup>. Isparta'da bulunan diğer bir üniversitede ise erkeklerin ve kızların sırasıyla %14,52'si, %3,75'i hafif şişman ve %0,82'si, %0,94'ü obez olduğu<sup>14</sup>, Önay ve ark.'nın yaptığı çalışmada ise öğrencilerin %11,2'sinin hafif şişman oldukları belirtilmiştir<sup>15</sup>. Yıldırım ve ark. tarafından yapılan başka bir araştırmada ise üniversite öğrencilerinde BKİ değerlerine göre; kadınlar %24,87 erkekler ise %33,53 oranları ile normal üstü düzeyde vücut ağırlığına sahip oldukları belirlenmiştir<sup>16</sup>. Türkiye İstatistik Kurumu'nun karşılaştırmalı 2016 ve 2019 yılı sonuçlarına göre 15-24 yaş aralığındaki bireylerde obezite oranı %3,8'den %4,6'a yükselmiştir<sup>17</sup>. Mevcut çalışmada bulunan obez öğrencilerin oranı %4'ün literatür sonuçlarına göre daha düşük olduğu ve çalışma, Sağlık Bilimlerinde okuyan üniversite öğrencileriyle yürütüldüğünden sağlıklı beslenme konusunda öğrencilerin farkındalıklarının olduğu görülmektedir.

Avrupa ve dünya geneline bakıldığında, Avrupa Birliği 2019 komisyon raporuna göre Türkiye'de 18-24 yaş grubu arasında obezite oranı toplum genelinde %26,9 olarak bulunmuştur. Benzer coğrafi koşulların ön kabulü ile komşu ülkelerle karşılaştırıldığında bu oranın Yunanistan için %23,4; Kıbrıs için %23,5, Bulgaristan için %23,2 olarak verildiği, bu oranlarla karşılaştırıldığında ülkemizdeki obezitenin Avrupa ülkelerine göre daha yaygın olduğu ifade edilmektedir<sup>18</sup>.



Obezite oranlarının hem Avrupa hem de dünya genelinde yüksek olması obezitenin çevre tanımını beraberinde getirmiş ve gerek gelişmiş gerek gelişmekte olan ülkelerde farklı açılardan obezite nedenlerinin araştırılmasına vesile olmuştur. Bu araştırmalarda ön plana çıkan nedenler arasında aileden ve çocukluk çağında edinilen alışkanlıklar sayılmaktadır<sup>19</sup>.

Çalışmada üniversite öğrencilerindeki beslenme alışkanlıklarına bakıldığında; öğrencilerin günlük takip ettikleri beslenme düzenleri içerisinde yaygın bir davranış örüntüsü olarak normal ağırlıktaki öğrencilerin %78'inin öğün atladığı tespit edilmiştir. Öğün atlama sebebi sorgulandığında %48,7'sinin zaman bulamadıkları için öğün atladığı, en çok atlanan öğünün; %48,7 oranı ile öğlen öğünü olduğu ve bunu %38,6'lık bir oranla sabah kahvaltısının izlediği, benzer şekilde sabah kahvaltısı atlama sebebinin de zamansızlık olduğu belirlenmiştir. Çalışma bulgularıyla örtüşecek şekilde 2015 yılında, Onurlubaş ve ark.'nın üniversite öğrencilerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada sonuçlar, öğrencilerin %68,5'inin öğün atladığı, %52,3 oranı ile öğlen yemeğinin en sık atlanan öğün olduğu ve bunu sırasıyla sabah kahvaltısı (%42,4) ve akşam yemeğinin (%5,3) izlediği tespit edilmiştir<sup>20</sup>. Zileli ve ark.'nın çalışmasında ise öğrencilerin 85,1'inin öğün atladığı, en çok atlanan öğünün ise sırasıyla % 44,9 ve %35,4 ile sabah ve öğlen olduğu bildirilmiştir<sup>10</sup>. Literatür çalışmalarına bakıldığında da üniversite öğrencilerinde öğün atlamanın çok yaygın bir davranış olduğu görülmüştür<sup>10,13,21,22</sup>.

Dünyada yapılan çalışmalarda da öne çıkan ortak sorun arasında düzensiz ve dengesiz beslenme içinde en ayık sonuçları veren faktör, öğün atlama olarak görülmektedir. Ulusların geleneksel yemeklerinin besin öğelerinin etkisinin dışlandığı durumda dahi, farklı çalışmalar farklı bakış açıları ve farklı sonuçlar göstermektedir. Japonya'da üniversite öğrencilerinin yeme alışkanlıklarını inceleyen 2021 yılına ait retrospektif kohort bir çalışmada kahvaltı ve öğlen öğünlerinin atlanılmasının ağırlık artışına yol açmadığı, akşam yemeklerinin atlanılmasının ise ağırlık artışı ve obezite ile ilişkili olduğu bulunmuştur<sup>23</sup>. İran'da 78.905 üniversite öğrencisinde yapılan bir çalışmada ise haftada 4 günden fazla kahvaltı öğünü yapan öğrencilerin normal ağırlıklarını korudukları, haftada 1 kere kahvaltı yapan öğrencilere göre %33 daha az obeziteye yakalandıkları bulunmuştur. Bu çalışmaya benzer şekilde Güney Fas'ta yapılan bir çalışmada üniversiteli öğrenciler arasında obezite oranı %4 olarak bulunmuş ve %4'lük gruptaki öğrencilerin beslenme davranışı düzeni içinde öğle öğününde fast food ve kek tüketimi olduğu ortaya konmuştur<sup>24</sup>. Rodos adasında yaşları 18-27 arasında değişen 9919 gönüllüde yapılan bir izleme çalışmasında, haftada iki kere fast food tüketiminin yetişkinlikte haftada üçe çıktığı, haftada 4-5 olarak bildirilen kahvaltı etme sıklığının yetişkinlikte haftada 3'e düştüğü raporlanmış, bu değerlerin yetişkinliğe geçişte alışkanlık halini alan bir örüntü olduğu ve obezite açısından risk oluşturduğu iddia edilmiştir<sup>25</sup>. Bu açıdan bu çalışmada bulunan veriler değerlendirildiğinde atlanan öğünün öğle öğünü olmasının obezite ile ilişkisinin daha az olduğu, kahvaltı öğününün tüketilmesinin obeziteden korunmada etkili olacağı ve akşam yemeğinin atlanmasının ise obezite riskinin artmasında rol oynayacağı düşünülmektedir. Çalışma bulgularına göre öğrencilerin

%39,3'ü ailesinin yanında kalmakta iken, çoğunluk ailesiyle birlikte yaşamamaktadır. Çalışmada ev dışında yeme sıklığı, evde yeme sıklığına göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $p<0,005$ ). Öğrencilerin öğün atlama ve beslenme alışkanlıklarında bu durumda etkili olduğu, aile yanında kalmayan bireylerin ev dışı yeme sıklıklarının yüksek olmasının, öğün atlamayı etkilediği ve yemek yapma alışkanlığına ket vurarak düzensiz beslenme alışkanlığına neden olabileceği bulunmuştur. Bununla beraber Xue ve ark.nın yaptıkları bir çalışmada öğrencinin kendi verdiği kararların, bulunduğu ortam dışındaki faktörlerin de obeziteyi etkilediğini, bu faktörlerin en önemlilerinin uyku ve duygusal durum olduğu iddia ederek, uykusuzluğu takip eden günlerde yüksek kalorili besinlere yöneldiğini ve öğrencilerin kendilerini mutsuz, keyifsiz hissettiklerinde daha büyük porsiyonlarda yemek yeme eğiliminde olduklarını bulmuşlardır<sup>26</sup>. Çalışmaya katılan öğrencileri diğer çalışmalardan ayıran bir özellikleri ise sağlıkla ilgili bir bölümde eğitim görmeleridir. Gönüllülere beslenme eğitimi alma durumları sorulduğunda; %27,5'inin beslenme eğitimi aldıklarını ve %42,5'i sağlık personelinin, %20,5'i görsel medyadan, %9,6'sı yazılı medyadan, %5,5'i ailesinden, %21,9'u diğer kaynaklardan beslenmeye dair bilgi edindikleri bulunmuştur. Xue ve ark.nın, yaşları 16-25 arasında değişen üniversite öğrencilerinde yaptıkları bir çalışmada üniversite öğrencileri arasında obezite tanımını doğru yapanların %64,9 olduğu bulgusuyla beraber; 1317 katılımcının %47'sinin ağırlık kaybetme isteğinde olduğunu, bu amaçla %44'ünün başta internet olmak üzere ağırlık kaybı ile ilgili kaynaklara başvurduğunu göstermiştir<sup>26</sup>. Çalışmaya katılan öğrencilerin %67,7'i hiç alkol ve sigara kullanmamaktadır. Bu oranlar diğer çalışmalarla karşılaştırıldığında alkol ve sigara kullanımı açısından daha düşüktür. Çalışmada egzersiz yapanların oranı %28,2 bulunmuş olup, egzersiz yapanların %68'i haftada 3-4 defa egzersiz sıklığı bildirmişler. Ünal ve ark.nın yaptıkları çalışmada sağlıkla ilgili bölümlerde spor yapma oranı %61 bulunmuş, ayrıca erkek öğrencilerde spor yapma oranının kız öğrencilerden fazla olduğu belirlenmiştir<sup>21</sup>. 2016 yılında yapılan bir başka çalışmada, üniversitenin farklı bölümlerinde, birinci sınıfta öğrenim gören 336 gönüllü öğrenci ile çalışılmıştır. Çalışmada erkek katılımcılarda üçte bir oranında ağırlık problemi saptanırken, kadın ve erkek her iki cinsiyetteki öğrencilerde bel-kalça oranlarının yüksek olduğu, öğrencilerin çoğunluğunun kötü beslenme alışkanlıklarının yanında %81,5'inin spor yapma alışkanlığının da olmadığı sonucuna varılmıştır<sup>10</sup>. Çalışmaya katılan öğrencilerin egzersiz alışkanlıklarına bakıldığında; %71,7'inin hiç egzersiz alışkanlığının olmamasının genel literatür çalışma sonuçları ile yakın olduğu görülmüştür. Dünyadaki çalışmalarda da fiziksel aktiviteye dair bulgular çalışmamızla benzerlik göstermiştir. Pelletier ve ark.nın raporunda devlet üniversitesindeki öğrenciler arasında haftada 150 dakikaya kadar fiziksel aktivite yapma oranı %50,7 olarak tespit edilmiştir<sup>27</sup>. Çalışmada cinsiyetten bağımsız olarak egzersiz yapma durumu ile BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuş olup ( $p<0,005$ ), egzersiz yapmama oranının beslenme alışkanlıklarını ve obeziteyi olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Çalışma sonuçlarına göre obezite oranının literatür sonuçlarına göre daha düşük olması sevindiricidir<sup>28</sup>. Sigara ve alkol alışkanlığının düşük olması da çalışmanın olumlu diğer

sonuçlarındandır. Araştırma bulgularına göre fiziksel görünüm kaygısı, toplum içinde kabul görme ve beğenilme isteğinin öğrencilerin kendilerini olduklarından daha hafif şişman görmelerine neden olmaktadır. Sağlık bilimleri öğrencilerini diğer üniversite öğrencilerden ayıran bir başka durum ise obezite ön yargısı ve ağırlık kaygısı ile ilgili tutum olabilir. Sert ve ark.nın yaptıkları çalışmalarda sağlık yüksekokulu öğrencilerini diğer fakülte öğrencileri ile karşılaştırdıklarında obeziteye karşı ön yargının %51,3 oranıyla daha yüksek olduğunu bulmuşlardır<sup>29</sup>. Mevcut sonuçlar değerlendirildiğinde öğrencilerdeki hafif düzeydeki beden algı bozukluğunun davranış kalıbı halinde yerleşmesinin ileriki dönemlerde önemli sağlık ve toplumsal sorunlara yol açabileceği düşünülmektedir. Hatalı beden algı tutumlarının değiştirilmesinin yanı sıra obezitenin engellenmesi için mevcut eğitim müfredatına fiziksel egzersizlerin alışkanlık haline getirilmesinin önemi, beden imajı, yeme bozuklukları ve sosyal kaygının önlenmesine yönelik derslerin eklenmesini, bununla beraber fast food besine ulaşım politikalarının gözden geçirilmesini önerilmektedir. Çalışmada öne çıkan bir başka bulgu ise; çocukluk çağında hafif şişman ve obez olan bireylerin üniversite çağlarında da hafif şişman ve obez oldukları bulgusudur. Güngör'ün 2014 yılındaki araştırmasına göre çocukluk çağından itibaren süregelen obezite, yetişkinlik döneminde süregelen obeziteye göre obezite ilişkili komorbid hastalıklara tutulma riskini arttırması açısından daha tehlikeli olup; hipertansiyon, dislipidemi, insülin direnci, disglisemi, yağlı karaciğer anı sıra psikolojik rahatsızlıklara yol açabilmesi adına daha da tehlikelidir<sup>30</sup>. Aynı yayında değinilen etiyolojik faktörlerin içinde genetik yanı sıra yeme örüntüsü, sosyo-ekonomik statü ve çevresel koşulların olması çalışmadaki bir başka sonuç olan ailede obez birey varlığının BKİ sınıflarını etkilemesi bulgusuyla örtüşmektedir. Kostovski ve ark. Makedonya'da yaptıkları bir çalışmada genetik taşınım üzerinde durarak sendromsuz monogenik, oligogenik ve poligenik obezite türlerini karşılaştırmış ama Mendel genetiğinin aktarımıyla 1/15000 prevalansında görünen obezitenin genetik temelleri yanında aile beslenme alışkanlığı ve çevrenin etkisini özellikle vurgulamışlardır<sup>31</sup>. Bu açıdan araştırmanın yetişkinlik döneminde yerleşik hale geçen alışkanlıkların temelini atıldığı üniversite çağında yapılması açısından önemli olduğunu düşünülmektedir.

## **Sonuç**

Öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmeleri için besin tüketiminin düzenlenmesinde alışkanlık faktörünün önemi anlaşılmalı ve sağlıklı beslenme tutum ve davranışın yerleşmesi için de gerekli eğitimlerin düzenlenmesi gerektiğini düşünülmektedir. Araştırma sonucunda obezitenin oluşmasında etkili olduğu bilinen beslenme alışkanlıklarının üniversite çağındaki öğrencilerde tespit edilmesi ve bu gibi çalışma sonuçlarının öğrencilerle paylaşılmasının, öğrencilerde benimsenebilecek hatalı tutum ve davranışların değiştirilmesi ve kontrolünde etkili olacağını düşünülmektedir.

**KAYNAKLAR**

1. Çayır A, Atak N, Köse SK. Beslenme ve diyet kliniğine başvuranlarda obezite durumu ve etkili faktörlerin belirlenmesi. *J Ankara Univ Fac Med.* 2011;64(1):13-19.
2. Şanlıer N. Gençlerde biyokimyasal bulgular, antropometrik ölçümler, beden bileşimi, beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *GÜJGEF.* 2005;25(3):47-73.
3. World Health Organization. Obesity and Overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> Yayınlanma tarihi 2021. Erişim tarihi 07.10.2021.
4. Schooling CM, Lam TH, LI ZB, et al. Obesity, physical activity and mortality in a prospective Chinese elderly cohort. *Arch Intern Med.* 2006;166(14):1498-1504. doi:10.1001/archinte.166.14.1498.
5. Insel P, Turner E, Ross DS. *Energy Balance, Body Composition And Weight Management. Nutrition.* 3rd ed. Burlington, Massachusetts: Jones & Bartlett Learning. 007;329-79.
6. Efil S. Sağlık Çalışanlarında Obezite Sıklığı Ve Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. [yüksek lisans tezi]. Afyon, Türkiye: İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, 2005.
7. Spear BA, Adolescent growth and development. *J Acad Nutr Diet.* 2002;102(3):23-29. doi: 10.1016/S0002-8223(02)90418-9.
8. Mukudi E. Nutrition status, education participation, and school achievement among Kenyan middle-school children. *Nutr.* 2003;19:612616. doi:10.1016/S0899-9007(03)00037-6.
9. Aksoydan E, Çakır N. Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Derg.* 2011;53:264-270.
10. Zileli R, Cumhuri Ö, Özkamçı H, Diker G. Üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ile obezite görülme sıklığı. *Bilinçli Sağlıklı Yaşam Dergisi.* 2016;1(12):549-562.
11. Özcan Zinir G, İncedayı B, Çopur EU, Kaplan E, Bekaroğlu M. Uludağ Üniversitesi'nde Eğitim Gören Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması. *U.Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi.* 2014;28(2):37-47.
12. Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B. Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Med J.* 2008;50:102-109.
13. Şimşek Z, Koruk İ, Altındağ A. Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin riskli sağlık davranışları. *Toplum Hekimliği Bülteni.* 2007;26(3):19-26.
14. Orak S, Akgün S, Orhan H. Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *S.D.Ü. Tıp Fak. Derg.* 2006;13(2):5-11.
15. Önay D. Selçuk Üniversitesi Akşehir Sağlık Yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin

- beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklıkları. *FHSD*. 2010;5(14):127-146.
16. Yıldırım İ, Yıldırım Y, Işık Ö, Karagöz Ş, Ersöz Y, Doğan İ. Üniversite öğrencilerinde farklı ölçüm yöntemlerine göre obezite prevalansı. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2017;4(2):20-33.
  17. TÜİK, Türkiye Sağlık Araştırması, 2016-2019.  
<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2019-33661>. Erişim Tarihi: 08.10.2021
  18. Overweight and obesity - BMI statistics - Statistics Explained  
[https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight\\_and\\_obesity\\_-\\_BMI\\_statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics). Erişim Tarihi: 08.10.2021
  19. Plotnikoff RC, Costigan SA, Williams RL, et al. Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2015;12:45 doi: 10.1186/s12966-015-0203-7.
  20. Onurlubaş E, Doğan HG, Demirkıran S. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *JAFAG*. 2015;32(3):61-69. DOI No: 10.17155/spd.67561.
  21. Ünal D, Öztop DB, Elmalı F ve ark. Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *J Turgut Ozal Med Cent* 2009;16(2):75-81.
  22. Oluk E, Oluk S, Davashoğlu EN. Ege Üniversitesi öğrencilerinin öğün düzenleri ve yemeklik baklagil tüketim durumları. *C.B.Ü. Fen Bilimleri Dergisi*. 2011;7(2):41-50.
  23. Yamamoto R, Tomi R, Shinzawa M, et al. Associations of skipping breakfast, lunch, and dinner with weight gain and overweight/obesity in university students: a retrospective cohort study. *Nutrients*. 2021;13(1):271 doi: 10.3390/nu13010271.
  24. Mansouri M, Hasani-Ranjbar S, Yaghubi H, et al. Breakfast consumption pattern and its association with overweight and obesity among university students: a population-based study. *Eat Weight Disord*. 2020;25(2):379-387 doi: 10.1007/s40519-018-0609-8.
  25. Boukrim M, Obtel M, Lahlou L, Razine R. University students' perceptions and factors contributing to obesity and overweight in Southern of Morocco. *Afr Health Sci*. 2021;21(2):942-950 doi: 10.4314/ahs.v21i2.56.
  26. Niemeier HM, Raynor HA, Lloyd-Richardson EE, Rogers ML, Wing RR. Fast food consumption and breakfast skipping: predictors of weight gain from adolescence to adulthood in a nationally representative sample. *J Adolesc Health*. 2006;39(6):842-9 doi: 10.1016/j.jadohealth.2006.07.001.
  27. Xue B, Zhang X, Li T, et al. Knowledge, attitude, and practice of obesity among university students. *Ann Palliat Med*. 2021;10(4):4539-4546. doi: 10.21037/apm-21-573.
  28. Pelletier JE, Lytle LA, Laska MN. Stress, health risk behaviors, and weight status among community college students. *Health Educ Behav*. 2016;43(2):139-44. doi:

- 10.1177/1090198115598983.
29. Dayi A, Gulcan G, Fezan M. Prevalence of tobacco, alcohol and substance use among Eskisehir Osmangazi University Students. *Dusunen Adam*. 2015;28(4):309–18. doi:10.5350/DAJPN2015280402.
  30. Sert H, Seven A, Çetinkaya S, Pelin M, Aygin D. Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin obezite ön yargı düzeylerinin değerlendirilmesi. *OTSBD*. 2016;1(4):9-17.
  31. Güngör NK. Overweight and obesity in children and adolescents. *J Clin Res Pediatr Endocrinol*. 2014;6(3):129-43. doi: 10.4274/Jcrpe.1471.
  32. Kostovski M, Tasic V, Laban N, Polenakovic M, Danilovski D, Gucev Z. Obesity in childhood and adolescence, genetic factors. *PRILOZI*. 2018(38):3:121-133. doi: 10.2478/prilozi-2018-0013.