

Tıp Fakóltesi ve Spor Bilimleri Fakóltesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri*

Nutritional Behaviors and Physical Activity Levels of Faculty of Medicine and Sports Science Students *

Beyza Nur ATAÖĞLU** 

Yusuf Salih NARİN*** 

Yusuf TURAK**** 

Berfin ÖZTÜRK***** 

Abdullah Okan TOK***** 

Muhammet Talha KORUCU***** 

Dilşad SAVE***** 

Öz

Bu çalışmada sağlıkla ilgili iki fakóltede okuyan öğrencilerin beslenme ve fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirilmiştir. Tanımlayıcı tipteki bu araştırmada örneklem seçilmemiş olup üniversitenin tıp fakóltesi (n=642) ve spor bilimleri fakóltesinin (n=773) 1. 2. ve 3. sınıf öğrencileri çevrimiçi ankete davet edilmişlerdir. Anket bireysel sorular, Beslenme ve Egzersiz Davranış Ölçeđi (BEDÖ) ve Uluslararası Fiziksel

- * Bu çalışma daha önce 28.05.2022 tarihinde Marmara Üniversitesi Tıp Fakóltesi'nde Marmara Student Congress'de poster sunum olarak sunulmuştur.
- ** Dr., Marmara Üniversitesi Tıp Fakóltesi Halk Sağlığı AD, İstanbul, Türkiye, beyzanataoglu@gmail.com, ORCID: 0000-0001-5202-0458
- *** Lisans öğrencisi, Marmara Üniversitesi Tıp Fakóltesi, İstanbul, Türkiye, m.talihakorucu@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-4785-8018
- **** Lisans öğrencisi, Marmara Üniversitesi Tıp Fakóltesi, İstanbul, Türkiye, abduhokantok1@gmail.com, ORCID: 0000-0002-4331-8129
- ***** Lisans Öğrencisi, Marmara Üniversitesi Tıp Fakóltesi, İstanbul, Türkiye, yusufturak@outlook.com, ORCID: 0000-0001-8743-516X
- ***** Lisans öğrencisi, Marmara Üniversitesi Tıp Fakóltesi, İstanbul, Türkiye, ozturkberfin@gmail.com, ORCID: 0000-0001-9940-5566
- ***** Lisans Öğrencisi, Marmara Üniversitesi Tıp Fakóltesi, İstanbul, Türkiye, yusuf14salih@gmail.com, ORCID: 0000-0003-1016-3447
- ***** Prof. Dr., Marmara Üniversitesi Tıp Fakóltesi Halk Sağlığı AD, İstanbul, Türkiye, dsave@marmara.edu.tr, ORCID: 0000-0002-5252-5189

Aktivite Anketi (UFAA) olmak üzere 3 bölümden oluşmaktadır. Verilerin analizi Jamovi programında yapılmış, istatistiksel anlamlılık değeri $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Çalışmaya tıp fakültesinden 65 erkek (%43,9), 83 kadın (%56,1); spor bilimleri fakültesinden 50 (%58,8) erkek, 35 kadın (%41,2) olmak üzere 233 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması $20,04 \pm 2,01$, BKİ ortalaması $22,61 \pm 3,23$ 'tür. BEDÖ puanları tüm alt boyutlarda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır (sırasıyla $p=0,002$, $p < 0,001$, $p=0,018$, $p=0,002$). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin UFAA skorlarının medyan değeri 2922,0 MET dk/hafta, tıp fakültesi öğrencilerinin UFAA skorlarının medyan değeri 1459,5 MET dk/haftadır ($p < 0,001$). Erkeklerde “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı”, “Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı” ve UFAA toplam puanı daha yüksek saptanmıştır ($p=0,017$, $p=0,008$, $p=0,003$). Tıp fakültesinde okuyan erkekler daha yüksek “Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı” ($p=0,009$) puanı alırken spor bilimleri fakültesinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme değerlendirmesi, egzersiz, tıp fakültesi

ABSTRACT

In this study, behaviors and physical activity levels of students studying in two health related faculties were evaluated. In this descriptive study, the sample was not selected, an online questionnaire was conducted to the 1st, 2nd and 3rd year students of the faculty of medicine ($n=642$) and sports sciences ($n=773$). The questionnaire was consisted of 3 parts; individual questions, Nutrition Exercise Behavior Scale (NEBS) and International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Data was analyzed in Jamovi, the statistical significance was accepted as $p < 0.05$. 233 students participated. 65 men (43.9%) and 83 women (56.1%) from the faculty of medicine were included in the study; 50 (58.8%) men and 35 women (41.2%) from the faculty of sports sciences participated. The mean age was 20.04 ± 2.01 , the mean BMI was 22.61 ± 3.23 . Sports sciences' students show statistically higher scores in all sub-dimensions of NEBS ($p=0.002$, $p < 0.001$, $p=0.018$, $p=0.002$, respectively). While the median value of total IPAQ scores of sports science students was 2922.0 MET min/week (very active), the median score of medical students was 1459.5 MET min/week (minimal active) ($p < 0.001$). “Healthy Eating Exercise Behavior” and “Psychological (Dependent) Eating Behavior” and total UFAA score were higher in males ($p=0.017$, $p=0.008$, $p=0.003$). While male medical students had a higher “Psychological (Dependent) Eating Behavior” ($p=0.009$) score, no statistically significant difference was found in the faculty of sports sciences.

Keywords: Exercise, Faculty of Medicine, Nutrition Assessment

GİRİŞ

Yeterli ve dengeli beslenme büyüme-gelişmenin temelini oluşturmaktadır (Ermiş, Doğan, Erilli ve Satıcı, 2015; Korkmaz, 2010). Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenme önemli bir sorundur ve beslenme sorunlarının en fazla görüldüğü gruplardan biri de üniversite öğrencileridir (Korkmaz, 2010; Saygın vd., 2011). Üniversiteye geçişle gençlerin yaşamlarında meydana gelen değişimler düzensiz beslenmeye yol açabilmektedir. Bu değişen beslenme davranışları fiziksel sağlığın yanı sıra bilişsel becerileri etkileyerek okul başarısını da etkileyebilmektedir (Asigbee, Whitney, ve Peterson, 2018; Ermiş vd., 2015).

Fiziksel aktivite günlük yaşamda kalp ve solunum hızını arttıran ve sonunda enerji tüketimi ile sonuçlanan aktiviteler olarak kabul edilmektedir. Rekabete dayanan spor gibi günlük hayatta gerçekleştirilen yürüme, koşma gibi aktiviteler de fiziksel aktivite kapsamındadır (Akman vd., 2004; Arman vd., 2005). Sağlıklı beslenmenin yanında fiziksel aktivitenin de kardiyovasküler hastalıklardan, diyabetten, depresyondan koruyucu etkisi gösterilmiştir (WHO, 2004; WHO, 2022). Bunun yanında beslenme ve fiziksel aktivite davranışları yaşamın her evresinde farklılık göstermekte

ve sağlık üzerine farklı etkileri olmaktadır. Her evre ayrıca değerlendirilmeli ve o yaş grubuna ait etkiler ayrıca belirlenmelidir (Ertop, Yılmaz ve Erdem, 2012). Gençlik evresindeki beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarının hem kısa hem uzun vadede etkileri olmaktadır (Arman vd., 2005; Cengiz ve Delen, 2019). Sağlıklı beslenme ve egzersiz alışkanlıklarının olmaması ise bedensel ve ruhsal sorunlara neden olabilmektedir. Bu sorunların iyileştirilmesi ve gerekli önlemlerin zamanında planlanabilmesi için beslenme ve fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi önemlidir (Cengiz ve Delen, 2019; López-Sánchez vd., 2019; HSGM 2010).

Sağlık belirleyicisi iki kavramın, beslenme ve fiziksel aktivitenin, üniversite öğrencilerinde incelenmesi gençler için planlanacak sağlıklı yaşam müdahalelerine yol gösterecektir. Literatüre bakıldığında sağlıkla ilişkili olan hem sağlık bilimleri hem spor bilimleri fakültelerindeki öğrencilerin beslenme ve fiziksel aktivite düzeylerini inceleyen çalışmalar olmakla birlikte iki bölümün karşılaştırıldığı yayımlar azdır (Çıtak Bilgin, Ak, Cerit, Ertem ve Çıtak Tunç, 2019; Ertop vd., 2012; Küçük Yetgin ve Agopyan, 2017).

Bu çalışmayla spor bilimleri fakültesi (SBF) ve tıp fakültesinde (TF) okuyan öğrencilerin beslenme ve fiziksel aktivitelerinin değerlendirilmesi ve iki fakültede okuyan öğrencilerin beslenme ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışma tanımlayıcı tipte bir araştırmadır. Google Forms üzerinden oluşturulan anket çevrimiçi ortamdan Ocak 2022-Mart 2022 tarihlerinde İstanbul'da bir kamu üniversitenin tıp fakültesi (n=642) ve spor bilimleri fakültesi (n=773) 1. 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin sınıf gruplarında paylaşılmış, örneklem hesaplanmamıştır. Toplamda 233 (%16,5) yanıt alınmıştır. Bireysel sorular, Beslenme ve Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) (Yurt, Yıldız ve Save, 2016) ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) kısa formu (Öztürk, 2005) olmak üzere 3 bölümden oluşan ankette toplam 66 soru bulunmaktadır. İlk bölüm katılımcıların cinsiyet, yaş, boy, kilo, okudukları bölüm, kimlerle ve nerede yaşadıkları, çalışma durumları, gelir düzeyleri, kronik rahatsızlık, spor salonu kullanım, sigara ve alkol kullanım durumu ile ilgili sorular içermektedir. BEDÖ, geçerlik güvenilirlik çalışması Yurt ve diğerleri (2016) tarafından yapılmış ve Cronbach Alfa katsayısı 0,85 bulunmuştur. Spearman korelasyon katsayısı test tekrar-test değerlerinin uyum gösterdiği görölmüştür ($r=0,86$ $p=0,0007$). Bu çalışma için Cronbach Alfa katsayısı 0,75 bulunmuştur. Ölçek 5'li likert tipi yanıt içeren 45 sorudan oluşmaktadır. Öğün düzeni (6-30 puan), sağlıklı beslenme egzersiz davranışı (14-70 puan), sağlıksız beslenme egzersiz davranışı (14-70 puan) ve psikolojik (bağımlı) yeme davranışı (11-55 puan) olmak üzere dört alt boyutla değerlendirilmektedir. Her alt boyut için puan artışı o boyuttaki davranışın sergilediğini göstermektedir. UFAA kısa formunun yapı geçerliği, eř zamanlı geçerliği, kriter geçerliği ve test-tekrar test güvenilirliği Öztürk (2005) tarafından değerlendirilmiştir. Kısa form tekrar edilebilir ($r=0,69$) ve karşılaştırılabilir veri sağlamaktadır ($r=0,66$). Kriter geçerliği $r=0,30$ 'dur. Anket oturma, yürüme, orta ve yüksek şiddetli düzeyde yapılan aktivitelerin süresi hakkında bilgi edinilmesi amaçlanan 7 sorudan oluşmaktadır. Her bir aktivite için, en az 10 dakika yapıldığı baz

alınarak, süre ve frekansları çarpılarak “MET dakika/hafta” skoru elde edilmektedir. Toplam skor yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivite skorlarının toplamını içermektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri düşük (<600 MET dk/hafta), orta (600 – 3000 MET dk/hafta) ve yüksek aktif (>3000 MET dk/hafta) olarak sınıflandırılmıştır.

Verilerin analizi Jamovi programında yapılmıştır. Analiz için toplanan verilerin sıklık ve yüzdelik dağılımları incelenmiştir. Sürekli verilerin değerlendirilmesi için Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık değeri $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

Bu araştırma Helsinki bildirgesi ilkelerine uygun olarak 03.12.2021 tarihinde Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu'ndan 09.2021.1386 protokol nolu onayı alınarak yapılmıştır.

BULGULAR

Katılımcıların 148'i tıp fakültesi (%63,5), 85'i spor bilimleri fakültesi (%36,5) öğrencisidir. Çalışmaya toplam 118 kadın (%50,6) ve 115 erkek (%49,4) katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması $20,04 \pm 2,01$ olarak bulunmuştur. Beden kütle indeksi (BKİ) ortalaması $22,61 \pm 3,23$ kg/m^2 'dir.

Tablo 1. Bireysel özellikler

		Toplam		TF		SBF	
		n	%	n	%	n	%
Cinsiyet	Kadın	118	50,6	83	56,1	35	41,2
	Erkek	115	49,4	65	43,9	50	58,8
	Toplam	233	100,0	148	100,0	85	100,0
Sınıf	1	44	18,9	12	8,1	32	37,6
	2	147	63,1	126	85,1	21	24,7
	3	42	18,0	10	6,8	32	37,6
	Toplam	233	100,0	148	100,0	85	100,0
BKİ (kg/m²)	Zayıf	12	5,2	10	6,8	2	2,4
	Normal	180	77,3	106	71,6	74	87,1
	Hafif Şişman	32	13,7	24	16,2	8	9,4
	Kilolu	8	3,4	7	4,7	1	1,2
	Toplam	232	99,6	147	99,3	84	100,0
Birlikte Yaşadığı Kişiler	Yalnız	23	9,9	15	10,1	8	9,4
	Akraba	10	4,3	7	4,7	3	3,5
	Aile	116	49,8	73	49,3	43	50,6
	Arkadaş	77	33,0	49	33,1	28	32,9
	Diğer*	7	3,0	4	2,7	3	3,5
	Toplam	233	100,0	148	100,0	85	100,0

Yaşadığı Yer	Ev	158	67,8	103	69,6	55	64,7
	Devlet Yurdu	40	17,2	24	16,2	16	18,8
	Özel Yurt	33	14,2	19	12,8	14	16,5
	Diğer*	2	0,9	2	1,4	0	0,0
	Toplam	233	100,0	148	100,0	85	100,0
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	197	84,5	141	95,3	56	65,9
	Çalışıyor	36	15,5	7	4,7	29	34,1
	Toplam	233	100,0	148	100,0	85	100,0
Gelir Düzeyi	Kötü	22	9,4	10	6,8	12	14,1
	Orta	106	45,5	67	45,3	39	45,9
	İyi	95	40,8	66	44,6	29	34,1
	Çok iyi	10	4,3	5	3,4	5	5,9
	Toplam	233	100,0	148	100,0	85	100,0
Kronik Hastalık Varlığı	Yok	213	91,4	134	90,5	79	92,9
	Var	20	8,6	14	9,5	6	7,1
	Toplam	233	100,0	148	100,0	85	100,0
Spor Salonuna Gitme Durumu	Gitmiyor	132	56,7	113	76,4	19	22,4
	Gidiyor	101	43,3	35	23,6	66	77,6
	Toplam	233	100,0	148	100,0	85	100,0
Sigara Kullanma Durumu	Kullanmıyor	177	76,0	117	79,1	60	70,6
	Kullanıyor	37	15,9	25	16,9	12	14,1
	Bırakmış	19	8,2	6	4,1	13	15,3
	Toplam	233	100,0	148	100,0	85	100,0
Alkol Kullanma Durumu	Kullanmıyor	135	57,9	84	56,8	51	60,0
	Kullanıyor	81	34,8	56	37,8	25	29,4
	Bırakmış	17	7,3	8	5,4	9	10,6
	Toplam	233	100,0	148	100,0	85	100,0

Çalışmaya katılan TF öğrencilerinin 65'i erkek (%27,8), 83'ü kadın (%35,6); SBF öğrencilerinin 50'si (%21,4), erkek 35'i kadındır (%15,0) ($p=0,028$). TF öğrencilerinden 25'i (%10,7), SBF öğrencilerinin ise 12 (%5,1) sigara kullanmaktayken ($p=0,014$), TF öğrencilerinin 56'sı (%24,0), SBF öğrencilerinin ise 25'i (%10,7) alkol kullanmaktadır ($p=0,208$). Çalışmaya katılan katılımcıların bireysel özelliklerine ilişkin diğer bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 2. BEDÖ puanlarının bireysel özelliklere göre karşılaştırılması

		Öğün Düzeni Puanı			Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı Puanı			Sağsız Beslenme Egzersiz Davranışı Puanı			Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı Puanı		
		MED*	ÇA**	p	MED*	ÇA**	p	MED*	ÇA**	p	MED*	ÇA**	p
Cinsiyet	Kadın	21,0	6	0,056	47,0	14	0,017	47,5	10	0,494	34,0	13	0,008
	Erkek	23,0	8		49,0	14		48,0	7		39,0	9	
Bölüm	TF	21,0	7	0,002	44,0	12	<0,001	47,0	8	0,018	36,0	12	0,002
	SBF	23,0	6		55,0	10		49,0	8		39,0	11	

Sınıf	1	22,0	7	0,004	52,0	14		48,5	9	0,482	39,0	10	
	2	21,0	7		45,0	14	<0,001	48,0	9		36,0	12	0,024
	3	23,5	6		54,0	13		48,0	8		38,0	11	
Birlikte Yaşadığı Kişiler	Yalnız	21,0	6	0,033	48,0	14		47,0	6	0,065	37,0	8	
	Akraba	19,5	7		49,0	15	0,966	44,0	13		31,0	13	0,031
	Aile	22,0	7		48,0	15		49,0	9		37,0	13	
	Arkadaş	20,0	8		48,0	15		48,0	8		38,0	12	
Yaşadığı Yer	Ev	22,0	7	0,827	47,5	15		48,0	9	0,986	37,0	12	
	DevletYurdu	22,0	8		48,0	14	0,345	48,0	10		37,0	13	0,869
	Özel Yurt	21,0	7		49,5	12		48,0	7		38,0	9	
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	22,0	7	0,662	47,0	14		48,0	9	0,561	37,0	13	
	Çalışıyor	20,5	7		51,5	15	0,006	48,5	7		35,0	11	0,213
Gelir Düzeyi	Kötü	20,5	7	0,158	49,0	12		44,5	11	0,348	30,0	11	
	Orta	21,0	7		48,0	15	0,068	49,0	9		37,0	11	0,009
	İyi	22,0	7		46,0	15		47,0	8		39,0	11	
	Çok iyi	24,5	5		56,5	15		48,5	6		38,0	12	
Kronik Hastalık Varlığı	Yok	22,0	7	0,597	48,0	15		48,0	9	0,416	37,0	12	
	Var	22,0	5		48,5	13	0,522	46,0	8		34,5	11	0,095
Spor Salonuna Gitme Durumu	Gitmiyor	21,0	7	0,118	43,0	13		47,0	10	0,251	37,0	12	
	Gidiyor	22,0	7		53,0	12	<0,001	48,0	8		37,0	11	0,647
Sigara Kullanma Durumu	Hayır	22,0	7	0,030	48,0	14		48,0	10	0,150	37,0	12	
	Evet	19,0	9		44,0	17	0,012	47,0	7		37,0	10	0,676
	Bırakmış	23,0	9		56,0	10		46,0	10		38,0	10	
Alkol Kullanma Durumu	Hayır	22,0	7	0,034	48,0	15		48,0	9	0,086	39,0	12	
	Evet	21,0	7		45,0	13	0,090	47,0	9		35,0	11	0,009
	Bırakmış	21,0	52		52,0	10		47,0	10		37,0	15	

*Med: Medyan **ÇA: Çeyrekler Açıklığı

Tablo 3. UFAA puanlarının bireysel özelliklere göre karşılaştırılması

		Yürüme Puanı (MET dk/hafta)			Orta Şiddetli Aktivite Puanı (MET dk/hafta)			Yüksek Şiddetli Aktivite Puanı (MET dk/hafta)			UFAA Toplam Puan (MET dk/hafta)		
		MED*	ÇA**	p	MED*	ÇA**	p	MED*	ÇA**	p	MED*	ÇA**	p
Cinsiyet	Kadın	594,0	450	0,425	0,0	480	0,182	0,0	450	<0,001	1694,0	1300	0,003
	Erkek	577,0	281		80,0	600		720,0	1800		2316,0	2321	
Bölüm	TF	577,0	529	0,003	0,0	310	<0,001	0,0	0	<0,001	1459,5	1150	<0,001
	SBF	693,0	313		480,0	720		1200,0	1460		2922,0	1984	
Sınıf	1	643,0	519		100,0	875		680,0	1750		2404,5	1797	
	2	594,0	495	0,766	0,0	480	0,002	0,0	720	<0,001	1692,0	1443	0,004
	3	627,0	231		420,0	480		800,0	1710		2422,5	2701	

Birlikte Yaşadığı Kişiler	Yalnız	693,0	429		180,0	480		480,0	960		2013,0	1173	
	Akraba	519,5	651	0,155	0,0	80	0,217	0,0	2040	0,913	1430,0	1998	0,429
	Aile	577,0	421		0,0	555		0,0	1050		2043,0	2127	
	Arkadaş	693,0	346		100,0	720		0,0	1440		1752,5	2127	
Yaşadığı Yer	Ev	594,0	416		0,0	480		0,0	1120		1889,0	1826	
	Devlet Yurdu	627,0	408	0,576	240,0	720	0,174	0,0	1440	0,589	2139,5	2170	0,628
	Özel Yurt	693,5	404		120,0	540		0,0	880		1854,0	1500	
Çalışma Durumu	Hayır	594,0	396	0,605	0,0	480	0,006	0,0	920	<0,001	1759,0	1582	<0,001
	Evet	635,0	429		360,0	855		1360,0	2260		2874,5	2331	
Gelir Düzeyi	Kötü	519,5	413		160,0	960		0,0	2040		1795,0	4353	
	Orta	693,0	462	0,144	160,0	545	0,053	37,0	1220	0,126	2015,0	1789	0,065
	İyi	577,0	297		0,0	480		0,0	720		1482,0	1727	
	Çok iyi	577,0	479		400,0	780		760,0	1320		2364,0	1522	
Kronik Hastalık Varlığı	Yok	594,0	346		0,0	540		0,0	1020		1854,0	1779	
	Var	577,0	648	0,601	40,0	500	0,780	320,0	1380	0,711	1947,5	2097	0,918
Spor Salonu Gittime Durumu	Gitmiyor	577,0	528		0,0	240		0,0	0		1401,5	1078	
	Gidiyor	693,0	281	0,164	480,0	720	<0,001	1080,0	1760	<0,001	2922,0	2122	<0,001
Sigara Kullanma Durumu	Evet	577,0	371		0,0	580		0,0	960		1803,0	1824	
	Hayır	577,0	533	0,818	0,0	460	0,032	120,0	1020	0,004	1882,0	1915	0,178
	Bırakmış	693,0	346		360,0	640		1080,0	1680		2526,0	2032	
Alkol Kullanma Durumu	Hayır	594,0	346		0,0	600		0,0	960		1839,0	1722	
	Evet	577,0	528	0,535	0,0	480	0,993	480,0	1240	0,411	1881,0	2049	0,863
	Bırakmış	693,0	660		240,0	480		1839,0	1722		2236,0	2275	

*Med: Medyan **ÇA: Çeyrekler Açıklığı

BEDÖ ve UFAA ölçek puanlarının bireysel özelliklere göre karşılaştırılması Tablo 2 ve 3’de gösterilmiştir. TF ve SBF öğrencilerinin tüm BEDÖ alt boyut puanları istatistiksel olarak anlamlı fark göstermekte; SBF öğrencileri TF öğrencilerine göre daha yüksek “Öğün Düzeni”, “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı”, “Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı” ve “Psikolojik Bağımlı Yeme Davranışı” puanı almışlardır (sırasıyla $p=0,002$, $p<0,001$, $p=0,018$, $p=0,002$). Erkeklerde “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı” ve “Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı” daha yüksek saptanmıştır ($p=0,017$, $p=0,008$). Tıp fakültesinde okuyan erkekler daha yüksek “Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı” ($p=0,009$) puanı alırken spor bilimleri fakültesinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p=0,950$, $p=0,164$, $p=0,655$, $p=0,771$).

İkinci sınıf öğrencileri “Öğün Düzeni”, “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı”, “Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı” alt boyutlarında daha düşük puan almıştır (sırasıyla $p=0,024$, $p<0,001$, $p=0,024$). Gelir düzeyi iyi olan katılımcılarda “Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışının” daha fazla olduğu görülmüştür ($p=0,009$). Çalışan öğrenciler çalışmayan öğrencilere göre daha yüksek “Sağlıklı

Beslenme Egzersiz Davranışı” puanı almıştır ($p=0,006$). Benzer şekilde spor salonuna giden öğrenciler gitmeyen öğrencilere göre daha yüksek “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı” puanı aldıkları görülmüştür ($p<0,001$).

Sigara kullanan öğrencilerde “Öğün Düzeni” ($p=0,030$) ve “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı” ($p=0,012$), alkol kullanan öğrencilerde ise “Öğün Düzeni” ($p=0,034$) ve “Psikolojik (Bağımlı) Beslenme Davranışı” ($p=0,009$) daha fazla görülmektedir.

Erkeklerde toplam fiziksel aktivite puanı daha yüksektir ($p=0,003$). Erkeklerin ayrıca yüksek şiddetli fiziksel aktivite puanları da kadınlara göre daha yüksektir ($p<0,001$).

SBF öğrencilerinin toplam fiziksel aktivite puanı medyan değeri 2922,0 MET dk/hafta, TF öğrencilerinin medyan değeri 1459,5 MET dk/hafta olup iki grup da orta şiddette aktiftir ($p<0,001$). UFAA tüm alt başlıklarda öğrencilerin okudukları fakülteye göre istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. SBF öğrencilerinin yüksek ve orta şiddetli fiziksel aktivite ve yürüme puanları TF öğrencilerine göre daha yüksektir (sırasıyla $p<0,001$, $p<0,001$, $p=0,003$). Yürüme puanı SBF öğrencilerinde 693,0 MET dk/hafta, TF öğrencilerinde 577,0 MET dk/haftadır. Fiziksel olarak tüm sınıflar orta düzey fiziksel aktivite yapsalar da birinci ve üçüncü sınıflara kıyasla ikinci sınıf öğrencileri daha düşük fiziksel aktivite puanına sahiptir ($p=0,004$). Sınıfa göre yüksek şiddetli ve orta şiddetli fiziksel aktivite puanlarında da istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (sırasıyla $p<0,001$, $p=0,002$). Çalışan öğrencilerin orta şiddetli, yüksek şiddetli ve toplam fiziksel aktivite puanları daha yüksektir (sırasıyla $p=0,006$, $p<0,001$, $p<0,001$). Spor salonuna giden öğrencilerin gitmeyen öğrencilere göre daha yüksek orta şiddetli, yüksek şiddetli ve toplam fiziksel aktivite puanı aldıkları görülmüştür (sırasıyla $p<0,001$, $p<0,001$, $p<0,001$).

Sigara içmeyi bırakmış katılımcılar daha yüksek orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite puanı almıştır (sırasıyla $p=0,032$, $p=0,004$).

TARTIŞMA

Bu çalışmada bir üniversitenin tıp fakültesi ve spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin beslenme davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirilmiştir.

Literatürde cinsiyete göre beslenme davranışlarını inceleyen çok sayıda çalışma mevcuttur (Akan, 2018; Aydoğan Arslan, Daşkapan ve Çakır, 2016; Cihangiroğlu ve Deveci, 2011; Hendekci ve Aydın Avcı, 2020; Ulukoca, 2019; Yurt ve Özdemir, 2020). Bu çalışmaya göre “Sağlıklı Beslenme Davranış” ve “Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı alt boyutlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Akan’ın (2018) çalışmasında “Sağlıksız Beslenme Davranışı” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Aynı çalışmada gelir durumuna göre “Öğün Düzeni” puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu çalışmanın sonuçlarında gelir durumuna göre “Öğün Düzeni” alt boyutunda istatistiksel olarak fark görülmezken “Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı” alt boyutunda istatistiksel olarak farklıdır (Akan, 2018). Farklı olarak Yurt’un (2020) çalışmasında cinsiyete göre BEDÖ alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir

ilişki saptanmamıştır. Kaya ve diğerlerinin (2018) tıp fakóltesi öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada kadınların beslenme ve sağlık sorumluluk puanları daha yüksek saptanmıştır. Sınıflara göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu çalışmanın bulgularına göre “Öğün Düzeni”, “Sağlıklı Beslenme Davranış” ve “Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı” alt boyutlarında sınıflara göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Literatürde bunu destekleyen beslenmenin yaş ve sınıf değişkenleriyle istatistiksel olarak anlamlı ilişkisini gösteren çalışmalar bulunmaktadırdır (Aydoğan Arslan vd., 2016; Ertop, 2012). Sağlık ilişkili bölümlerde okuyanlarda sınıf düzeyi arttıka beslenme davranışlarının iyileştiği belirlenmiştir (Çıtak Bilgin vd., 2019; Düz, Özdurak Sıngın ve Bayer). Bu durum sağlıklı yaşam hakkında eğitim alan öğrencilerde sınıf kademesinin yükselmesiyle beslenme davranışının olumlu yönde gelişmesi ve konu hakkında farkındalıklarının artmasıyla ilişkilendirilebilir.

SBF ve TF öğrencilerinden spor salonuna gidenler daha yüksek “Sağlıklı Beslenme Davranış” puanı almışlardır. Düzenli spor yapmak sağlıklı beslenmenin bir diğer boyutu olarak değerlendirilmektedir (Düz ve et al., 2019). Eğitimi sürecinde spor yapan ve spor yapmanın önemi hakkında eğitim alan öğrencilerin düzenli spor yapmayı sağlıklı bir davranış olarak benimsemeleri ve bununla birlikte sağlıklı beslenme davranışı sergilemeleri uyumludur.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi’nden alınan puanlara göre cinsiyet, fakólte ve sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yakalanmıştır. Erkek öğrencilerin kadınlara göre, spor bilimleri öğrencilerinin tıp fakóltesi öğrencilerine göre daha aktif olduğu görölmüştür. Literatürde fiziksel aktiviteyi değerlendiren çalışmalarda benzer şekilde erkeklerin fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Cihangiroğlu ve Deveci, 2011; Erdođan ve Revan, 2019; Genç, şener, Karabacak ve Üçok, 2011; Demirtürk, Günel ve Alparslan, 2017). SBF yapılan bir çalışmada hem cinsiyete ve sınıfa göre fiziksel aktivite değerlendirilmiş, anlamlı farklılık gözlenmiştir (Badicu, 2018). Kaya ve diğerlerinin (2018) çalışmasında TF 1. sınıf öğrencilerinin 6. sınıf öğrencilerinden daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları gösterilmiştir. Sağlık bilimleri fakóltesi ebelik ve hemşirelik bölümü öğrencileriyle gerçekeştirilen bir çalışmada VKİ göre fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır (Demirtürk vd., 2017). Bu açıdan bu çalışmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Farklı olarak fiziksel aktivite düzeyiyle sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Demirtürk vd., 2017). Arı ve Çakır (2021) SBF öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırmış, erkeklerin puanları daha çıkmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarından farklı olarak düzenli egzersiz yapma veya sigara içme durumuyla fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kızar ve diğerlerinin (2016) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirdikleri çalışmada sigara içme durumu yürüme, şiddetli ve toplam fiziksel aktivite puanlarıyla ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmanın bulgularına göre sigara kullanma durumu orta şiddetli ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteyle istatistiksel anlamlılık göstermektedir. Ayrıca bu çalışmada gelir düzeyiyle fiziksel aktivite arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kızar ve diğerlerinin (2016) çalışmasında ayrıca gelir düzeyine göre fiziksel aktivite düzeyinin değişebildiği gösterilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyet başta olmak üzere birçok değişkene göre farklılık göstermektedir. Zamanlarının çoğunu ders dinleyerek veya çalışarak geçirmekte olan öğrencilerin internet ve akıllı telefon kullanımının arttığı

modern yaşamda hareket ihtiyaçları azalmakta ve hareketsiz yaşam tarzında artış yaşanmaktadır (Bozkuş vd., 2013). Böylece üniversite öğrencilerinin zihin ve beden gelişimlerinin halen devam ettiği bu yıllarda fiziksel aktivite düzeyleri düşük kalmaktadır.

Bu çalışmada hem beslenme hem fiziksel aktivite düzeylerinde fakülteler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Her ne kadar TF öğrencileri sağlık eğitimi alıyor olsalar da ders yoğunlukları ve stresleri sağlıklı davranış biçimlerini sergilemelerine engel oluşturuyor olabilir (Weidner, Kohlmann, Dotzauer ve Burns, 1996). SBF öğrencilerininse eğitimleri gereği aktif olarak spor yapıyor olmaları fiziksel aktivite düzeylerindeki artışın nedenlerinden biri olarak kabul edilebilir. TF öğrencilerinin ders yoğunluklarının yanı sıra kampüslerinde spor yapmak için uygun ortamın olmayışı spora yeterince vakit ayıramamalarına ve fiziksel olarak yeterince aktif olamamalarına neden oluyor olabilir.

Araştırmaya katılanların anket yanıtları kişisel beyana dayalıdır. Katılımcıların davranışlarının COVID-19 pandemisinden etkilenmiş olabilir. Araştırmanın en önemli kısıtlılıklarından birisi araştırmanın hedeflendiği evrenin sadece bir üniversiteyle sınırlı olması ve sadece ilk 3 dönem öğrencilerinden oluşmasıdır. Tüm evrene ulaşılabilmiştir bu yüzden sonuçlar genellenebilmesi mümkün değildir. Sonuçlar yalnızca katılım gösteren öğrencilerin yanıtlarını yansıtmaktadır. Anketler çevrim içi ortamda sınıflar gruplarıyla paylaşılmıştır dolayısıyla daha sosyal veya aktif olan öğrencilerin anketi görmemiş ya da yanıtlamak için vakit bulamaması olasıdır. Bununla birlikte bu durumun her iki fakülte öğrencilerinde benzer etkileri olacağı düşünülebilir.

Spor bilimleri fakültesi öğrencileri tıp fakültesi öğrencilerine göre “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı, Öğün Düzeni, Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı ve Psikolojik (Bağımlı) Beslenme Davranışı” alt başlıklarından daha yüksek puanlar almıştır ve daha dengeli beslenmektedirler. UFAA puanlarına göre SBF öğrencilerinin TF öğrencilerine nazaran daha fazla fiziksel aktivite yapmaktadır. Tıp fakültesi kampüslerinin de yürüme, koşma gibi fiziksel aktivitelere elverişli olması ya da kampüsün içerisinde öğrencilerin kullanabilecekleri spor salonlarının olması fiziksel aktivite düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir. İki fakülte öğrencileri de sağlıklı yaşam davranışları hakkında eğitim alsalar da düzenli beslenme ve fiziksel aktivite için öğrencileri teşvik edici yöntemlere ihtiyaç vardır.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, makalede ele alınan konu veya materyallerle ilgili olarak bir finansal veya finansal olmayan kuruluşla herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

Araştırmacıların katkı oranı beyanı: Araştırmada birinci yazar % 30 oranında, ikinci-altıncı yazarlar % 12 oranında katkıda bulunurken, yedinci yazar % 10 katkıda bulunmuştur.

Etik kurul izni: Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar etik kurulundan 03.12.2021 tarihli ve 09.2021.1386 protokol nolu etik onayı alınmıştır.

KAYNAKLAR

- Akan, M. (2018). *Adölesanlarda Beslenme Egzersiz Davranışları ile Beden Kitle İndeksi Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmış yüksek lisans tezi), Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Akman, M., Cebeci, D., Okur, V., Angin, H., Abali, O. & Akman, A. C. (2004). The Effects Of Iron Deficiency On Infants' Developmental Test Performance. *Acta Paediatrica*, (10), 1391–1396, [Erişim adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15499963/>, Erişim tarihi: Ekim 2014.]
- Arman, A. R., Ersu, R., Save, D., Karadag, B., Karaman, G., Karabekiroglu, K., Karakoc, F., Dagli, E. & Berkem, M. (2005). Symptoms Of Inattention And Hyperactivity in Children With Habitual Snoring: Evidence From A Community-Based Study In Istanbul. *Child: Care, Health And Development*, (6), 707–717, [Erişim adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16207229/>, Erişim tarihi: Kasım 2005.]
- Arı, Y ve Çakır, E. (2021). Correlation Between Participation in Physical Activity And Healthy Nutrition: An Example of A Sports Science Faculty. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(3), 37-45.
- Asigbee, F. M., Whitney, S. D., & Peterson, C. E. (2018). The Link Between Nutrition and Physical Activity in Increasing Academic Achievement. *The Journal of school health*, 88(6), 407–415, [Erişim adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29748999/>, Erişim tarihi: 10 Mayıs 2018.]
- Aydoğan Arslan, S., Daşkapan A. & Cakir, B. (2016). Specification Of Nutritional And Physical Activity Habits Of University Students. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, [Erişim adresi: <https://acikerisim.kku.edu.tr:8443/xmlui/handle/20.500.12587/2506>, Erişim tarihi: 6 Mart 2016.]
- Badicu, G. (2018). Physical Activity And Sleep Quality In Students Of The Faculty Of Physical Education And Sport Of Braşov, Romania *Sustainability*, 10, 2410, [Available online at: <https://www.mdpi.com/2071-1050/10/7/2410>, Erişim tarihi: 10 Temmuz 2018.]
- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü. & Cengiz, C. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi Ve İlişkilendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 1 (3), 49-65, [Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjcs/issue/8659/108013>, Erişim tarihi: 1 Eylül 2013.]
- Cengiz, ř. ř. ve Delen, B. (2019). Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5 (2), 110-122, [Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjces/issue/51237/667989>, Erişim Tarihi: 31 Aralık 2019.]
- Cihangiroğlu, Z. ve Deveci, S. E. (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler *Fırat Tıp Dergisi*, 16(2), 78-83, [Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/firattip/issue/6350/84731>, Erişim tarihi: 1 Nisan 2011.]
- Çıtak Bilgin, N., Ak, B., Cerit, B., Ertem, M. & Çıtak Tunç, G. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, (3), 188-210 [Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sak/issue/41235/525847>, Erişim tarihi: 1 Aralık 2019.]
- Demirtürk, F., Günal, A. & Alparslan Ö. (2017). Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Tanımlanması. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 5(3), 169-178.
- Düz, S., Özdurak Sıngın, R.H. & Bayer, R. (2020) Investigation Of The Relationship Between Healthy Life Style Behaviors And Body Mass Index Of University Students. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, [Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tsed/issue/53281/678448>, Erişim tarihi: 30 Nisan 2020.]
- Erdoğan, B. ve Revan, S. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 1-7. [Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/besbid/issue/51018/631310>, Erişim Tarihi: 26 Aralık 2019.]
- Ermiş, E., Doğan, E., Erilli, N. & Satıcı, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, (1),

- 30-40, [Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/omuspd/issue/20459/217881>, Erişim tarihi: 1 Ocak 2015.]
- Ertoç, N. G., Yılmaz, A. & Erdem, Y. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimleri *Kırkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, (2), 1-7, [Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kutfd/issue/10150/124812>, Erişim tarihi: 21 Haziran 2014.]
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. & Üçok, K. (2011). Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite Ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150, [Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kocatepetip/issue/17410/182315>, Erişim tarihi: 1 Aralık 2011.]
- Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Yayınlar. (2010). [Erişim adresi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/diger-kitaplar/TBSA-Beslenme-Yayini.pdf>]
- Hendekci, A., ve Aydın Avcı, İ. (2020). Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı ile Beslenme Egzersiz Davranışları Arasındaki İlişki. *Ankara Medical Journal*, 315-326, [Erişim adresi: <https://ankaramedj.com/TR/jvi.aspx?pdire=amj&plng=tur&un=AMJ-52533&look4=>, Erişim tarihi: 6 Nisan 2020.]
- Kaya, G., Save, D., Sarı, A., Arslantaş, A., Sökmen, F., Günay, H., Karadeniz, S., Bayar, E. S. & Karavuş, M. (2018). How does being a medical student determine health promoting behaviors? *Marmara Medical Journal*, (1), 27-32, [Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/marumj/issue/33298/398863>, Erişim tarihi: 26 Şubat 2018.]
- Kızar, O. Kargün, M., Togo, O.T., Biner, M. & Pala, A. (2016). *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 63-74.
- Korkmaz, N. H. (2010). Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinin Spor Yapma ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23 (2), 399-413, [Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/uefad/issue/16692/173490>, Erişim Tarihi: 14 Kasım 2015.]
- Küçük Yetgin, M. ve Agopyan, A. (2017). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (3), 177-184, [Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/spormetre/issue/41297/499049>, Erişim tarihi: 1 Nisan 2017.]
- López-Sánchez, G.F., Radzimiński, Ł., Skalska, M., Jastrzębska, J., Smith, L., Wakuluk, D. & Jastrzębski, Z. (2019). Body Composition, Physical Fitness, Physical Activity and Nutrition in Polish and Spanish Male Students of Sports Sciences: Differences and Correlations. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, (16), 1148, [Erişim adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30935051/>, Erişim tarihi: 30 Mart 2019.]
- López-Sánchez, G.F., Radzimiński, Ł., Skalska, M., Jastrzębska, J., Smith, L., Wakuluk, D. & Jastrzębski, Z. (2020). Body composition, physical fitness, physical activity and nutrition in Polish and Spanish female students of sports sciences. *Science & Sports*, 35(1), e21-e28. [Erişim adresi: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S076.515.9719300681>], Erişim tarihi: Şubat 2020.]
- Ulukoca, N. (2019). *Kırklareli İl Merkezinde Üniversite Öğrencisi Kızlarda Beslenme, Egzersiz ve Osteoporoz Konusunda Bilgi, Tutum, Davranışların araştırılması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Behrlenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi) Ankara [Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/olcek/uluslararası-fiziksel-aktivite-anketi/>, Erişim tarihi: 2005.]
- Saygın M., Öngel K., Çalışkan S., Yağlı M., Has M., Gonca T., Kurt Y. (2011) Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2): 43-47.
- Weidner, G., Kohlmann, C.W., Dotzauer, E. & Burns, L. (1996). The effects of academic stress on health behaviors in young adults. *Anxiety Stress and Coping*, 9: 123-133.

- Yurt, S., Yıldız A. & Save, D. (2016). Adolesanlar İçin Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme lim Aracının Geliştirilmesi, Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Turkiye Klinikleri J Public Health Nurs-Special Topics*, (1), 19-25, [Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/olcek/beslenme-egzersiz-davranislari-olcegi/>, Erişim tarihi: 2016.]
- Yurt, S. ve zdemir, T. (2020). Üniversite ğrencilerinin Beslenme Egzersiz Davranışlarının Belirlenmesi Determination of Nutrition Exercise Behaviors of University Students. *Journal of Education And Research In Nursing*, 238-281, [Erişim adresi: https://www.academia.edu/46905148/niversite_ğrencilerinin_Beslenme_Egzersiz_Davranışlarının_Belirlenmesi Determination of Nutrition Exercise Behaviors of University Students, Erişim tarihi: 30 Eylül 2020.]
- World Health Organization. Fifty-Seventh World Health Assembly. (2004). [Erişim adresi: https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-en.pdf, Erişim tarihi: 22 Mayıs 2004.]
- World Health Organization. Physical Activity. (2022). [Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>, Erişim tarihi: 5 Ekim 2022.]