



T.C.

Avrasya Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Sağlık Kurumları İşletmeciliği ve Yöneticiliği Ana Bilim Dalı

Sağlık Kurumları İşletmeciliği ve Yöneticiliği Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SAĞLIKLI YAŞAM TARZINA
YÖNELİK BESLENME ALIŞKANLIKLARININ OBEZİTE İLE
İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ
(AVRASYA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)**

Elif SAVAŞKAN

Yüksek Lisans Tezi

Trabzon 2016

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SAĞLIKLI YAŞAM TARZINA
YÖNELİK BESLENME ALIŞKANLIKLARININ OBEZİTE İLE
İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ
(AVRASYA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)**

Elif SAVAŞKAN

Avrasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Sağlık Kurumları İşletmeciliği ve Yöneticiliği Ana Bilim Dalı,
Sağlık Kurumları İşletmeciliği ve Yöneticiliği Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Haluk Recai ÜNALP

Trabzon 2016

T.C.
AVRASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bu belge ile bu tezdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu beyan ederim. Bu kural ve ilkelerin gereği olarak, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce ve sonuçları andığımı ve kaynağını gösterdiğimi ayrıca beyan ederim. (02/05/2016)

Elif SAVAŞKAN



KABUL VE ONAY

Elif SAVAŞKAN tarafından hazırlanan "Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite ile İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)" başlıklı bu çalışma, 02/05/2016 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak yüksek lisans yeterlilik tezi olarak kabul edilmiştir.

(Unvan, Adı ve Soyadı) (Başkan)

Prof. Dr. Zaferan ÖZÜKAN

imza

(Unvan, Adı ve Soyadı) (Danışman) -

Prof. Dr. Haluk Kerem UNGUR

imza

(Unvan, Adı ve Soyadı) (Üye)

Doç. Dr. Nazım Feri Ment Beyhan

imza

(Unvan, Adı ve Soyadı) (Üye)

Yrd. Doç. Dr. Osman Yıldızlar

imza

(Unvan, Adı ve Soyadı) (Üye)

Yrd. Doç. Dr. İsmail Hakkı Ocak

imza

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

imza

Yrd. Doç. Dr. Osman YILDIZLAR
Enstitü Müdürü

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

10109084 referans numaralı yüksek lisans tezim olarak sunduğum “ Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite ile İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)” başlıklı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığı ve yararlandığım eserleri kaynaklarda gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla doğrularım.

Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının T.C. Avrasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim - Öğretim yönetmeliğinin maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

<input type="radio"/> Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
<input type="radio"/> Tezim sadece T.C. Avrasya Üniversitesi Yerleşkelerinden erişime açılabilir.
<input checked="" type="radio"/> Tezimin 3 yıl süreyle erişimine açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

ÖZET

SAVAŞKAN, Elif. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite ile İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği), (Yüksek Lisans), Trabzon, 2016.

Günümüzde obezite, beraberinde getirdiği ek hastalıklar ve toplumsal sorunlar nedeniyle kronik, giderek artan, mortalite ve morbiditesi oranı yüksek bir hastalık olarak kabul edilmektedir. Obezite günümüzde gelişmiş ve gelişmekte olan bütün ülkelerin en önemli sağlık sorunları arasında bulunmaktadır. Bu araştırmanın amacı T.C. Avrasya Üniversitesi öğrencilerinde sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarının obezite ile ilişkisinin değerlendirilmesini incelemektir. Araştırmada yaş aralığı 18 ile 47 arasında değişmektedir. Bu katılımcıların yaş ortalaması 21,27 'dir (min:18, max:47). T.C. Avrasya Üniversitesi Pelitli, Yalınca ve Yomra Yerleşiklerinde 2015 - 2016 eğitim öğretim yılı güz yarıyılı öğrenim gören ön lisans ve/veya lisans öğrencilerine gerekli izinler alınarak araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 362 üniversite öğrencisine bire bir yüz yüze anket soru formu uygulanmıştır. Ayrıca araştırmaya katılımda bulunan üniversite öğrencilerinin belirtmiş oldukları boy ölçüsü (m.) ve vücut ağırlığına (kg.) göre beden kitle indeksi hesaplanmıştır. Bu bağlamda, BKİ sınıflandırması; normal kilo (<25), fazla kilo (25-30), obez (>30) şeklinde sınıflandırılmış ve $BKİ = \frac{\text{Vücut Ağırlığı (kg)}}{\text{Boy(m}^2\text{)}}$ formülü ile hesaplanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "anket soru formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 15,0 paket programı kullanılmıştır. Veri girişleri yapıldıktan sonra ankette yer alan değişkenler kendi aralarında ilişkilendirilip analizleri yapılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgularla, üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarının obezite ile ilişkisi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Sağlık kurumları işletmeciliğinde beslenme organizasyonlarına gerekli önemin verilmesi durumunda obezite ile baş edilebileceği ön görülmüştür. Ayrıca üniversite öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının olmadığı buna bağlı olarak düzenli fiziksel aktivite/spor yapma alışkanlığına da sahip olmadıklarından ötürü in aktif bir hayat sürdükleri de literatür taramasına paralel olarak kanıtlanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Obezite, Beden Kitle İndeksi, Sağlıklı Yaşam Tarzı, Üniversite Öğrencisi

SUMMARY

SAVAŞKAN Elif. University Students in Healthy Life Style Eating Habits toward the Evaluation of Relationship of Obesity (Avrasya University's Sample) (Master), Trabzon, 2016.

Obesity is amongst the most important health problem of all developed and developing countries. The aim of this research is to examine the concern of the eating habits of T.C. Avrasya University students towards healthy lifestyle and obesity. The average age range is from 18 to 47. The average age of these participants 21.27 (min: 18, max: 47). 362 volunteered 2015- 2016 fall half term graduate and undergraduate students, studying at T.C. Avrasya University Pelitli, Yalıncak and Yomra Centres and who are provided all the necessary permissions are applied this face to face questionnaire. Additionally, the study mentioned that the length dimension of college students in attendance (m.) and body weight (kg.) was calculated according to body mass index. In this context, BMI classified as normal weight (<25), overweight (25-30), obese (> 30) and is calculated with the formula BMI. (Body weight (kg.) / height (m²)). The data collection tool in research "survey questionnaire" was used. The analysis of the data SPSS (Statistical package for the Social Sciences) 15.0 software package was used. Variables in the polls after the data entries made are analyzed themselves. Findings, obtained in the study, university students with dietary habits, obesity and for healthy lifestyle shows or significant correlation between the relationship. Furthermore, college students adequate and balanced nutritional habits accordingly, whether regular physical activity / sports or the habit because they did not have that land take an active life is proven to be parallel to the literature.

Keywords: Obesity, Body Mass Index, Healthy Lifestyle, University student

Her Zaman Yanımda Olan

Hayattaki

En Değerli Varlıklarım

Annem ve Babama...

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezimin hazırlanması süresi boyunca yoğun çalışma temposu ve uzakta olmasına rağmen değerli bilgileri, yorumlarıyla bana yol gösteren çok değerli danışmanlarımdan; T.C. Avrasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Sayın Prof. Dr. Haluk Recai ÜNALP'a ve her konuda yardımcı olan bir diğer eş danışmanım T.C. Avrasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü Öğretim Üyesi Sayın Yrd. Doç. Dr. Osman YILDIZLAR'a saygılarımı ve içten teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim.

Tez çalışmam boyunca, tecrübeleriyle yolumu aydınlatan ve beni destekleyen T.C. Avrasya Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Müdürü Öğretim Üyesi Sayın Yrd. Doç. Dr. İsmail Hakkı OCAK'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Sayın Doç. Dr. Ercüment BEYHUN'a yardımlarını esirgemediği için içten teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmam sırasında gerekli verileri toplamamda bana yardımcı olan T.C. Avrasya Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu ve Meslek Yüksekokulu akademik - idari çalışanlarına ayrıca T.C. Avrasya Üniversitesi öğrencilerine de katkılarından dolayı teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖZET VE ANAHTAR KAVRAMLAR SAYFASI.....	i
ABSTRACT VE KEY WORDS SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR SAYFASI.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLOLAR VE ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	xv
ÖNSÖZ.....	xvi
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

OBEZİTE HAKKINDA TEMEL BİLGİLER

1. OBEZİTE.....	2
1.1. Obezite Tanımı.....	2
1.2. Obezitenin Oluşumu.....	3
1.3. Obezitenin Epideyolojisi.....	4
1.4. Obezitenin Etyopatogenezi.....	4
1.5. Obezitenin Tanısı.....	5
2. OBEZİTEYE NEDEN OLAN ÇEŞİTLİ FAKTÖRLER.....	5
2.1. Obezitenin Patolojik Nedeni Olarak Beslenme Regülasyon Bozukluğu.....	5
2.2. Psikojenik Obezite.....	5
2.3. Obeziteye Neden Olan Nörojenik Bozukluklar.....	6
2.4. Obezitede Genetik Faktörler.....	6
2.5. Sosyo Ekonomik Düzey.....	6
2.6. Cinsiyet.....	7
2.7. Yaş.....	7
2.8. Beslenme Alışkanlıkları.....	8
2.9. Fiziksel Aktivite.....	8

3. OBEZİTE TEDAVİSİ.....	9
3.1.Obezite Tedavisinin Gelişimi.....	9
3.2. Obezite Tedavisinde Kullanılan Yöntemler.....	10
3.2.1. Tıbbi (diyet) Tedavisi.....	11
3.2.2. Egzersiz Tedavisi.....	12
3.2.3. Farmakolojik Tedavi.....	13
3.2.4. Akupunktur.....	13
3.2.5. Diyet Ürünler.....	13
3.2.6. Davranış Değişikliği Tedavisi.....	15
3.2.7. Cerrahi Tedavi (Bariatrik Cerrahi).....	16

İKİNCİ BÖLÜM

SAĞLIK, SAĞLIKLI YAŞAM TARZI VE BESLENME ALIŞKANLIKLARI

1. SAĞLIK, SAĞLIKLI YAŞAM TARZI.....	17
1.1. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Davranışların Önemi.....	17
2. BESLENME ALIŞKANLIKLARI.....	18
2.1.Sağlıklı Beslenme.....	18
2.2. Beden Kitle İndeksi (BKİ).....	19

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

DÜNYADA VE TÜRKİYE'DE OBEZİTE

1. DÜNYADA VE TÜRKİYE' DE OBEZİTE.....	20
--	----

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

1. GEREÇ VE YÖNTEM.....	22
1.1. Araştırmanın Konusunu Genel Bakış.....	22
1.2.Araştırmanın Amacı.....	22
1.3. Araştırmanın Önemi.....	22
1.4. Araştırmanın Türü.....	22
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	23
1.6. Evren ve Örneklem.....	24

1.7. Problem Cümlesi.....	25
1.8. Araştırmanın Hipotezleri.....	25
1.9. Veri Toplama Aşaması.....	26
1.10. Verilerin Analizi.....	27
BULGULAR VE YORUMLAR.....	29
TARTIŞMA.....	81
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	86
KAYNAKLAR.....	92
ÖZGEÇMİŞ.....	101
EKLER.....	102

TABLolar VE ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 1. Dünya sağlık örgütü kaynaklarına göre yetişkinlerde BKİ'ye göre obezite sınıflandırılması.....3

Şekil 2. Günlük yaşam aktiviteleri sırasında harcanan kalori değerleri.....11

Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Demografik Özelliklerine İlişkin Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....32

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Bel Ölçünüzü Biliyor musunuz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....33

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Hayatınız boyunca hiç ameliyat oldunuz mu? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....35

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Kronik bir hastalığınız var mı? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....36

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Sürekli olarak kullanmak zorunda olduğunuz ilaç ve/veya ilaçlar var mı? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....37

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Üniversiteye gelmeden önceki ve üniversiteye geldikten sonraki kilonuz arasında fark var mı? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....	38
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Düzenli olarak chech-up (genel kapsamlı sağlık taraması) yaptırıyor musunuz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....	40
Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Herhangi bir endokrin (hormonal) hastalığınız var mı? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....	41
Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Beden kitle indeksinin ne demek olduğunu biliyor musunuz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....	42
Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Depresyonda olduğunuzu düşünüyor musunuz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....	43
Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Şişmanlığı bir hastalık olarak tanımlayabilir misiniz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....	44

Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Ailenizde kilo problemi olan birey ya da bireyler var mı? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....45

Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Sigara kullanıyor musunuz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....46

Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Alkol kullanıyor musunuz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....47

Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Size göre sağlığınızı etkileyen faktörlerden en önemli olan hangisidir? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....48

Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Yeterli ve dengeli beslendiğinizi düşünüyor musunuz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....49

Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Günde üç ana öğün yemek yeme alışkanlığınız var mıdır? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....50

Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Ara öğün alır mısınız? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....51

Tablo 19. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Sık sık unlu mamuller tüketir misiniz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....	52
Tablo 20. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Tuz tüketimine dikkat eder misiniz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....	53
Tablo 21. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Tatlı kiriniz var mı? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....	54
Tablo 22. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Yemediğiniz zaman açlık hissettiğiniz bir öğün var mı? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....	55
Tablo 23. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Yemek seçer misiniz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....	56
Tablo 24. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Vejetaryen misiniz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....	57
Tablo 25. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Meyve suyu ve/veya gazlı içecek tüketir misiniz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....	58

Tablo 26. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Ev dışında yemek yeme alışkanlığınız var mıdır? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....59

Tablo 27. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Ev yemekleri yemeyi tercih eder misiniz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....60

Tablo 28. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Fast - food (hızlı beslenme) beslenme alışkanlığınız var mı? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....61

Tablo 29. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Düzenli olarak fiziksel aktivite/ spor yapıyor musunuz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....62

Tablo 30. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Fiziksel aktivite/spor yapmanın sağlıklı yaşam tarzına yönelik olduğunu düşünüyor musunuz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....64

Tablo 31. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Kilonuzun fazla olduğunu düşünüyor musunuz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....65

Tablo 32. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Kilo vermek istiyor musunuz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....66

Tablo 33. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Daha önce kilo vermek için herhangi bir yardımcı yöntem ya da ürün ve/veya ürünler kullandınız mı? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....67

Tablo 34. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Hayatınızda hiç diyetisyene gittiniz mi? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....68

Tablo 35. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Üniversite Öğrencilerinin Beden Kitle İndeksi Sayı (N) ve Yüzde (%) Dağılımı.....70

Tablo 36. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlere Göre Beden Kitle İndeksi Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....71

Tablo 37. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıkları “Üniversite gelmeden önceki ve geldikten sonraki kilonuz arasında fark var mı?” Beden Kitle İndeksine Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....72

Tablo 38. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) “Şişmanlığı bir hastalık olarak tanımlaya bilir misiniz?” Beden Kitle İndeksine Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....73

Tablo 39. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) “Yeterli ve dengeli beslendiğinizi düşünüyor musunuz?” Beden Kitle İndeksine Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....74

Tablo 40. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversite Örneği) “Yemediğiniz zaman açlık hissettiğiniz bir öğün var mı” Beden Kitle İndeksine Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....75

Tablo 41. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversite Örneği) “Fast – food (hızlı beslenme) alışkanlığınız var mı?” Beden Kitle İndeksine Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....76

Tablo 42. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversite Örneği) “Düzenli olarak fiziksel aktivite/spor yapıyor musunuz?” Beden Kitle İndeksine Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....77

Tablo 43. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversite Örneği) “Fiziksel aktivite/spor yapmanın sağlıklı yaşam tarzına yönelik olduğunu düşünüyor musunuz?” Beden Kitle İndeksine Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....78

Tablo 44. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversite Örneği) “Kilonuzun fazla olduğunu düşünüyor musunuz?” Beden Kitle İndeksine Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....79

Tablo 45. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversite Örneği) “Kilo vermek istiyor musunuz?” Beden Kitle İndeksine Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı.....80

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

- ABD** : Amerika Birleşik Devletleri
- BKİ** : Beden Kitle İndeksi
- DSÖ** : Dünya Sağlık Örgütü
- KG** : Kilogram
- M** : Metre
- METSAR** : Türkiye Metabolik Sendrom Araştırması
- MONICA** : Multinational Monitoring of Trends and Determinants In Cardiovascular Disease (Kardiyovasküler Hastalık Eğilimleri ve Belirleyicilerinin Çok Uluslu İzleme)
- SPSS** : Statistical Package for Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi)
- TBSA** : Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
- TEKHARF** : Türkiye’de Erişkinlerde Kalp Hastalığı ve Risk Faktörleri çalışması
- TURDEP** : Türkiye Diyabet, Obezite ve Hipertansiyon Epidemiyolojisi
- TÜİK** : Türkiye İstatistik Kurumu
- WHO** : Dünya Sağlık Örgütü

ÖNSÖZ

Yapılacak olan bu çalışmada, Trabzon ili sınırları içerisinde bulunan T.C. Avrasya Üniversitesi'nin Pelitli, Yalınca ve Yomra Yerleşkelerinde 2015 – 2016 eğitim öğretim yılı güz yarıyılı önlisans ve/veya lisans programlarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarının obezite ile ilişkisinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Bu kapsamda yürütülecek olan çalışmada, ilk olarak sağlıklı yaşam tarzı için obezite hakkındaki temel bilgiler, sağlık ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları, obezite tedavisi, obezitenin oluşumuna bağlı olarak beden kitle indeksinin hesaplanması, Dünya ve Türkiye'deki obezite durumu gibi kavramlar ile ilgili literatür taraması yapılarak detaylı bilgiler toplanmıştır. Bu bağlamda elde edilen veriler ışığında, üniversite öğrencilerinin konu hakkındaki düşünceleri için önceden hazırlanmış olan anket soru formu gerekli izinler alındıktan sonra araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen üniversite öğrencilerine araştırmacı tarafından yüz yüze bizzat birebir olarak uygulanmıştır.

Bu çalışmada; üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarının obezite ile ilişkisinin değerlendirilmesine yönelik durumun ortaya konulması hedeflenmektedir.

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından obezitenin tanımı şu şekilde yapılmıştır, “Sağlığı bozacak ölçüde yağ dokularında anormal veya aşırı miktarda yağ birikmesidir.” (WHO Obesity Report, 2000) diğer bir deyimle ise obezite vücut yağ oranının artması ve davranış, endokrin ve metabolik değişikliklerle karakterize kompleks, multifaktöryel bir hastalıktır. Obezitenin oluşumunda genetik ve çevresel etkenlerin büyük rol oynadığı bilinmektedir (WHO, Geneva 1997).

Sağlıklı ve üretken olmak; bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı olmalıdır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından sağlık, sadece hastalık veya sakatlığın olmaması değil; fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak iyi olma hali olarak tanımlanmaktadır (World Health Organization [WHO], 2003). DSÖ, Beden Kitle İndeksi (BKİ) 18,50 ile 24,99 arasında olan yetişkinleri ve 15 ile 85 yüzdalık dilim arasında olan çocuk ve ergenleri normal kilolu olarak kabul etmektedir (WHO, 2013).

2012 yılında Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan sağlık araştırmasında ise gençlerin vücut kitle indekslerine göre %69,2'sinin normal değerlerde olduğu belirtilmiştir (TÜİK, 2013).

Bu çalışmada öncelikle üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite/spor yapma alışkanlıkları göz önüne alınarak, vücut ağırlığı (kg.) ve boy ölçüsü (m.)'ne göre beden kitle indeksinin hesaplanmasıyla birlikte sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarının obezite ile ilişkisinin değerlendirilmesi tanımlayıcı olarak incelenmektedir.

Yapılan bu araştırma ile üniversiteler ve benzeri eğitim kurumlarında sağlıklı yaşam tarzına sağlıklı beslenmeye yönelik beslenme alışkanlıkları ve beslenme organizasyonunun önemi, obezitenin önemi bu bağlamda önlenebilir olduğuna dair etkinliklerle pekiştirilebilir.

BİRİNCİ BÖLÜM

OBEZİTE HAKKINDA TEMEL BİLGİLER

1. OBEZİTE

1. 1. Obezite Tanımı

Obezite, Latince “obesus” sözcüğünden türemiştir. Şişman sözcüğünün karşılığı olarak kullanılan “obesus” iyi beslenmiş anlamına gelmektedir (Tüfekçi vd., 2013:137-269).

İngilizcede ise; obezite, şişmanlık, fazla yüklenme anlamına gelmektedir. Obezite, vücutta aşırı yağ depolanması ile birlikte ortaya çıkan, fiziksel ve ruhsal sorunlara neden olabilen enerji metabolizması bozukluğudur. Harcanan enerjiden fazla enerji alınması obezitenin en önemli nedenidir (Donohoue, 2004).

Obezitenin nedeni uzun süren enerji dengesizliğidir. Fazla yemek yeme alışkanlığı, metabolik ve hormonal bozukluklar, genetik faktörler, psikolojik bozukluklar, hareketsiz yaşam obezitenin nedeniyle de ileri yaşlar için ciddi bir sağlık sorunu olmakla beraber son yıllarda yapılan çalışmalar, bu sorunun çocukları ve yetişkinleri gittikçe artan oranlarda tehdit ettiğini göstermektedir (Hiteman vd., 2003:459-472).

Obezitenin artışına paralel olarak birçok zayıflama yönteminin ortaya çıkışı ve birçoğunun zararlı olduğu konusundaki motivasyonunu bozmaktadırlar. Zayıflama reçeteleri uygulayan bireylerde görülen rahatsızlıkların başında kilo düşerken bedenin temel yapı taşlarının (kas kütlesi, kemik mineral içeriği) eksikliği görülmektedir. Bunun içinde öncelikle beden kompozisyonunun belirlenmesi gerekmektedir (Özer, 2006:173-230).

Şekil 1. Dünya sağlık örgütü kaynaklarına göre yetişkinlerde BKİ'ye göre obezite sınıflandırılması

<u>Sınıflandırma</u>	<u>BKİ(kg/m²)</u>
Zayıf	< 18,5
Aşırı düzeyde zayıflık	< 16
Orta düzeyde zayıflık	16,00 - 16,99
Hafif düzeyde zayıflık	17,00 - 18,49
Normal	18,50 - 24,99
Fazla kilolu	> 25,00
Şişmanlık öncesi (pre-obez)	25,00 - 29,99
Şişman (Obez)	> 30,00
Şişman I. derece	30,00 - 34,99
Şişman II. derece	35,00 - 39,99
Şişman III. derece	> 40,00

Kaynak: WHO, World Health Organization. Obesity and Overweight Fact Sheet No:311, 2013.

1.2. Obezitenin Oluşumu

Obezitenin oluşumu ile ilgili bilgilerimiz henüz tam olmamakla birlikte sosyal, davranışsal, kültürel, psikolojik, metabolik ve genetik faktörlerin önemli roller oynadığı anlaşılmaktadır. Obezite prevalansı tüm dünyada olduğu gibi bu arada ülkemizde de hızla artmaktadır (Taşan, 2005:37-41).

1.3. Obezitenin Epidemiyolojisi

Son yıllarda birçok endüstri ülkesinde obezite ve fazla kilolu olma sıklığı artmakta ve bu olay birçok popülasyonu üzen bir sorun haline almaktadır. Güney ve Orta Amerika'nın ve Güneydoğu Asya'nın gelişmekte olan ülkelerinde, obezite artan refah düzeyi ve milli gelirin normal bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (WHO, 2004).

Dünya genelinde obezite görülme sıklığını (prevalans) etkileyen etmenler arasında; kalıtım, yaş, cinsiyet, besin tüketimi ve beslenme alışkanlıkları, yaşam tarzı ve/veya alışkanlıkları yer almaktadır (Akbulut vd., 2007).

DSÖ verilerine göre, dünyada 400 milyonun üzerinde obez ve 1,6 milyar civarında da kilolu birey bulunmaktadır. 2015 yılında bu oranın 700 milyon obez ve 2,3 milyar kilolu bireye ulaşacağı düşünülmektedir (WHO, 2004).

Obezite her yaşta görülmektedir. Ancak tüm toplumlar için kabul edilen gerçek, yaşla birlikte obezitenin arttığı ve kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görüldüğüdür (WHO, Geneva 2000).

1.4. Obezitenin Etyopatogenezi

Obezite etyopatogenezinde, tüketilenden daha fazla enerji alınması önemli yer tutar. Enerji alımı = bazal metabolizma hızı + fiziksel aktivite + vücutta ısı oluşumu (termogenez) denklemini son derece karışık hale getiren, tüm bunların birbirleriyle etkileşimi ve her bir bileşenin genetik olarak değişiklik gösterebilmesidir. Obezite, tüm bunları etkileyen henüz bilinmeyen genetik ve bilinen çevresel etkenlerin değişik oranda rol oynaması ile ortaya çıkmaktadır (Woo KS. vd., 2004:1981-1986).

1.5. Obezitenin Tanısı

Obeziteye tanı koyabilmek için ideal vücut ağırlığı bir başka tanı kriteridir. Erişkin bireyin ideal vücut ağırlığının %120' si değerine denk düşmektedir. Amerika Birleşik Devletleri (ABD) kullanılan "Agriculture, Food ana Nutrition Center" erişkinler için düzenlediği tablolarda, BKİ değerinin 27 kg/m² ve üstü bulunmasını tıbbi risk artışı olarak kabul edilmektedir (Akpınar, 1998:1-58 ve Bertan vd., 2000:290-293).

2. OBEZİTEYE NEDEN OLAN ÇEŞİTLİ FAKTÖRLER

2.1. Obezitenin Patolojik Nedeni Olarak Beslenme Regülasyon Bozukluğu

Normalde yemek yeme hızı, vücuttaki yağ ve karbonhidrat depolarıyla orantılı olarak düzenlenmektedir. Normal bir insanda bu depolar optimal düzeyi aştığı zaman aşırı depolanmayı önlemek amacıyla beslenme hızı azaltılmaktadır. Ancak obez kişilerde bu durum gerçekleşmez. Bu kişilerde besin alımı vücut ağırlığının çok üzerine çıkmadığı sürece azaltılamaz. Bu durum, ya düzenlenmeyi etkileyen psikolojik faktörlerden ya da düzenleyici sistemin kendisindeki anormalliklerden kaynaklanabilir (Guyton, 2001:797-800).

2.2. Psikojenik Obezite

Obezite en yaygın nedeni, sağlıklı beslenmenin günde sadece üç öğün şeklinde ve eksiksiz olması gerektiği düşüncesidir. Birçok çocuk, aileleri tarafından buna zorlanır ve hayatları boyunca da bu alışkanlığı sürdürürler. Oysa sağlıklı beslenme için esas olan, abartıdan kaçınmak suretiyle 3 öğün alınan normal diyetin hafif ara öğünlerle desteklenmesidir. Ayrıca bir yakının ölmesi, ağır hastalık, stres gibi durumlarda ya da mental depresyonda insanların büyük ölçüde kilo aldığı sık görülen bir durumdur. Yemek yeme, gerilimden kurtulma çaresi olarak görülmektedir (Guyton, 2001:797-800).

2.3. Obeziteye Neden Olan Nörojenik Bozukluklar

Hipotalamusun ventro-medial çekirdeklerinde görülen lezyonlar hayvanda aşırı yeme sonucu şişmanlığa neden olur. Bu lezyonlar aynı zamanda aşırı insülin yapımına da neden olur. İnsülin ise yağ depolanmasını sağlar. Ayrıca hipotalamusa doğru uzanan hipofiz adenomu olan kişilerin birçoğunda gelişen ilerleyici şişmanlık, insanlarda hipotalamus lezyonları sonucu şişmanlama eğilimi gelişebileceğini kesin olarak göstermektedir. Bununla birlikte şişman insanlarda hemen hemen hiçbir hipotalamik hasara rastlanmaması, hipotalamusun fonksiyonel organizasyonunun ağırlık artışıyla değişebileceğini gösterebilir (Guyton, 2001:797-800).

2.4. Obezitede Genetik Faktörler

Obezitenin genetik yönü ile ilgili çalışan bazı araştırmacılar yalnız diyabete yatkınlığı değil, aynı zamanda şişmanlama eğilimine de neden olduğu sanılan bir geni (OB geni) tanımlamıştır. Bu çalışmada tanımlanan genin bulunmadığı farelerin, şişmanlıkla ve yüksek yağ içerikli diyetle yakından bağlantılı olan tip 2 diyabetin belirtilerini göstererek şişmanladıkları ve ne kadar yerse yesinler doymadıkları gözlenmiştir. Aynı araştırmacılara göre insanlarda da aynı gen varsa yalnız diyabet için değil obezite tedavisinde kullanılan ilaçlar için de iyi bir hedef oluşturabilir (Bouchard, 2001:455-462).

2.5. Sosyo Ekonomik Düzey

Az gelişmiş veya gelişmekte olan ülkelerde obezite, halkın daha çok doygunluk isteğinin tatmin edilmesine bağlı olarak karbonhidrattan zengin besinlerin aşırı tüketilmesi, öğün atlanması ve bazı öğünlerde çok yenilmesi, yani düzensiz beslenme şeklinde olabilmektedir.

Gelişmiş ülkelerde ise sağlıklı beslenme bilincinin yerleşmediği düşük sosyo-ekonomik gruplarda çok ve yanlış beslenmenin yanısıra teknolojik gelişmelerin doğrultusunda pek çok işin makinelerle yapılması sonucu hareket azlığı da şişmanlığın oluşmasında önemli bir etkidir (Memiş, 2004).

2.6. Cinsiyet

Şişmanlık her iki cinste de görülebilmektedir. Yapılan bir çalışmada şişmanlık oranının erkeklerde %21,0, kadınlarda %34,0 olduğu saptanmıştır (Can, 2003).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada ise kız öğrencilerden %14,8'inin zayıf, %23,8'inin düşük kilolu iken erkeklerin sadece %3,9'unun zayıf, %6,0'ının da düşük kilolu olduğu görülmüştür (Koçoğlu vd., 2001:74-80).

Diğer bir çalışmada ise erkeklerden %44,4'ünün hafif şişman, %21,6'sının şişman, kadınların %33,9'unun hafif şişman, %36,2'sinin şişman olduğu belirlenmiştir (Hatemi vd., 2003).

2.7. Yaş

Obezite her yaşta görülebilmektedir. Obezitenin gelişiminde özellikle önemli olan üç dönem; doğum öncesi, beş-yedi yaş ve ergenliktir. Ergenlik, kalıcı yağlanmanın olduğu son kritik evredir. Elde edilen birçok araştırmanın sonuçlarına göre çocukluk çağında başlayan şişmanlık, erişkin yaşlarda da devam etmektedir.

Yapılan bir çalışmada okul öncesi yaşlarda şişman olan çocukların %26-41'inin, okul çağındaki şişman olan çocukların ise %42-63'ünün erişkin yaşta şişman kalmaya devam ettiği gösterilmiştir (Köksal ve Özel, 2008).

2.8. Beslenme Alışkanlıkları

Şişmanlıkta en önemli faktörlerden birisi fazla yeme davranışıdır. Yeni yağ hücrelerinin oluşum hızı, yaşamın ilk birkaç yılında çok fazla olduğu için çocuklukta yanlış ve dengesiz beslenme alışkanlıkları sonucu şişmanlık ortaya çıkma riski yüksek olarak belirlenmiştir. Yağ depolanması hızlandıkça yağ hücrelerinin sayısı da artacaktır. Ergenlikten sonraya bakıldığında ise yağ hücre sayısının yaşam boyu neredeyse aynı kaldığı bilinmektedir. Bu nedenle çocukların aşırı ve yanlış beslenmesinin, yaşam boyu şişmanlığa sebep olacağı bildirilmektedir (Peker vd., 2000).

Ülkemizde halkın beslenme durumu bölgelere, mevsimlere, sosyoekonomik düzeye ve kentsel-kırsal yerleşim yerlerine göre farklılıklar göstermektedir. Beslenme sorunlarının niteliği ve görülme sıklığı üzerinde, gelir dağılımındaki dengesizlik etkili olmaktadır. Ayrıca beslenme konusundaki bilgisizlik de beslenme sorunlarının boyutlarının büyümesine yol açmaktadır (Pekcan, 2008).

2.9. Fiziksel Aktivite

Teknolojik gelişmeler sonucunda makineler, insanların yapabileceği işleri yapmaya başlamış ve böylelikle insanların günlük fiziksel hareketleri kısıtlanmıştır. Ayrıca gün geçtikçe fizik gücünden çok beyin gücüne dayanan işlerin artmasıyla birlikte insanların hareket alanları da azalmaya başlamıştır. Bireylerin içinde buldukları hareketsiz bir yaşantı ve harcadıklarından çok aldıkları enerji, vücut yağ kitlesinde artışa ve dolayısıyla da obeziteye yol açmaktadır.

Oysa fiziksel aktivite; vücudu hastalıklara karşı koruma, alınan fazla enerjinin doğal bir şekilde harcanıp obezitenin önlenmesi, yağlanma ve yağlanmanın getirdiği organik gerilemenin yavaşlatılması, solunum ve dolaşım sistemlerinin üstün kapasiteye ulaşması ve bu kapasitenin korunması, koroner damar hastalıklarının getirdikleri ölüm olaylarının önlenmesi ve koruyucu etkinin artırılması, yalnızlıktan ve duruş bozukluklarından kurtulma gibi birçok alanda insanlara fazlasıyla yarar sağlamaktadır (Özer, 2001).

Oturarak işlerini sürdüren memur kitlesinde şişmanlık daha sık görülürken, bedenlerini kullanarak bir işte çalışan kimselerde şişmanlığa çok az rastlanmaktadır. Yemek miktarının her iki grupta da çok fazla farklılaşmadığı göz önünde bulundurulduğunda, bu durum, fiziksel aktivitenin vücut ağırlığı üzerine etkisini açıkça ortaya koymaktadır (Baysal, 2012).

Düşük düzeyde fiziksel aktivite, obezitenin sonucu olarak da düşünülebilir. Fiziksel olarak aktif olmayan bir yaşam sürdürenler ya da hareketsiz hale gelenler, genellikle aktif kişilere göre daha obezdir. Hareketsizlik, obezitenin nedenlerinden biri olarak düşünülmekte, obezite ise hareket eksikliğine yol açarak kısır bir döngü oluşturmaktadır (Durukan'dan akt; Parlak ve Çetinkaya, 2007:5).

3. OBEZİTE TEDAVİSİ

3.1. Obezite Tedavisinin Gelişimi

Beslenme uzmanları ve bu konuda araştırma yapan bilim adamları kilo kaybını elde etmenin çeşitli formülleriyle uğraşırken, aynı konu estetik kaygısı olan şişman kişiler nedeni ile cerrahları da ilgilendirmiştir. Diğer taraftan günlük aktivitenin artırılması açısından egzersiz bilimi ile uğraşanlar ve fizyoterapistler de bu soruna çözüm getirmeye çalışmaktadırlar (Arıkan vd., 1993 ve Günay, 2002).

3.2. Obezite Tedavisinde Kullanılan Yöntemler

“Çalışmalarda, obezitenin büyük oranda önlenebilir, düzeltilebilir ve iyileştirilebilir bir hastalık olduğu ifade edilmektedir” (Lim vd., 2011, Aktaran: Karatay Efendigil, 2013:14).

Tedavinin temel hedefi hızlı kilo vermek değildir. Sağlıklı bir kiloya ulaşabilmek ve bu kiloda kalabilmeyi sağlamaktır. Pek çok uzmana göre obezite tedavisinin kişiden kişiye farklılık gösterip kişiye özel olması gerektiğini savunmaktadır.

Tedavide bireyin yaşının, cinsiyetinin, obezite derecesinin, bireysel sağlık risklerinin, önceki kilo kaybı girişimlerinin, metabolik ve psiko-davranışsal özelliklerinin dikkate alınması gerektiği çalışmalarda sıkça vurgulanmaktadır (Hainer, Toplak ve Mitrakou, 2008:269-277).

Obeziteyi oluşturan nedenleri araştırmak, multidisipliner bir bakış açısı gerektirebilmektedir. Bu nedenle, hekim, beslenme uzmanı ve psikologdan oluşan üç basamaklı bir tedavi yöntemiyle değerlendirilmesinin hasta için faydalı olabileceği düşünülmektedir (Furuncuoğlu, 2010:111).

Şekil 2. Günlük yaşam aktiviteleri sırasında harcanan kalori değerleri

<u>1saatlik sürede harcanan kalori</u>	<u>Kadın</u>	<u>Erkek</u>
Uyku	62-63	52-53
Yatakta Dinlenme	71-77	80-88
Giyinme Soyunma vs.	110-128	80-88
Oturarak Vakit Geçirme	91-88	70-77
Ayakta Ev İşleri	95-210	150-166
Yavaş Yürüme	120-210	100-190
Hızlı Yürüme	286- 308	220-242
Eğilip Doğrularak Yapılan İş (Bahçe, Tarla)	280-311	215-236
Tenis Oynama, Yer Kazma	351- 375	297
Koşma	455-490	350-385
Bisiklet Binme	227-245	175-192
Ev İşleri (Silme, Süpürme)	162-175	125-137

Kaynak: (Öncel, 2000:145-152).

3.2.1. Tıbbi beslenme (diyet) tedavisi

“Obezite, bir insülin direnci hastalığıdır ve bilimsel olarak karbonhidrat metabolizması bozukluğu ile gelişmektedir” (Efendigil Karatay, 2013:20).

Tıbbi beslenme (diyet) tedavisinde diyet stratejileri, beş grupta incelenmektedir. İlk grup olan düşük yağlı diyetler, kalori alımına değinmeden sadece yağ alımının sınırlandırılmasına odaklanan diyet türüdür. Düşük kalorili diyetler, yağları da içeren tüm makro besin miktarlarını azaltmaya odaklanmaktadır. Çok düşük kalorili diyetler, yağ ve karbonhidrat kısıtlayarak, normale yakın protein alımını koruyan bir diyet tedavisini açıklamaktadır.

Karbonhidrat kısıtlı diyetler, iki seçenek sunmaktadır: Birincisi, karbonhidrat miktarında mütevazı bir kısıtlama ve protein alımında bir artış sağlanmasıdır. Diğer alternatif ise, karbonhidrat alımında çok ciddi bir kısıtlama ve bununla birlikte protein ve yağ alımını arttırmaktır. Son olarak düşük glisemik indeksli diyetlerde ise, karbonhidrat alımı sürdürülmekte; fakat tüketilen karbonhidrat türü, daha düşük glisemik yüklenmesi dağıtacak şekilde değiştirilmektedir. (<http://www.medscape.com>) (Online Erişim Tarihi:23 Mart 2016).

3.2.2. Egzersiz Tedavisi

“Egzersiz tedavisinin kapsamlı bir obezite tedavisinin ayrılmaz bir parçası olduğu ifadesi, yapılan birçok çalışmada vurgulanmaktadır” (Hainer, Toplak ve Mitrakou, 2008:270).

Egzersiz; ucuz, basit ve güvenli bir tedavi yöntemidir. Düzenli egzersiz vücut ağırlığında, toplam kan kolesterolünde serum trigliseridlerinde, düşük yoğunluklu lipoprotein kolesterolünde ve hipertansiyonu olan hastaların kan basıncında azalma sağlamaktadır. Ayrıca lipit ve karbonhidrat metabolizmasını da olumlu yönde etkilemektedir (Kaşıkçıoğlu, 2003:14-16).

Her bireyin ayrı ayrı obezite derecesi, yaşı ve obezite ile birlikte eşlik eden hastalıklarına dikkat edilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Yine aynı çalışmada, orta şiddette uygulanan bir fiziksel aktivitenin egzersiz tedavisi süresince yeterli olacağı, haftada 5 gün ve 30 dakikadan oluşması gerektiği tavsiye edilmektedir. Obezite, günlük yapılması gereken fiziksel aktivitenin eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle, yürüyüş, bisiklet ve merdiven çıkma aktiviteleri yapmanın obezite ile mücadelede teşvik edici olduğundan bahsetmektedir (Baltacı, 2012:15).

3.2.3. Farmakolojik Tedavi

Farmakolojik tedavide kullanılan ilaçlar, kilo verme amacındaki birey tarafından egzersiz ve diyet değişiklikleri ile birlikte kullanılmalıdır. Diğer bir ifadeyle, bu ilaçları diyet, egzersiz ve davranış değişikliklerinin yerine kullanılmak doğru bir tedavi yöntemi değildir. Orlistat (Xenical), Lorcaserin (Belviq), Phentermine-topiramet (Qsymia), Phentermine (Adipex-P, Suprenza) gibi ilaçlar, obezite tedavisinde hekimler tarafından önerilen ilaçlardır (Altunkaynak ve Özbek, 2006:140).

Obezite nedenleri ve tedavi seçeneklerini inceledikleri çalışmasında, obezite tedavisinde egzersiz ve düşük kalorili diyetlerin yetersiz olduğu durumlarda ilaçlardan faydalandığını belirtmektedir (Furuncuoğlu, 2010:123), farmakolojik tedavinin yağ depolanmasını önlemek ve yağ kullanımını engellemek amacıyla uygulandığını ifade etmektedir.

3.2.4. Akupunktur

Akupunktur, vücutta belli noktalara özel iğneler batırılarak uyarı sağlar. Endorphin ve başka maddelerin salgılanmasını uyarak etki oluşturulur (Saygılı vd., 2002). Ancak bu konuda yeterli deneysel kanıt yoktur. Bu yüzden akupunkturun etkililiği henüz belirlenmemiştir (Aktaran ve Buruk, 1998).

3.2.5. Diyet Ürünler

Yağ ve enerji alımını azaltarak boya uygun beden ağırlığını korumak amacıyla, düşük kalorili yiyecek ve içeceklere yönelik tüketim alışkanlığı 1960'lardan bu yana giderek artış göstermektedir. Beslenme alışkanlıklarında düşük kalorili gıda tüketiminin güncellik kazanması bu tip ürünleri üreten endüstrinin de gelişmesine yol açmıştır. Gıda endüstrisi, doğal besinlerin bileşimini değiştirerek özel ürünleri üretime ve çeşitlerini artırmaya yönelmiştir (Saldamlı, 1985 - Baysal, 1999 - Uylaşer vd., 2002:119-122).

Bu ürünler “diyet” veya “light” adıyla tüketiciye sunulmaktadır. Bunları; yağı azaltılmış veya yağ yerine enerji değeri olmayan yapay yağ, şeker yerine yapay tatlandırıcı kullanılmış ve posa (lif) eklenmiş ürünler oluşturmaktadır (Anony, 2001a ve Anony, 2003).

Yağı azaltılmış ürünlerden en yaygın kullanılanlar süt ve süt ürünleridir. Yağı azaltılmış veya yağsız süt ürünlerinin tüketimiyle yağdan gelen enerjinin %30’un altına indirilebileceği belirlenmiştir. Yapay tatlandırıcılar tatlı lezzeti olan, ancak besin değeri olmayan veya çok az olan bileşiklerdir (Baysal, 1999).

Doğal tatlandırıcılar ile yapay tatlandırıcılar arasında en önemli iki fark; enerji içeriği ve kullanım miktarıdır. Yapay tatlandırıcıların tatlılık oranı doğal tatlandırıcılardan daha yüksektir. En çok kullanılan yapay tatlandırıcılar aspartam, asesulfam K, siklamat ve sakkarindir. Gıda sanayinde kullanılan diğer yapay tatlandırıcılar ise thaumatin, steviosid, sukraloz, neoherpedin DC, alitam ve dulcin’dir (Şahan vd., 2002:76-81).

Ancak bu maddeler iştah artırarak uyarıcı etki yapmaktadırlar. Bu nedenle yapay tatlandırıcı kullanmak yerine içecekleri şekersiz içmek ve şeker ihtiyacını meyve şekerlerinden karşılamak tercih edilmelidir (Saygılı vd., 2002).

Ayrıca bazı diyet ürünlerinde sorbitol, laktital ve ksitol gibi şeker alkolleri kullanılmaktadır. Bunların glisemik indeksleri çok düşük olduğundan kan şekerinin denetiminde yararlı olmaktadır. Ancak enerji sağladıklarından kilo kontrolünde yarar sağlamamaktadırlar. (Baysal, 1999).

Posa; selüloz, hemiselüloz, lignin, pektin ve sakızlardan oluşan, genellikle insanlar tarafından sindirilemeyen bileşiklerdir. Posa diyetin kalori değerini azaltmaktadır (Duyff, 2003 ve Köksal, 2001).

Posalı besinler, bağırsaklardan besin emilim hızını yavaşlatır. Dışkı hacmini artırarak besinleri bağırsaktan geçiş hızını artırır. Böylece kilo kaybedilmesine yardımcı olur (Köksal,2001-Arslan vd., 2001-Saygılı vd., 2002).

Batı ülkelerinde ise posanın diyetle artırılması gereği üzerinde durulmaktadır. Amerikan Besin ve İlaç Yönetimi için hazırlanan raporda günlük 20-35 gr. arasında posa alımı önerilmektedir (Anderson vd.,1989).

Diyet ürünlerin enerji değerleri, doğal ürünlere göre %25-60 oranında azaltılmıştır. Ayrıca kepek içermelerinden dolayı tokluk hissi vermesi nedeniyle daha az yemeye teşvik etmektedir (Anony, 2001b).

Ancak; diyet olsalar bile, gıdalar ölçüsüz tüketilmemelidir. Diyet gıdalar da belli bir kalori içerir. Aşırı tüketildiğinde toplam kalori artacağından hem şişmanlatmakta, hem de şeker kontrolünün bozulmasına yol açmaktadır (Günay, 2002).

3.2.6. Davranış Değişikliği Tedavisi

Günümüzde obezite, biyolojik, davranışsal ve sosyo-kültürel faktörlerin neden olduğu, kronik metabolik bozukluk olarak görülmektedir (Adachi, 2005:540). Dolayısıyla, obezite ile mücadelede sadece biyolojik etmenlerin değil, davranışların değiştirilmesi de önem taşımaktadır (Tanaka ve Nakanishi, 1996:139).

Obezite tedavisi, bireyin sadece "belirgin fiziksel durumunu" değil, aynı zamanda "davranış değişikliğini" de kapsamaktadır (Adachi, 2005:542).

Uzmanlar, şişmanlık ve obezite tedavisinde davranış değişikliğinin önemli olduğunu, yaşam biçimi haline getirilen davranış değişikliğinin kiloların yeniden alınmasını engellediğini vurgulamaktadır (Aslan ve Attila, 2002:169-171). Davranış terapisinin amacı, hastanın kendi kendini kontrolünü arttırmaktır (Adachi, 2005:540).

Benzer bir ifadeyle, diyet ve fiziksel aktiviteye ek olarak davranışçı tedavinin uygulanmasının obez bireyler için yararlı olabileceği düşünülmektedir (Eker ve Şahin, 2002:248).

Davranış tedavisinde amaç, yeme davranışına yol açan faktörlere karşı bireyi duyarsızlaştırmaktır. Obezite, toplumun tamamını ilgilendiren bir patoloji olduğundan, hem Sağlık Bakanlığı mücadele başlatmış, hem de bireyler kendi sağlıkları için obezite ile mücadele için harekete geçmişlerdir. Bireylerin yeterli ve dengeli beslenme, fiziksel aktivite gibi sağlıklı yaşam davranışına yönelmeleri için, erken teşhis ve önlemler oldukça önemlidir. Bir başka ifadeyle, obezitenin önlenmesi için erken dönemde tedaviye başlanmasının gerekli olduğu söylenebilir. Bu bakış açısıyla, obezitenin önlenmesinde bireyin hastalığı algılama biçimi ve geliştirdiği tutum oldukça önemlidir. Hangi tedavi seçilirse seçilsin, obez bireyin tedavinin başarısına inanması gerekmektedir. Hasta, tedaviye inandığı ve uyduğu sürece, tedavi başarısı artacaktır (Bozboru, 2002:10).

3.2.7. Cerrahi Tedavi (Bariatrik Cerrahi)

Cerrahi tedavi (bariatrik cerrahi), özellikle 40 ve üzeri beden kitle endeksine sahip hastalara uygulanmaktadır. Cerrahi tedavi, vücut ağırlığının yüzde 50'sini veya daha fazlasını vermeye yardımcı olabilen bir tedavi yöntemidir.

Yaygın olan kilo verme ameliyatları, gastrik bypass cerrahisi, laparoskopik gastrik bantlama, gastrik torba ve duodenal switch ile biliopankreatik diversiyon olarak sıralanabilmektedir (Furuncuoğlu, 2010:81) .

İKİNCİ BÖLÜM

SAĞLIK, SAĞLIKLI YAŞAM TARZI VE BESLENME ALİŞKANLIKLARI

1. SAĞLIK, SAĞLIKLI YAŞAM TARZI

İnsanlığın varoluşundan itibaren üzerinde en çok durduğu kavramlardan birisi olan sağlık, en üst düzeyde iyilik halinden ölüme kadar uzanan farklı düzeyleri kapsayan bir süreçtir (Phalank, 1999:815-832). Bu süreç, sağlıklı bir yaşamın sürdürülmesi, herhangi bir hastalığa sahip olmama ile özdeşleştirildiğinde, bireylerin sadece hastalıklardan korunmaya yönelik davranış biçimleri geliştirmeye çalıştıkları düşünülebilir (Vural, 2002:39-43).

Günümüzde ise sağlığın tüm bu fiziksel, ruhsal ve sosyal boyutuna ek olarak, her bireyin ailesi, çevresi ve toplum ile bir bütün halinde sağlıklı olması gerektiği vurgulanmaktadır (Ayaz vd., 2005:26-34). Bu doğrultuda DSÖ 1985 yılında, sağlığın tanımını bireyin ya da grubun, ihtiyaçlarını ve isteklerini fark edebilmesi, karşılayabilmesi, sağlığı belirli bir dönemde değil, yaşam süreci boyunca çevresi ile birlikte bir bütün olarak sürdürebilmesi" şeklinde genişletmiştir (Kong, 1999:312-318).

1.1. Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Davranışlarının Önemi

Ülkelerin geleceği için güvence olan üniversite gençliği ile genelde 18 - 24 yaş grubunda yer alan ve üniversitelerde eğitim öğretim gören gençler ifade edilmektedir. Türkiye’de örgün yükseköğretimde okullaşma oranı yaklaşık %13 civarındadır (Korkmaz, 2006).

Yaşamın erken dönemlerindeki sağlıkla ilgili olumsuz davranışlar daha sonraki yaşam tarzıyla ilgili hastalıkların oluşma riskini artırır. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam tarzı aktivitelerini düzenlemek amacıyla sağlık inançları ve uygulamaları arasında uyum çalışmaları yapılmalıdır. Yaşın artışına paralel olarak sağlık sorumluluğunun artması; kişinin sağlık konusunda bilgi ve bilincinin artışı, ayrıca daha stabil bir yaşam tarzının yerleşmesiyle açıklanabilir (Steptoe A. vd., 2003:97-104).

2. BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Şişmanlıkta en önemli faktörlerden birisi fazla yeme davranışdır. Yağ depolanması hızlandıkça yağ hücrelerinin sayısı da artacaktır. Çocuklarda ergenlikten sonraya bakıldığında ise yağ hücre sayısının yaşam boyu neredeyse aynı kaldığı bilinmektedir. Bu nedenle çocukların aşırı ve yanlış beslenmesinin, yaşam boyu şişmanlığa sebep olacağı bildirilmektedir (Peker vd., 2000).

Ülkemizde halkın beslenme alışkanlıkları bölgelere, mevsimlere, sosyoekonomik düzeye ve kentsel-kırsal yerleşim yerlerine göre farklılıklar göstermektedir. Beslenme sorunlarının niteliği ve görülme sıklığı üzerinde, gelir dağılımındaki dengesizlik etkili olmaktadır. Ayrıca beslenme alışkanlıkları konusundaki bilgisizlik de beslenme alışkanlıklarındaki sorunların boyutlarının büyümesine yol açmaktadır (Pekcan, 2008).

2.1. Sağlıklı Beslenme

Tüm canlılar, canlılıklarını devam ettirmek için fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak zorundadırlar. Beslenme fizyolojik gereksinimlerin başında gelir (Şanlıer vd., 2003). Yaşamı devam ettirmek, gelişip büyüme, sağlıklı kalmak ve vücutta yıpranan hücrelerin onarılması beslenme ile mümkündür (Gürman, 2000).

Enerji ve besin öğelerinin ihtiyacı karşılayacak miktar ve kalitede, düzenli, sürekli ve ekonomik olarak vücuda sağlanması “yeterli ve dengeli beslenme”dir.

Hem yetersiz ve dengesiz beslenme hem de enerji ve besin öğelerinin ihtiyaçtan fazla alınması önemli sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Aşırı beslenme sonucu, vücut ağırlığının gereğinden çok artması ile ortaya çıkan şişmanlık önemli bir sağlık sorunudur (Işıksoluğu, 1991 ve Çopur, 2000).

2.2. Beden Kitle İndeksi (BKİ)

Beden kitle indeksi; vücut ağırlığının, boyun karesine oranı (kg/m^2) ile hesaplanmaktadır. Erişkin bireyde boy sabit kalacağından, vücut ağırlığındaki artış istisnalar dışında yağ artışı gösterir. 25 ile 29,9 arası fazla kilolu, 30 ile 39,9 arası obez yani şişman, 40'ın üzerinde morbid obez olarak tanımlanır (WHO, Geneva 1997).

İskelet değerinin (frame size) belirlenmesi, bel / kalça (B/K) oranı ve BKİ'nin incelenmesidir. BKİ, ağırlığın boy uzunluğunun karesine bölünmesi ile tespit edilir. ($\text{BKİ} = \text{Vücut Ağırlığı (kg)} / \text{boy (metrekaresi)}$). Yetişkinlerde ağırlık – boy ilişkisine göre şişmanlığı en iyi gösteren ve kolay uygulanabilen bir indekstir (Heyward vd., 2004:3-105).

Beden kitle indeksi (BKİ) klinik uygulamada vücut yağını değerlendirmede pratik bir yaklaşım olarak önerilmektedir. Bel çevresi ise tedavi öncesi ve tedavi boyunca hastanın abdominal yağının değerlendirilmesinde en pratik ölçüm yöntemidir (Taşan, 2005:37-41).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

DÜNYADA VE TÜRKİYE'DE OBEZİTE

1. DÜNYADA VE TÜRKİYE'DE OBEZİTE

Obezitenin en çok görüldüğü ABD'de 2009-2010 yılları arasında yapılan bir araştırmada, 78 milyondan fazla yetişkin obez olduğu gözlenmektedir. ABD'de obezite görülme sıklığı, erkeklerde %35,5, kadınlarda ise %35,8 ve genel olarak %35,7 olarak bulunmuştur (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2013:22).

Dünyadaki obezitenin üçte biri Kuzey Amerika'da yaşayan bireylerde görülmektedir. DSÖ tarafından Asya, Afrika ve Avrupa'nın 6 farklı bölgesinde MONICA (Multinational Monitoring Of Trends and Determinants In Cardiovascular Disease) (Kardiyovasküler Hastalık Eğilimleri ve Belirleyicilerinin Çokuluslu İzleme) çalışması yürütülmektedir. Kardiyovasküler hastalıkları belirlemede uluslararası yürütülen çalışma verilerine göre, 10 yıllık gözlemler sonucunda, obezite sıklığının %10–30 arasında bir artış gösterdiği vurgulanmaktadır. Avrupa genelinde %10'un üzerinde olan obezite oranının, İngiltere, Almanya, Yunanistan ve Finlandiya'da %20'nin üzerine çıktığı görülmektedir. 2009 yılında Avrupa genelinde yapılan Sağlık Görüşme Araştırması'nda obezite görülme sıklığının en yüksek olduğu ülkeler sıralamasında Malta, İngiltere, Macaristan ve Çek Cumhuriyeti'nin önlerde olduğu; en düşük olduğu ülkelerin ise Romanya, İtalya, Bulgaristan ve Fransa olduğu ifade edilmektedir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2013:22).

Health Statistics (2010) raporlarında, Türkiye, obezite görülme sıklığı bakımından 12. sırada yer almaktadır. Türkiye'de, on yılda bir yürütülen "TEKHARF" (Türkiye'de erişkinlerde kalp hastalığı ve risk faktörlerinin araştırılması) çalışmalarında, obezite ve aşırı kiloluluk oranlarının arttığı görülmektedir.

Bu çalışmalar, Türk Kardiyoloji Derneği tarafından rastgele 59 şehir seçilerek yedi coğrafi bölgede yürütülmektedir (Yumuk, 2005:9).

Türkiye’de obezite; TEKHARF çalışması olarak Kardiyoloji Derneğince 1990 yıllarda başlatılan çalışmada 1990 yılında obezite prevalansı erkeklerde % 9, kadınlarda %24 iken bu oran 1999 yılında erkeklerde % 19, kadınlarda ise %38,8 ‘e çıkmıştır. 2000 yılında Prof. Dr. İlhan Satman ve arkadaşları tarafından 15 ilde yapılan TURDEP (Türkiye Diyabet, Obezite ve Hipertansiyon Epidemiyolojisi Araştırması) çalışmasında BKİ> 30 olanlar, yani obezite prevalansı ortalama %22,3 bulunmuştur. Kadınlar obezite oranı % 30, erkeklerde ise %13 oranında olduğu saptanmıştır. Obezite kırsal (%19,6) alanda yaşayanlarda kentlerde yaşayanlara (%23,8) göre daha düşüktür. Obezite prevalansı doğu Anadolu’da en düşük (%17,2), İç Anadolu’da en yüksek (%25) olarak bulunmuştur. İl bazında ise en yüksek obezite oranı Samsun’da(%28,7) en düşük ise Erzurum’da (%16,1) olarak saptanmıştır (Satman vd.,2001:6,9-12).

Ülkemizdeki obezite oranınının 1990 yılında %18,6 civarında olduğunu; aynı çalışma on yıl sonra tekrarlandığında, bu oranın %21,9’a yükseldiğini vurgulamaktadır. Araştırmada, obezite görülme sıklığının en fazla Anadolu’nun merkezinde yoğunlaştığı, Doğu Anadolu Bölgesi’nde ise en düşük oranlara sahip olduğu belirtilmektedir (Satman, 2002:1553). Çalışma sonuçlarına göre, kadınların %43’ünün, erkeklerin ise %21,1’inin şişman olduğu söylenebilir (Aktaran: Furuncuoğlu, 2010:10).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

1. GEREÇ VE YÖNTEM

1.1. Araştırma Konusuna Genel Bakış

Bu bölümde; araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmanın türü, araştırmanın sınırlılıkları, evren ve örnekleme, problem cümlesi, araştırmanın hipotezleri, çalışmadaki veri toplama aşaması, verilerin toplanmasına yönelik işlemler ve elde edilen verilerin çözümlenmesinde kullanılan analiz yöntemleri açıklanmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, T.C. Avrasya Üniversitesi'ndeki üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarının obezite ile ilişkisini değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Araştırma ile üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam tarzına göre beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktiviteye olan eğilimleriyle beden kitle indeksinin hesaplanmasıyla birlikte obeziteye olan durumlarının da belirlenmesi amaçlanmaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın önemi, T.C. Avrasya Üniversitesi öğrencilerinde sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarının obezite ile ilişkisini değerlendirilmesini vurgulamak ayrıca ileride ortaya çıkabilecek olan komplikasyonlar hakkında bilgi vermek öğrencilerin bu konuya dikkatini çekmek ve farkındalık yaratmaktır.

1.4. Araştırmanın Türü

Bu araştırmanın türü, tanımlayıcı bir çalışma modelidir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları, Trabzon ili sınırları içerisinde bulunan T.C. Avrasya Üniversitesi Pelitli, Yalınca ve Yomra Yerleşkelerinde 2015 - 2016 eğitim öğretim yılı güz yarıyılında öğrenim gören ön lisans ve/veya lisans öğrencileriyle sınırlı tutulmuştur. Araştırma yaklaşık olarak 10 ay sürmüştür.

Araştırmaya katılmayı kabul eden üniversite öğrencilerine daha önceden hazırlanmış olan anket soru formları öğrencilere araştırmanın amacı hakkında bilgi verilerek katılımın gönüllü gerçekleşmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda anket soru formları araştırmaya katılmayı kabul eden üniversite öğrencileriyle yüz yüze görüşülerek bire bir doldurulmuştur. Katılımda bulunan üniversite öğrencilerinin tamamı kendi istek ve rızası alınarak araştırmaya boyut katılmıştır. Hiçbir katılımcının kimlik bilgisi anket soru formuna dâhil edilmemiştir. Anket soru formları başka hiçbir amaç doğrultusunda kullanılmayacaktır ve bilgiler gizli kalacaktır.

Araştırmada, vücuttaki yağ oranları dağılımı, bel - kalça oranları dikkate alınmayıp sadece üniversite öğrencilerinin anket soru formlarında belirtmiş oldukları ağırlık ve boy ölçüsü ile beden kitle indeksinin hesaplanması ile sınırlı tutulmuştur.

Araştırmanın örneklem sayısını oluşturan üniversite öğrencilerinden beden kitle indeksi 25 ve üzerinde olanlar obez olarak düşünülmüştür. Farklı kilo ve beden kitle indeksine sahip olan üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam tarzına yönelik olarak obeziteye karşı tutumlarının farklı şekillerde olabilecekleri düşünülmüş ve sınıflandırılmıştır. Katılımda bulunan üniversite öğrencilerinin herhangi bir bedensel bir sakatlığının olmamasına özellikle dikkat edilip özen gösterilmiştir.

Yapılan bu araştırma, T.C. Avrasya Üniversitesi'nde bir ilk olarak hem üniversitenin öğrencilerine yönelik hem de üniversite adına yapılmış olan ilk bilimsel araştırma olma niteliğine sahiptir.

Bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarının obezite ile ilişkisinin değerlendirilmesi üniversitedeki beslenme organizasyonunda obezitenin dikkate alınması hususuna önemli bir katkı sağlayacaktır.

1.6. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini; T.C. Avrasya Üniversitesi Pelitli, Yalınca ve Yomra Yerleşkelerinde bulunan İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, Meslek Yüksekokulu, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Yabancı diller Yüksekokulu, Mühendislik ve Mimarlık fakültesi ve Fen - Edebiyat Fakültesi'nde 2015-2016 eğitim öğretim yılı güz yarıyılında öğrenim gören ön lisans ve/veya lisans öğrencilerinden oluşmaktadır.

Bu durumda evreni 6000 üniversite öğrencisi oluşturup, araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden örneklem sayısı ise $n = [DEFF * Np(1-p)] / [(d^2 / Z^2_{1-\alpha/2} * (N-1) + p * (1-p))]$ formülü kullanılarak en uygun örneklem üniversite öğrenci sayısı hesaplanmıştır.

Bu araştırma için örneklem üniversite öğrenci sayısı n=362 öğrenci olup, 2015 - 2016 eğitim öğretim yılı güz yarıyılında T.C. Avrasya Üniversitesi Pelitli, Yalınca ve Yomra Yerleşkelerinde bulunan fakülteler ve yüksekokullarda ön lisans ve/veya lisans programlarında ve bu programların 1, 2, 3 ve 4. sınıflarında öğrenim gören araştırmaya gönüllü olarak katılan üniversite öğrencileri araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Kayıp verilerinde olabileceği göz önüne alınarak araştırma 450 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırma T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Kamu Hastaneler Kurumu Trabzon İli Kamu Hastaneler Birliği Trabzon Kanuni Eğitim ve Araştırma Hastanesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (EK-1).

1.7. Problem Cümlesi

T.C. Avrasya Üniversitesi öğrencilerinde sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarının obezite ile arasında bir ilişki bulunmakta mıdır?

1.8. Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarının obezite ile ilişkisinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarının obezite ile ilişkisinin değerlendirilmesi incelenmiş ve araştırmada 3 ana hipotez geliştirilmiştir.

H₁: Sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıkları obezite arasında önemli bir ilişki vardır.

H₂: Sosyo – demografik özellikler ile beslenme alışkanlıkları arasında bir fark vardır.

H₃: Fiziksel aktivite/spor alışkanlığı sağlıklı yaşam tarzı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Katılımda bulunan üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine ve fiziksel aktivite/spor alışkanlığına göre sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarının aynı zamanda beden kitle indeksleri hesaplanarak obezite ile ilişkisinin değerlendirilmesinde farklılıklar görülmektedir.

1.9. Veri Toplama Aşaması

Bu araştırma verileri, T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Kamu Hastaneler Kurumu Trabzon İli Kamu Hastaneler Birliği Trabzon Kanuni Eğitim ve Araştırma Hastanesi Klinik Araştırmalar Etik Kurul'u, T.C. Avrasya Üniversitesi Rektörlüğü ve T.C. Avrasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü tarafından gerekli resmi izinler alındıktan sonra araştırmacı tarafından 2015 - 2016 eğitim öğretim yılı güz yarısında üniversitede öğrenim gören öğrencilere ulaşılmıştır. Araştırmada veri toplama aşamasında, T.C. Avrasya Üniversitesi Öğrencileri 'ne anket soru formu uygulanmıştır.

Anket soru formu; genel bilgiler (14 soru), sağlık bilgileri (12 soru), beslenme alışkanlıkları (15 soru), fiziksel aktivite/spor alışkanlığı (5 soru) ve diyet uygulama durumu (7 soru) olmak üzere toplam 5 bölüm ve 53 sorudan oluşmaktadır (**EK-4**).

Anket soru formunun uygulama süresi ortalama 10 dakika olup, veri toplama aracı olarak hazırlanan bu soru formunun 21.12.2015 - 31.01.2016 tarihleri arasında haftanın iki günü düzenli olarak ilk önce ön denemesi 88 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmış ve uygulamadaki aksaklıkları belirtilmiştir. Bu doğrultuda anket soru formundaki tartışmaya yol açacak olan sorular üzerinde durulmuş ve doğruluğundan şüphe duyulması nedeniyle yapılmış olan 88 anket istatistiksel veri analizlerine dâhil edilmeyip, sorular yeniden gözden geçirilerek anket soru formu tekrar düzenlenmiştir.

Tekrardan düzenlenen anket soru formları, T.C. Avrasya Üniversitesi Pelitli, Yalınca ve Yomra Yerleşkelerinde bulunan; İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, Meslek Yüksekokulu, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi, Fen – Edebiyat Fakültesinde ve/veya yerleşkelerde bulunan derslere girmemiş olan öğrencilere uygulanmıştır.

Anket soru formu, araştırmacı tarafından konu ile ilgili literatürler değerlendirilerek hazırlanmıştır.

Önceden hazırlanmış olan anket soru formları T.C. Avrasya Üniversitesi Pelitli, Yalınca ve Yomra Yerleşkelerinde bulunan fakülte, meslek yüksekokul ve/veya kantinlerinde bulunan üniversite öğrencilerinden katılmayı kabul eden katılımcılara gönüllü bilgilendirilmiş onam formu verilerek, anketlere verilecek olan yanıtların gizliliği konusunda gerekli açıklamalar yapıldıktan sonrası özgür iradeleri ile yanıtlamaları istenmiştir. Anlaşılmayan sorular tekrarlanmış ve sorularla ilgili gerekli açıklamalar yapılmıştır. Sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarının obezite ile ilişkisi, hazırlanan anket soru formu ile birlikte T.C. Avrasya Üniversitesi öğrencilerine yüz yüze birebir görüşme suretiyle araştırmacı tarafından bizzat uygulanmıştır.

1.10. Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen veriler, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) - Windows 15,0 istatistiksel paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veri girişleri yapıldıktan sonra anket soru formunda yer alan değişkenler kendi aralarında ilişkilendirilip istatistiksel “chi – square” (χ^2) (ki-kare) analizi yapılmıştır. Araştırmada kullanılacak olan istatistiksel yöntemler; betimleyici istatistiklerden frekans ve yüzde (%) kullanılmıştır.

Ankette yer alan nitel değişkenler ilişkin kullanılan verilerin analiz aşamasında “chi – square” (χ^2) (ki-kare) , sayı (n) ve yüzde (%) dağılımları değerlendirilmiş olup, boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları öğrencilerin kendi ifadelerine göre elde edilmektedir. Tüm istatistiksel testlerde önemlilik düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Ayrıca anket soru formunda yer alan bilgilerden; ağırlık (kg), boy uzunlukları (m) karesine bölünerek (kg/m^2) BKİ'leri hesaplanmıştır. Elde edilen BKİ'leri;

DSÖ'nün BKİ'i sınıflamasına göre;

$\leq 18.4 \text{ kg/m}^2$	Düşük Kilolu
18.5 - 24.9 kg/m^2	Normal
25.0 - 29.9 kg/m^2	Evre 1 Aşırı Kilolu
30.0 - 39.9 kg/m^2	Evre 2 Aşırı Kilolu
$\geq 40 \text{ kg/m}^2$	Evre 3 Aşırı Kilolu' dur.

Ayrıca 24'ün altında BKİ'ni normal, 27 veya daha üstünde bir BKİ'nin belirgin şişmanlık göstergesi olarak belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Mahendr, 1993:93).

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırma kapsamında kullanılan değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler ve araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi yer almaktadır. Araştırmanın bulguları toplam üç bölümde incelenmiştir.

Birinci bölümde; araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine ait genel bilgiler, sağlık bilgileri ve beslenme alışkanlıklarını belirlemek üzere anketlerden elde edilen bilgiler, ikinci bölümde; üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite/spor alışkanlığı ve diyet uygulama durumu, üçüncü bölümde ise üniversite öğrencilerin beden kitle indekslerini yine üniversite öğrencilerin anket soru formlarında belirtmiş oldukları vücut ağırlığı (kg.) ve boy uzunluğu (m.) dikkate alınıp hesaplanarak araştırma ile ilgili görüş ve tutumlarını değerlendirmek için uygulanan anket soru formundan elde edilen bulgular yer almaktadır.

T.C. Avrasya Üniversitesi'nde öğrenim gören ve örneklem grubunu oluşturan 362 gönüllü üniversite öğrencisi araştırma grubunu oluşturmaktadır. Araştırma grubuna uygulanan anket soru formundan üniversite öğrencilerinin vermiş oldukları yanıtlar ele alınarak elde edilen bilgiler istatistiksel olarak analiz edilmiş ve bazı sonuçlara ulaşılmıştır.

Tüm elde edilen bulgular %95 güven aralığı ve %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

1.1. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Demografik Özellikleri

T.C. Avrasya Üniversitesi Öğrencileri 'ne yapılan anketler sonucunda; sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarının obezite ile ilişkisinin değerlendirilmesinde katılımda bulunan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine ait bulguları; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, boy uzunluğu (m.) ve vücut ağırlığına (kg.) ilişkin bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

Araştırmadaki bulgulara göre, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlere göre dağılımına bakıldığında, % 52,5'i (n=190) erkek, % 47,5'i (n=172) kadın oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre değerlendirildiğinde erkek öğrencilerin daha çok katılımda bulunduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğitim durumlarına göre; %55'i (199) ön lisans ve % 45' i (163) lisans oranında olduğu belirlenmektedir. Elde edilen bulgular Tablo 1'de sunulmuştur. Bu duruma göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin devam ettikleri programlara göre değerlendirildiğinde, katılan üniversite öğrencilerin ön lisans programı ağırlıklı olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin yaş aralığı 18 ile 47 arasında değişmektedir. Bu katılımcıların yaş ortalaması 21,27'dir (min:18, max:47). Üniversite öğrencilerinin % 51,1'i 18-20 yaş aralığı olan, %40,9'u 21-25 yaş aralığı olan, %5,8'i 26-30 yaş aralığı olan ve %2,2'si 31 yaş ve üstü olan öğrencilerin oluşturduğu görülmektedir. Elde edilen bulgular Tablo 1'de sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerini yaş aralığı göre değerlendirildiğinde en çok katılımın 18-20 yaş aralığında olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin boy uzunluklarına (m.) göre, %16,3'ü 148 cm.-160 cm. olan, % 35,1'i 161cm -170 cm. olan, %33,1'i 171cm.-180cm. olan, %14,4'ü 181 cm.-190 cm. olan ve %1,1'i ise 191 cm. ve üstü uzunlukta olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 1'de sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerini boy uzunluklarına göre değerlendirildiğinde en çok katılım 161 cm.-170 cm. arasındaki boy uzunluğunda olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin vücut ağırlıklarına göre, %38,7'si 40kg.-60 kg.olan, %47,5'i 61kg.-80 kg. olan, %12,2'si 81kg.-100 kg. olan ve %1,7'si ise 101 kg. ve üstü kiloya sahip oldukları belirlenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 1'de sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin vücut ağırlığına göre değerlendirildiğinde en çok katılımın 61kg.-80kg. arasında olduğu görölmektedir.

Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Demografik Özelliklerine İlişkin Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Demografik Özellikler	Sayı	Yüzde
	n	%
Cinsiyet		
Kadın	172	47,5
Erkek	190	52,5
Toplam	362	100
Eğitim Durumu		
Ön lisans	199	55
Lisans	163	45
Toplam	362	100
Yaş		
18-20	185	51,1
21-25	148	40,9
26-30	21	5,8
31 ve üstü	8	2,2
Toplam	362	100
Boy Uzunluğu (cm.)		
140 cm.-160 cm.	59	16,3
161 cm.-170 cm.	127	35,1
171 cm.-180 cm.	120	33,1
181 cm.-190 cm.	56	14,4
191 cm. ve üstü	4	1,1
Toplam	362	100
Vücut Ağırlığı (kg.)		
40kg.-60kg.	140	38,7
61kg.-80kg.	172	47,5
81kg.-100kg.	44	12,2
101 kg. ve üstü	6	1,7
Toplam	362	100

Ayrıca araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Bel ölçünüzü biliyor musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; % 77,1’i hayır ve % 22,9’u evet yanıtını vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 2’de sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bel ölçülerini bilip bilmedikleri açısından değerlendirildiğinde bel ölçülerini bilmedikleri belirlenmiştir.

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Bel Ölçünüzü Biliyor musunuz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Cinsiyet	Bel ölçünüzü biliyor musunuz?				Toplam n Yüzde %	
	Evet		Hayır			
	Sayı n	Yüzde %	Sayı n	Yüzde %		
Kadın	45	26,2	127	73,8	172	100,0
Erkek	38	20,0	152	80,0	190	100,0
Toplam	83	22,9	279	77,1	362	100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin memleketlerine göre değerlendirildiğinde; %46,1 (167) üniversite öğrencisinin memleketinin Trabzon ili olduğu, %4,4 (16) üniversite öğrencisinin memleketinin Samsun ili olduğu, %2,8 (10) üniversite öğrencisinin memleketinin Giresun ili olduğu, %2,8 (10) üniversite öğrencisinin memleketinin Rize ili olduğu görülmektedir.

Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin memleketinin en çok oranda Trabzon ili olduğu ve Karadeniz Bölgesindeki diğer illerden olan Rize, Giresun ve Samsun’dan da katılımda bulunulduğu görülmektedir.

Araştırmaya Türkiye'nin diğer bölge ve illerinden de niversite öğrencileri katılımda bulunmuştur. Ayrıca bir niversite öğrencisinin de memleketi Afganistan olmakla beraber yabancı uyruklu niversite ğrenci statüsündedir.

Araştırmaya katılan niversite ğrencilerinin "Hayatınız boyunca hiç ameliyat oldunuz mu?" sorusuna verdikleri yanıtla ra göre, %67,4'  (244) hayır yanıtı, %32,6'sı (118) evet yanıtını vermiştir. Bu katılımcılardan; (123) erkek ve (121) kadın hayır yanıtı, (67) erkek ve (51) kadın evet yanıtı vermiştir. Bu durumda araştırmaya katılan niversite ğrencilerinin hayatı boyunca hiç ameliyat olmadığı görülmektedir. Elde edilen bulgular Tablo 3'de sunulmuştur.

Katılımcılardan evet yanıtı veren niversite ğrencilerinin geğirmiş oldukları ameliyatlara göre en yüksek oranın olduğu ameliyat türleri; %3 (11) burun ameliyatı, %2,8 (10) bademcik ameliyatı ve %2,5 (9) apandisit ameliyatı olduğu görülmektedir.

Anket soru formunda yer alan bu soru için ameliyat geğirmiş olan niversite ğrencilerinin belirtmiş oldukları ameliyat türleri kayıp değer oluşturabileceği gz önüne alınarak istatistiksel olarak değerlendirmeye alınmamıştır. Bilgi amaçlı olarak anket soru formunda yer almış ve kullanılmıştır.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Hayatınız boyunca hiç ameliyat oldunuz mu? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Cinsiyet	Hayatınız boyunca hiç ameliyat oldunuz mu?				Toplam n Yüzde %	
	Evet		Hayır			
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	n	Yüzde %
	n	%	n	%		
Kadın	51	29,7	121	70,3	172	100,0
Erkek	67	35,3	123	64,7	190	100,0
Toplam	118	32,6	244	67,4	362	100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Kronik bir hastalığınız var mı?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %9,1’i (33) evet yanıtı, %90,9’sı (329) hayır yanıtı vermiştir. Bu katılımcılardan; (13) erkek ve (20) kadın evet yanıtı, (177) erkek ve (152) kadın hayır yanıtı vermiştir. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlar göre değerlendirildiğinde; çoğunun kronik bir hastalığı olmadığı görülmektedir. Elde edilen bulgular Tablo 4’de sunulmuştur.

Kronik bir hastalığı olduğunu belirten üniversite öğrencilerinden ise; %3’ü (11) astım, %0,8’i (3) sinüzit ve %0,8’ i (3) ise alerjisi olduğu görülmektedir.

Anket soru formunda yer alan bu soru için kronik bir hastalığı olan üniversite öğrencilerinin belirtmiş oldukları kronik hastalıklar kayıp değer oluşturabileceği göz önüne alınarak istatistiksel olarak değerlendirmeye alınmamıştır. Bilgi amaçlı olarak anket soru formunda yer almış ve kullanılmıştır.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Kronik bir hastalığınız var mı? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Cinsiyet	Kronik bir hastalığınız var mı?				Toplam n Yüzde %
	Evet		Hayır		
	Sayı n	Yüzde %	Sayı n	Yüzde %	
Kadın	20	11,6	152	88,4	172 100,0
Erkek	13	6,8	177	3,2	190 100,0
Toplam	33	9,1	329	90,9	362 100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Sürekli olarak kullanmak zorunda olduğunuz ilaç ve/veya ilaçlar var mı?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %8,8’i (32) evet yanıtı, %91,2’si (330) hayır yanıtını vermiştir. Bu katılımcılardan; (14) erkek ve (18) kadın evet yanıtı, (176) erkek ve (154) kadın hayır yanıtı vermiştir.

Elde edilen bulgular Tablo 5’de sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlar değerlendirildiğinde sürekli olarak kullanmak zorunda oldukları ilaç ve/veya ilaçlar olmadığı görülmektedir.

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Sürekli olarak kullanmak zorunda olduğunuz ilaç ve/veya ilaçlar var mı? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Cinsiyet	Sürekli olarak kullanmak zorunda olduğunuz ilaç ve/veya ilaçlar var mı?				Toplam n Yüzde %	
	Evet		Hayır			
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
	n	%	n	%		
Kadın	18	10,5	154	89,5	172	100,0
Erkek	14	7,4	176	92,6	190	100,0
Toplam	32	8,8	330	91,2	362	100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Üniversiteye gelmeden önceki ve üniversiteye geldikten sonraki kilonuz arasında fark var mı?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %50,3’ü (182) üniversite öğrencisi evet yanıtı, %49,7’si (180) üniversite öğrencisi hayır yanıtını vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 6’da sunulmuştur. Bu durumda üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; üniversiteye geldikten sonraki kilosu ile üniversiteye gelmeden önceki kilosu arasında fark olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Üniversiteye gelemeden önceki ve üniversiteye geldikten sonraki kilonuz arasında fark var mı? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Cinsiyet	Üniversiteye gelmeden önceki ve üniversiteye geldikten sonraki kilonuz arasında fark var mı?				Toplam N Yüzde %	
	Evet		Hayır			
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
	n	%	n	%		
Kadın	86	50,0	86	50,0	172	100,0
Erkek	96	50,5	94	49,5	190	100,0
Toplam	182	50,3	180	49,7	362	100,0

Ayrıca araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Üniversitenin kampüsündeki beslenme olanaklarını yeterli buluyor musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %26’sı (94) evet yanıtı, %74’ü (268) hayır yanıtı vermiştir. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; üniversite kampüsündeki beslenme olanaklarını yeterli bulmadıkları belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Üniversitede beslenme alışkanlıklarına yönelik herhangi bir ders aldınız mı?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %8,3’ü (30) evet yanıtı, %91,7’si (332) hayır yanıtı vermiştir. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; beslenme alışkanlıklara yönelik herhangi bir ders almadıkları belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Üniversitede obeziteye yönelik seçmeli bir ders almak ister miydiniz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %28,2’si (102) evet yanıtı, %72,8’i (260) hayır yanıtı vermiştir.

Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlar değerlendirildiğinde obeziteye yönelik seçmeli bir ders almak istemedikleri belirlenmiştir.

1.2. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Sağlık Bilgileri

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Düzenli olarak chech –up (genel kapsamlı sağlık taraması) yaptırıyor musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %12,7’si (46) evet yanıtı, %87,3’ü (316) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 7’de sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; düzenli olarak chech –up (genel kapsamlı sağlık taraması) yaptırmadıkları belirlenmiştir.

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Düzenli olarak chech-up (genel kapsamlı sağlık taraması) yaptırıyor musunuz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Cinsiyet	Düzenli olarak chech-up (genel kapsamlı sağlık taraması) yaptırıyor musunuz?				Toplam n Yüzde %	
	Evet		Hayır			
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	n	%
Kadın	23	12,1	149	86,6	172	100,0
Erkek	23	12,1	167	87,9	190	100,0
Toplam	46	12,7	316	87,3	362	100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, “Herhangi bir endokrin (hormonal) hastalığınız var mı?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %3,9’u (14) evet, %96,1’i (348) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 8’de sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; herhangi bir endokrin (hormonal) bir hastalık olmadığı belirlenmiştir.

Anket soru formunda yer alan bu soru için herhangi bir endokrin (hormonal) hastalığı olan üniversite öğrencilerinin belirtmiş oldukları endokrin (hormonal) hastalık kayıp değer oluşturabileceği göz önüne alınarak istatistiksel olarak değerlendirmeye alınmamıştır. Bilgi amaçlı olarak anket soru formunda yer almış ve kullanılmıştır.

Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Herhangi bir endokrin (hormonal) hastalığınız var mı? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Herhangi bir endokrin (hormonal) hastalığınız var mı?						
Cinsiyet	Evet		Hayır		Toplam n Yüzde %	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
	n	%	n	%		
Kadın	10	5,8	162	94,2	172	100,0
Erkek	4	2,1	186	97,9	190	100,0
Toplam	14	3,9	348	96,1	362	100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Beden kitle indeksinin ne demek olduğunu biliyor musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %61,3’ü (222) evet yanıtı ve %38,7’si (140) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 9’da sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; beden kitle indeksinin ne demek olduğunu bildikleri belirlenmiştir.

Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversite Örneği)
Beden kitle indeksinin ne demek olduğunu biliyor musunuz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Beden kitle indeksinin ne demek olduğunu biliyor musunuz?					
Cinsiyet	Evet		Hayır		Toplam n Yüzde %
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	
	n	%	n	%	
Kadın	122	70,9	50	29,1	172 100,0
Erkek	100	52,6	90	47,4	190 100,0
Toplam	222	61,3	140	38,7	362 100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Depresyonda olduğunuzu düşünüyor musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre, %30,4’ü (110) evet yanıtı ve %69,6’sı (252) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 10’da sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlar değerlendirildiğinde öğrencilerin depresyonda olduğunu düşünmediği belirlenmiştir.

Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Depresyonda olduğunuzu düşünüyor musunuz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Depresyonda olduğunuzu düşünüyor musunuz?					
Cinsiyet	Evet		Hayır		Toplam n Yüzde %
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	
	n	%	n	%	
Kadın	59	34,3	113	65,7	172 100,0
Erkek	51	26,8	139	73,2	190 100,0
Toplam	110	30,4	252	69,6	362 100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Şişmanlığı bir hastalık olarak tanımlayabilir misiniz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %67,1 (243) evet yanıtı, %32,9’u (119) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 11’de sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; şişmanlığı bir hastalık olarak tanımlayabildikleri belirlenmiştir.

Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Şişmanlığı bir hastalık olarak tanımlayabilir misiniz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Şişmanlığı bir hastalık olarak tanımlayabilir misiniz?						
Cinsiyet	Evet		Hayır		Toplam n Yüzde %	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
	n	%	n	%		
Kadın	127	73,8	45	26,2	172	100,0
Erkek	116	61,1	74	38,9	190	100,0
Toplam	243	67,1	119	32,9	362	100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Ailenizde kilo problemi olan birey ya da bireyler var mı?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %31,2’si (113) ve %68,8’i (249) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 12’de sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; ailelerinde kilo problemi olan birey ya da bireyler bulunmadığı belirlenmiştir.

Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Ailenizde kilo problemi olan birey ya da bireyler var mı? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Ailenizde kilo problemi olan birey ya da bireyler var mı?					
Cinsiyet	Evet		Hayır		Toplam n Yüzde %
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	
	n	%	n	%	
Kadın	62	36,0	110	64,0	172 100,0
Erkek	51	26,8	139	73,2	190 100,0
Toplam	113	31,2	249	68,8	362 100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Sigara kullanıyor musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; % 27,9’u (101) evet yanıtı, %72,1’i (261) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen buğular Tablo 13’de sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; sigara kullanmadıkları belirlenmiştir.

Anket soru formunda yer alan bu soru için sigara kullanan üniversite öğrencilerinin belirtmiş oldukları kaç gün/ay/yıldır sigara kullanıyorsunuz ve günde kaç adet kullanıyorsunuz sorularına verilen yanıtlar kayıp değer oluşturabileceği göz önüne alınarak istatistiksel olarak değerlendirmeye alınmamıştır. Bilgi amaçlı olarak anket soru formunda yer almış ve kullanılmıştır.

Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Sigara kullanıyor musunuz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Cinsiyet	Sigara kullanıyor musunuz?				Toplam n Yüzde %	
	Evet		Hayır			
	Sayı n	Yüzde %	Sayı n	Yüzde %		
Kadın	27	15,7	145	84,3	172	100,0
Erkek	74	38,9	116	61,1	190	100,0
Toplam	101	27,9	261	72,1	362	100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Alkol kullanıyor musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %16’sı (58) evet yanıtı ve %84’ü (304) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 14’de sunulmuştur. Bu durumda katılımında bulunan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlar değerlendirildiğinde alkol kullanmadıkları belirlenmiştir.

Anket soru formunda yer alan bu soru için alkol kullanan üniversite öğrencilerinin belirtmiş oldukları kaç gün/ay/yıldır alkol kullanıyorsunuz sorusuna verilen yanıtlar kayıp değer oluşturabileceği göz önüne alınarak istatistiksel olarak değerlendirmeye alınmamıştır. Bilgi amaçlı olarak anket soru formunda yer almış ve kullanılmıştır.

Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Alkol kullanıyor musunuz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Cinsiyet	Alkol kullanıyor musunuz?				Toplam n Yüzde %	
	Evet		Hayır			
	Sayı n	Yüzde %	Sayı n	Yüzde %		
Kadın	14	8,1	158	91,9	172	100,0
Erkek	44	23,2	146	76,8	190	100,0
Toplam	58	16,0	304	84,0	362	100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Size göre sağlığını etkileyen faktörlerden en önemli olan hangisidir?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; % 41,2’i (149) stress yanıtı, %29,8’i (108) beslenme alışkanlıkları yanıtı, %11,9’u (43) fiziksel aktivite/spor yanıtı, %11’i (40) genetik yanıtı, %3’ü (11) sigara kullanımı yanıtı ve %3’ü (11) alkol kullanımı yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 15’te sunulmuştur. Bu duruma göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; sağlığını etkileyen faktörlerden en önemli olan stress olduğu belirlenmiştir.

Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Size göre sağlığını etkileyen faktörlerden en önemli olan hangisidir? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Size göre sağlığını etkileyen faktörlerden en önemli olanı hangisidir?							
Cinsiyet	Beslenme	Fiziksel	Sigara	Alkol	Genetik	Stress	Toplam
	Alışkanlığı	Aktivite	Kullanımı	Kullanımı	Kullanımı	Stress	
	Sayı	Sayı	Sayı	Sayı	Sayı	Sayı	n
	Yüzde	Yüzde	Yüzde	Yüzde	Yüzde	Yüzde	Yüzde
	n	n	n	n	n	n	%
	%	%	%	%	%	%	%
Kadın	57	8	6	13	3	85	172
	33,1	4,7	3,5	7,6	1,7	49,4	100,0
Erkek	51	35	5	27	8	64	190
	26,8	18,4	2,6	14,2	4,2	33,7	100,0
Toplam	108	43	11	40	11	149	362
	29,8	11,9	3,0	11,0	3,0	41,2	100,0

1.3. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Beslenme Alışkanlıkları Bilgileri

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Yeterli ve dengeli beslendiğinizi düşünüyor musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; % 34,8’i (126) evet yanıtı ve % 65,2’si (236) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 16’da sunulmuştur. Bu duruma göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; yeterli ve dengeli beslenmedikleri belirlenmiştir.

Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Yeterli ve dengeli beslendiğinizi düşünüyor musunuz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Cinsiyet	Yeterli ve dengeli beslendiğinizi düşünüyor musunuz?				Toplam n Yüzde %
	Evet		Hayır		
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	
	n	%	n	%	
Kadın	46	26,7	110	57,9	172 100,0
Erkek	80	42,1	126	73,3	190 100,0
Toplam	126	73,3	236	65,2	362 100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Günde üç ana öğün yemek yeme alışkanlığınız var mıdır?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %23,5’i (85) evet yanıtı, %34’ü (123) hayır yanıtı ve %42,5’i (154) bazen yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 17’de sunulmuştur. Bu duruma göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; öğrencilerde günde üç öğün ana yemek yeme alışkanlığının bazen olduğu belirlenmiştir.

Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Günde üç ana öğün yemek yeme alışkanlığınız var mıdır? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Günde üç ana öğün yemek yeme alışkanlığınız var mıdır?								
Cinsiyet	Evet		Hayır		Bazen		Toplam	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	n	Yüzde
	n	%	n	%	n	%		%
Kadın	28	16,3	65	37,8	79	45,9	172	100,0
Erkek	57	30,0	58	30,5	75	39,5	190	100,0
Toplam	85	23,5	123	34,0	154	42,5	362	100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri “Ara öğün alır mısınız?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; % 37,8’i (137) evet yanıtı, %24 (87) hayır yanıtı ve %38,1 (138) belki yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgunlar Tablo 18’de sunulmuştur. Bu duruma göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; öğrencilerin ara öğün alma alışkanlığının bazen olduğu belirlenmiştir.

Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Ara öğün alır mısınız? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Cinsiyet	Ara öğün alır mısınız?						Toplam n Yüzde %	
	Evet		Hayır		Bazen			
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	n	%
Kadın	65	37,8	37	21,5	68	35,8	172	100,0
Erkek	72	37,9	50	26,3	70	40,7	190	100,0
Toplam	137	37,9	87	24,0	138	38,1	362	100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Sık sık unlu mamuller tüketir misiniz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %62,4’ü (226) evet yanıtı ve %37,6’sı (136) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 19’da sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; öğrencilerin sık sık unlu mamuller tükettikleri belirlenmiştir.

Tablo 19. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Sık sık unlu mamuller tüketir misiniz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı
(n=362)

Sık sık unlu mamuller tüketir misiniz?					
Cinsiyet	Evet		Hayır		Toplam n Yüzde %
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	
	n	%	n	%	
Kadın	107	62,2	65	37,8	172 100,0
Erkek	119	62,9	71	37,4	190 100,0
Toplam	226	62,4	136	37,6	362 100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Tuz tüketimine dikkat eder misiniz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %48,9’u (177) evet yanıtı ve %51,1’i (185) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 20’de sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; tuz tüketimine dikkat etmedikleri belirlenmiştir.

Tablo 20. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Tuz tüketimine dikkat eder misiniz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Cinsiyet	Tuz tüketimine dikkat misiniz?				Toplam n Yüzde %
	Evet		Hayır		
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	
	n	%	n	%	
Kadın	79	45,9	93	54,1	172 100,0
Erkek	98	51,6	92	48,4	190 100,0
Toplam	177	48,9	185	51,1	362 100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Tatlı kriziniz var mı?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %43,9’u (159) evet yanıtı ve %56,1’i (203) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 21’de sunulmuştur. Bu duruma göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; öğrencilerin tatlı krizi olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 21. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Tatlı kiriniz var mı? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Tatlı kriziniz var mı?					
Cinsiyet	Evet		Hayır		Toplam n Yüzde %
	Sayı n	Yüzde %	Sayı n	Yüzde %	
Kadın	100	58,1	72	41,9	172 100,0
Erkek	59	31,1	131	68,9	190 100,0
Toplam	159	43,9	203	56,1	362 100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Yemediğiniz zaman açlık hissettiğiniz bir öğün var mı?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %62,7’si (227) evet yanıtı ve %37,3’ü (135) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 22’de sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; yemedikleri zaman açlık hissettikleri bir öğün olduğu belirlenmiştir.

Tablo 22. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Yemediğiniz zaman açlık hissettiğiniz bir öğün var mı? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Yemediğiniz zaman açlık hissettiğiniz bir öğün var mı?						
Cinsiyet	Evet		Hayır		Toplam n Yüzde %	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
	n	%	n	%		
Kadın	112	65,1	60	34,9	172	100,0
Erkek	115	60,5	75	39,5	190	100,0
Toplam	227	62,7	135	37,3	362	100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Yemek seçer misiniz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; % 59,4’ü (215) evet yanıtı ve % 40,6’sı (147) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 23’de sunulmuştur. Bu duruma göre katılımında bulunan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; öğrencilerin yemek seçtikleri belirlenmiştir.

Tablo 23. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Yemek seçer misiniz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Cinsiyet	Yemek seçer misiniz?				Toplam n Yüzde %	
	Evet		Hayır			
	Sayı n	Yüzde %	Sayı n	Yüzde %		
Kadın	102	59,3	70	40,7	172	100,0
Erkek	113	59,5	77	40,5	190	100,0
Toplam	215	59,4	147	40,6	362	100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Vejetaryen misiniz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %12,4’ü (45) evet yanıtı ve %87,6’sı (317) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 24’de sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; öğrencilerin vejetaryen olmadıkları belirlenmiştir.

Tablo 24. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Vejetaryen misiniz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Cinsiyet	Vejetaryen misiniz?				Toplam n Yüzde %	
	Evet		Hayır			
	Sayı n	Yüzde %	Sayı n	Yüzde %		
Kadın	27	15,7	145	84,3	172	100,0
Erkek	18	9,5	172	90,5	190	100,0
Toplam	45	12,4	317	87,6	362	100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Meyve suyu ve/veya gazlı içecek tüketir misiniz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %86,2’si (312) evet yanıtı ve %13,8’i (50) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 25’de sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; öğrencilerin meyve suyu ve/veya gazlı içecek tükettikleri belirlenmiştir.

Tablo 25. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversite Örneği) Meyve suyu ve/veya gazlı içecek tüketir misiniz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Meyve suyu ve/veya gazlı içecek tüketir misiniz?					
Cinsiyet	Evet		Hayır		Toplam n Yüzde %
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	
	n	%	n	%	
Kadın	147	85,5	25	13,2	172 100,0
Erkek	165	86,8	25	14,5	190 100,0
Toplam	312	86,2	50	13,8	362 100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Ev dışında yemek yeme alışkanlığınız var mıdır?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; % 85,9’u (311) evet yanıtı ve %14,1’i (51) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 26’da sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; öğrencilerin ev dışında yemek yeme alışkanlıklarının olduğu belirlenmiştir.

Tablo 26. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Ev dışında yemek yeme alışkanlığınız var mıdır? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Cinsiyet	Ev dışında yemek yeme alışkanlığınız var mıdır?				Toplam n Yüzde %	
	Evet		Hayır			
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
	n	%	n	%		
Kadın	148	86,0	24	14,0	172	100,0
Erkek	163	85,8	27	14,2	190	100,0
Toplam	311	85,9	51	14,1	362	100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Eğer ev dışında yemek yeme alışkanlığınız var ise en çok hangi öğünleri ev dışında yemeyi tercih edersiniz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %5,2’si (19) kahvaltı, %37,62’si (136) öğlen, %17,7’si (64) akşam, %3’ü kahvaltı ve öğlen, %3’ü (11) kahvaltı ve akşam, %8’i (29) öğlen ve akşam, %11,3’ü (49) her üç öğünü de ev dışında yedikleri görülmektedir. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; öğrencilerin ev dışında yemek yeme alışkanlıklarına göre en çok dışarda yemeyi tercih ettikleri öğünün öğlen olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin “Ev yemeklerini yemeyi tercih eder misiniz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %88,1’i (319) evet yanıtı ve %11,9’u (43) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 27’de sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; öğrencilerin ev yemeklerini yemeyi tercih ettikleri belirlenmiştir.

Tablo 27. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Ev yemekleri yemeyi tercih eder misiniz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı
(n=362)

Ev yemekleri yemeyi tercih eder misiniz?						
Cinsiyet	Evet		Hayır		Toplam n Yüzde %	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
	n	%	n	%		
Kadın	153	89,0	19	11,0	172	100,0
Erkek	166	87,6	24	12,6	190	100,0
Toplam	319	88,1	43	11,9	362	100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Hangi kültürün mutfağını tercih edersiniz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre % 21,5’i (78) akdeniz - ege, %23,8’i (86) doğu - güneydoğu, %45,9’u (166) karadeniz ve %8,8’i (32) diğer yanıtını vermiştir. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; öğrencilerin en çok tercih ettikleri karadeniz kültürünün mutfağı olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Fast - food (hızlı beslenme) beslenme alışkanlığınız var mı?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %61 (221) evet yanıtı ve %39’u (141) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 28’de sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; öğrencilerin fast - food (hızlı beslenme) alışkanlığının olduğu belirlenmiştir.

Tablo 28. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Fast - food (hızlı beslenme) beslenme alışkanlığınız var mı? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Cinsiyet	Fast - food (hızlı beslenme) alışkanlığınız var mı?				Toplam n Yüzde %	
	Evet		Hayır			
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	n	%
	n	%	n	%		
Kadın	106	61,6	66	38,4	172	100,0
Erkek	115	60,5	75	39,5	190	100,0
Toplam	221	61,0	141	39,0	362	100,0

2.1. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Fiziksel Aktivite/Spor Alışkanlığı Bilgileri

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Düzenli olarak fiziksel aktivite/spor yapıyor musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %32,6’sı (118) evet yanıtı ve %67,4’ü (244) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 29’da sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; düzenli olarak fiziksel aktivite/spor yapmadıkları belirlenmiştir.

Tablo 29. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Düzenli olarak fiziksel aktivite/ spor yapıyor musunuz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Düzenli olarak fiziksel aktivite/spor yapıyor musunuz?					
Cinsiyet	Evet		Hayır		Toplam n Yüzde %
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	
	n	%	n	%	
Kadın	35	20,3	137	79,7	172 100,0
Erkek	83	43,7	107	56,3	190 100,0
Toplam	118	32,6	244	67,4	362 100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Eğer düzenli olarak fiziksel aktivite/spor yapıyorsanız hangi aktivite ve/veya aktiviteleri yapıyorsunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %7,2’si (26) fitness, %5’i (18) futbol, %3,3’ü (12) cardio yanıtı vermiştir.

Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; düzenli olarak fiziksel aktivite/spor yapan öğrencilerin en çok yapmış oldukları fiziksel aktivite/spor fitness olarak belirlenmiştir. Düzenli olarak fiziksel aktivite/spor yapan diğer üniversite öğrencileri de çeşitli fiziksel aktivite/spor yaptıkları belirlenmiştir.

Ayrıca araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yapmış oldukları çeşitli fiziksel aktivite/spor dışında farklı olarak yapmış oldukları diğer fiziksel aktivite/spor yer almaktadır.

Anket soru formunda bulunan bu soruya üniversite öğrencilerinin vermiş oldukları yanıtlara göre değerlendirildiğinde; belirtmiş oldukları fiziksel aktivite/spor olarak uzakdoğu sporları (karete, kick boks, tekvando), badminton, güreş, basketbol, hentbol, dans ve tırmanma gibi çeşitli fiziksel aktivite/spor dalları yer almaktadır.

Anket soru formunda yer alan bu soru için diğer fiziksel aktivite/spor yapan üniversite öğrencilerinin belirtmiş oldukları fiziksel aktivite/spor dalları sorusuna verilen yanıtlar kayıp değer oluşturabileceği göz önüne alınarak istatistiksel olarak değerlendirmeye alınmamıştır. Bilgi amaçlı olarak anket soru formunda yer almış ve kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Ne sıklıkta fiziksel aktivite/spor yapıyorsunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %64,9’u (235) haftada 1-2 gün, %10,2’si (37) haftada 3-4 gün, %17,4’ü (63) haftada 5-6gün, %7,5 (27) her gün fiziksel aktivite/spor yaptığı belirlenmiştir. Bu duruma araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; fiziksel aktivite/spor yapma sıklıklarının en çok haftada 1-2 gün olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Fiziksel aktivite/spor yapmanın sağlıklı yaşam tarzına yönelik olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %4,7’si (17) hayır yanıtı ve %95,3’ü (345)evet yanıtı vermiştir.

Elde edilen bulgular Tablo 30’da sunulmuştur. Bu durumda katılımında bulunan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; fiziksel aktivite/spor yapmanın sağlıklı yaşam tarzına yönelik gerekli olduğunu düşündükleri belirlenmiştir.

Tablo 30. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Fiziksel aktivite/spor yapmanın sağlıklı yaşam tarzına yönelik olduğunu düşünüyor musunuz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Cinsiyet	Fiziksel aktivite/spor yapmanın sağlıklı yaşam tarzına yönelik olduğunu düşünüyor musunuz?				Toplam n Yüzde %	
	Evet		Hayır			
	Sayı n	Yüzde %	Sayı n	Yüzde %		
Kadın	169	98,3	3	1,7	172	100,0
Erkek	176	92,6	14	7,4	190	100,0
Toplam	345	95,3	17	4,7	362	100,0

Ayrıca araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Günde kaç saatiniz bilgisayar ve/veya televizyon karşısında geçiriyorsunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; günde ortalama 3,35 saat bilgisayar ve/veya televizyon karşısında geçirdikleri belirlenmiştir. (min:0, max:24)

2.2. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Diyet Uygulama Durumu Bilgileri

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Kilonuzun fazla olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %38,1’i (138) evet yanıtı ve %61,9’u (224) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 31’de sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; öğrencilerin kilolarını fazla olduğunu düşünmedikleri belirlenmiştir.

Tablo 31. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Kilonuzun fazla olduğunu düşünüyor musunuz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Kilonuzun fazla olduğunu düşünüyor musunuz?						
Cinsiyet	Evet		Hayır		Toplam n Yüzde %	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
	n	%	n	%		
Kadın	79	45,9	93	54,1	172	100,0
Erkek	59	31,1	131	68,9	190	100,0
Toplam	138	38,1	224	61,9	362	100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden “Kilo vermek istiyor musunuz?” sorusuna öğrencilerin verdikleri yanıtlara göre; %41,7’si (151) evet yanıtı ve %58,3’ü (211) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 32’de sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; öğrencilerinin kilo vermek istemedikleri belirlenmiştir.

Tablo 32. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Kilo vermek istiyor musunuz? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Cinsiyet	Kilo vermek istiyor musunuz?				Toplam n Yüzde %	
	Evet		Hayır			
	Sayı n	Yüzde %	Sayı n	Yüzde %		
Kadın	85	49,4	87	50,6	172	100,0
Erkek	66	34,7	124	65,3	190	100,0
Toplam	151	41,7	211	58,3	362	100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Daha önce kilo vermek için herhangi bir yardımcı yöntem ya da ürün ve/veya ürünler kullandınız mı?” (ilaç, bitki özütleri, masaj, kozmetik ürünler, cerrahi müdahale, akupunktur... vb. gibi) sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %6,4’ü (23) evet yanıtı ve %93,6’sı (339) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 33’de sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; daha önce kilo vermek için herhangi bir yardımcı yöntem ya da ürün ve/veya ürünler kullanmadıkları belirlenmiştir.

Tablo 33. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Daha önce kilo vermek için herhangi bir yardımcı yöntem ya da ürün ve/veya ürünler kullandınız mı? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Cinsiyet	Daha önce kilo vermek için herhangi bir yardımcı yöntem ya da ürün ve/veya ürünler kullandınız mı?				Toplam n Yüzde %
	Evet		Hayır		
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	
	n	%	n	%	
Kadın	17	9,9	155	90,1	172 100,0
Erkek	6	3,2	184	96,8	190 100,0
Toplam	23	6,4	339	93,6	362 100,0

Ayrıca araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bu soruya verdikleri “evet” yanıtına göre; daha önce kilo vermek için herhangi bir yardımcı yöntem ya da ürün ve/veya ürünler kullanmış olan öğrencilerin belirtmiş oldukları bitkisel çaylar, bitki özleri, çeşitli ilaçlar ve kozmetik ürünler gibi yanıtlar yer almaktadır.

Anket soru formunda yer alan bu soru için daha önce kilo vermek için herhangi bir yardımcı yöntem ya da ürün ve/veya ürünler kullanmış olan üniversite öğrencilerinin belirtmiş oldukları verilen yanıtlar kayıp değer oluşturabileceği göz önüne alınarak istatistiksel olarak değerlendirmeye alınmamıştır. Bilgi amaçlı olarak anket soru formunda yer almış ve kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Hayatınızda hiç diyetisyene gittiniz mi?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %13’ü (47) evet yanıtı ve %87’si (315) hayır yanıtı vermiştir. Elde edilen bulgular Tablo 34’de sunulmuştur. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin vermiş oldukları yanıtlara göre değerlendirildiğinde; öğrencilerin hayatında hiç diyetisyene gitmedikleri belirlenmiştir.

Ayrıca araştırmada kullanılan anket soru formundaki bu soruya hayır yanıtı veren 315 üniversite öğrencisinin anketi sonlandırdığı belirlenmiştir.

Tablo 34. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)
Hayatınızda hiç diyetisyene gittiniz mi? Cinsiyete Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Cinsiyet	Hayatınızda hiç diyetisyene gittiniz mi?				Toplam n Yüzde %	
	Evet		Hayır			
	Sayı n	Yüzde %	Sayı n	Yüzde %		
Kadın	28	16,3	144	83,7	172	100,0
Erkek	19	10,0	171	90,0	190	100,0
Toplam	47	13,0	315	87,0	362	100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Kilo vermek için diyet yapar mısınız?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %6,1’i (22) evet yanıtı, %3,6’sı (13) hayır yanıtı ve %3,3’ü (12) bazen yanıtı vermiştir. Toplam 47 üniversite öğrencisi bu soruya yanıt vermiştir. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; öğrencilerin kilo vermek için diyet yaptıkları belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Eğer daha önce diyet yaptıysanız başarılı oldunuz mu?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %8,3’ü (30) evet yanıtı, %4,7’si (17) hayır yanıtı vermiştir. Toplam 47 üniversite öğrencisi bu soruyu yanıtlamıştır. Bu duruma göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; öğrencilerin daha önce diyet yaptıklarında başarılı oldukları belirlenmiştir.

Anket soru formunda yer alan bu soru için “Eğer daha önce diyet yaptıysanız başarılı oldunuz mu?” sorusuna “hayır” yanıtı vermiş, “belirtiniz” diye yanıt veren üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre kayıp değer oluşturabileceği göz önüne alınarak istatistiksel olarak değerlendirmeye alınmamıştır. Bilgi amaçlı olarak anket soru formunda yer almış ve kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Uygulamış olduğunuz diyeti size kim önerdi?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre; %9,1’i (33) diyetisyenim yanıtı, %1,7’si (6) doktorum yanıtı, %1,7’si (6) kimse önermedi kendim uyguluyorum, %0,3’ü (1) medya/internet ve %0,3’ü (1) arkadaşlarım/akrabam yanıtı vermiştir. Toplam 47 üniversite öğrencisi bu soruya yanıt vermiştir. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde; öğrencilerin uygulamış oldukları diyeti, diyetisyenin önerdiği belirlenmiştir. Bu soruyla birlikte anket soru formunda yer alan sorular son bulmuştur.

3.1. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Üniversite Öğrencilerinin Beden Kitle İndeksi Bilgileri

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin beden kitle indeksine göre değerlendirildiğinde; %22,1’i 18,4 ve altı aralığında olan, %29,6’sı 18,5 -24,9 aralığında olan, %13,3’ü 25-29,9 aralığında olan, %26,2’si 30-39,9 aralığında olan ve % 8,8’i ise 40 ve üstü aralığında olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 35’de sunulmuştur. Bu duruma göre katılımda bulunan üniversite öğrencilerinin beden kitle indekslerine göre değerlendirildiğinde katılımın DSÖ’nün sınıflandırmasına göre BKİ’nin 18,5-24,9 arasında normal olarak kabul edilip beden kitle indeksine göre normal kiloya sahip oldukları belirlenmiştir.

Tablo 35. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Üniversite Öğrencilerinin Beden Kitle İndeksi Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

<u>Beden Kitle İndeksi</u> (kg/m²)	<u>Sayı</u> n	<u>Yüzde</u> %
≤ 18.4 kg/m² Düşük Kilolu	80	22,1
18.5 – 24.9 kg/m² Normal	107	29,6
25.0 – 29.9 kg/m² Evre 1 Aşırı Kilolu	48	13,3
30.0 – 39.9 kg/m² Evre 2 Aşırı Kilolu	95	26,2
≥ 40 kg/m² Evre 3 Aşırı Kilolu	32	8,8
Toplam	362	100

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerini beden kitle indeksine göre değerlendirildiğinde; < 25 ve 25 ≥ diye iki bölümde incelendiğinde 25 ve üzeri olan öğrenciler obez olarak kabul edilmiştir. Bu durumda erkek öğrenciler %27,4 (52) ile 25 ve altı beden kitle indeksine sahip, %72,6 (138) ile 26 ve üstü beden kitle indeksine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu duruma göre erkek öğrencilerin obez oldukları tespit edilmiştir. Kadın öğrencilere göre değerlendirildiğinde ise; %84,9 (146) ile 25 altı beden kitle indeksine sahip, %15,1 (26) 25 ve üstü beden kitle indeksine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu duruma göre kadın öğrencilerin normal kiloda oldukları tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 36’da sunulmuştur.

Tablo 36. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlere Göre Beden Kitle İndeksi Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Cinsiyet	Beden Kitle İndeksi (BKİ)				Toplam	
	< 25		25 ≥		Sayı	%
	Sayı	%	Sayı	%		
Kadın	146	84,9	26	15,1	172	100,0
Erkek	52	27,4	138	72,6	190	100,0
Toplam	198	54,7	164	45,3	362	100,0

(p<0,01)

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “ Üniversiteye gelmeden önceki ve üniversiteye geldikten sonraki kilonuz arasında fark var mı?” sorusuna beden kitle indeksine göre değerlendirildiğinde; beden kitle indeksi < 25 olan, üniversiteye gelmeden önceki ve geldikten sonraki kilosu arasında fark olduğunu %55,5 (101) üniversite öğrencisi evet yanıtı, üniversiteye gelmeden önceki ve geldikten sonraki kilosu arasında fark olmadığını %53,9 (97) üniversite öğrencisi hayır yanıtı verdiği belirlenmiştir. Bu duruma göre üniversite öğrencilerinin beden kitle indeksi 25 altı değerinde olan öğrencilerinin üniversiteye gelmeden önceki ve geldikten sonraki kilosu arasında fark olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Beden kitle indeksi 25 ≥ olan, üniversiteye gelmeden önceki ve geldikten sonraki kilosu arasında fark olduğu %44,5 (81) üniversite öğrencisi evet yanıtı, %46,1 (83) üniversite öğrencisi hayır yanıtı verdiği belirlenmiştir. Bu duruma göre üniversite öğrencilerinin beden kitle indeksi 25 ve üstü değerinde olan öğrencilerinin üniversiteye gelmeden önceki ve geldikten sonraki kilosu arasında fark olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 37’de sunulmuştur.

Tablo 37. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) “Üniversite gelmeden önceki ve geldikten sonraki kilonuz arasında fark var mı?” Beden Kitle İndeksine Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

BKİ	Üniversiteye gelmeden önceki ve üniversiteye geldikten sonraki kilonuz arasında fark var mı?				Toplam n Yüzde %	
	Evet		Hayır			
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	n	Yüzde %
	n	%	n	%		
< 25	101	55,5	97	53,9	198	54,7
25 ≥	81	44,5	83	46,1	164	45,3
Toplam	182	100,0	180	100,0	362	100,0

(p=0,042)

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Şişmanlığı bir hastalık olarak tanımlaya bilir misiniz?” sorusuna beden kitle indeksine göre değerlendirildiğinde; beden kitle indeksi < 25 olan, şişmanlığı bir hastalık olarak tanımlayabilen %58,8 (143) üniversite öğrencisi evet yanıtı, şişmanlığı bir hastalık olarak tanımlayamayan %46,2 (55) üniversite öğrencisi hayır yanıtı verdiği belirlenmiştir. Bu duruma göre üniversite öğrencilerinin beden kitle indeksi 25 altı değerinde olan öğrencilerin şişmanlığı bir hastalık olarak tanımlayabildikleri belirlenmiştir.

Ayrıca beden kitle indeksi 25 ≥ olan, şişmanlığı bir hastalık olarak tanımlaya bilir misiniz sorusuna %41,2 (100) üniversite öğrencisi evet yanıtı, %53,8 (64) üniversite öğrencisi hayır yanıtı verdiği belirlenmiştir. Bu duruma göre üniversite öğrencilerinden beden kitle indeksi 25 ve üstü değerinde olan öğrencilerin şişmanlığı bir hastalık olarak tanımlayabildikleri belirlenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 38’de sunulmuştur.

Tablo 38. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) “Şişmanlığı bir hastalık olarak tanımlaya bilir misiniz?” Beden Kitle İndeksine Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Şişmanlığı bir hastalık olarak tanımlaya bilir misiniz?						
BKİ	Evet		Hayır		Toplam	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	n	Yüzde
	n	%	n	%		%
< 25	143	58,8	55	46,2	198	54,7
25 ≥	100	41,2	64	53,8	164	45,3
Toplam	243	100,0	119	100,0	362	100,0

(p=0,016)

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “ Yeterli ve dengeli beslendiğinizi düşünüyor musunuz?” sorusu beden kitle indeksine göre değerlendirildiğinde; beden kitle indeksi < 25 olan, yeterli ve dengeli beslendiğini düşünen %44,4 (56) üniversite öğrencisi evet yanıtı, yeterli ve dengeli beslendiğini düşünmeyen %60,2 (142) üniversite öğrencisinin hayır yanıtı verdiği belirlenmiştir. Bu duruma göre beden kitle indeksi 25 altı değerde olan üniversite öğrencilerinin yeterli ve dengeli olarak beslenmediğini düşündüğü belirlenmiştir.

Ayrıca beden kitle indeksi 25 ≥ olan, yeterli ve dengeli beslendiğini düşünen % 55,6 (70) üniversite öğrencisi evet yanıtı, yeterli ve dengeli beslenmediğini düşünen %39,8 (94) üniversite öğrencisinin hayır yanıtı verdiği belirlenmiştir. Bu duruma göre beden kitle indeksi 25 ve üstü değerde olan üniversite öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenmediği belirlenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 39’da sunulmuştur.

Tablo 39. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversite Örneği) “Yeterli ve dengeli beslendiğinizi düşünüyor musunuz?” Beden Kitle İndeksine Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Yeterli ve dengeli beslendiğinizi düşünüyor musunuz?						
BKİ	Evet		Hayır		Toplam n	Yüzde %
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
	n	%	n	%		
< 25	56	44,4	142	60,2	198	54,7
25 ≥	70	55,6	94	39,8	164	45,3
Toplam	126	100,0	236	100,0	362	100,0

(p=0,03)

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Yemediğiniz zaman açlık hissettiğiniz bir öğün var mı?” sorusu beden kitle indeksine göre değerlendirildiğinde; beden kitle indeksi < 25 olan, yemediği zaman açlık hissettiği bir öğün olduğunu %57,7 (131) üniversite öğrencisi evet yanıtı, yemediği zaman açlık hissetmediği bir öğün olmadığını %49,6 (67) üniversite öğrencisi hayır yanıtı verdiği belirlenmiştir. Bu duruma göre beden kitle indeksi 25 altı değerinde olan üniversite öğrencilerinin yemediği zaman açlık hissettiği bir öğün olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca beden kitle indeksi 25 ≥ olan, yemediği zaman açlık hissettiği bir öğün olduğu %42,3 (96) üniversite öğrencisi evet yanıtı, yemediği zaman açlık hissetmediği bir öğün olmadığını %50,4 (68) üniversite öğrencisinin hayır yanıtı verdiği belirlenmiştir. Bu duruma göre beden kitle indeksi 25 ve üste değerinde olan üniversite öğrencilerinin yemediği zaman açlık hissettiği bir öğün olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 40’da sunulmuştur.

Tablo 40. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversite Örneği) “Yemediğiniz zaman açlık hissettiğiniz bir öğün var mı” Beden Kitle İndeksine Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Yemediğiniz zaman açlık hissettiğiniz bir öğün var mı?						
BKİ	Evet		Hayır		Toplam n Yüzde %	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
	n	%	n	%		
< 25	131	57,7	67	49,6	198	54,7
25 ≥	96	42,3	68	50,4	164	45,3
Toplam	227	100,0	135	100,0	362	100,0

(p<0,01)

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Fast – food (hızlı beslenme) alışkanlığınız var mı sorusu beden kitle indeksine göre değerlendirildiğinde; beden kitle indeksi < 25 olan, fast – food (hızlı beslenme) alışkanlığı olan %56,1 (124) üniversite öğrencisi evet yanıtı, %52,2 (74) fast –food (hızlı beslenme) alışkanlığı olmayan üniversite öğrencisi hayır yanıtı verdiği belirlenmiştir. Bu durumda beden kitle indeksi 25 altı değerinde olan üniversite öğrencilerinin fast – food (hızlı beslenme) alışkanlığı olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca beden kitle indeksi 25 ≥ olan, fast – food (hızlı beslenme) alışkanlığı olan %43,9 (97) üniversite öğrencisi evet yanıtı, %47,5 (67) fast - food (hızlı beslenme) alışkanlığı olmayan üniversite öğrencisi hayır yanıtı verdiği belirlenmiştir. Bu duruma göre beden kitle indeksi 25 ve üstünde değerinde olan üniversite öğrencilerinin fast – food (hızlı beslenme) alışkanlığının olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 41’de sunulmuştur.

Tablo 41. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversite Örneği) “Fast – food (hızlı beslenme) alışkanlığınız var mı?” Beden Kitle İndeksine Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Fast – food (hızlı beslenme) alışkanlığınız var mı?						
BKİ	Evet		Hayır		Toplam n Yüzde %	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
	n	%	n	%		
< 25	124	56,1	74	52,5	198	54,7
25 ≥	97	43,9	67	47,5	164	45,3
Toplam	221	100,0	141	100,0	362	100,0

(p<0,01)

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Düzenli olarak fiziksel aktivite/spor yapıyor musunuz?” sorusu beden kitle indeksine göre değerlendirildiğinde; beden kitle indeksi < 25 olan, % 42,4 (50) düzenli fiziksel aktivite/spor yapan üniversite öğrencisi evet yanıtı, %60,7 (148) düzenli fiziksel aktivite/spor yapmayan üniversite öğrencisi hayır yanıtı verdiği belirlenmiştir. Bu duruma göre beden kitle indeksi 25 altı değerinde olan üniversite öğrencilerinin düzenli fiziksel aktivite/spor yapmadıkları belirlenmiştir.

Ayrıca beden kitle indeksi 25 ≥ olan, düzenli fiziksel aktivite/spor yapan %57,6 (68) üniversite öğrencisi evet yanıtı, %39,3 (96) düzenli fiziksel aktivite/spor yapmayan üniversite öğrencisi hayır yanıtı verdiği belirlenmiştir. Bu duruma göre beden kitle indeksi 25 ve üstü değerinde olan üniversite öğrencilerinin düzenli fiziksel aktivite/spor yapmadıkları belirlenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 42’de sunulmuştur.

Tablo 42. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversite Örneği) “Düzenli olarak fiziksel aktivite/spor yapıyor musunuz?” Beden Kitle İndeksine Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Düzenli olarak fiziksel aktivite/spor yapıyor musunuz?						
BKİ	Evet		Hayır		Toplam n Yüzde %	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
	n	%	n	%		
< 25	50	42,4	148	60,7	198	54,7
25 ≥	68	57,6	96	39,3	164	45,3
Toplam	118	100,0	244	100,0	362	100,0

(p=0,01)

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “ Fiziksel aktivite/spor yapmanın sağlıklı yaşam tarzına yönelik gerekli olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusu beden kitle indeksine göre değerlendirildiğinde; beden kitle indeksi < 25 olan, %55,9 (193) üniversite öğrencisi fiziksel aktivite/spor yapmanın sağlıklı yaşam tarzına yönelik gerekli olduğunu düşündüğü ve evet yanıtı verdiği, %29,4 (5) üniversite öğrencisinin fiziksel aktivite/spor yapmanın sağlıklı yaşam tarzına yönelik gerekli olmadığını düşündüğü ve hayır yanıtı verdiği belirlenmiştir. Bu duruma göre beden kitle indeksi 25 altı değerde olan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite/spor yapmanın sağlıklı yaşam tarzına yönelik gerekli olduğunu düşündüğü belirlenmiştir. Ayrıca beden kitle indeksi 25 ≥ olan, fiziksel aktivite/spor yapmanın sağlıklı yaşam tarzına yönelik gerekli olduğunu düşündüğü %44,1 (152) üniversite öğrencisi evet yanıtı verdiği, %70,6 (12) fiziksel aktivite/spor yapmanın sağlıklı yaşam tarzına yönelik gerekli olmadığını düşündüğü için hayır yanıtı verdiği belirlenmiştir. Bu duruma göre beden kitle indeksi 25 ve üstü değerde olan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite/spor yapmanın sağlıklı yaşam tarzına yönelik gerekli olduğunu düşündüğü belirlenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 43’de sunulmuştur.

Tablo 43. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversite Örneği) “Fiziksel aktivite/spor yapmanın sağlıklı yaşam tarzına yönelik olduğunu düşünüyor musunuz?” Beden Kitle İndeksine Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

BKİ	Fiziksel aktivite/spor yapmanın sağlıklı yaşam tarzına yönelik gerekli olduğunu düşünüyor musunuz?				Toplam n Yüzde %	
	Evet		Hayır			
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
	n	%	n	%		
≤ 25	193	55,9	5	29,4	198	54,7
25 ≥	152	44,1	12	70,6	164	45,3
Toplam	345	100,0	17	100,0	362	100,0

(p=0,029)

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Kilonuzun fazla olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusu beden kitle indeksine göre değerlendirildiğinde; beden kitle indeksi < 25 olan, %47,1 (65) kilosunun fazla olduğunu düşünen üniversite öğrencisi evet yanıtı, %52,9 (73) kilosunun fazla olmadığını düşünen üniversite öğrencisi hayır yanıtı verdiği belirlenmiştir. Bu durumda beden kitle indeksi 25 altı değerde olan üniversite öğrencilerinin kilolarının fazla olduğunu düşünmediği belirlenmiştir.

Ayrıca beden kitle indeksi 25 ≥ olan, kilosunun fazla olduğunu düşünen %40,6 (91) üniversite öğrencisi evet yanıtı, % 59,4 (133) kilosunun fazla olmadığını düşünen üniversite öğrencisi hayır yanıtı verdiği belirlenmiştir. Bu durumda beden kitle indeksi 25 ve üstü değerde olan üniversite öğrencilerinin kilolarının fazla olmadığını düşündüğü belirlenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 44’de sunulmuştur.

Tablo 44. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversite Örneği) “Kilonuzun fazla olduğunu düşünüyor musunuz?” Beden Kitle İndeksine Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Kilonuzun fazla olduğunu düşünüyor musunuz?						
BKİ	Evet		Hayır		Toplam	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	n	Yüzde
	n	%	n	%		%
< 25	65	47,1	133	59,4	198	54,7
25 ≥	73	52,9	91	40,6	164	45,3
Toplam	138	100,0	224	100,0	362	100,0

(p=0,015)

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Kilo vermek istiyor musunuz?” sorusu beden kitle indeksine göre değerlendirildiğinde; beden kitle indeksi < 25 olan, %47 (71) üniversite öğrencisi kilo vermek istediği ve evet yanıtı verdiği, %60,2 (127) üniversite öğrencisi kilo vermek istemediği ve hayır yanıtı verdiği belirlenmiştir. Bu duruma göre beden kitle indeksi 25 altı değerinde olan üniversite öğrencilerinin kilo vermek istemedikleri belirlenmiştir.

Ayrıca beden kitle indeksi 25 ≥ olan, %53 (80) üniversite öğrencisi kilo vermek istediği ve evet yanıtı verdiği, %39,8 (84) üniversite öğrencisinin kilo vermek istemediği ve hayır yanıtı verdiği belirlenmiştir. Bu duruma göre beden kitle indeksi 25 ve üstü değerinde olan üniversite öğrencilerinin kilo vermek istemediği belirlenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 45’de sunulmuştur.

Tablo 45. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversite Örneği) “Kilo vermek istiyor musunuz?” Beden Kitle İndeksine Göre Sayı (n) ve Yüzde (%) Dağılımı (n=362)

Kilo vermek istiyor musunuz?						
BKİ	Evet		Hayır		Toplam n Yüzde %	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
	n	%	n	%		
< 25	71	47,0	127	60,2	198	54,7
25 ≥	80	53,0	84	39,8	164	45,3
Toplam	151	100,0	211	100,0	362	100,0

(p=0,09)

TARTIŞMA

Obezite ile ilişkili olarak üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarına dikkat etmeleri durumunda, T.C. Avrasya Üniversitesi öğrencilerinde ideal vücut ağırlığının korunmasına yardımcı olurken, BKİ’de normal seviyede tutulmasında önemli bir rol oynamıştır.

Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarının obezite ile ilişkisini ortaya koymak, sosyo - demografik özellikleri, sağlık bilgileri, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite/spor alışkanlığı ve diyet uygulama durumlarının obeziteye etkisini belirlemek amacıyla planlanıp yürütülen tanımlayıcı bir çalışma niteliğindedir.

Bu amaçla sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarına dikkat etmeyen üniversite öğrencilerinin obezite hakkında bilgilendirilmesi önem arz etmektedir. Obezite ile ilgili yapılan çalışmaların birçoğunun ülkemizde obeziteye olan yatkınlığın belirlenmesini saptamak amacıyla yapıldığı bilinmektedir. Bu araştırmada istatistiksel olarak hesaplanan frekans ve yüzde değerler ile üniversite öğrencilerinin demografik ve obeziteye olan yatkınlıkları ile ileride obez olma durumlarına yönelik özellikleri detaylandırılma hedeflenmiş olup ayrıca öğrencilerin kendi bilgileri doğrultusunda vermiş oldukları boy (m.) ve vücut ağırlığı (kg.) cinsinden hesaplanarak BKİ’lerine göre sınıflandırılmaya gidilmiştir.

Obezite tüm dünyada insan sağlığı açısından tehdit edici önemli bir unsurdur ve çalışmalar obezitenin her geçen yıl arttığını bildirmektedir. Genel olarak dünya yetişkin popülasyonununun %10’unundan fazlasının obez olduğu belirlenmiştir (WHO, 2013).

Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde Sağlık Bakanlığı tarafından sürdürülen TBSA-2010’a göre 6-18 yaş arası çocuk ve ergenin %22,5’inin fazla kilolu veya obez olduğu bulunmuştur (SB ve HÜ, 2014).

Türkiye İstatistik Kurumunun 2012 verilerine göre ise gençlerin %18,6'sı fazla kilolu veya obezdir (TÜİK, 2013).

Yapılan bu araştırmada elde edilen sonuçlar ve BKİ oranlarına göre diğer benzer araştırmalara kıyasla daha düşük sıklıkta olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin BKİ'ne göre dağılımında %22,1'i zayıf veya çok zayıf, %29,6'sı normal kilolu, %13,3'ü fazla kilolu veya obez olduğu belirlenmiştir. Araştırma sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarının obezite ile ilişkisinde obeziteye odaklanırken aslında BKİ'ne göre normal kilonun altında bulunan üniversite öğrencilerinin olması da önemli bir bulgu niteliği taşımaktadır.

Gelişmekte olan ve gelişmiş ülkelere de bakıldığında zaman ülkemizde yapılan diğer çalışmalarda göz önüne alınarak fazla kiloya sahip olma ve obez olma yaygınlığının düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu sorunun en azından şuan için üniversite öğrencileri için ciddi bir boyuta ulaşmadığı açısından önem belirtmektedir. Yapılmış olan birçok çalışmada daha çok koruyucu nitelikler hedef alınırken tüm dünyayı etkileyen bu sağlık sorununun toplumsal olarak en az zarar görmeyi hedefleyebiliriz.

Araştırmada üniversite öğrencileri tarafından verilen bilgiler doğrultusunda sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarının obezite ile ilişkisi değerlendirilmiş olup yanıt vermiş oldukları anket sorularının yanı sıra BKİ'lerinin hesaplanmasıyla birlikte sonucun açıklanabileceği düşünülmüştür.

Üniversite öğrencilerini arasında yapılan bu araştırmada öğrencilerin buldukları üniversite ortamı, yeni bir çevre arayışı, arkadaşlık ilişkileri, beğenilme arzusu ve anket soru formlarının doldurulması sırasında arkadaşlarının kendi bilgilerini görme ihtimalinin olabileceği göz önünde bulundurularak, katılımında bulunan üniversite öğrencilerinin gerçek vücut ağırlıklarından daha düşük bir vücut ağırlığı ya da gerçek boy uzunluklarından daha uzun bir boy uzunluğu bilgisi vermiş olabilirler.

Yapılan çalışmalar obezitenin tek bir nedeni olmadığını, aksine birçok faktörden ve bu faktörlerin etkileşiminden etkilenebileceğini göstermiştir. Cinsiyet bu faktörlerden birisidir. DSÖ verilerine göre kadınlardaki obezite oranı erkeklerden fazladır (WHO, 2013).

Ülkemizde de benzer sonuçlar elde edilmiş; kadınlardaki obezite oranı erkeklerden daha fazla bulunmuştur. Ancak fazla kiloluluk oranlarında bu durum tam tersine dönüşmüştür. Fazla kilolu erkeklerin kadınlardan daha fazla olduğu bulunmuştur (TÜİK, 2013).

Yapılan araştırmanın bulguları literatür taraması ile elde edilen bulgular bu bilgiler ile uyum göstermiş, sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarının obezite ile anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Obez olmak için en önemli risk faktörlerinden birisi de hareket azlığı ya da in sedanter bir yaşam sürmekten kaynaklanmaktadır. Bu durumda BKİ ve fiziksel aktivite/spor yapma alışkanlığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca sağlıklı yaşam tarzına yönelik üniversite öğrencilerinin vermiş oldukları bilgiler doğrultusunda fiziksel aktivite/spor yapma alışkanlığın gerekli olduğu önem belirtmektedir. Bu bağlamda fiziksel aktivite/spor yapma alışkanlığının obezite için daha çok koruyucu bir özellik taşıdığı söylenebilir.

Denizli’de yapılan bir araştırmada, obezitenin önlenmesi için katılımcılara fiziksel aktivite ile ilgili bir müdahale programı hazırlanmıştır. Müdahale sonrasında fiziksel aktivite programını uygulayan deney grubunun BKİ’lerinde kontrol grubuna göre anlamlı oranda azalma olduğu tespit edilmiş ve fiziksel aktivitenin obeziteyi önleyebileceği sonucuna varılmıştır (Sevinç vd., 2011).

Yapılan başka bir araştırmada ise artan fiziksel aktivite düzeyinin obezite üzerinde tek başına düşük seviyede etkisinin olduğu saptanmıştır. Bu durum obezitenin çok faktörlü bir yapıya sahip olduğu düşüncesini kanıtlar niteliktedir.

Obezitenin genetik bir temel oluşturduğu yapılan çalışmalar tarafından ortaya koyulmuştur. Ayrıca, ailede olan eğilimin de obezitenin en güçlü genetik açıklayıcısı olarak görölmektedir. Bu duruma göre araştırmada elde edilen bulgular da literatür desteklemektedir. Ailesinde obez birey ya da bireyler bulunan üniversite öğrencilerinin ilerleyen zamanlarda beslenme alışkanlıklarına dikkat etmedikleri durumda düzenli olarak fiziksel aktivite/spor yapma alışkanlıkları olmadığı takdirde obezite yakalanma risklerinin normal bireylerden daha fazla olduğundan gerekli önlemleri almaları büyük bir önem teşkil etmektedir.

Beslenme çocuk sağlığında çok önemli bir unsurdur. Bir çocuğun fiziksel, bilişsel ve duygusal büyüme ve gelişmesinde, sağlıklı beslenme tarzı olumlu etki sağlarken; tüketilen besin miktarlarının fazla oluşu olumsuz birtakım sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Bu noktada obezite ile beslenme arasındaki ilişkinin, literatürde oldukça fazla çalışıldığı ve önemli sonuçlar ortaya çıkardığı görölmüştür. Özellikle abur cubur ve yüksek kalorili ürünlerin tüketimi ile obezite arasında ilişki olduğu ortaya koyulmuştur (Öncü, 2009).

Bu araştırmada elde edilen bulgular sonucunda üniversite öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının olmadıkları, günde üç ana öğün yemek yeme alışkanlıklarının da mevcut olmadığı bu bağlamda beslenme alışkanlıkları kapsamında fast – food (hızlı beslenme) alışkanlıklarının olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca yine araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öğün atlama alışkanlıklarının yanı sıra ara öğün alışkanlıklarının bazen olduğu buna rağmen yemedikleri zaman açlık hissettikleri bir öğün bulunduğu tespit edilmiştir.

Öğün atlamaları durumunda üniversite öğrencilerinin; sık sık unlu mamuller tükettiği, tuz tüketimine dikkat etmediklerinden ötürü kilo alımına yol açtığı gözlemlenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular literatürü destekleyen niteliktedir.

Obezite, biyolojik ve çevresel faktörlerin dışında psikolojik faktörlerden de etkilenebilmektedir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin vermiş oldukları yanıtlar değerlendirildiğinde; sağlığı etkileyen en önemli faktörün stress olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak yapılan araştırmada T.C. Avrasya Üniversitesi öğrencilerinin belirtmiş oldukları vücut ağırlıkları (kg.) ve boy ölçüleri (m.) cinsinden hesaplanarak beden kitle indeksi sonuçlarına da bakılarak; yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarına sahip olan, düzenli olarak fiziksel aktivite/spor yapan üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam tarzı yönelik beslenme alışkanlıkları ile olan ilişkisine önem verildiği görülmektedir. Bu durumda bu öğrencilerin ideal vücut ağırlığı (kg.) ve BKİ'ne sahip oldukları tespit edilmiştir.

Diğer taraftan ise T.C. Avrasya Üniversitesi öğrencilerinin araştırmaya katılımda bulunan büyük bir çoğunluğun ise yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarına sahip olmadıkları, beslenme alışkanlıkları kapsamında fast – food (hızlı beslenme) beslenmeye olan yatkınlıkları ile öğün atlama alışkanlıklarının, yemek seçme, öğün atlama, düzensiz ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarının olmasından ötürü; ayrıca sağlıklı yaşam tarzına yönelik olarak düzenli fiziksel aktivite/spor yapmadıkları aynı zamanda bu üniversite öğrencilerinin in aktif bir yaşam sürmelerine neden olduğu gibi gündelik zamanın çoğunu bilgisayar, televizyon karşısında geçirmek gibi hareketsiz kalarak beslenme alışkanlıklarının da düzensiz olmasıyla birlikte ideal vücut ağırlığını koruyamazken kilo almalarına ve ilerleyen zamanlarda obez olma ihtimallerinin arttığı tespit edilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarının obezite ile ilişkisinin değerlendirilmesiyle ilgili olarak planlanıp yürütülen bu araştırmadan, T.C. Avrasya Üniversitesi öğrencilerine yapılan anket çalışması sonucunda elde edilen sonuçlar şunlardır:

Araştırma analiz çalışmalarında elde edilen verilerin sayı (n) ve yüzde (%) dağılım değerleri bulunmuştur. Ayrıca verilerin istatistiksel değerlendirmesinde çapraz tablo analizi ile χ^2 testi, $p < 0,05$ anlamlılık derecesi olarak kabul edilmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine ait bulguları, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, boy uzunluğu (m.) ve vücut ağırlığı (kg.) ilişkin sonuçlar elde edilmiştir.

Katılımda bulunan üniversite öğrencilerinin % 52,5'i erkek, % 47,5'i kadın oluşturmaktadır. Yaş aralığı ise 18 ile 47 arasında değişmektedir. Bu katılımcıların yaş ortalaması 21,27'dir (min:18, max:47).

Eğitim durumlarına göre değerlendirildiğinde; %55'i ön lisans ve % 45' i lisans oranında olduğu belirlenmektedir. Bu duruma göre ön lisans öğrencilerinin araştırmaya katılım oranının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Boy ölçülerine göre değerlendirildiğinde; en çok katılımın oranının 161 cm. ile 170 cm. arasındaki boy uzunluğunda olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin vücut ağırlıklarına göre değerlendirildiğinde ise; en çok katılım oranının 61kg. ile 80kg. arasında olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya toplam 450 üniversite öğrenci katılmıştır. Araştırmanın örneklemini ise 362 gönüllü üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

Ayrıca katılımda bulunan üniversite öğrencilerinin % 77,1'i bel ölçüsünü bilmemekte ve % 22,9'u bel ölçüsünü bilmektedir. Ayrıca bu üniversite öğrencilerinin beden kitle indeksinin ne demek olduğunu bilen %61,3 ve ne demek olduğunu bilmeyen %38,7 üniversite öğrencisi olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin şişmanlığı bir hastalık olarak %67,1'i tanımlayabilmekte ve %32,9'u tanımlamamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin vermiş oldukları yanıtlara göre; sağlığını etkileyen faktörlerden en önemli olan stress faktörü olduğunu görülmektedir.

Bu durumda; % 41,2'i stress yanıtı, %29,8'i beslenme alışkanlıkları yanıtı, %11,9'u fiziksel aktivite/spor yanıtı, %11'i genetik yanıtı, %3'ü sigara kullanımı yanıtı ve %3'ü alkol kullanımı yanıtı izlediği tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıkları değerlendirildiğinde; öğrencilerinin yeterli ve dengeli olarak beslenme alışkanlıklarının olmadığı belirlenmiştir. Üniversite öğrencileri %34,8'i yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığının olduğunu düşünmekte ve % 65,2'si yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığının olmadığını düşünmekte olduğunu belirlenmiştir. Yapılan araştırmaya göre öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarına dikkat etmedikleri çok açık bir şekilde belirtilmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin fast-food (hızlı beslenme) beslenme alışkanlığına göre değerlendirildiğinde; %61 evet yanıtı ve %39'u hayır yanıtı vermiştir. Bu duruma göre öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun fast-food (hızlı beslenme) alışkanlığına sahip olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarına sahip olmadıklarından ötürü kalorisi yüksek olan besinleri tüketmeleri ve sağlıksız beslenme şeklini tercih etmelerinden sağlıklı yaşama tarzına yönelik olarak obez olma yolunda kaçınılmaz olarak ilerlediklerini gayet net bir şekilde görülmektedir.

Sonuç olarak, T.C. Avrasya Üniversitesi Pelitli, Yalınca ve Yomra Yerleşkelerinde bulunan; İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, Meslek Yüksekokulu, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi, Fen – Edebiyat Fakültesinde ve/veya yerleşkelerde bulunan öğrencilere kantinlerde uygulanmıştır.

Üniversite öğrencilerine uygulanan toplam 362 anket soru formu sonucunda sağlıklı yaşam tarzına yönelik olarak üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre; şişmanlığı bir hastalık olarak tanımlayabildikleri, bu bağlamda özellikle beslenme alışkanlıklarına dikkat etmeyen öğün atlayan, yemek seçme, fast – food (hızlı beslenme) beslenme alışkanlıklarına sahip olan öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarına sahip olmadıkları için kilo almaya müsait olmalarından ötürü obezite görülme olasılığının olduğu tespit edilmiştir.

Son olarak ise araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin düzenli olarak fiziksel aktivite/spor yapma alışkanlıkları sahip olma/olmama durumuna göre vermiş oldukları yanıtlar değerlendirildiğinde öğrencilerin düzenli olarak fiziksel aktivite/spor yapma alışkanlıklarına sahip olmadıkları belirlenmiştir.

Bu duruma göre fiziksel aktivite/spor yapma alışkanlığına sahip olmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite/spor yapma alışkanlığına sahip olan üniversite öğrencilerine karşı daha sedanter ve inaktif bir hayat sürdürdükleri gözlemlenmiştir. Bu öğrencilerin genellikle zamanlarının çoğunu televizyon ve/veya bilgisayar karşısında geçirdikleri belirlenmiştir.

Yapılan literatür taramasına paralel olarak gelecekte obez olma ihtimallerinin artacağı yönünde olduğu görülmektedir. Günümüzde özellikle tüm dünyada yetişkinlerde obezite görülme sıklığı giderek artmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analize dayanılarak beden kitle indeksinin cinsiyet ve eğitimle alakalı olarak istatistiksel anlamı olduğu sonucuna da varılmıştır.

Obezitenin düzenli yeterli ve dengeli beslenmenin yanı sıra hareket ederek fiziksel aktivite/spor alışkanlığına sahip olunarak özel bir tedavi gerektirmeden önlenilebileceği bilinmelidir. Obezite sorunun çözümünde düzenli ve etkili bir fiziksel aktivite/spor yapma, sağlık bilgisi davranışlarının bireyde sorunun çözümünde önemli bir yere sahiptir.

Tüm bu sonuçlar doğrultusunda; üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam tarzına yönelik obezitenin önemine dikkat çekilmesi, üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının obezite ile ilişkisinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan bu araştırmanın bundan sonra yapılacak olan araştırmalara yol göstermesi ışık tutması bakımından önemli bir yere sahip olacağını düşünmekteyim.

Yapılan araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmanın sonuçları dikkate alınarak çözüm yolları aranması ve geliştirilmesinde aşağıdaki önerilerin dikkate alınması önem kazanacaktır;

- Üniversite öğrencilerinin bel ölçüsü hakkında bir bilgi sahibi olmaması ve bel ölçülerini bilmedikleri halde bildiklerini varsayımı üzerine, bilenleri ise atmasyon olarak cevap verdiği gözlemlenmiştir. Öğrencilerin basit düzeyde pratik bilgiler verilerek normal bir insanın bel ölçüsü değerinin hangi aralıklarda olacağı ve nasıl hesaplanacağı hakkında bilgi verilebilir.
- Üniversite yaşamında özellikle il dışından gelen eğitim öğrenim gören öğrencilerin aile ortamından ayrılıp kendi başına tek bir birey olarak hayatlarına devam ettikleri bu süre içerisinde yemek yeme alışkanlıklarının olumsuz yönde değiştiği bu doğrultuda yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı sağlanamadığı için üniversite kampüslerinde yeterli düzeyde beslenme olanakları arttırılmalı ayrıca bu organizasyonunu sağlayacak hijyen koşulları çerçevesinde kafeterya, restaurant... vb. gibi çeşitli mekanların olması gerekmektedir.

- Ayrıca üniversitede beslenme organizasyonlarının gerçekleştiği mekanlarda hazırlanan yemek menüleri uzman kişiler yada diyetisyenler tarafından belirlenmeli, hazırlanacak olan öğünler besin değerlerine göre analiz edilip sunulmalıdır.
- Sadece birey olarak değil toplum olarak da tüm herkesin yararlanabilecekleri çeşitli spor alanları oluşturmak (basketbol sahası, tenis kortu, voleybol sahası... vb. gibi) ayrıca çocukları ve gençleri fiziksel aktivite/spor yapmaya teşvik etmek toplumun bir görevi olmalıdır.
- Sağlıklı yaşam tarzına yönelik yeterli ve dengeli beslenmenin önemi kavranmalı, üniversite öğrencilerine düzensiz ve sağlıksız bir şekilde beslenmenin obezite ile ilişkisi hakkında bilgi verilmeli ve obezite yönelik öğrencilerin bilinçlenmeleri sağlanmalıdır.
- Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarında fiziksel aktiviteye dayalı çeşitli festivaller, bahar şenlikleri gibi çeşitli etkinlikler düzenlenerek enerjilerini atmaları sağlanmalıdır.
- Üniversite öğrencileri beslenme alışkanlıklarına yönelik ders almaları, besin öğelerin vücuttaki etkileri öğretilmesi sağlanmalıdır.
- Obezitenin her geçen gün giderek hızla artması durumunda beslenme eğitiminin önemi daha fazla artmaktadır. İdeal vücut ağırlığını korumak ve zayıflamak için yapılan diyetler konusunda uzman kişiler ya da diyetisyenler eşliğinde kontrollü olarak diyet uygulanmalıdır.

- Yazılı - görsel medya ve sosyal medya aracılığıyla obeziteye dikkat çekilmeli, bu konuda farkındalık yaratılmalı ayrıca sağlıklı yaşam için beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite/spor yapma alışkanlıklarının önemi hakkında yayınlanan bilgiler alanlarında uzman olan kişiler tarafından verilmelidir.
- Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı tarafından üniversiteler ile iş birliğiyle çeşitli konferanslar, paneller, seminerler düzenlenerek hem üniversite öğrencileri hem de toplum bilinçlendirilmelidir.
- Aynı zamanda kamuoyunun dikkatini çekerek sağlıklı beslenmeye yönelik çeşitli kamu spotları oluşturulması sağlanabilir.
- Kilo vermek ve zayıflamak için kullanılan diyet ürünleri ya da yardımcı ürünler zayıflatıcı ilaç özelliğine sahip değildir. Yayınlanmakta olan reklamların ilgili birimler tarafından denetlenerek, özellikle zayıflamak isteyenlerin üzerinde böyle etkili bir izlenim bırakması engellenmelidir.
- Ülkemizdeki obezite tedavi merkezlerinin sayısı arttırılmalıdır.
- Obezite ile ilgili sağlıklı yaşam tarzıyla beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesine yönelik daha kapsamlı ve çok merkezli araştırmaların yapılması planlanabilir.
- Sonuçta; aile, okul, sağlık çalışanları ve toplum elele vererek hep beraber gün geçtikçe daha ciddi bir boyut kazanan günlük yaşam kalitemizi olumsuz yönde etkileyecek obeziteye karşı savaşılmalıdır. Unutmamalıdır ki, obezite önlenebilir ölüm nedenleri arasında sigaradan sonra ikinci sırada gelmektedir.

KAYNAKLAR

1. Adachi, Y. (2005), **Behavior Therapy For Obesity**, The Japan Medical Association Journal (JMAJ), 48(11), 539-544.
2. Akbulut Çıtak G. Özmen M. Besler T. **Obezite**. Bilim ve Teknik, Yeni Ufuklara. Mart 2007.
3. Akpınar R. (1998), **Hastanede Yatan Hastaların Yeme İçme İle İlgili Sorunlarının ve Önerilerinin Belirlenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı, Erzurum, 1-58.
4. Altunkaynak, Berrin Zuhul ve Elvan Özbek, (2006), **Obezite: Nedenleri ve Tedavi Seçenekleri**, Van Tıp Dergisi: 13(4), 138-142.
5. Anderson, J.W. ve Başk. (1989). **Dietary Fiber Content Of A Stimulated. American Diet and Selected Research Diet**. The American Of Journal Clinical Nutrition, 49, 352.
6. Anony (2001a). **Kilo Verme Amaçlı Enerjisi Kısıtlanmış Gıdalar Tebliği**. Türk Gıda Kodeksi. Resmi Gazete, 24620, 33-36.
7. Anony (2001b). **Mavi-Yeşil Ailesi Genişliyor**. Gıda, 12(6) , 46.
8. Anony (2003). **Mavi-Yeşil Light**.

9. Arıkan, Hülya Ve S. Angın (1993). **Şişmanlık ve Fiziksel Aktivite**. P. Arslan (Der.) Şişmanlık Çeşitli Hastalıklarla Etkileşimi ve Diyet Tedavisinde Bilimsel Uygulamalar. Hizmet İçi Eğitim Semineri 4-5 Haziran 1992. Ankara: Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını: 4.
10. Aslan, Dilek ve Sema Attila, (2002), **Önemli Bir Sağlık Sorunu: Şişmanlık**, Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 11(5), 169-171.
11. Ayaz, S., Tezcan, S., Akıncı F. **Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlık Geliştirme Davranışları**. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2005, 9(2), 26- 34.
12. Baltacı, G. (2012), **Obezite ve Egzersiz**, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara.
13. Baysal A. , Bozkurt N. , Gülden P. (eds), (1999), **Diyet El Kitabı**, Hatipoğlu Yayınları, Ankara 14.
14. Baysal, Ayşe ve Başk. (1999). **Diyet El Kitabı**. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
15. Baysal A. **Beslenme**. 14. Baskı. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi, 2012.
16. Bertan M., Güler Ç., (2000). **Kronik ve Dejeneratif Hastalıklarda Beslenme**, Halk Sağlığı Temel Bilgiler, Köksal O. , 290-293.
17. Bouchard C. The Genetics Of Human Obesity, Recent Progress. Bull Mem Acad R Med Belg, 156, 455-462, 2001.
18. Bozboru, Alp, (2002), **Obezite ve Tedavisi**, Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul.

19. Brooks, G.A. Ve T.D. Faher (1984). **Exercise Physiology. Human Bioenergetics and Its Applications**. Newyork: John Wiley And Sons. (Aktaran: Şirin Buruk (1998). **Şişman Bayanlarda Egzersiz Ve Diyetin, Vücut Ağırlığı Kan Parametreleri Üzerine Etkisi**. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
20. Can, Selçuk (2003). **Nişantaşı Obezite Taraması**. 2.Ulusal Obezite Kongresi Ve 1.Balkan Obezite Kongresi. Satellit Sempozyumu. 13-16 Nisan 2003 Sheraton Hotel-Çeşme. Program Ve Özet Kitabı. Türkiye Obezite Araştırma Derneği Yayını.
21. Çopur, Utku (2000). **Gıda Teknolojisi**. İstanbul: Ilıcak Matbaası.
22. Duyff, Roberta L. (2003). **Geliştirilmiş Besin ve Beslenme Rehberi**. (Çev. Sevinç Yücecan Ve Başk.) İstanbul: Acar Matbaacılık.
23. Donohoue, P.A. **Obesity**. 17.ed. In: Behrman, R.E., Kliemen, R.M., Jenson, H.B., Nelson Textbook of Pediatrics. Philadelphia: W.B. Saunders, 2004.
24. Efendigil Karatay, C. (2013), **Karatay Diyetiyle Obezite ve Diyabete Çözüm Var**, HayyKitap, 11. Baskı, Nisan, İstanbul.
25. Eker, Ela ve Melih Şahin. (2002), **Birinci Basamakta Obeziteye Yaklaşım**, Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 11(7), s. 246-249.
26. Furuncuoğlu, Y. (2010), **Obeziteden Diyete Bilimsel Zayıflama**, Akis Kitap, İstanbul.

27. Guyton AC, Hall JE. **Textbook of Medical Physiology**. İstanbul, Nobel Kitapevi, 2001:797-800.
28. Günay, Hülya (2002). **Obezite sorunu zayıf görünen kişilerde de olabilir.** (Obezite Derneği Başkanı Prof. Dr. Kabalak İle Söyleşi). Gıda, 7(1) , 16-18.
29. Gürman, Ülker (2000). **Yemek Pişirme Teknikleri ve Uygulaması**. Ankara: ABC Matbaacılık Ltd. Şti.
30. Hainer, V., Toplak, H., Mitrakou, A. (2008). **Treatment Modalities Of Obesity, What Fits Whom?**, Diabetes Care, 31(2), 269-277.
31. Hatemi, H. ve başk. (2003). Türkiye Obezite ve Hipertansiyon Taraması (TOHTA). 2.Ulusal Obezite Kongresi Ve 1. Balkan Obezite Kongresi. Satellit Sempozyumu 13-16 Nisan 2003 Sheraton Hotel-Çeşme. Program Ve Özet Kitabı. Türkiye Obezite Araştırma Derneği Yayını.
32. **Health Statistics**, (2010), <http://www.who.int/whosis/whostat/2010/en/>, (Erişim Tarihi:23 Mart 2016).
33. Heyward VH, Wagner DR. **Applied body composition assessment**. Human Kinetics Books. 2004. P.3-105.
34. Hiteman MK, Starapoli CA, Benedict C, Borgeest C, Flaws JA. **Risk faktörs for hot flashes in midlife women.** journal of women's health. 2003;12,p.459-472.
35. Işıksoluğu, Müberra (1991). **Beslenme**. Ankara: M. E. B. Yayını.
36. Kaşıkçıoğlu, Erdem (2003). **Egzersiz Ve Yüksek Dansiteli Lipoprotein Kolesterol**. Sendrom Spor Ve Tıp Dergisi, 11(1) , 14-16.

37. Koçoğlu, Gülay ve başk. (2001). **Spor Bölümü Öğrencilerinin Beslenme Durumları ve Alışkanlıkları Diğer Öğrencilerden Farklı mı?** Sendrom, 13(12), 74-80.
38. Kong, R. **Building Community Capacity for Health Promotion: A Challenge for Public Health Nurses.** Public Health Nursing, 1999, 12(5),312- 318.
39. Korkmaz A. **Yüksek Öğrenim Gençliğinin Problemleri.** (<http://yayim.med.gov.tr/dergiler/145/korkmaz.htm>) (Erişim tarihi:23.03.2016).
40. Köksal, Orhan (2001). **Gıda Ve Beslenme.** Kayseri: Erciyes Üniversitesi Yayınları No:130.
41. Köksal G, Özel H., **Çocukluk ve ergenlik döneminde obezite.** Sağlık Bakanlığı Yayın No:729. Ankara: Klasmat Matbaacılık, 2008.
42. Memiş E. **Üniversite Öğrencilerinde Şişmanlık (Obesite) Durumu ve Diyet Ürünleri Kullanmaları Üzerinde Bir Araştırma.** Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2004.
43. Müftüoğlu, Osman (2004). **Hafifleyin Gençleşin.** İstanbul: Doğan Kitapçılık.
44. Öncel A. **Terapötik egzersizler.** In, Diniz F, Ketenci A, editörler. Fiziksel tıp ve rehabilitasyon. 1. Baskı İstanbul, Nobel Tıp Kitabevi; 2000. s. 145-152.
45. Öncü İ. **Çocukluk çağı obezitesinde metabolik parametrelerin diyet ve egzersizle ilişkisi. Tıpta Uzmanlık Tezi.** Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Adana. 2009.

46. Özer MK. **Fiziksel Uygunluk**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2001.
47. Özer MK. **Fiziksel Uygunluk**. Ankara. Nobel Yayınevi. 2006. p.173-230.
48. Parlak A, Çetinkaya Ş. **Çocuklarda Obezitenin Oluşumunu Etkileyen Faktörler**. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2007; 2(5).
49. Pekcan G. **Beslenme durumunun saptanması**. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 726. Ankara: Klasmat Matbaacılık, 2008.
50. Peker İ, Çiloğlu F, Buruk Ş, Burka Z. **Egzersiz biyokimyası ve obesite**. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri, 2000.
51. Phalank, C., Determinant of Health Promotive Behavior; a Preview of Current .Research. Nursing Clinic North America, 26(4), 1999, 815-832.
52. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Dünyada Obezite Görülme Sıklığı (<http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=39>) (Erişim Tarihi:23 Mart 2016).
53. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 931. Ankara, 2014.
54. Saldamlı, İlbilge (1985). **Gıda katkı maddeleri ve indirgenler**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Yayını.

55. Satman İ, Yılmaz MT. **Dünyada ve Türkiye’de Obezite Epidemiyolojisi.** Aktüel Tıp Dergisi 6,9-12,2001.
56. Saygılı, Sefa, A. Akben ve Ö. Odabaşı (2002). **Formda kalmak için sağlıklı beslenme.** İstanbul: Mozaik Yayınları.
57. Sevinç Ö, Bozkurt Aİ, Gündoğdu M, Baş Aslan Ü, Ağbuğa B, Aslan Ş, Gökçe Z. **Evaluation of the effectiveness of an intervention program on preventing childhood obesity in Denizli.** Turk J Med Sci, 2011; 41, 1097-1105.
58. Steptoe A, Wardle J, Cui W, Bellisle F, Zotti AM, Baranyai R, Sanderman R. Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European university students from 13 countries, 1990-2000. Preventive Medicine, 2003, 35: 97-104.
59. Şahan, Nuray ve K: Yaşar (2002). **Yapay tatlandırıcılar ve süt endüstrisinde kullanımı.** Gıda, 7(5), 76-81.
60. Şanlıer, Nevin ve Y. Ersoy (2003). Çocuk ve Beslenme “**Çocuğum Doğru Besleniyor mu?**” İstanbul: Morpa Kültür Yayınları Ltd. Şti.
61. Taşan E. **Endokrinoloji-Metabolizma ve Diyabet BD,** İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi,2005;1,p37-41 İSTANBUL.
62. Tanaka, K, Nakanishi T. (1996), **Obesity As A Risk Factor For Various Diseases: Necessity Of Lifestyle Changes For Healthy Aging,** Applied Human Science, 15(4), 139-148.

63. Tüfekçi Alphan E. **Hastalıklarda Beslenme Tedavisi**, (Yazarlar. E. Alphan Tüfekçi ve ark.) 137-269, Hatipoğlu Yayınları, Ankara, 2013.
64. TÜİK. Türkiye İstatistik Kurumu. **İstatistiklerle Gençlik**, 2012. Haber Bülteni, 2013; Sayı:13509. (<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=13509>) (Erişim Tarihi: 23 Mart 2016).
65. Uylaşer, Vildan, C.E. Tamer Ve U. Çopur (2002). **Düşük Kalorili (Light) Boza Üretiminin Araştırılması**. Gıda, 7(7), 119-122.
66. Vural, B. K. **Sağlık riskinin belirlenmesi ve hemşirelik için önemi**, Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2002, 2(2), 39-43.
67. Yumuk, V.D. (2005). **National prevalence of obesity, prevalence of obesity in Turkey**, The international association for the study of obesity. Obesity Reviews, 6, 9–10.
68. Topbaş, Murat ve başk. (2000). **Obezite ile günlük tüketilen bazı besin öğeleri arasındaki ilişki**. Beslenme ve Diyet Dergisi, 29(2), 62-67.
69. Woo KS, Chook P, Yu CW, Sung RY, Qiao M, Leung SS, Lam CW, Metreweli C, Celermajer DS, **Effects of diet and exercise in obesityrelated vaskular disfonction in children**. Circulation, 2004, 109: 1981-1986.
70. World Health Organisation, **Obesity**, Preventing and Managing the Global Epidemic (WHO, Geneva 1997) (Erişim Tarihi: 15 Aralık 2015).
71. World Health Organization, **“Obesity: Preventing and Managing The Global Epidemic”**, Report of a WHO Conculcation, WHO Technical Report Series 894, Geneva, 2000. (Erişim Tarihi: 22 Şubat 2016)

72. WHO-World Health Organization. WHO Definition of Health. 2003. (<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>) (Erişim Tarihi: 29 Şubat 2016).
73. World Health Organization. **Global Strategy On Diet, Physical Activity and Health**. France, 2004. (Erişim Tarihi: 25 Ocak 2016).
74. WHO. World Health Organization. Obesity and Overweight Fact Sheet No:311. 2013, (<http://who.int/mediacentre/factsheets/fs3117en/print.html>) (Erişim Tarihi: 15 Aralık 2015).

ÖZGEÇMİŞ

1985 yılında Trabzon'da doğdu. İlköğretim ve lise eğitimini Trabzon'da tamamladıktan sonra 2004 yılında Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sağlık Kurumları İşletmeciliği Lisans Programını kazandı. 2009 yılında lisans eğitimini başarılı bir şekilde tamamladı. Yapmış olduğu stajlar, aldığı eğitimler doğrultusunda 2010 yılında Ankara Medicana International Hospital bünyesine dâhil oldu. 2011 yılında medya sektörünün en önde gelen kuruluşlarından Ciner Medya Grubu Ankara Habertürk Gazetesi'nde idari kadroda göreve başladı daha sonra 2013 yılında İstanbul'a transfer olarak Türkiye'nin uluslararası lojistik alanında öncü bir konuma sahip olan özel bir şirketler grubuyla yönetim kurulu başkanı ve yönetim kurulu üyeleriyle birebir çalışma fırsatı oldu. 2014 yılında Avrasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sağlık Kurumları İşletmeciliği ve Yöneticiliği Yüksek Lisans Programında lisansüstü eğitimine başladı. İyi derecede İngilizce bilmektedir. Birçok alanda katılım ve başarı sertifikalarına sahiptir. Trabzon Tenis Akademisi'nde lisanslı tenis oyuncusudur.

EKLER

EK - 1 ETİK KURUL KARAR FORMU

1.1.Trabzon Kanuni Eğitim ve Araştırma Hastanesi Klinik Araştırmalar Etik Kurul Karar Formu

KANUNİ EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili		
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ	2015	42	Türkçe <input type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	GEREKMİYOR	GEREKMİYOR	Türkçe <input type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>	
OLGU RAPOR FORMU	GEREKMİYOR	GEREKMİYOR	Türkçe <input type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>	
ARAŞTIRMA BROŞÜRÜ	GEREKMİYOR	GEREKMİYOR	Türkçe <input type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>	
DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	Belge Adı	Açıklama				
	SIGORTA	<input type="checkbox"/>	GEREKMİYOR (PROSPEKTİF ÇALIŞMA)			
ARAŞTIRMA BÜTÇESİ	<input checked="" type="checkbox"/>	PROSPEKTİF ÇALIŞMA				
BIYOLOJİK MATERYEL TRANSFER FORMU	<input type="checkbox"/>	GEREKMİYOR (PROSPEKTİF ÇALIŞMA)				
ILAN	<input type="checkbox"/>	GEREKMİYOR (PROSPEKTİF ÇALIŞMA)				
YILLIK BİLDİRİM	<input type="checkbox"/>	GEREKMİYOR (PROSPEKTİF ÇALIŞMA)				
SONUÇ RAPORU	<input type="checkbox"/>	GEREKMİYOR (PROSPEKTİF ÇALIŞMA)				
GÜVENLİLİK BİLDİRİMLERİ	<input type="checkbox"/>	GEREKMİYOR (PROSPEKTİF ÇALIŞMA)				
DİĞER: (BAŞVURU DİLEKÇESİ, HELSINKİ BİLDİRGESİ, ÖZGEÇMİŞLER, İDARE ONAYI)	<input checked="" type="checkbox"/>					
KARAR BİLGİLERİ	Karar No:2015/42	Tarih: 16.11.2015				
	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup araştırmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına toplantıya katılan etik kurul üyelerinin oybirliği ile karar verilmiştir.					

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI	Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:	Prof.Dr.Uzer KÜÇÜKTÜLÜ (Genel Cerrah-KANUNİ E.A.H)


Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki		Katılım *		İmza
Prof.Dr. Ersin YARIŞ	Farmakoloji	KTÜ TIP FAKÜLTESİ	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof.Dr.Uzer KÜÇÜKTÜLÜ	Genel Cerrahi	KANUNİ E.A.H	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç.Dr. N.Ercüment BEYHUN	Halk Sağlığı	KTÜ TIP FAKÜLTESİ	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç.Dr. Ahmet DURMUŞ	İmmatoloji	KANUNİ E.A.H	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç.Dr.Erkan VURALKAN	K.B.B.	KANUNİ E.A.H	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Uzm.Dr.Serap İSKENDER	Enfeksiyon Hastalıkları	KANUNİ E.A.H	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Uzm.Dr.Neslihan KAYAOĞLU	Biyokimya	KANUNİ E.A.H	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Av.Rafia ÇEKİRDEKÇİ	Avukat	TRABZON İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Zekai AYDIN	Fizik Uzmanı	KTÜ TIP FAKÜLTESİ	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
İsmail OMAK	Sağlık Dışı Üye	SERBEST MESLEK SAHİBİ	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	

*:Toplantıda Bulunma



EK - 2 ENSTİTÜSÜ ANKET ÇALIŞMASI İZİN ONAY YAZISI

2.1. T.C. Avrasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Anket Çalışması İzin Onay Yazısı

 T.C.
AVRASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
MÜDÜRLÜĞÜ

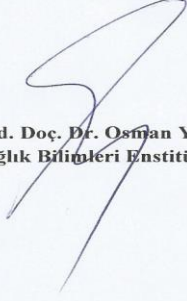
SAYI : B.30.2.AVÜ.041.00.300/283
KONU :Yüksek Lisans Anket Çalışması

18.12.2015

Sayın Elif SAVAŞKAN

2015-2016 Eğitim-Öğretim Yılı Güz Döneminde Üniversitemizin Pelitli,Yalınca ve Yomra Yerleşkelerinde öğrenim görmekte olan ön lisans ve/veya lisans öğrencilerimize yürütmekte olduğunuz “Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite ile İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)” adlı tez çalışması için toplam 5 bölüm ve 53 sorudan oluşan anket soru formunu haftanın 2 günü düzenli olarak 21.12.2015-31.12.2015 tarihleri arasında öğrencilere yüz yüze birebir uygulama yapılması hususundaki talebiniz Rektörlük Makamının 18.12.2015 tarih ve 1284-a sayılı yazısıyla uygun görülmüş ve müdürlüğümüze bildirilmiştir.

Gereğini rica ederim.


Yrd. Doç. Dr. Osman YILDIZLAR
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

EK -3 GÖNÜLLÜ BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

3.1. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Gönüllü Bilgilendirilmiş Onam Formu

T.C.

AVRASYA ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SAĞLIK KURUMLARI İŞLETMECİLİĞİ VE YÖNETİCİLİĞİ

ANA BİLİM DALI

SAĞLIK KURUMLARI İŞLETMECİLİĞİ VE YÖNETİCİLİĞİ BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SAĞLIKLI YAŞAM TARZINA YÖNELİK

BESLENME ALIŞKANLIKLARININ OBEZİTE İLE İLİŞKİSİNİN

DEĞERLENDİRİLMESİ

(AVRASYA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

GÖNÜLLÜ BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

LÜTFEN BU FORMU DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Elif SAVAŞKAN tarafından yürütülen “Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite ile İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) ” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkında sahipsiniz. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

- a. Araştırmanın Amacı: **Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite ile olan İlişkisinin Değerlendirilmesini amaçlamaktadır.**
- b. Araştırmanın İçeriği: **Nitel araştırma- Derinine/ yüz yüze görüşme esnasında kişiye araştırmacı tarafından anket soruları uygulanacaktır.**
- c. Araştırmanın Nedeni: **Tez çalışması**
- d. Araştırmanın Öngörülen Süresi: **10- 15 Dakika arası**
- e. Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı: **362 kişi**
- f. Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): **Trabzon, T.C. Avrasya Üniversitesi**

Araştırmacının

Adı-Soyadı: **Elif SAVAŞKAN**

İmzası:

2. Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkânı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

Adı Soyadı:.....

İmzası:

(Varsa) Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin;

Veli veya Vasisinin (kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

Araştırmacının

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

Not: Bu form, iki nüsha halinde düzenlenir. Bu nüshalardan biri imza karşılığında gönüllü kişiye verilir, diğeri araştırmacı tarafından saklanır.



EK - 4 ANKET SORU FORMU

4.1. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite İle Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği) Anket Soru Formu

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SAĞLIKLI YAŞAM TARZINA YÖNELİK BESLENME ALIŞKANLIKLARININ OBEZİTE İLE İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (AVRASYA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ) ANKET FORMU

T.C.

Avrasya Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Sağlık Kurumları İşletmeciliği ve Yöneticiliği Ana Bilim Dalı

Sağlık Kurumları İşletmeciliği ve Yöneticiliği Bilim Dalı

Danışmanlar: Prof. Dr. Haluk Recai ÜNALP Yrd. Doç. Dr. Osman YILDIZLAR

Hazırlayan: Elif SAVAŞKAN

Sayın Katılımcı,

T.C. Avrasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sağlık Kurumları İşletmeciliği ve Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Sağlık Kurumları İşletmeciliği ve Yöneticiliği Yüksek Lisans Programı Öğrencisiyim. Yüksek Lisans Tezim için “Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Tarzına Yönelik Beslenme Alışkanlıklarının Obezite ile İlişkisinin Değerlendirilmesi (Avrasya Üniversitesi Örneği)” adına bir araştırma yapmaktayım. Yapılacak olan bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam tarzına yönelik beslenme alışkanlıklarının obezite ile ilişkisi hakkında görüş ve bilgilerinizi belirleyerek buna bağlı olarak değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Bu kapsamda yüz yüze birebir görüşme ile bir anket çalışması yaparak araştırmamı detaylı bir şekilde analiz etmek istiyorum. Lütfen soruları dikkatlice okuyup size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Vereceğiniz cevaplar araştırmanın amacı için büyük önem taşımaktadır. Anketlerde isim belirtilmeyecektir. Sizlerden toplanacak olan bu veriler herhangi başka bir amaç için kullanılmayacak ve gizli kalacaktır.

Şimdiden içten cevaplarınız için teşekkür ederim...

A. GENEL BİLGİLER

1. **Cinsiyetiniz:** Erkek Kadın

2. **Yaşınız :**

3. **Boy uzunluğunuz :** cm.

4. **Vücut ağırlığınız :** kg.

5. **Bel ölçünüzü biliyor musunuz?**

Evet Hayır

6. **Memleketiniz:**

.....

7. **Eğitim Durumunuz:** Ön lisans Lisans

8. **Hayatınız boyunca hiç ameliyat oldunuz mu?**

Evet (Cevabınız "evet" ise lütfen belirtiniz) Hayır

9. **Kronik bir hastalığınız var mı?**

Evet (Cevabınız "evet" ise lütfen belirtiniz) Hayır

10. **Sürekli olarak kullanmak zorunda olduğunuz ilaç ve/veya ilaçlar var mı?**

Evet Hayır

11. **Üniversiteye gelmeden önceki ve üniversiteye geldikten sonraki kilonuz arasında fark var mı?** Evet Hayır

12. **Üniversitenin kampüsündeki beslenme olanaklarını yeterli buluyor musunuz?**

Evet Hayır

13. **Üniversitede beslenme alışkanlıklarına yönelik herhangi bir ders aldınız mı?**

Evet Hayır

14. **Üniversitede obeziteye yönelik seçmeli bir ders almak ister miydiniz?**

Evet Hayır

B. SAĞLIK BİLGİLERİ

1. Düzenli olarak Chech –Up (Genel Kapsamlı Sağlık Taraması) yaptırıyor musunuz?

Evet Hayır

2. Herhangi bir endokrin (hormonal) hastalığınız var mı?

Evet (Cevabınız “evet” ise lütfen belirtiniz) Hayır

3. Beden Kitle İndeksinin ne demek olduğunu biliyor musunuz?

Evet Hayır

4. Depresyonda olduğunuzu düşünüyor musunuz?

Evet Hayır

5. Şişmanlığı bir hastalık olarak tanımlayabilir misiniz?

Evet Hayır

6. Ailenizde kilo problemi olan birey ya da bireyler var mı?

Evet Hayır

7. Sigara kullanıyor musunuz?

Evet Hayır (cevabınız “hayır” ise lütfen soru 10’a geçiniz)

8. Eğer cevabınız evet ise kaç gün/ay/yıldır sigara kullanıyorsunuz?.....gün/.....ay/.....yıl

9. Günde kaç tane sigara kullanıyorsunuz? Belirtiniz

10. Alkol kullanıyor musunuz?

Evet Hayır (cevabınız “hayır” ise lütfen soru 12’e geçiniz)

11. Eğer cevabınız evet ise kaç gün/ay/yıldır alkol kullanıyorsunuz?.....gün/..... ay/ yıl

12. Size göre sağlığınızı etkileyen faktörlerden en önemli olan hangisidir?

(Lütfen tek bir seçenek işaretleyiniz)

Beslenme alışkanlığı

Sigara kullanımı

Alkol kullanımı

Fiziksel aktivite/Spor

Genetik

Stress

C. BESLENME ALIŞKANLIKLARI

1. Yeterli ve dengeli beslendiğinizi düşünüyor musunuz?

Evet Hayır

2. Günde üç ana öğün yemek yeme alışkanlığınız var mı?

Evet Hayır Bazen

3. Ara öğün alır mısınız?

Evet Hayır Bazen

4. Sık sık unlu mamüller tüketir misiniz?

Evet Hayır

5. Tuz tüketimine dikkat eder misiniz?

Evet Hayır

6. Tatlı kriziniz var mı?

Evet Hayır

7. Yemediğiniz zaman açlık hissettiğiniz bir öğün var mı?

Evet Hayır

8. Yemek seçer misiniz?

Evet Hayır

9. Vejetaryen misiniz?

Evet Hayır

10. Meyve suyu ve/veya gazlı içecekler tüketir misiniz?

Evet Hayır

11. Ev dışında yemek yeme alışkanlığınız var mıdır?

Evet Hayır (Cevabınız hayır ise lütfen soru 13'e geçiniz)

12. Eğer cevabınız evet ise hangi öğünleri ev dışında yemeyi tercih edersiniz?

(Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

Kahvaltı Öğle Akşam

13. Ev yemeklerini yemeyi tercih eder misiniz?

Evet Hayır

14. Hangi kültürün mutfağını tercih edersiniz?

(Lütfen tek bir seçenek işaretleyiniz)

Akdeniz - Ege Doğu - Güneydoğu Karadeniz Diğer

15. Fast – Food (Hızlı Beslenme) beslenme alışkanlığınız var mı?

Evet Hayır

D. FİZİKSEL AKTİVİTE/SPOR ALIŞKANLIĞI

1. Düzenli olarak fiziksel aktivite/spor yapıyor musunuz?

Evet Hayır (cevabınız hayır ise lütfen soru 3'e geçiniz.)

2. Eğer cevabınız evet ise hangi aktiviteyi ve/veya aktiviteleri yapıyorsunuz?

(birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

Cardio Fitness Futbol Yüzme

Kondisyon aleti kullanma Pilates Tenis

Belirtiniz (Diğer)

3. Ne sıklıkta fiziksel aktivite/spor yapıyorsunuz?

Her gün Haftada 4-5 gün Haftada 3-4 gün Haftada 1-2 gün

4. Fiziksel aktivite/spor yapmanın sağlıklı yaşam tarzına yönelik gerekli olduğunu düşünüyor musunuz?

Evet Hayır

5. Günde toplam kaç saatiniz bilgisayar ve/veya televizyon karşısında geçiriyorsunuz?

(Belirtinizsaat)

E. DİYET UYGULAMA DURUMU

1. **Kilonuzun fazla olduğunuzu düşünüyor musunuz?**

Evet Hayır

2. **Kilo vermek istiyor musunuz?**

Evet Hayır

3. **Daha önce kilo vermek için herhangi bir yardımcı yöntem ya da ürün ve/veya ürünler kullandınız mı? (ilaç, bitki özütleri, masaj, kozmetik ürünler, cerrahi müdahale, akupunktur... vb. gibi)**

Evet (Belirtiniz) Hayır

4. **Hayatınızda hiç diyetisyene gittiniz mi?**

Evet Hayır (cevabınız "hayır" ise lütfen anketi sonlandırınız.)

5. **Kilo vermek için diyet yapar mısınız?**

Evet Hayır Bazen

6. **Eğer daha önce bir diyet yaptıysanız başarılı oldunuz mu?**

Evet Hayır (cevabınız "hayır" ise lütfen belirtiniz) Çünkü,
.....

7. **Uygulamış olduğunuz diyeti size kim önerdi ?(lütfen tek seçenek işaretleyiniz)**

Doktorum Diyetisyenim Medya/internet

Arkadaşlarım/Akrabalarım Kimse önermedi kendim uyguluyorum

Anket bitmiştir, zaman ayırıp ankete katıldığınız için teşekkür ederim.