

Araştırma Makalesi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIKLI BESLENME ALIŞKANLIKLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

EVALUATION OF PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTHY NUTRITION HABITS OF UNIVERSITY STUDENTS

Gönderilen Tarih: 09/10/2023
Kabul Edilen Tarih: 31/12/2023

Nuh KIYMAZ

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, Türkiye

Orcid: 0000-0002-3665-4132

Emin SÜEL

Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye

Orcid: 0000-0001-7783-8029

* Sorumlu Yazar: Nuh KIYMAZ, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi ABD, E-mail: nuh_ky_maz@hotmail.com

† Bu çalışma birinci yazarın Yüksek Lisans Tezinden üretilmiştir.

Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi'nde öğrenim gören farklı fakülte öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesidir. Bu araştırmanın hedefinde Spor Bilimleri Fakültesi; Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Antrenörlük bölümü, Güzel Sanatlar Fakültesi; Resim ve Müzik bölümü öğrencileri yer almaktadır. Yapılan Fiziksel Aktivite anketi ve Beslenme anketi ile; fakülte ve bölüm seçiminin öğrenciler üzerinde fiziksel aktivite düzeyleri ve beslenme bilgi düzeylerinde olumlu bir etki olup olmadığının belirlenmesi hedeflenmektedir. Araştırmada fiziksel aktivite (FA) anketi ve öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını tespit etmek amacıyla anket uygulanmıştır. Verilerin analizi IBM SPSS 24 paket programı kullanılarak yapıldı. Verilerin normallik dağılımlarını belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır. Öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını belirlemede tanımlayıcı istatistik analizleri yapılmıştır. Fiziksel aktivite değerlerinin belirlenmesinde ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, gruplar arası karşılaştırmada ise Kruskal Wallis H testi, farkın hangi grup lehine olduğunu belirlemek için Post-Hoc testleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Çalışma kapsamında, Spor Bilimleri ve Güzel Sanatlar Fakültelerinden toplamda 236 öğrenciye ulaşılmıştır. Katılımcıların sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirilmiştir. Fiziksel aktivite düzeylerinin bölüme göre karşılaştırılmasında, Antrenörlük, Öğretmenlik, Müzik ve Resim bölümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, öğrencilerin beslenme alışkanlıkları incelendiğinde, Spor Bilimleri öğrencilerinin daha düzenli kahvaltı yaptığı, dışarıda yemek yeme oranlarının yüksek olduğu ve sağlıklı beslenmenin önemine daha fazla vurgu yaptıkları görülmüştür. Sonuç olarak, bu çalışma Spor Bilimleri ve Güzel Sanatlar Fakülteleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve beslenme alışkanlıkları arasındaki farkları ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, sağlıklı yaşam, beslenme alışkanlığı, öğrenci

Evaluation of Physical Activity and Healthy Nutrition Habits of University Students

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the physical activity levels and nutritional habits of students from different faculties studying at Niğde Ömer Halisdemir University. The target of this research is the Faculty of Sports Sciences; Department of Physical Education Teaching and Coaching, Faculty of Fine Arts; Students from the Department of Art and Music are included. With the Physical Activity survey and Nutrition survey; It is aimed to determine whether the choice of faculty and department has a positive effect on students' physical activity levels and nutrition knowledge levels. In the research, a physical activity (PA) survey and a survey were applied to determine the healthy eating habits of the students. Data analysis was done using IBM SPSS 24 package program. Kolmogorov-Smirnov test was performed to determine the normality distributions of the data. Descriptive statistical analyzes were conducted to determine the healthy eating habits of the students. In determining physical activity values, Mann-Whitney U test was used for pairwise comparisons, Kruskal Wallis H test was used for comparison between groups, and Post-Hoc tests were used to determine which group the difference was in favor of. The significance level was accepted as $p < 0.05$. Within the scope of the study, a total of 236 students from the Faculties of Sports Sciences and Fine Arts were reached. The healthy nutrition and physical activity levels of the participants were evaluated. When comparing physical activity levels by department, statistically significant differences were detected between Coaching, Teaching, Music and Art departments. It was determined that students of the Faculty of Sports Sciences had higher physical activity levels than students of the Faculty of Fine Arts. Additionally, when the nutritional habits of the students were examined, it was seen that Sports Sciences students had breakfast more regularly, had a higher rate of eating out, and emphasized the importance of healthy nutrition more. As a result, this study reveals the differences between physical activity levels and nutritional habits of students of the Faculties of Sports Sciences and Fine Arts.

Keywords: Physical activity, healthy life, nutrition habits, student

GİRİŞ

Fiziksel aktivite, üniversite öğrencilerinin sağlığı ve refahı açısından önemli bir unsurdur. Fiziksel aktivite ile hareketsiz davranış, ruh sağlığı, uyku kalitesi ve beslenme alışkanlıkları gibi çeşitli faktörler arasındaki ilişkiyi araştıran çok sayıda çalışma bulunmaktadır.¹⁶⁻²⁴⁻²⁸ Amerikan Kolej Sağlık Derneği (2013)¹ Ulusal Kolej Sağlık Değerlendirmesi tarafından 2 ve 4 yıllık kurumlardaki üniversite öğrencileri arasında ülke çapında yapılan bir çalışma raporuna göre, öğrencilerin üçte birinden fazlasının (%34) aşırı kilolu veya obez olduğunu, %93,7'sinin günlük önerilen beş veya daha fazla porsiyon meyve ve sebze tüketmediğini ve %80'inin haftada en az 5 gün en az 30 dakika orta yoğunlukta aktiviteye katılmadığını göstermiştir. Üniversite öğrencileri arasında fiziksel aktivite performansının yanı sıra hareketsizlik davranışını incelendiğinde üniversite öğrencilerinin çoğunun bir tür fiziksel aktiviteye katıldığını ve bunun daha az hareketsiz davranışla ilişkili olduğunu bulmuşlardır³. Soylu (2021)²⁵ tarafından COVID-19 karantinası sırasında yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencileri arasında haftalık fiziksel aktivitenin düştüğü ve olumsuz ruh hallerinde artış olduğu saptanmıştır. Fiziksel aktivitenin gerekliliği ve devamlılığı çok büyük öneme sahip olduğu gibi yaşam kalitesini de değiştirmektedir. Nowak ve ark., (2019)¹⁸ üniversite öğrencilerinin belirli fiziksel aktivite türlerinin yaşam kalitesi göstergeleri ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlar ve hafta içi hareketsizlik öznel yaşam kalitesi ile olumlu yönde ilişkiliyken, hafta sonları hareketsizlik nesnel ve öznel yaşam kalitesi ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu saptamışlardır.

Üniversite, kronik hastalıkların gelişimi üzerinde kalıcı etkisi olabilecek yaşam tarzı alışkanlıklarının olduğu kritik bir dönemdir¹¹. Üniversite öğrencileri arasında fiziksel egzersizin farklı yönleri (sıklık, yoğunluk, süre) ve ruh sağlığı sorunları arasındaki ilişkide daha yüksek fiziksel egzersiz düzeylerinin daha düşük ruh sağlığı sorunları (depresif belirtiler) ve intihar eğilimi (kendine zarar verme/intihar girişimleri) ile ilişkilidir⁹. Öğrencilerin akademik çalışmalarında başarılı olabilmeleri için sağlıklı, fiziksel olarak aktif ve iyi beslenmiş olmaları gerekmektedir²⁹. Beslenme eğitimi, birçok üniversite öğrencisinin beslenme alışkanlıkları ve gıda seçimleri üzerinde derin bir etkiye sahip olabilir¹⁰. Yapılan başka çalışmalar da ise öğrenciler arasında öğün atlama, düşük meyve ve sebze tüketimi, yüksek fastfood alımı ve düşük süt ürünleri alımı gibi sağlıksız beslenme uygulamalarına işaret etmektedir. Üniversite öğrencileri arasında kilo durumu, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite, beslenme inançları ve beslenme bilgisi değerlendirilmiş ve öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu ve beslenme bilgilerinin geliştirilmesi ihtiyacı ortaya çıkmıştır³².

Geçmişten günümüze gelen beslenme alışkanlıkları insan sağlığını olumlu ve olumsuz yönde etkilemektedir. Günümüzde fiziksel aktiviteye yeterince önem verilmediği ve sağlıklı beslenme ile ilgili insanların yeterince bilgi sahibi olmadığı bilinmektedir. Yanlış ve düzensiz beslenmenin başta obeziteye olmak üzere çeşitli hastalıklara neden olduğu bilinmektedir. Yine obezite ve çeşitli hastalıkların ikinci bir nedeni ise yetersiz fiziksel aktivitedir. Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşamda ve sağlıklı bir vücutta önemi oldukça büyüktür. Yılmaz ve Karaca (2019)³³ spor yapan ve sedanter öğrenciler üzerine yapmış oldukları çalışmalarında beslenme dersi almış öğrencilerin beslenme bilgi puanlarının beslenme dersi almayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Choi (2020)⁵, üniversite öğrencileri arasında stres düzeylerinin yeme davranışları üzerindeki etkisini incelemiş ve daha yüksek stres düzeylerinin hazır yemek tüketimi gibi sağlıksız beslenme davranışlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Öğrencilerin gıda bağımlılığının daha yüksek vücut kitle

indeksi (VKİ), daha kötü uyku kalitesi, anksiyete/depresyon sorunları ve hareketsiz davranışlarda daha fazla zaman harcama ile ilişkili olduğunu belirtilmiştir²⁰. Çin'in Nanjing kentindeki uluslararası ve Çinli öğrenciler arasında beslenme durumunu, bilgi tutum ve uygulamalarını (KAP) ve diyet alımını karşılaştırmış ve uluslararası öğrencilerin Çinli öğrencilere kıyasla daha yüksek vücut kitle indeksi (VKİ) ve vücut yağ yüzdesine sahip olduğunu ve beslenme bilgisi puanları da daha düşük olduğu ortaya koymuştur²⁷. Çalışmalar incelendiğinde bu çalışmanın amacı farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve beslenme bilgi alışkanlıklarını farklı değişkenler açısından incelemektir.

MATERYAL VE METOT

Araştırma Modeli

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesinin amaçlandığı bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden deneysel olmayan tarama modeli kullanılmıştır.

Katılımcılar

Araştırmanın evrenini, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi'nde öğrenim gören Spor Bilimleri Fakültesinden 155, Güzel Sanatlar Fakültesinden 81 öğrenci olmak üzere toplamda 236 (124 kadın,112 erkek) gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma çalışması yapılırken öğrenci özelliklerinin birbirine yakın olması hedeflenmiştir. Bu bağlamda Spor Bilimleri Fakültesi ve Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin seçilmesinde ki amaç iki fakültenin de okula öğrenci alımında belirleyicilik sağlayan, fakülte içeriğine uygun özel yetenek sınavı yapmasıdır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada fiziksel aktivite (FA) anketi ve öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını tespit etmek amacıyla sağlıklı beslenme alışkanlıkları anketi uygulanmıştır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) Kısa Formu

IPAQ, 15-65 yaş aralığındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için geliştirilmiş kısa ve uzun form içeren bir anket sistemidir⁶. Sağlam ve ark., (2010)²¹ tarafından yapılan çalışmalar, IPAQ'un fiziksel aktiviteyi belirlemede güvenilir ve geçerli bir yöntem olduğunu ortaya koymuştur. Türkiye'de Öztürk tarafından yürütülen bir çalışma, üniversite öğrencileri arasında IPAQ anketinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını içermektedir¹⁴. Anket, son 7 günde yapılan fiziksel aktivite süresini değerlendiren 7 sorudan oluşmaktadır ve 18-69 yaş aralığındaki yetişkinlere uygundur. Bu aktivitelerin MET değerleri kullanılarak günlük ve haftalık fiziksel aktivite seviyeleri hesaplanmaktadır²¹.

Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları Anketi

Çetin (2020)⁷ tarafından geliştirilen anket sosyo-demografik bilgileri sorgulayan 15 soru ve beslenme alışkanlıklarını sorgulayan 29 sorudan oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipindedir. Verilerin değerlendirilmesi IBM SPSS 24 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Anketi cevaplamaları için öğrencilere 20-30 dakika süre verilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi IBM SPSS 24 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin normallik dağılımlarını belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış olup çıkan sonuçlar neticesinde verilerin normal dağılım göstermedikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını belirlemede tanımlayıcı istatistik analizleri yapılmıştır. Fiziksel aktivite değerlerinin belirlenmesinde ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, gruplar arası karşılaştırmada ise Kruskal Wallis H testi, farkın hangi grup lehine olduğunu belirlemek için Post-Hoc testleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Fakülteler Arası Fiziksel Aktivite Bilgisi

Değişken	Fakülte	N	X	SS	Z	p
Fiziksel Aktivite	Spor Bilimleri	155	5274,94	4365,8	-6,475	,00
	Güzel Sanatlar	81	2123,64	2155,7		

$p < 0,05$

Tablo 1 incelendiğinde fiziksel aktivite değişkenine göre Spor Bilimleri ve Güzel Sanatlar Fakülteleri arasında istatistiksel olarak Spor Bilimleri öğrencileri lehine anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir.

Tablo 2. Bölümler Arası Fiziksel Aktivite Sonuçları

Değişken	Bölüm	N	X	SS	Df	P	Post-Hoc
Fiziksel Aktivite	Antrenörlük	89	4980,43	4697,9	3	,000	1-3 / 1-4
	Öğretmenlik	66	5672,08	3879,0			2-3 / 2-4
	Müzik	41	2156,89	2202,1			3-1 / 3-2
	Resim	40	2089,56	2134,5			4-1 / 4-2

$p < 0,05$

Tablo 2 incelendiğinde fiziksel aktivite değişkenine göre bölümler arası anlamlı düzeyde fark olduğu farkın antrenörlük, müzik ve resim bölümlerinde antrenörlük bölümü lehine olduğu, öğretmenlik, müzik ve resim bölümleri arasında ise öğretmenlik bölümü lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite

Değişken	Cinsiyet	N	X	SS	Z	p
Fiziksel Aktivite	Erkek	112	4755,5	4597,7	-1,169	,095
	Kadın	124	3685,5	3399,6		

$p < 0,05$

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite puanlarının karşılaştırmasında fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Beslenme Alışkanlıkları

		Fakülteler					
		Spor Bilimleri		Güzel Sanatlar		Toplam	
		N	%	N	%	N	%
Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?	Evet	29	18,7%	10	12,3%	39	16,5%
	Kısmen	84	54,2%	41	50,6%	125	53,0%
	Hayır	42	27,1%	30	37,0%	72	30,5%
Beslenme alışkanlığınızı genel olarak nasıl ifade edersiniz?	Sağlıklı	18	11,6%	2	2,5%	20	8,5%
	Ayırt Etmem	41	26,5%	24	29,6%	65	27,5%
	Maddi Duruma Göre	33	21,3%	26	32,1%	59	25,0%
	Tadını Sevdiğim	62	40,0%	27	33,3%	89	37,7%
	Diğer	1	0,6%	2	2,5%	3	1,3%
Günde kaç ana öğün yemek yersiniz?	1 Öğün	22	14,2%	14	17,3%	36	15,3%
	2 Öğün	75	48,4%	41	50,6%	116	49,2%
	3 Öğün	52	33,5%	25	30,9%	77	32,6%
	4 Öğün	6	3,9%	1	1,2%	7	3,0%
Günde kaç ara öğün yemek yersiniz?	1 Öğün	67	56,3%	31	50,0%	98	54,1%
	2 Öğün	39	32,8%	25	40,3%	64	35,4%
	3 Öğün	10	8,4%	4	6,5%	14	7,7%
	4 Öğün	3	2,5%	2	3,2%	5	2,8%
Öğün saatleriniz düzenli midir?	Evet	61	39,4%	20	25,0%	81	34,5%
	Hayır	94	60,6%	60	75,0%	154	65,5%
Ana öğün atlar mısınız?	Evet	27	17,4%	22	27,2%	49	20,8%
	Bazen	81	52,3%	42	51,9%	123	52,1%
	Hayır	47	30,3%	17	21,0%	64	27,1%
Genelde hangi ana öğünü atlıyorsunuz?	Sabah	38	36,2%	30	47,6%	68	40,5%
	Öğle	51	48,6%	29	46,0%	80	47,6%
	Akşam	16	15,2%	4	6,3%	20	11,9%

Tablo 4 incelendiğinde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %54,2 oranında kısmen yeterli beslendikleri, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin de %50,6 oranında kısmen yeterli beslendikleri tespit edilmiştir. Fakültelerin %37,7 oranında tadını sevdiği ürünleri beslenmelerinde tercih ettikleri, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin günlük en çok %48,4 oranında 2 öğün, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin de %50,6 oranında günlük en çok 2 öğün tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin günlük %56,3 oranında 1 ara öğün tükettikleri, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin %50,0 oranında 1 ara öğün tükettikleri tespit edilmiştir. Fakültelerin %65,5 oranında öğün saatlerinin düzensiz olduğu, %52,1 oranında ana öğünlerini bazen atladıkları ve %47,6 oranında en çok öğle öğünlerini atladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

TARTIŞMA

Bu çalışma, Spor Bilimleri ve Güzel Sanatlar Fakülteleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Bulgular, Spor Bilimleri öğrencilerinin Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek fiziksel aktivite düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir. Anlamlı farkların çıkmasında ki sebepler arasında Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivitelerini yapabilecekleri ve geliştirebilecekleri ders sayılarının fazla olması gösterilebilir. Beslenme ve fiziksel aktivite sağlıklı bir yaşam tarzının temel taşlarıdır. İyi bir beslenme düzeni, vücudun enerji ihtiyacını karşılamak, doğru besinleri almak ve sağlıklı bir kilo yönetimi sağlamak için önemlidir. Fiziksel aktivite ise vücudun

güçlenmesine, dayanıklılığın artmasına, kilo kontrolüne yardımcı olur ve genel sağlığın korunmasını destekler. Enişte (2021)⁸ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinde yeterli fiziksel aktivite düzeyleri ve cinsiyet bazında aktivite farklılıkları vurgulanmıştır. Salgın (2020) döneminde SBF öğrencilerinin yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu ancak kısıtlamaların bu düzeyi olumsuz etkilediği belirtilmiştir. Bu çalışmada olduğu gibi yaptığım çalışmada da öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin fakülte değişkenine göre karşılaştırılmasında Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin 5274.94 MET- dk/Hafta, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin 2123.64 MET- dk/Hafta olduğu ve iki grup arasında karşılaştırmada istatistiksel olarak Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri lehine anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir. Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan birçok çalışmada da farklılık olduğu görülmektedir. Lopez-Bueno ve diğerleri (2020)¹⁷ pandemi sürecinin bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir. Buna ek olarak, farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklar olduğu, Antrenörlük, Resim ve Müzik bölümleri lehine anlamlı farklar tespit edilmiş, bu durumun bölüm seçimine bağlı olarak değişebileceği vurgulanmıştır. Tekin (2023)³⁰ Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada bölüm değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında fark olmadığını belirtmiştir. İri ve Şengür (2022)¹³ öğretmenlik, antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümlerinde fiziksel aktivite düzeylerinin benzer olduğunu ancak antrenörlük bölümünün ortalamasının diğerlerine göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Süel ve ark. (2022)²⁶ tarafından yapılan çalışmada, öğretmenlik, antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümlerinde benzer bir sonuç elde edilmiş olup, antrenörlük bölümünün ortalama aktivite düzeyinin diğerlerinden biraz daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Öncen ve ark. (2020)¹⁹ yaptığı çalışmada pandemi döneminde sokağa çıkan ve çıkmayan spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasında fark olduğunu belirtmişlerdir. Kartal ve Balcı (2018)¹⁵ yapmış oldukları çalışmalarında bölüm değişkenine göre FA toplam puan karşılaştırmasında fark olmadığını Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin FA puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Soylu ve ark., (2021)²⁴ öğrenciler arasında, bitkinlik ve kızgınlık gibi olumsuz ruh hallerinde duygu yoğunluğunun erkeklere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, yeme isteğini engelleyememe, yiyeceğin türü, suçluluk hissi ve duygusal yeme davranışı alanlarında kadın öğrencilerin erkeklere göre daha yüksek duygusal yeme davranışına sahip olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktivite seviyesinin artmasıyla bitkinlik ruh halinin azaldığı ve canlılık ruh halinin arttığı belirlenmiştir. Ayrıca, orta ve yüksek şiddetli egzersizlerin yoğunluğunun artmasının, yiyeceğin türüne bağlı olarak duygusal yeme eğilimini düşürdüğü tespit edilmiştir. Sánchez-Martínez ve ark., (2021)²³ çocukluk çağı obezitesine yönelik üç yıllık bir takibini gerçekleştirmiştir. Çalışma, müdahalenin 3 yıllık takipte fiziksel aktivite düzeyleri ve beslenme puanları üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Bhuvanewari ve ark., (2019)² tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencileri arasında premenstrüel sendromun (PMS) yaygınlığı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Cheng ve ark., (2019)⁴, yemek yeme ve fiziksel aktivite davranışları üzerine genişletilmiş bir Planlı Davranış Teorisi modelini değerlendirmiştir. Kilo ile ilgili kendini damgalamanın hem sağlıklı beslenme hem de fiziksel aktivite davranışları ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Hamulka ve ark., (2018)¹², Polonyalı gençlerde bir eğitim programının beslenme bilgisi, beslenmeye yönelik tutumlar, diyet kalitesi, yaşam tarzı ve vücut kompozisyonu üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışma, katılımcılar arasında beslenme bilgisi ve beslenme alışkanlıklarında iyileşmeler

olduğunu ortaya koymuştur. Ul Haq ve ark (2018)³¹ tarafından yapılan çalışmada, Çin'deki uluslararası ve Çinli öğrenciler arasında beslenme durumu, bilgi tutum ve uygulamaları, diyet alımları karşılaştırılmıştır. Çalışmada, uluslararası ve Çinli öğrenciler arasında beslenme alışkanlıklarında farklılıklar bulunmuştur.

Spor Bilimleri Fakültesinde verilen beslenme dersi ile beslenmenin önemini kavrar, yeterli ve dengeli beslenme kurallarını öğrenirler. Besin öğelerini ve işlevlerini öğrenerek kendisine uygun beslenme programı hazırlayabilirler. Ayrıca, bölümler arasında yapılan karşılaştırmada antrenörlük, müzik ve resim bölümlerinde anlamlı düzeyde fark belirlenmiş, bu farkın antrenörlük bölümü lehine olduğu, öğretmenlik, müzik ve resim bölümleri arasında ise öğretmenlik bölümü lehine olduğu saptanmıştır. Cinsiyet değişkeni üzerinden yapılan değerlendirmede ise fiziksel aktivite puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar, bölüm bazlı ve cinsiyet temelli fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı varyasyon gösterdiğini ortaya koymaktadır. Öğrenim kurumlarındaki müfredata ilköğretimden başlayarak üniversite dahil beslenme konusunda dersler ve programlar eklenerek kişilerin erken yaşta bilgi sahibi olmaları ve sağlıklı beslenme konusunda bilinçli olmaları sağlanabilir. Ayrıca öğrenim kurumlarındaki müfredata ilköğretimden başlayarak üniversite dahil fiziksel aktivite konusunda dersler ve programlar eklenerek kişiler fiziksel aktivite ve spora yönlendirilerek fiziksel aktiviteyi gündelik yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline getirmek amaçlanabilir.

KAYNAKLAR

1. Amerikan Kolej Sağlık Derneği. (2013). Amerikan kolej sağlık derneği-ulusal kolej sağlık değerlendirmesi II. Hanover, MD: American College Health Association.
2. Bhuvanewari K., Rabindran P., Bharadwaj B. (2019). Prevalence of premenstrual syndrome and its impact on quality of life among selected college students in Puducherry. *The National Medical Journal of India*. 32(1), 17-19.
3. Carballo-Fazanes A., Rico-Díaz J., Barcala-Furelos R., Rey E., Rodríguez-Fernández JE., Varela-Casal C., Abelairas-Gómez C. (2020). Physical activity habits and determinants, sedentary behaviour and lifestyle in university students. *International Journal of environmental Research and Public Health*. 17(9), 3272.
4. Cheng OY., Yam CLY., Cheung NS., Lee PLP., Ngai MC., Lin CY. (2019). Extended theory of planned behavior on eating and physical activity. *American Journal of Health Behavior*. 43(3), 569-581.
5. Choi J. (2020). Impact of stress levels on eating behaviors among college students. *Nutrients*. 12(5), 1241.
6. Craig CL., Marshall AL., Sjöström M., Bauma, AE., Booth ML., Ainsworth BE., Pratt M., Ekelund U., Yngve A., Sallis JF., Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 12(5), 1241.
7. Çetin Hİ. (2020). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. sınıf ve 6. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi, Uzmanlık Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aydın
8. Enişte E. (2021). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

9. Grasdalsmoen M., Eriksen HR., Lønning KJ., Sivertsen B. (2020). Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC Psychiatry*. 20(1), 175.
10. Ha EJ., Caine-Bish N. (2009). Effect of nutrition intervention using a general nutrition course for promoting fruit and vegetable consumption among college students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 41(2), 103-109.
11. Hallal PC., Victora CG., Azevedo MR., Wells JC. (2006). Adolescent physical activity and health: a systematic review. *Sports Medicine*. 36(12), 1019–1030.
12. Hamulka J., Wadolowska L., Hoffmann M., Kowalkowska J., Gutkowska K. (2018). Effect of an education program on nutrition knowledge, attitudes toward nutrition, diet quality, lifestyle, and body composition in Polish teenagers. The ABC of healthy eating project: Design, protocol, and methodology. *Nutrients*. 10(10), 1439.
13. İri R. Şengür E. (2022). Fiziksel aktivite düzeyleri ve optimal performans duygularının bazı değişkenler bakımından karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 17(2) , 369-379.
14. Karaca A., Turnagöl HH.(2007). Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin güvenilirliği ve geçerliği. *Spor Bilimleri Dergisi*. 18(2), 68-84.
15. Kartal M., Balcı, E. (2018). Harran Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve ilişkin faktörler. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*. 5(4), 301-310.
16. Kesilmiş İ., Yılmaz O., Çelik DÖ. (2021). Effect of Covid-19 on amateur football: perspective of physical activity, nutrition, and mood. *International Journal of Life Science and Pharma Research*. 156-163.
17. López-Bueno R., Calatayud, J., Andersen, L. L., Balsalobre-Fernández, C., Casaña, J., Casajús JA., López-Sánchez GF. (2020). Immediate impact of the COVID-19 confinement on physical activity levels in Spanish adults. *Sustainability*. 12(14), 5708.
18. Nowak PF., Bożek A., Blukacz M. (2019). Physical activity, sedentary behavior, and quality of life among university students. *BioMed Research International*. 2019, 9791281.
19. Öncen S., Aydın S., Molla E. (2020). COVID-19 pandemisi döneminde sokağa çıkma sınırlaması olan ve olmayan illerde yaşayan spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi. *Turkish Studies*. 15(6), 739-479.
20. Romero-Blanco C., Hernández-Martínez A., Parra-Fernández ML., Onieva-Zafra MD., Prado-Laguna MDC., Rodríguez-Almagro J. (2021). Food addiction and lifestyle habits among university students. *Nutrients*. 13(4), 1352.
21. Sağlam M., Arikan H., Savci S., Inal-Ince D., Bosnak-Guclu M., Karabulut E., Tokgozoglu L. (2010). International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Perceptual and Motor Skills*. 111(1), 278-284.
22. Salgın A. (2020). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçim davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.
23. Sánchez-Martínez F., Brugueras S., Serral G., Valmayor S., Juárez O., López M. J., Ariza C., Group OBOTPPE. (2021). Three-year follow-up of the poiba intervention on childhood obesity: a quasi-experimental study. *Nutrients*. 13(2), 453.
24. Soylu Y., Turgut M., Canikli A., Kargün M. (2021). Fiziksel aktivite, duygusal yeme ve ruh hali ilişkisi: Kovid-19 ve üniversite öğrencileri. *Spor Eğitim Dergisi*. 5(2), 88-97.

25. Soylu Y. (2021). The psychophysiological effects of the COVID-19 quarantine in the college students. *Physical Education of Students*. 25(3), 158-163.
26. Süel E., Yılmaz G., Yüksel İG., Şengür E. (2022). Obezite farkındalık durumu, beslenme bilgi puanı ve fiziksel aktivite düzeyinin bazı değişkenler bakımından karşılaştırılması. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*. 8(4), 214-223.
27. Taeymans J., Luijckx E., Rogan S., Haas K., Baur, H. (2021). Physical activity, nutritional habits, and sleeping behavior in students and employees of a swiss university during the covid-19 lockdown period: questionnaire survey study. *JMIR Public Health and Surveillance*. 7(4), e26330.
28. Taheri M., Irandoust K., Reynoso-Sánchez LF., Muñoz-Helú H., Cruz-Morales KN., Torres-Ramírez R., Mirmoezzi M., Youzbashi L., Mirakhori F., Dergaa I., Vancini RL., Mataruna-Dos-Santos LJ., Korinna Zazueta-Beltrán D., Zouhal H., Morales-Beltrán RA., Soylu Y., Molgado-Sifuentes A., González-Hernández J., Hernández-Cruz G., Bojorquez Castro LB., Nobari H. (2023). Effects of home confinement on physical activity, nutrition, and sleep quality during the COVID-19 outbreak in amateur and elite athletes. *Frontiers in Nutrition*. 10, 1143340.
29. Taras H. (2005). Nutrition and student performance at school. *The Journal of School Health*. 75(6), 199-213.
30. Tekin S. (2023). Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin zararlı alışkanlıklar açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
31. Ul Haq I., Mariyam Z., Li M., Huang X., Jiang P., Zeb F., Wu X., Feng Q., Zhou M. (2018). A Comparative study of nutritional status, knowledge attitude and practices (KAP) and dietary intake between international and chinese students in nanjing, China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 15(9), 1910.
32. Yahia N., Wang D., Rapley M., Dey R. (2016). Assessment of weight status, dietary habits and beliefs, physical activity, and nutritional knowledge among university students. *Perspectives in Public Health*. 136(4), 231-244.
33. Yılmaz G., Karaca S. (2019). Spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi tutum ve yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 13(3), 258-266.