



Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

**YURTTA KALAN VE KALMAYAN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Shawbo İBRAHİM ALİ

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2018

YURTLARDA KALAN VE KALMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Shawbo İBRAHİM ALİ

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Muzaffer SELÇUK

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

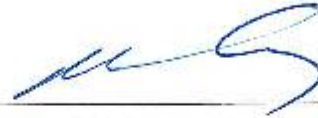
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2018

KABUL VE ONAY

Shawbo İBRAHİM ALİ tarafından hazırlanan "Yurta Kalın ve Kalınmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Beslenme Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı bu çalışma, [31/ 01 /2018] tarihinde saat 14:00' de yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Yrd. Doç. Dr. Muzaffer SFI.ÇUK (Danışman)

(Başkan)



Yrd. Doç. Dr. H. Bayram TEMÜR



Yrd. Doç. Dr. Y. Gökhan GENÇLER

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

.....

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezinim/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezinim/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezinim/Raporum sadece Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde saklanması ve sadece üniversite bünyesindeki kullanıcılar tarafından erişime açılabilir.
- Tezinim/Raporumun 2 Yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezinim/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

31.01.2018



Shawbo İBRAHİM ALİ

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın araştırılmasında, uygulanmasında çalışma esnasında tecrübeleriyle bana yol gösteren değerli danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Muzaffer SELÇUK' a bana sürekli destek olan yardımını hiç esirgemeyen Sayın Öğr. Gör. Salih ÖNER' e, çalışma süresince tüm zorlukları benimle göğüsleyen sayın hocam Arş. Gör. Mücahit SARIKAYA' ya ve Beden Eğitimi ve Spor Bölümü hocalarıma tek tek saygı ve teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca çalışma boyunca benden maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen, beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan aileme ve sevgili eşime sonsuz teşekkürlerimi sunarım.



ÖZET

Shawbo İBRAHİM ALİ. *Özel ve Devlet Yurtlarında Kalan ve Kalmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Beslenme Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans, Van, 2018.

Bu çalışma, özel ve devlet yurtlarında kalan öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini ve beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırma Van ili yükseköğrenim öğrenci yurtlarında kalan, 200'ü kız öğrenci, 200'ü erkek öğrenci olmak toplamda 400 öğrenci üzerinde anket formu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analiz olarak SPSS 17.0 kullanılarak, Frekans, Aritmetik Ortalama, Student t, Anova testi kullanılmıştır. Öğrencilerin Yurtta kalma ve kalmama, Beden Kitle İndeksi (BKİ), Cinsiyete göre Fiziksel aktivite düzeyi ve beslenme bilgi düzeylerini karşılaştırma yapılmıştır.

Araştırmaya katılan kadın öğrencilerin daha fazla fiziksel aktiviteye katıldığı, fiziksel aktive yapanların %79'nun yürüyüş yaptığı, %45'inin hiç fiziksel aktivite yapmadığı, öğrencilerin %22,0'sinin haftada 3-4 kez fiziksel aktivite yaptıkları tespit edilmiştir. Araştırmamızda 18-20 yaş arası öğrencilerin daha fazla fiziksel aktivite yaptığı belirlenmiştir. Elde edilen verilere göre yurtta kalma durumunun fiziksel aktivite yapma değişkenine etki etmediği görülmüştür.

Öğrencilerin sabah derslerine gecikmemek için kahvaltı yapmadıklarından, Öğlen yemek saatlerinin uzatılması, öğrencilerin beslenme alışkanlıkları konusunda bilgi düzeylerinin geliştirilmesi ve yanlış tutumlarının değişmesi, yaşam kalitelerinin yükselmesini ve beslenmeye bağlı oluşabilecek bazı sağlık sorunlarının azalmasını sağlayabilecektir.

Anahtar Sözcükler

Fiziksel aktivite, beslenme alışkanlıkları, üniversite öğrencisi, yurt

ABSTRACT

Shawbo İBRAHİM ALİ. *Examination of Physical Activity and Nutritional Levels of University Students Who Remain in Private and State Dormitories*, Master, Van, 2018.

This study was conducted to determine the physical activity levels and nutritional habits of students in private and state government.

The research was carried out on a total of 400 students, 200 female students and 200 male students, who reside in the university of Van, by using a questionnaire. Frequency, arithmetic mean, Student t, Anova test were used as statistical analysis using SPSS 17.0. The comparison of survival and non-survival of students, Physical Activity Index (BMI), Physical activity level according to sex, Nutritional knowledge level.

Female students participating in the survey participated in more physical activity, 79% of the physical actors walked, 45% had no physical activity, 22,0% of the students stated that they had physical activity 3-4 times a week. It was observed that students aged 18 to 20 had more physical activity. Overall, all the results showed that dormancy did not make a difference in physical activity.

Students do not have breakfast to delay their morning classes, Lunch hours are extended, Altering nutritional behaviors and misconceptions of the participating students may increase the quality of life and decrease the number of health problems that may occur due to nutrition.

Key Words

Physical activity, eating habits, university student, government

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
BİLDİRİM	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ	viii
1.BÖLÜM. GİRİŞ	1
2.BÖLÜM. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Fiziksel Aktivite	4
2.2. Fiziksel Aktivitenin Önemi	5
2.3. Fiziksel Aktivitenin Tarihçesi	6
2.4. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	7
2.4.1. Demografik ve Biyolojik Faktörler	7
2.4.2. Psikolojik ve Bilişsel Faktörler	7
2.4.3. Davranışsal Faktörler	7
2.4.4. Sosyal ve Kültürel Faktörler	8
2.4.5. Fiziksel Çevre Faktörleri	8
2.5. Fiziksel Aktivitenin İnsan Sağlığı Üzerine Etkileri	8
2.5.1. Beden Sağlığı Üzerine Etkileri	8
2.5.2. Kas ve İskelet Sistemi Üzerine Etkileri	8
2.5.2. Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri	9
2.5.3. Ruhsal ve Sosyal Sağlık Üzerine Etkileri	10
2.5.4. Gelecekteki Yaşantılar Üzerine Etkileri	10
2.6. Beslenme	10
2.6.1. Besin Öğeleri	11
2.6.2. Proteinler	12
2.6.3. Yağlar	12
2.6.4. Karbonhidratlar	13

2.6.5. Mineraller	13
2.6.6. Vitaminler.....	13
2.6.7. Su	14
2.7. Fiziksel Aktivite ve Obezite	15
3. BÖLÜM. MATERYAL METOT.....	17
3.1. Araştırma Yöntemi	17
3.2.Araştırmanın Evreni.....	17
3.3. Araştırmanın Örneklemi	17
3.4. Veri Toplama Araçları.....	17
3.5. Verilerin Toplanması	17
3.6. Verilerin Analizi.....	18
4. BÖLÜM. BULGULAR.....	19
6. BÖLÜM. SONUÇLAR.....	43
KAYNAKLAR	47
EKLER	52
ÖZGEÇMİŞ.....	57

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1.	Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre yurttaki kalma durumları	19
Tablo 2.	Yurttaki kalan öğrencilerin yaş dağılımı	20
Tablo 3.	Yurttaki kalma durumuna göre öğrencilerin tanıtıcı bilgiler.....	21
Tablo 4.	Yurttaki kalma durumuna göre öğrencilerin tanıtıcı bilgiler.....	23
Tablo 5.	Öğrencilerin VKİ Dağılımı.....	24
Tablo 7.	Yurttaki kalma durumunun başarı not ortalaması karşılaştırılması	25
Tablo 8.	Yurttaki kalma durumuna göre öğrencilerin sağlık durumları analizleri.....	26
Tablo 9.	Öğrencilerin yurttaki kalma durumunu ile sağlık durumu arasındaki ilişkinin analizi.....	27
Tablo 10.	Öğrencilerin yurttaki kalma durumlarına göre beslenme alışkanlıkları frekans dağılımı	29
Tablo 11.	Öğrencilerin yurttaki kalma durumlarına göre beslenme alışkanlıkları analiz sonuçları	30
Tablo 12.	Öğrencilerin yurttaki kalma durumlarına göre beslenme bilgi düzeyleri	32
Tablo 13.	Öğrencilerin yurttaki kalma durumlarına göre fiziksel aktivite durumları	34
Tablo 14.	Cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite parametrelerinin frekansları.....	36
Tablo 15.	Cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite parametrelerinin karşılaştırılması.....	36
Tablo 16.	Cinsiyet değişkenine göre beslenme alışkanlıkları karşılaştırılması.....	38

1.BÖLÜM

GİRİŞ

Günümüzde toplumun fiziksel aktivitenin önemi konusunda yeteri kadar bilgi sahibi olmayışı, fiziksel aktivitenin sağlık üzerine olumlu etkilerine yeterince önem vermeyişi ve hızla artan hareketsiz ve durağan yaşam tarzını benimsemesi nedeniyle toplumda özellikle kalp-damar rahatsızlıkları, obezite, osteoporoz, diyabet, hipertansiyon, gibi daha birçok kronik hastalıkların görülme sıklığı artmıştır. Günümüz toplumu fiziksel aktiviteyi, spor olarak görmekte ve algılamaktadır. Hâlbuki fiziksel aktivite, gündelik yaşantıda özellikle kas ve eklemleri kullanarak enerjinin harcandığı, kalp ve solunum hızını artırarak ve farklı şiddetlerdeki yükler kullanılarak yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Bek, 2008: 1-2).

Sportif faaliyetlerle birlikte gün içinde isteyerek ya da zorunlu olarak yapılan birçok faaliyet, oyun oynama, yürüme, merdiven çıkma, oturarak veya ayakta yapılan çeşitli vücudu çalıştıran işler fiziksel aktivite olarak kabul edilir. Fiziksel aktivite, her yaştaki bireylerin hâlihazırdaki sağlığı ve ileri yaşlardaki sağlığı için oldukça yararlıdır.

Düzenli fiziksel aktivite çocuk ve gençlerin sağlıklı büyüme, gelişim ve sosyalleşmesinde, yetişkinlerin ise çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde, aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinde ve iyi bir yaşam kalitesi sağlamasında son derece önemlidir (Vural, 2010: 71).

İnsan sürekli hareket eder ve organizmasının ihtiyaçlarını aldığı besinlerden sağlar. İnsan organizması çevre koşullarıyla mücadele ederek kendini savunabilecek, zor şartlarla mücadele edebilecek bir yapıya sahiptir. Bu nedenle fiziksel aktivitelerinin insan organizması açısından önemi büyüktür. Günümüzdeki teknolojik gelişmeler dünyanın her yerindeki toplumları hareketsizliğe itmektedir. Hareketsizlik insanın beden ve ruh yapısına uygun olmayan bir hayat tarzının oluşmasına neden olmaktadır (Şanlı, 2008:11).

İnsanların hareket ihtiyaçlarını karşılayabilecek günlük yaşantılarında serbest zamanlar oluşturmaları gerekmektedir.

Serbest zaman fiziksel aktiviteleri genel olarak üçe ayrılır:

- 1- Formda kalmak yapılan Spor, oyun egzersizler
- 2- Yürüyüş yapma, bisiklet sürme, sıklıkla merdiven çıkma
- 3- Ev işleri, bağ bahçe işleri, küçük tamirat işleri vb.

Düzenli egzersizler, insanın fiziksel olarak uygun hale gelmesinde çok önemlidir. Kişinin uzun ve sağlıklı yaşamına birçok yönüyle katkıda bulunur. Kondisyonunu geliştirir ve kalp damar sistemi hastalıkları riskini ciddi bir şekilde azaltır (Karaca, 2000:18-20).

Düzenli egzersizler yaşam kalitesine olumlu katkılarda bulunarak kişinin günlük faaliyetleri yürütme yeteneğinin artmasına ve iyilik halinden sağladığı doyuma ulaşmasına neden olur. Eğitim faaliyetlerinin genel amacı insanın yaşadığı topluma her yönüyle sağlıklı (Ruhsal ve beden) sağlıklı bir şekilde uyum sağlamasına yardımcı olmaktır (Karaca, 2000:18-20).

Bütün kurumlar gibi eğitim-öğretim alanında faaliyet gösteren kurumlar da yeni yüzyılın değişen şartlarına paralel gerçekleşen değişimlere ayak uydurmak zorundadır. Kurumlarda kalan öğrencilerin gerek sağlık gerekse sosyalleşmesi açısından fiziksel aktivite yapabilme imkanlarının sağlanması ve geliştirilmesi hususunda gerekli değişimleri yapmak ve söz konusu değişimlerin neden olduğu yeni rollerine uygun davranışlar ortaya koymak zorunluluk haline gelmektedir (Doğan, 2012:1-2).

Eğitimdeki yeni yaklaşımlar, eğitimi, öğrencinin okulda geçirdiği zamanla kısıtlamamakta; öğrencinin okulda ve okul dışındaki geçirdiği zamanındaki etkinliklerin tümünü kapsayan bir süreç olarak tanımlamaktadır. Öğrencilerin sosyal/toplumsal becerilerini geliştirmeye elverişli, diğer eğitsel amaçları gerçekleştirmeye uygun ve öğrencilerin akademik çalışmalarını destekleyen nitelikte düzenlenmiş olması da önemlidir (Doğan, 2012:1-2).

Beslenme; İnsan; sağlığını korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini artırmak için vücuda gerekli olan besinleri yeterli, dengeli ve zamanında almak için bilinçli bir şekilde yapılan bir davranış olarak tanımlanır (Türkiye Halk Sağlık Kurumu, 2015). Tüm canlılar hayatta kalabilmek için yeterli ve dengeli beslemek zorundadırlar.

Beslenmenin amacı; bireyin yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna göre ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınmasıdır (Baysal, 2012:42-43).

Yapılan çalışmalarda; günlük alınan besinler yaşam boyunca büyüme ve gelişmeyi destekler. Beslenme ve sağlık birbiriyle yakın ilişki içerisinde olan kavramlardır (Onurlubaş, 2015:63). Yeterli ve dengeli bir beslenme ile sağlığın korunması, geliştirilmesi ve kronik hastalıklar riskinin azaltılması mümkündür (Ergün, 2003).

Besin maddelerinin parçalanmasıyla oluşan enerji, direk olarak mekanik enerjiye dönüştürülmez. Bu enerjiyi kasta depo edilen kimyasal bir madde olan adenzin trifosfatın (ATP) yapımında kullanılır. Kas kontraksiyonu için ihtiyaç duyulan acil enerji ATP denilen molekülden sağlanır. ATP'nin parçalanması sonucu kasta gerekli enerji açığa çıkar. Bu olaydan birkaç saniye sonra mevcut bulunan ATP tükenir (Solomon, 2009:78-19).

İnsan kas gücünü ancak birkaç saniye sürdürebilecek düzeyde ATP bulunmaktadır. Bu nedenden dolayı fiziksel aktivite sırasında bile ATP'nin sürekli olarak yeniden resentezi gerekmektedir. ATP'nin yeniden resentezi için ADP molekülüne bir fosfat gurubu eklenmesi gerekir (Günay ve Cicioğlu, 2011:126).

Bu araştırma yurttan kalan ve kalmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve beslenme düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

2.BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

İnsanoğlunun, yaşam kalitesini arttırılmak için günlük yaşam içerisinde yapması gereken birçok iş ve aktiviteyi çok daha az enerji kullanarak alet ve makinelerle yapılması sağlanmıştır. İnsanların fiziksel gücünü, enerjisini ve reflekslerini daha az enerji kullanarak yapmaya çalışması veya teknolojik araçlar yardımıyla bunu yapması yaşam kalitesini arttırdığı düşünülse de oluşan boş zaman ve enerji yine yaşam kalitesinin arttırılması için fiziksel aktiviteye dönüştürülmesi gereklidir (Bek, 2008: 2-3).

İnsanoğlu yaşamsal faaliyetlerin yanı sıra ulaşmak istediği hayat standartları için çok çaba harcamakta ancak günümüz toplumu için önemli problem olarak görülen hareketsiz yaşam ile insanlar günlük alışverişini bile sanal sitelerdeki marketlerden yapmaktadır (Günay ve Cicioğlu. 2011: 14-16).

Giderek yürüyüş mesafesi kısalan yaşamsal aktivitelere daha az katılan kitleler, gün içerisinde tükettiği enerji azaltırken, beslenme alışkanlığını ve miktarını değiştirmemektedir. Bunun sonucu olarak, fiziksel aktivite yetersizliği vücut üzerindeki olumsuz etkiler ve vücut ağırlığında artışa neden olmaktadır, obezite (şişmanlık) gibi modern toplumların karşı karşıya kaldığı ciddiye alınması gereken önemli bir problem oluşturmaktadır (Köksal, 2008: 44-45).

2.1. Fiziksel Aktivite

Toplumunda genel yargı fiziksel aktiviteyi, "spor" ve "egzersiz" olarak algılanmakta, halbuki fiziksel aktivite, spor ve egzersiz kavramlarında farklı anlamlar taşımaktadır. (Caspersen, Pereira ve Curran, 2008:1600-1601).

Spor; kişinin kendini veya rakibini geçmesini, elemesini hedefleyen, rekabetçi, kurallarla belirli ferdi ya da takımla yapılan ve belirlenen kurallarla yönetilen aktivitelerdir (Caspersen, et al, 1985:127).

Fiziksel aktivite ise; iskelet kasları tarafından üretilen enerjiyi kullanarak farklı alanlarda harcaması olarak tanımlanabilmektedir (Vural, 2010:72).

Fiziksel aktiviteyi yapma süresi ve şiddeti, vücut yağ oranı ve dağılımını etkilemektedir. İlerlerdeki yaşlarda kardiyovasküler sistemin işlevini etkilemekte ve fiziksel aktivite yapma alışkanlıklarını azaltmaktadır (Karaca, 2000: 17-28).

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapılması, bireyin hayat boyu birçok hastalığa yakalanma riskini azaltarak daha sağlıklı olmasını sağlamaktadır. Çalışma hayatındaki performansın, ev yaşamındaki aktivitelerin, boş zaman aktivitelerinin kişiyi ruhsal yönden olumlu yönde desteklediğini bilinmektedir (Vural, 2010: 69-71).

2.2. Fiziksel Aktivitenin Önemi

Kişiler; sağlıklı ve düzenli beslenme ile fiziksel aktivite yaparak, fiziksel sağlığının yanında ruhsal yapısında da olumlu olurlar. Yaşama iyimser bakabilme gücü kazanırlar. Bedensel sağlığı ve ruhsal sağlığı arasında karşılıklı etkileşim bulunmaktadır. Son yıllarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin bazı hastalıklara karşı korunma ve karşı koyabilmede önemli olacağı bilimsel çalışmalar sonucu saptanmıştır. Sağlıklı beslenme ve düzenli yapılan egzersizler gelişmiş ülkelerde en önemli konular arasında bulunmaktadır. Avrupa ülkelerinde sağlıklı beslenme ve spor yapmaya yönelik kampanyalar yoğun biçimde sürdürülmektedir (Güneş, 2008: 9-11). Düzenli spor yapan insanların yaşam sürelerinin uzadığı ve sağlık açısından bir çok yararları olduğu ayrıca sosyalleşmenin de önemi bilimsel olarak saptanmıştır (Güneyli 2006:35-37).

Yapılan fiziksel faaliyetler insanın ileriki yaşantısı için büyük önem taşımaktadır. Çocukların haftada en az üç kez 30 dakika yaptıkları egzersizin özellikle kemik sağlığı üzerine olumlu etkisi bulunmaktadır. Ayrıca sportif oyunlara bir ekip üyesi olarak katılma zamanla o çocuklarda karşılıklı yardımlaşma, beraber çalışma, diğer elemanlarıyla oyun düzenine uyma ve saygı duyma hislerini geliştirmektedir. (Günışık, 2008:34).

Sağlıklı bir toplumun temellerini atmak için çocuklara küçük yaşta sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite yapma alışkanlıkları eğitimleriyle birlikte kazandırılmalıdır. Ülkemizde ise sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye gerek bilinç gerekse bilgi eksikliği ve günlük yaşamın sorunları, gerekse ekonomik sebeplerden dolayı gereken önem verilmemektedir. Çocuklara hayatları boyunca spor yapma alışkanlığının kazandırılmasının en iyi yolu aile ve okul spor yapmaya önem vermektir. Bu

konuda veliler büyük sorumluluk taşımaktadırlar. Yetersiz aktivite sonucu da bedensel enerji kapasitesini iyi kullanamayan ruhsal ve fiziksel yönden sağlıklı nesiller yetişmesi sorunuyla karşılaşmaktadır (Karaağaoğlu, 2008:144-145).

2.3. Fiziksel Aktivitenin Tarihçesi

Fiziksel aktivite ile ilgili bilgiler çok eski zamanlardaki mezar kalıntılarında ulaşılabilmektedir. Yapılan ayinlerde sık sık dans benzeri hareketler yapıldığı bilinmektedir. Bugünkü anlamıyla fiziksel aktivite ilk kez yaklaşık Milattan Önce (M.Ö.) 2500 yıllarında Çin’de görülmüştür (Bulut, 2013:205-207). Savaş ya da dövüş sanatı olarak bilinen Kung-Fu ilk olarak yaklaşık 4.000 yıl önce Antik Çin’de tıbbi bir jimnastik olarak kullanılmıştır. Kung Fu ve diğer dövüş sanatları gibi fiziksel aktiviteleri düzenli yapanların yapmayanlara göre daha az hasta oldukları fark edildikten sonra Kung Fu hastalıklardan korunmak amacıyla kullanılmıştır. Antik Hindistan uygarlıklarında fiziksel aktivitelerinin hem zihinsel hem de fiziksel sağlığa ulaşmak amacıyla yapılmış olduğu kayıtlara geçmiştir. Antik Yunan toplumunda fiziksel aktivite ve egzersiz bedenlerine verdikleri bir ödül olarak görülmüş ve bilgi kadar değerli olduğuna inanılmıştır (Bozkurt S. 2017:49-52).

Hipokrat ve M.Ö. 2600 yıllarında Çin’de bulunan doktorlar da dahil olmak üzere eski doktorlar, sağlık için fiziksel aktivitenin önemli olduğuna inanmaktaydı (Lee, 2012:219). Antik çağ kayıtlarındaki bulgular o zamanlarda lokman hekimlik yapan kişilerin sağlık için beslenme ve fiziksel aktivitelerinin önemini vurguladıklarını göstermektedir (Kutluay, 2011:11-12).

İtalyan hekimlerce 1500’lü yıllarda fiziksel aktivitenin sağlık üzerine olan etkileri çocukların büyüme ve gelişimleri ve yaşlı sağlığının korunması için egzersiz programları geliştirilerek gösterilmiştir (Bulut, 2013:214). Bununla birlikte, 20. yüzyılda, egzersizin tehlikeli olduğu genel bir görüşten hareketle, 20. yüzyılın başında akut miyokard enfarktüsü geçiren hastalar için tam yatak istirahati yapılmaktaydı. 1954 yılında, Cambridge Üniversitesi kıdemli sağlık personelleri, üniversite sporcularını entelektüellerle kıyaslayarak iddia edilen egzersiz tehlikelerini araştırmak için bir çalışma yapmıştır. 1953 yılında yayınlanan fiziksel hareketsizlik ve kronik hastalık riskini araştıran ilk titiz, epidemiyolojik araştırmaları üstlenen Jerry Morris, popüler

görüşü değiştirmeye yardımcı olan öncülerden biriydi. O zamandan beri, çok sayıda kanıt, fiziksel aktivitenin birçok sağlık yararını açıkça belgelemiştir (Lee et al, 2012:222).

İnsan vücudu milyonlarca yıl içerisinde beceri gerektiren karmaşık eylemler içeren çeşitli işleri yapabilen bir yapı kazanmış, avcılık ve toplayıcılık yaparken yiyecek bulmak için uzun mesafeler yürümek ve tehlikelerden kaçmak için hızlı koşmak zorunda kalmışlardır. Uygarlık ilerledikçe, insanlar güç ve hareket yeteneklerini tarım, inşaat ve ulaşım için kullanılmaya başlamışlardır. Ancak yirmi birinci yüzyılın başlarına gelindiğinde insanlar tüm fiziksel aktiviteleri hayatlarından çıkarmaya başlamış ve fiziksel aktivitelerinin sağlık ve esenlik için önemini unutmuşlardır (Ar, 2015:22-26).

2.4. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

2.4.1. Demografik ve Biyolojik Faktörler

Fiziksel aktiviteyi etkileyen yaş, cinsiyet, iş, medeni durum, eğitim, hastalıklar, gelir düzeyi ve sosyoekonomik durum, obezite, ırk vb. gibi birçok demografik ve biyolojik faktör bulunmaktadır. (Öztürk, 2015:14-16).

2.4.2. Psikolojik ve Bilişsel Faktörler

Davranışlar, egzersizden zevk duyma, sağlık ve egzersiz hakkında bilgi, zaman bulamama, ruhsal bozukluk, inanç, hobi veya fobiler, alışkanlıklar, vücut yapısı, kendine güven, motivasyon, stres. Psikolojik ve bilişsel faktörlerdir (Öztürk, 2015: 14-16).

2.4.3. Davranışsal Faktörler

Çocukluk ve ergen dönemindeki aktiviteler, alkol ve sigara, egzersiz programı, beslenme alışkanlıkları, okul sporları, sorunlarla başa çıkma becerileri gibi sonradan edinilen edinimlerdir. (Öztürk, 2015:14-16).

2.4.4. Sosyal ve Kültürel Faktörler

Sosyal sınıf, toplumsal uyum, aile etkileri, eğitim etkileri, arkadaş etkileri vb. etkilenmeler davranışsal faktörler olarak tanımlanır (Öztürk, 2015:14-16).

2.4.5. Fiziksel Çevre Faktörleri

Çevre hizmetlerinden yararlanma, park ve bahçe, ortamın estetik görüntüsü ve manzara, yoğun trafik, egzersiz aletleri, bisiklet, yüzme havuzu, yürüme rekreasyon spor alanlarının varlığı ve bu alanların kolay ulaşılabilir olması, daha bir çok etken çevresel faktörler sosyal ve kültürel faktörlerdir (Öztürk, 2015:14-16).

2.5. Fiziksel Aktivitenin İnsan Sağlığı Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivite insan sağlık üzerine etkileri şöyle sınıflayabiliriz

- İnsan sağlığı üzerine etkisi
- Ruhsal ve sosyal sağlık üzerine etkisi
- İleriki yaşantımıza etkisi (Öztürk, 2015:14-16).

Orta düzey aktivitelere oranla yüksek şiddette yapılan aktivitelerden daha yararlı olduğu görülmektedir. (Ersoy, 2016:104-105).

2.5.1. Beden Sağlığı Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitelerinin vücut sağlığı üzerindeki etkileri iki başlıkta toplanabilir. Bunlar kas ve iskelet sistem üzerine etkileri ve diğer vücut sistemleri üzerine etkileridir.

2.5.2. Kas ve İskelet Sistemi Üzerine Etkileri

Yapılan egzersizler daha güçlü kasların, tendonların ve bağ dokularının daha kalın ve daha sık, kemik gelişimini sağlar. (Ersoy, 2016:12).

Egzersizler;

- Kas kuvvetini korur ve arttırır,

- Kas - eklem kontrolünü artırır,
- Kas tonusunun korur ve düzenler,
- Reflekslerin ve reaksiyon zamanının geliştirir,
- Eklem hareketliliğinin korunması ve artırır,
- Fiziksel aktivite içerisinde yapılan hareketlerin periyodik olarak artırılmasının sağlar
- Vücut postürünü korur,
- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının geliştirir,
- Kas kasılması ve aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunun korur osteoporozun önler,
- Yorgunluğun azaltır,
- Kas dokusunda kullanılan enerji ve oksijen miktarının artırır,

(<http://ailehekimligi.gov.tr/salk-ve-bakm/265-fiziksel-aktivite.html>)

2.5.2. Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri

- Kalbin boşluklarında genişleme yapar ve bir atımda pompalanan kan miktarını artırır,
- Kalp ritmini düzenler,
- Damar yapısının esnekleştirir,
- Yüksek kolesterol ve trigliserit düzeyini etkiler. Damar genişleme riskini azaltır,
- Kalbi güçlendirir kan akışını artırır ve kalp krizi riskini azaltır.
- Akciğerlerin hava alması artar, solunum kapasitesinde artırır,
- Düzenli aktivite sonucunda sigara bağımlılığından kurtulma da başarı sağlar.
- Düzenli fiziksel aktivitenin insülin düzeyinin kontrolünü sağlar. Şeker ve kan şekerinin düzeyini korumada yardımcı olur,
- Vücudun gereksimi olan mineral düzeyinin dengelenmesine yardımcı olur,

- Enerji gereksiniminde yağları yakarak metabolizmayı hızlandırır ve kilo alımını önler, (<http://ailehekimligi.gov.tr/salk-ve-bakm/265-fiziksel-aktivite.html>)

2.5.3. Ruhsal ve Sosyal Sağlık Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivite ile birlikte kişide iyi ve olumlu duygular hissi gelişir, fiziksel değer verme ve kişinin kendisiyle gurur duyması gibi konularda iyi yönde gelişmeleri gösterir (Ersoy, 2016:106).

- Kendini iyi hissetme ve mutluluk verir ,
- Fiziksel aktivite kilo korunması konusundaki etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık yaşayarak özgüvenli bireyler oluşturur.
- Bireyler arası iletişim becerilerini geliştirir,
- Olumlu düşünme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir,
- Her yaştaki bireyler için sosyal, uyumlu ve kabul görme olur (Ersoy, 2016:106).

2.5.4. Gelecekteki Yaşantılar Üzerine Etkileri

- Sağlıklı bir şekilde yaşlanarak, kendi başına ve aktif oluşturur.
- Ani ölüm riskini azaltır,
- Kansere olma riskini ve kansere karşı vücut direncini artırır,
- Vücudun düzenli oksijen almasını artırır ve sonucunda vücut direnci artar.
- İskelet sistemini güçlendirir düşmeler ve düşmelere bağlı oluşan kırık riskini azaltır, (Bek, 2008: 10-13).

2.6. Beslenme

Beslenme; sağlığımızı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini artırmak için vücut için gerekli olan besinleri yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılan bir davranıştır (Türkiye Halk Sağlık Kurumu, 2015:1).

Beslenmenin amacı; bireyin yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna göre ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerinin her birinden yeteri kadar alınmasıdır (Baysal, 2012:66).

Günlük hayatta alınan besinler yaşamımız boyunca büyüme ve gelişmeyi destekleyerek gerekli tüm besin öğelerini karşılamamanın yanı sıra, enerji harcamasıyla dengeli olarak enerji alımını da sağlamalıdır. Beslenme ve sağlık birbiriyle yakın ilişki içerisinde olan kavramdır (Onurlubaş, 2015:28-29). Yeterli ve dengeli beslenme ile sağlığın korunması, geliştirilmesi ve kronik hastalıklar riskinin azaltılması mümkündür (Ergün, 2013:3; Fişek, 2003:70).

Türkiye’de besin tüketim eğilimleri:

- Yıllara göre; ekmek, süt-yoğurt, et, taze sebze ve meyve tüketiminin azaldığı,
- Kurubaklagiller, yumurta ve şeker tüketiminin ise arttığı,
- Bitkisel sıvı yağ tüketimi katı yağa tüketimine oranla arttığı söylenebilir (Binbaşoğlu, 2000:127).

Artık bazı geleneksel yiyeceklerin yerini yağ oranı fazla, enerji içeriği yüksek, iştahı uyarıcı, süslü şekilde paketlenmiş, işlenmiş, tüketime hazır, rahatça ve ucuz olarak bulunan yiyecekler almaktadır.

Beslenme ihtiyacı artık endüstriyel yemek kuruluşlarında veya restoran-lokanta tarzı ev dışı yerlerde karşılanmaktadır. Dışarıda tüketilen her öğünde daha fazla yağ tüketilmektedir. Dışarıda tüketilen yiyecekler ideal kilonun korunması için gerekli olan besin miktarı büyüklüğünün üstündedir. (Egemen, 2006:16; Gracey, 2015:144).

2.6.1. Besin Öğeleri

Çocuklarda enerji, protein ve diğer besin öğeleri ihtiyacının yeterli ve dengeli bir biçimde karşılanmaması büyüme ve gelişmeyi yavaşlatır ve durdurur. Bazı beslenme bozukluğu hastalıklarının oluşmasına neden olan bu sorun enfeksiyonlara karşı direnci de düşürür (Aksu ve Özcan, 1981).

2.6.2. Proteinler

Protein; büyüme, gelişme ve yıpranan hücrelerin yenilenmesi için gereklidir. Vücutta enerji deposu gibi bir protein deposu bulunmamaktadır (Müftüoğlu, 2013; Bulduk, 2009). Ancak kısa süreli protein yetersizliklerini giderebilmek için az miktarda protein vücutta depolanabilir (Müftüoğlu, 2013).

Günlük protein ihtiyacının karşılanması için üç öğünde de proteinden zengin besinlere yer verilmelidir. Süt, yoğurt, peynir, çökelek veya sütlü tatlı gibi süt ve ürünleri günde en az iki öğünde tüketilmelidir. Günde iki kez et, yumurta, kurubaklagil yemeklerinden, üç-dört kez meyve, sebze yeteri kadar pilav, makarna, ekmek yenirse hem protein hem de diğer besin öğeleri ihtiyacı karşılanmış olur (Işıksoluğu, 1994).

Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi (Sağlık Bakanlığı, 2004)'ne göre erkeklerde 10-13 yaş için 39-59.8 g/gün, 14-18 yaş için 54- 71.5g/gün, 10-13 yaş kızlarda 39-45.5 g/gün, 14-18 yaş için 43-66.0 g/gün protein alınması gerekmektedir.

2.6.3. Yağlar

Yağlar, insan beslenmesi için gereklidir. Yağların vücut çalışmasında bazı işlevleri bulunmaktadır. En ekonomik enerji kaynağıdır, 1 gram yağ 9 kkal enerji sağlar. Vücutta alınan fazla enerji yağ olarak depolanır. Midenin boşalma sürecini geciktirerek tokluk hissi verir. Organları dış etkenlerden korur ve elzem yağ asitlerinin vücutta alınmasını sağlar (Baysal, 2012).

Günlük yağ alımında önemli olan konu, total enerji alımının en fazla % 30'unun yağlardan gelmesidir (Lifshitz ve Moses, 2001).

Yağlar, aynı miktardaki karbonhidrat ve proteinlerden iki kat daha fazla enerji sağlamaktadırlar. İnsan vücudunda yapılamayan ve vücut için gerekli olan linoleik asidin vücutta alınmasını sağlarlar. Bazı hayati öneme sahip organlar için koruyucudurlar. Deri altında depoları ile soğuğa karşı vücut ısısının korunmasında ve ayarlanmasında etkilidirler (Baysal, 2012: 42-44).

2.6.4. Karbonhidratlar

Vücut çalışması ve günlük hareketlerimizi yapabilmek için gerekli olan enerjinin büyük çoğunluğu karbonhidratlardan sağlanır (Karaoğlu, 2008).

Sağlıklı ve dengeli beslenmede karbonhidratların yeri ve önemi büyüktür. Karbonhidratlar en önemli enerji kaynağıdır. Günlük enerjinin alımının %55-60'ı karbonhidratlardan alınmaktadır.

2.6.5. Mineraller

Mineraller bedenimiz için yaşamsal önem taşıyan maddelerdir ve bedenini çalışması sırasında önemli görevleri vardır (Ünsün, 2003). İnsan vücudunun ortalama %4'ü minerallerden oluşmaktadır. Bunun da çoğunluğu kemik ve dişlerde biriken kalsiyumdur. Vücudun sağlıklı olarak büyümesi ve yaşamını sürdürebilmesi için besinlerle doğal olarak mineralleri yeterince alması gereklidir (Demirçeken ve diğerleri, 2001).

Büyüme sürecinde, hücrelerin hızlı çalışması nedeniyle ergenlerin minerallere olan ihtiyaçları da fazladır. Ergenlik çağındaki kişinin diyetinde özellikle kalsiyum, demir, iyot, çinko gibi minerallerin yeterli miktarda bulunması gerekmektedir.

Büyüme için önemli bir mineral olan kalsiyum, yaklaşık 35 yaşına kadar devam eden kemik gelişimi ve kemik yoğunluğundaki kademeli artış için de elzemdir (Ahsen, 2014).

Adolesanların mineral gereksinimi diğer dönemlere göre büyüme atağının yaşandığı dönemde iki kat artmaktadır. İskelet kütleindeki artış; kalsiyuma, kan hacmi, kas kütleindeki artış, kızlarda menstruasyonun başlaması demire, kas ve kemik kütleindeki artış ve besinsel kaynakların daha iyi kullanımı için çinko gereksinimini artırmaktadır (Kardaş ve Orbak, 2012).

2.6.6. Vitaminler

Vitaminler, hastalıklardan korunabilmek ve vücudumuzun düzenli çalışabilmesi için gereklidir. Her besinin bileşiminde farklı vitaminler bulunmaktadır. En çok vitamin

sağlayan besinler, taze sebze ve meyvelerdir Büyüme ve sağlıklı yaşamak, hücrelerin düzenli çalışması ve görevlerini yerine getirmesine bağlıdır. Metabolizmanın yaşama bağdaşır hızda ve düzenli yürütmesinde vitaminlerin önemi büyüktür. Vitaminler kimyasal tepkimelerin yürütmesinde yardımcıdırlar (Karağaoğlu, 2012:144-148).

Vitaminler, tüm canlı varlıkların birimi durumundaki hücrelerde geçen kimyasal olayların çalıştırıcıları olan enzimlerin çoğunun bir çeşit motoru biçiminde görev alırlar. İnsan vücudu vitaminleri oluşturma yeteneği göstermez. Bunları besin kaynaklarıyla alınması zorunludur. Vitaminlerin bir bölümü, besinlerden aldığımız karbonhidrat, yağ ve proteinlerden enerji elde edilmesine ve hücrelerin oluşması ile ilgili biyokimyasal olayların düzenlenmesine yardımcı olmaktadır. (Demirel, 2006:).

Her besinin bileşiminde farklı vitaminler bulunmaktadır. En çok vitamin, taze sebze ve meyvelerden alınır. (Karağaoğlu, 2008:144). Büyüme ve sağlıklı yaşamak, hücrelerin düzenli çalışması ve görevlerini yerine getirmesine bağlıdır. (Duman, 2017:18-19).

2.6.7. Su

Vücudun düzenli çalışabilmesi için gerekli olan sıvının çoğunluğu su ve diğer içeceklerden sağlanır. Günlük olarak, kaybedilen miktarı karşılayacak kadar sıvı alınmadığında vücut hücrelerinin çalışması aksar. Su besinlerin, sindirimi, dokulara taşınmaları, hücrelerde kullanılmaları sonucu oluşan zararlı atıkların ve vücutta oluşan fazla ısının atılması için gereklidir. Günlük olarak, kaybedilen su miktarını karşılayacak kadar sıvı alınmalıdır. Susuz kalan hücrelerinin çalışması aksar (Karağaoğlu, 2012:146).”

Vücuttaki bütün kimyasal olaylar çözelti içinde olduğundan, vücutta yeterince su bulunması yaşam için zorunludur. Canlılığın temeli, besinlerin alınması ve sindirilmesi, hücrelere taşınması, solunumla alınan oksijen varlığında enerjiye dönüştürülmesi, küçük parçaların birleştirilerek yeni ve yıpranan hücrelerin yapılmasına dayanmaktadır. Yaş azaldıkça vücuttaki su oranı da artmaktadır (Egemen, 2016:).

Bu hızlı büyümei sağlayabilmek için gerekli enerji, protein, vitamin, mineral ve diğer besin öğelerinin yeterli ve dengeli bir beslenme planı oluşturularak sağlanması gerekmektedir (Figana ve ark. 2012).

Ergenlik döneminde yetersiz ve dengesiz beslenme sorunları, büyüme ve gelişmeyi olumsuz etkiler. Bununla beraber soruna yalnızca yetersiz beslenme açısından bakılmasının ergenlik dönemi beslenme sorunlarını tanımlamada yetersiz kaldığı yapılan çalışmalarda gösterilmiştir. Yapılan çalışmalarda adolesan dönemde şişmanlık sıklığının geçmiş yıllara oranla arttığı belirtilmiştir. (Aslan ve diğerleri, 2013; Pekcan, 2014:38-40).

Genellikle yalnız kalan çocuklarda yanlış beslenme alışkanlıkları sıkça görülmektedir. Çocuğun beslenmede, ne miktarda ve hangi türde besinler alacağını bilmemesi, yanlış besin seçimi ve hazırlanması, çocuklarda kansızlık, şişmanlık ve zayıflık, vitamin yetersizlikleri, gibi sorunlara neden olmaktadır (Demir ve Çoşan, 2011).

Adolesan dönemindeki beslenme alışkanlıkları adolesan sağlığını ve görülebilecek kronik hastalık riskini etkilemektedir. Kronik hastalıkların başında şişmanlık ve kalp-damar rahatsızlıkları gelmektedir (Nancy, et al. 2015).

2.7. Fiziksel Aktivite ve Obezite

Fiziksel aktivite düzeyinin düşmesi ve dolayısıyla da enerji tüketiminin azalması beraberinde obeziteyi de getirmektedir (Davies, 1997:243-244). Zaman içerisinde vücut enerji çeşitlendirmeleri kişinin negatif veya pozitif enerji dengesine sahip olup olmadığını gösterir. Enerji dengesi göstergesi üç grupta kategorize edilebilir; enerji alımı, enerji harcanması ve besinlerin parçalanmasını düzenleyen biyolojik faktörlerdir. Bu üç grubun etkilerinin serbest yaşayan bireylerde ölçülmesi oldukça zordur. Enerji alımı ve harcanması günden güne farklı olmaktadır. Ancak fiziksel aktivite düzeyindeki artış enerji alımında da artışa sebep olmaktadır (Boucquard ve Despres, 2015:268-275).

Düzenli fiziksel aktivitelerinin obezite tedavisinde kullanımı ile ilgili yapılan çalışmalar sonucunda hafif obez ve kilolularda ağır obezlere oranla daha etkili olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak birçok çalışmanın ışığı altında düzenli fiziksel aktivite vücut ağırlığının normal düzeyde korunmasında etkili bir davranış biçimidir (Boucquard ve Despres, 2015:268-275).

Şişmanlık dünyada olduğu gibi ülkemizde de önemli bir sağlık sorunudur. Birçok hastalığın ortaya çıkmasına zemin hazırlayabileceği gibi, sosyal hayatta da çeşitli olumsuzluklara neden olabilmektedir (Mercanlıgil, 2016:115).

Vücut yağ miktarı vücudun en değişken kısmıdır, aynı boy uzunluğundaki ve vücut ağırlığındaki bireylerde değişiklik göstermektedir. Yapısal olarak şişmanlıktan söz edilirken, vücudun diğer kısımlarına göre, yağ kütlesindeki artış olarak tanımlanmaktadır. Aynı yaş grubundaki kadınlar ve erkekler vücut bileşimi açısından değerlendirildiğinde, genellikle kadınlarda vücuttaki yağ miktarının, erkeklerden daha fazla olduğu belirlenmiştir. Kadınlarda, toplam vücut ağırlığının %26.9'u, erkeklerde %14.7'si yağ kütlesidir (Değirmenci, 2010:23).

Şişmanlığı ve şişmanlığın boyutunu saptamak için çok çeşitli yöntemler vardır. En çok bilinen ve kullanılan yöntem beden kütle indeksine (BKİ) göre değerlendirme yöntemidir. Beden kütle indeksine [$\text{kg/boy(m}^2\text{)}$] göre yetişkinlerin vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi aşağıda gösterilmiştir (WHO, 2017).

BKİ (Beden Kütle İndeksi) (kg/m^2)	Vücut Ağırlığının Durumu
>18.5	Zayıf
18.5 ile 19.9	İnce
20 ile 24.9	Normal
25-29.9	Hafif şişman
30 ile 40	Şişman

Genetik faktörlerin önemi evlat edinilenlerde en güzel bir şekilde gösterilmiştir. Evlat edinilenlerin vücut ağırlığı kendilerini evlat edinen ebeveynlerinin değil biyolojik ebeveynlerinin ağırlıkları ile uyum göstermektedir.

Tek yumurta ikizlerinin vücut ağırlıkları çok önemli bir ilişki göstermektedir. Ayrı ayrı ortamlarda yetiştirilen tek yumurta ikizlerinin de vücut ağırlığı bakımından benzerlik gösterdikleri saptanmıştır. Anne-babanın ikisinin de şişman olduğu durumlarda şişman çocuğa sahip olma olasılıkları %73; ebeveynlerin biri şişman biri normal kilolu olduklarında ise %42; ikisi de normal kilolu ebeveynlerin çocuklarının şişman olasılığı ise % 9 olarak hesaplanmaktadır (Sencer ve Orhan, 2015).

3. BÖLÜM

MATERYAL METOT

3.1. Araştırma Yöntemi

Genel tarama modellerinden ilişkisel ve kesitsel tarama modelleri ile yapılan bir çalışma olacaktır.

3.2. Araştırmanın Evreni

Çalışmanın evrenini; 2017 yılında Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi öğrenciler oluşturacaktır. Üniversite rektörlüğünden alınıp izin doğrultusunda Şehit Yüzüncü yıl Üniversitesi Öğrencilerinin 18 yaş üstü gurubu öğrencileri çalışmamızın örneklemini oluşturulmuştur.

3.3. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemini; 2017 yılında Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi lisans öğrencilerden oluşmaktadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmamızda Beslenme ve fiziksel aktivite düzeyi bilgi edinme formu (Serra et al. 2001) ile üniversite öğrencilerinin günlük öğün miktarları, kahvaltı ve yemek yeme durumları, beslenmeye ilişkin bilgileri olup olmadığı bu formla araştırmak hedeflenmiştir.

3.5. Verilerin Toplanması

Araştırmacı tarafından okula götürülen tanıtı marka tartı ve boy ölçer aracılığı ile kurallara uygun bir şekilde kilo ve boy ölçümleri yapılarak veriler kaydedilecektir. Araştırmacı tarafından oluşturulan, bilgi formları ve anketler çalışmaya katılan 17-21 yaş arası üniversite öğrencilerine uygulanarak veriler toplanmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 20.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Öğrencilerin üniversite fiziksel aktivite düzeyleri, cinsiyet, öğrenim gördükleri fakülte ve sınıf düzeyi, aylık gelir, ailelerinin ikamet ettikleri yerleşim yeri ve öğrenci topluluğuna üye olma durumu ve yurttan kalma durumuna göre incelenmiştir. İki kategorili değişken olan cinsiyet ve yurttan kalma durumu için bağımsız örneklem t testi, üç ve daha fazla kategorili olan diğer değişkenler için tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmamıza katılan Yurttan kalan 100 erkek, 100 kadın, Yurttan kalmayan 100 erkek 100 kadın öğrenci toplam 400 öğrenci üzerinden yapılmıştır.

Tablo 1. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre yurttan kalma durumları

			Yurttan Kalıyor musunuz?		Toplam
			Evet	Hayır	
Fakülteniz	BESYO	N	26	37	63
		%	41,3%	58,7%	100,0%
	Edebiyat	N	31	51	82
		%	37,8%	62,2%	100,0%
	Mühendislik	N	8	12	20
		%	40,0%	60,0%	100,0%
	Fen fak.	N	7	7	14
		%	50,0%	50,0%	100,0%
	Ziraat Fak.	N	18	18	36
		%	50,0%	50,0%	100,0%
	İlahiyat	N	17	8	25
		%	68,0%	32,0%	100,0%
	Mimarlık	N	8	6	14
		%	57,1%	42,9%	100,0%
	Eğitim Fak.	N	39	30	69
		%	56,5%	43,5%	100,0%
	Eczacılık	N	17	12	29
		%	58,6%	41,4%	100,0%
	İİBF	N	6	4	10
		%	60,0%	40,0%	100,0%
Diş Fak.	N	6	7	13	
	%	46,2%	53,8%	100,0%	
Tıp Fak.	N	17	8	25	
	%	68,0%	32,0%	100,0%	
Toplam	N	200	200	400	
	%	50,0%	50,0%	100,0%	

Araştırmaya katılan 400 öğrencinin 63(%15,8)'i BESYO, 82(%20,5)'i Edebiyat, 20(%5,0)'i Mühendislik, 14(%3,5)'i Fen Fak. 36(%9,0)'u Ziraat Fak. 25(%6,2)'si

İlahiyat, 14(%3,5)'i Mimarlık, 69(%17,2)'si Eğitim Fak. 29(%7,2) Eczacılık, 10(%2,5)'i İİBF, 13(%3,2)'si Diş Fakültesi, 25(%6,2)'si Tıp fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Yurtta kalan öğrencilerin fakülte dağılımlarına baktığımızda BESYO 26(%41,3), 31(%37,8), Mühendislik 8(%40), Fen Fak. 7(%50), Ziraat Fak. 18(%50), İlahiyat Fak. 17(%68), Mimarlık 8(%57,1), Eğitim Fak. 39(%56,5), Eczacılık Fak. 17(58,6), İİBF 6(%60), Diş Fak. 6(%46,2), Tıp Fak. 17(%68,0)'i öğrenci yurtlarında kaldıkları görülmüştür.

Tablo 2. Yurtta kalan öğrencilerin yaş dağılımı

			Yurtta Kalıyor musunuz?		Toplam
			Evet	Hayır	
Yaşınız	18-20	N	101	88	189
		%	53,4%	46,6%	100,0%
	21 ve üstü	N	99	112	211
		%	46,9%	53,1%	100,0%
Toplam		N	200	200	400
		%	50,0%	50,0%	100,0%

Yurtta kalan öğrencilerin 101(%53,4'u 18-20 yaş aralığında, 99(%46,9)'u 21–ve üstü yaş aralığında olan öğrencilerden oluşmaktadır. Yurtta kalan öğrencilerin ortalama yaşları $20,63 \pm 1,90$, Yurtta kalmayan öğrencilerin ortalama yaşları $20,98 \pm 1,83$ olarak görülmüştür.

Tablo 3. Yurttta kalma durumuna göre öğrencilerin tanıtıcı bilgiler

		Yurttta Kalıyor		Toplam
		Evet	Hayır	
Kaç Kardeşsiniz	Yok	2	0	2
		1,0%	,0%	,5%
	1-3 kardeş	48	29	77
		24,0%	14,5%	19,2%
	4-7 kardeş	121	133	254
60,5%		66,5%	63,5%	
7 den fazla	29	38	67	
	14,5%	19,0%	16,8%	
Üniversitede topluluklarına üye misiniz?	Evet	17	7	24
		8,5%	3,5%	6,0%
	Hayır	183	193	376
		91,5%	96,5%	94,0%
Aile Tipiniz nedir?	Çekirdek aile	145	123	268
		72,5%	61,5%	67,0%
	Geniş aile	55	77	132
		27,5%	38,5%	33,0%
Annenizin mesleği nedir?	Memur	17	8	25
		8,5%	4,0%	6,2%
	İşçi	14	25	39
		7,0%	12,5%	9,8%
	Ev hanımı	165	167	332
		82,5%	83,5%	83,0%
	Diğer belirtiniz	4	0	4
		2,0%	,0%	1,0%
Babanızın öğrenim durumu nedir?	İlkokul mezunu	81	77	158
		40,5%	38,5%	39,5%
	Lise mezunu	51	55	106
		25,5%	27,5%	26,5%
	Üniversite mezunu	46	36	82
		23,0%	18,0%	20,5%
	Okur yazar değil	22	32	54
		11,0%	16,0%	13,5%
Aylık harcamanız ne kadardır?	1000 TL	139	137	276
		69,5%	68,5%	69,0%
	1001- 20001	40	45	85
		20,0%	22,5%	21,2%
	2001 TL- 3000 TL	13	10	23
		6,5%	5,0%	5,8%
	3001 TL- 4000	8	8	16
		4,0%	4,0%	4,0%
Ailenizde ekonomik sıkıntı ile karşılaşma durumuna aşağıdakilerden hangisi uymaktadır.	Hiç yaşamıyoruz	26	20	46
		13,0%	10,0%	11,5%
	Çok az yaşıyoruz	72	71	143
		36,0%	35,5%	35,8%
	Orta düzeyde yaşıyoruz	96	109	205
		48,0%	54,5%	51,2%
	Çok fazla yaşıyoruz	6	0	6
		3,0%	,0%	1,5%

Tablo 3'de yurttan kalan öğrencilerin 48(%24,0)'ünün 1-3 kardeş, 121(%60,5)'i 4-7 kardeş, 29(%14,5)'inin 7 den fazla kardeşi olduğu görülmüştür. Yurttan kalan öğrencilerin 17(%8,5)'i üniversite topluluklarına üye olduğu, 145(%72,5)'inin çekirdek aile yapısına sahip olduğu, Annesinin mesleğine göre, 17(%8,5)'inin memur, 14(%7,0)'si İşçi, 165(82,5)'i ev hanımı olduğu görülmüştür. Babanın eğitim durumuna göre yurttan kalan öğrencilerin 81(%40,5)'i ilkokul, 51(%25,5)'i Lise, 46(%23,0)'ü Üniversite mezunu, 22(%11,0)'i okur-yazar olmadığı görülmüştür. Yine yurttan kalan öğrencilerin 139(%69,5)'inin 1000TL, 40(%20,0)'si 1001-2000TL, 13(%6,5)'i 2001-3000TL, 8(%4,0)'ünün 3000TL'eden fazla aylık harcaması olduğu görülmüştür. Yine aynı öğrencilerin 12(%13,0)'ü mali sıkıntı yaşamadığı, 72(%36)'si çok az yaşadığı, 96 (%48,0)'i orta düzeyde yaşadığı, 6(%3,0)'ü çok fazla yaşadığı görülmüştür.

Tablo 4. Yurttta kalma durumuna göre öğrencilerin tanıtıcı bilgiler

Üniversitede topluluklarına üye misiniz?	N	%
Evet	25	6,2
Hayır	375	93,8
Cevabınız evet ise kaç topluluğa üyesiniz.		
1	15	3,8
2	10	2,5
Aile Tipiniz nedir?		
Çekirdek aile	268	67,0
Geniş aile	132	33,0
Annenizin mesleği nedir?		
Memur	25	6,2
İşçi	39	9,8
Ev hanımı	332	83,0
Diğer belirtiniz	4	1,0
Babanızın öğrenim durumu nedir?		
İlkokul mezunu	158	39,5
Lise mezunu	106	26,5
Üniversite mezunu	82	20,5
Okur yazar değil	54	13,5
Aylık harcamanız ne kadardır?		
1000 TL	276	69,0
1001- 20001	85	21,2
2001 TL- 3000 TL	23	5,8
3001 TL- 4000	16	4,0
Ailenizde ekonomik sıkıntı ile karşılaşma durumuna aşağıdakilerden hangisi		
Hiç yaşamıyoruz	46	11,5
Çok az yaşıyoruz	143	35,8
Orta düzeyde yaşıyoruz	205	51,2
Çok fazla yaşıyoruz	6	1,5

Tablo 4.'de Üniversite öğrencilerin 25 (%6,2)'si üniversite topluluklarına üye iken 375(%93,8)'i üniversite topluluklarına üye olmadıkları görülmüştür. Üniversite topluluklarına üye olan 25 öğrencinin 15 tanesi bir topluluğu, 10 tanesi iki topluluklarına üye olduğu görülmüştür. Öğrencilerinin aile tipi göre 268(%67,0) çekirdek aile tipi, 132(%33,0)'ü geniş aile tipine sahip öğrencilerdir. Öğrencilerin anne mesleğine göre, 25(%6,2)'si memur, 39(%9,8)'i işçi, 332(%83,0) Ev hanımı olarak görülmüştür. Babanın öğrenim durumuna göre, 158(%39,5)'i ilkokul mezunu, 106(%26,5)'i Lise mezunu, 82(%20,5)'i üniversite mezunu, 54(%13,5)'inin ise okur-yazar olmadığı görülmüştür.

Öğrencilerin aylık harcamalarına göre, 1000TL ve altı 276(%69,0), 1001-2000TL arası 85(%21,2), 2001-3000TL arası 23(%5,8), 3001-4000TL arası 16(%4,0) olarak görülmüştür. öğrenci ailelerinin ekonomik sıkıntı çekme durumuna göre 46(%11,5)'i hiç yaşamadığı, 143(%35,8)'i çok az yaşadığı, 205(%51,2)'si orta düzeyde yaşadığı, 6(%1,5) çok fazla yaşadığını belirtmişlerdir.

Tablo 5. Öğrencilerin VKİ Dağılımı

Vücut/kitle indeksi	n	%
Düşük kilo	61	15,2
Normal Kilo	275	68,8
Fazla Kilo	59	14,8
Aşırı Kilo	5	1,2
Toplam	400	100,0

Yurttan kalan 400 öğrencinin 61(%15,2)'si düşük kilolu, 275(%68,8)'i Normal kilolu, 59(%14,8)'i fazla kilolu, 5(%1,2)'si aşırı kilolu olarak görülmüştür. Yurttan Kalan öğrencilerin ortalama vücut ağırlık ortalamalı 62,06±11,21, Boy uzunlukları 1,69±8,36, Yurttan kalmayan öğrencilerin ortalama vücut ağırlık ortalamalı 63,45±10,84, Boy uzunlukları 1,67±7,78 olarak görülmüştür. Yurttan kalmayan öğrencilerin ortalama ağırlıklarının daha fazla olduğu görülmüştür. İstatistiksel olarak anlamlı bir sonuç görülmemiştir (p>0,05).

Tablo 6. Yurttan kalma durumunun VKİ karşılaştırılması

			N	x	SS	t	p
Vücut/kitle indeksi	Yurttan Kalıyorsunuz?	Evet	200	21,52	3,19	-2,87	0,004
		Hayır	200	22,45	3,27		
	Cinsiyet	Kadın	199	20,4130	2,68870	-1,39	0,00
		Erkek	201	23,5511	3,02475		

Çalışmamıza katılan öğrencilerin ortalama VKİ ortalaması, 21,98±3,26 bulunarak Normal kilo aralığında bulunmuştur. Kadın öğrencilerin VKİ ortalaması 20,41± 2,68, Erkek öğrencilerin VKİ ortalaması 23,55±3,02 olarak bulunmuştur. Yurttan kalan

öğrencilerin VKİ indeki ortalaması $21,52 \pm 3,19$, Yurttan kalmayan öğrencilerin VKİ ortalaması $22,45 \pm 3,27$ olarak bulundu. Bulunan bu fark istatistiki olarak anlamlı bulundu ($p < 0,05$). Genel sebebi evde kalan ve ailesiyle birlikte kalan öğrencilerin yemek yeme alışkanlığının daha düzenli olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 7. Yurttan kalma durumunun başarı not ortalaması karşılaştırılması

	Yurttan Kalıyor	N	X	SS	t	p
Genel not ortalamanız?	Evet	200	3,2200	,41509	-1,143	0,254
	Hayır	200	3,2636	,34359		

Öğrencilerin genel başarı ortalaması $3,24 \pm 0,38$. Kadın öğrencilerin başarı ortalaması $3,25 \pm 0,34$, erkek öğrencilerin başarı ortalaması $3,22 \pm 0,41$ olarak görülmüştür. Yurttan kalan öğrencilerin başarı not ortalaması $3,22 \pm 0,41$, yurttan kalmayan öğrencilerin başarı ortalaması $3,26 \pm 0,34$ olarak bulundu. Kadın öğrencilerin ve yurttan kalmayan öğrencilerin genel başarı ortalamasının yüksek olması istatistiki olarak anlamlı bulunmadı ($p > 0,05$).

Tablo 8. Yurtta kalma durumuna göre öğrencilerin sağlık durumları analizleri

		Yurtta Kalıyor				Toplam	
		Evet		Hayır			
Maddeler	Cevaplar	n	%	n	%		
B1.Sigara kullanıyor musunuz?	Evet	63	31,7%	78	39,6%	141	35,6%
	Hayır	136	68,3%	119	60,4%	255	64,4%
B2.Cevabınız evet ise	Günde yarım paket	20	30,3%	24	28,6%	44	29,3%
	Günde bir paket	43	69,7%	60	71,4%	106	70,7%
B3. Alkol Kullanıyor musunuz?	Evet	23	11,6%	23	11,7%	46	11,7%
	Hayır	175	88,4%	173	88,3%	348	88,3%
B4. Cevabınız evet ise	Her gün	2	12,0%	0	,0%	2	3,8%
	Ayda bir	19	76,0%	28	100,0%	47	88,7%
	Haftada bir	2	12,0%	0	,0%	4	7,5%
B5.Herhangi bir sağlık sorunuz var mı?	Evet	16	8,0%	16	8,0%	32	8,0%
	Hayır	184	92,0%	180	90,0%	362	90,5%
B6.Sağlık sorununuza yönelik bir diyet uyguluyor musunuz?	Evet	7	3,5%	8	4,0%	15	3,8%
	Hayır	193	96,5%	192	96,0%	385	96,2%
B7.Sağlık sorunuza yönelik ne tür bir diyet uyguluyorsunuz?	Zayıflama diyeti	3	15,0%	4	26,7%	7	20,0%
	Diyabet diyeti	4	20,0%	1	6,7%	5	14,3%
	Hipertansiyon diyeti	5	25,0%	6	40,0%	11	31,4%
	Diğer (belirtiniz)	8	40,0%	4	26,7%	12	34,3%
B8.Sürekli kullandığınız ilaç yada ilaçlar var mıdır?	Evet	8	4,0%	12	6,0%	20	5,0%
	Hayır	192	96,0%	188	94,0%	380	95,0%
B9.En son ne zaman sağlıkla ilgili muayene veya kontrol yaptınız?	Bir ay önce	25	12,5%	20	10,0%	45	11,2%
	Üç ay önce	23	11,5%	31	15,5%	54	13,5%
	Altı ay önce	27	13,5%	24	12,0%	51	12,8%
	Bir yıldan fazladır	125	62,5%	125	62,5%	250	62,5%
Toplam		200	100,0%	200	100,0%	400	100,0%

Tablo 9. Öğrencilerin yurttta kalma durumunu ile sağlık durumu arasındaki ilişkinin analizi

	Yurttta Kalıyor musunuz?	N	X	Ss	t	p
B1.Sigara kullanıyor musunuz?	Evet	199	1,6834	,46632	1,650	0,10
	Hayır	197	1,6041	,49030		
B3. Alkol Kullanıyor musunuz?	Evet	198	1,8838	,32123	0,037	0,971
	Hayır	196	1,8827	,32266		
B5.Herhangi bir sağlık sorunuz var mı?	Evet	200	1,9500	,41029	-0,648	0,518
	Hayır	200	1,9800	,51079		
B6.Sağlık sorununuza yönelik bir diyet uyguluyor musunuz?	Evet	200	1,9650	,18424	0,600	0,793
	Hayır	200	1,9600	,19645		
B8.Sürekli kullandığınız ilaç yada ilaçlar var mıdır?	Evet	200	1,9600	,19645	0,067	0,360
	Hayır	200	1,9400	,23808		
B9.En son ne zaman sağlıkla ilgili muayene veya kontrol yaptırdınız?	Evet	200	3,2600	1,08549	-0,093	0,926
	Hayır	200	3,2700	1,05483		

Tablo 8 ve 9’da Yurttta kalma durumuna göre öğrencilerin sağlık durumları analizi verilmiştir. Bu tabloya göre Yurttta kalan öğrencilerin 63(%31,7) sigara içerken, yurttta kalmayan öğrencilerin 136(%68,3) sigara içmediği görülmüştür. Bu sonuca göre yurttta kalan öğrencilerin sigara içme eğilimlerinin daha fazla olduğu görülmüş olup istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç görülmemiştir (p:0,10). Yurttta kalan ve sigara içen öğrencilerin 20(%30,3)’u yarım paket, 43(%69,7)’si bir paket sigara içtiği, yurttta kalmayan ve sigara için öğrenciler ise 24(%28,6)’si günde yarım paket, 60(%71,4)’ü günde bir paket sigara içtiği görülmüştür.

Alkol alma alışkanlığında ise yurttta kalan öğrencilerin 23(%11,6)’si alkol kullandığı, yurttta kalmayan öğrencilerin 23(%11,6)’si alkol kullanmadığı görülmüştür. Yurttta kalan ve alkol kullanan öğrencilerin 23 öğrenci ise 2(%12,0)’ her gün, 2(%12,0)’ Haftada bir, 19(%76,0)’si ayda bir alkol kullandığı görülmüştür. Yurttta kalmayan öğrencilerde ise 28(%100)’ü ayda bir kez alkol kullandığı görülmüş olup istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç görülmemiştir (p>0,05).

Öğrencilerin sağlık sorunları var mı? Değişkeninde ise yurttta kalan öğrencilerin 16(%8,0)’inin, yurttta kalmayan öğrencilerin 16(%8,0) sağlık sorunu olduğu görülmüştür.

Bu sonuca göre yurttan kalma durumunun sağlık sorununda bir farklılık oluşturmamıştır. Sağlık sorunlarından dolayı uygulanan bir diyet var mı? değişkeninde ise yurttan kalan oğrencilerinin 7(%3,5)'i, yurttan kalmayan oğrencilerde ise 8(%4,0)'ünün bir diyet uyguladığı gürülmüştür. Sağlık açısından uygulanan bir diyetin yurttan kalma durumuna göre bir farklılık oluşturmamıştır ($p>0,05$).

Oğrencilerin sağlık sorunlarından dolayı sürekli kullandığı bir ilaē var mı? Değişkenine göre yurttan kalan oğrencilerin 8(%4), yurttan kalmayan oğrencilerin 12(%6,0)'si sağlık sorunlarından dolayı sürekli ilaē kullandıkları gürülmüştür. Bu sonuē yurttan kalma değişkenine göre bir farklılık oluşturmamıştır. En son sağlık kontrolünden geēme zamanı değişkenine göre Yurttan kalan oğrencilerin 25(%12,5) bir ay önce, 23(%11,5)'i üç ay önce, 27(%13,5)'i Altı ay önce, 125(%62,5)'i bir yıldan fazla zamandır herhangi bir sağlık kontrolünden gürçmediği gürülmüştür. Yurttan kalmayan oğrencilerin 20(%10,0) bir ay önce, 31(%15,5)'i üç ay önce, 24(%12,0)'i Altı ay önce, 125(%62,5)'i bir yıldan fazla zamandır herhangi bir sağlık kontrolünden gürçmediği gürülmüştür. Bu sonuē periyodik olarak sağlık kontrolünden geēme zamanının yurttan kalma değişkenine göre bir farklılık oluşturmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 10. Öğrencilerin yurttta kalma durumlarına göre beslenme alışkanlıkları frekans dağılımı

		Yurttta Kalıyor musunuz?				Toplam	
		Evet	%	Hayır	%		
C1.Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?	Evet	79	39,5%	87	43,5%	166	41,5%
	Hayır	121	60,5%	113	56,5%	234	58,5%
C2. Günde kaç ana öğün yemek yersiniz?	Bir öğün	9	4,5%	8	4,0%	17	4,2%
	İki öğün	93	46,5%	71	35,5%	164	41,0%
	Üç öğün	88	44,0%	105	52,5%	193	48,2%
	Dört öğün veya	10	5,0%	16	8,0%	26	6,5%
C3.Ana öğün atlar mısınız?	Evet	90	45,0%	101	52,0%	187	46,8%
	Hayır	110	55,0%	99	48,0%	213	53,2%
C4.Öğün atlarsanız hangi öğünü atlıyorsunuz?	Sabah	73	49,3%	70	59,3%	143	53,8%
	Öğlen	69	46,6%	48	40,7%	117	44,0%
	Akşam	6	4,1%	0	,0%	6	2,3%
C4.1. Öğün atlamanızın nedeni nedir?	İştahsızlık	35	24,0%	24	20,3%	59	22,3%
	Zayıflamak	31	21,2%	20	16,9%	51	19,3%
	Vaktim yok	60	41,1%	62	52,5%	122	46,2%
	Ekonomik nedenler	14	9,6%	8	6,8%	22	8,3%
	Diğer	6	4,1%	4	3,4%	10	3,8%
C5.Düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız?	Evet	59	29,6%	36	18,1%	95	23,9%
	Hayır	140	70,4%	163	81,9%	303	76,1%
C6.Ev dışında en sık nerede yemek yersiniz?	İşyeri yemekhanesi	36	18,0%	42	21,0%	78	19,5%
	Lokanta/Restaurant	32	16,0%	33	16,5%	65	16,2%
	Kebapçı/Pideci	31	15,5%	33	16,5%	64	16,0%
	Büfe	35	17,5%	32	16,0%	67	16,8%
	Fast-food	58	29,0%	52	26,0%	110	27,5%
C7.Ara Öğün uygular mısınız?	Evet	70	35,0%	80	40,0%	150	37,5%
	Hayır	130	65,0%	116	58,0%	246	61,5%
C8.En sık tükettiğiniz ara öğün hangisidir?	Sabah-Öğle arası	28	14,0%	36	18,0%	64	16,0%
	Öğle -Akşam arası	133	66,5%	136	68,0%	269	67,2%
	Gece boyunca	39	19,5%	28	14,0%	67	16,8%

Tablo 11. Öğrencilerin yurttta kalma durumlarına göre beslenme alışkanlıkları analiz sonuçları

	Yurttta Kahyormusunuz?	N	X	SS	t	p
C1.Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?	Evet	200	1,6050	,49008	0,810	0,480
	Hayır	200	1,5650	,49700		
C2. Günde kaç ana öğün yemek yersiniz?	Evet	200	2,4050	,66497	-2,219	0,027
	Hayır	200	2,6450	,68654		
C4.Öğün atlarsanız hangi öğünü atlıyorsunuz?	Evet	148	1,5473	,57540	2,106	0,036
	Hayır	118	1,4068	,49333		
C5.Düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız?	Evet	199	1,7035	,45786	-2,733	0,007
	Hayır	199	1,8191	,38591		
C6.Ev dışında en sık nerede yemek yersiniz?	Evet	200	3,3550	1,56885	0,886	0,376
	Hayır	200	3,2150	1,59105		
C8.En sık tükettiğiniz ara öğün hangisidir?	Evet	200	2,0550	,57762	0,607	0,097
	Hayır	200	1,9600	,56569		

Tablo 10 ve 11’de Öğrencilerin Yurttta kalma değişkenine göre “Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz” sorusu değişkeninde yurttta kalan öğrencilerin 79(%39,5)’i evet, 121(%60,5)’i Hayır, Yurttta kalmayan öğrencilerin ise 87(%43,5) Evet, 113 (%56,5)’i hayır seçeneğini işaretlemişlerdir. Bu sonuçlara göre Yurttta kalma durumu, öğrencilerin Yeterli ve dengeli beslenme sorusunda cevabında anlamlı bir fark oluşturmamıştır (p:0,480). Öğrencilerin yemek öğün sayısında ise Yurttta kalan öğrencilerin, 9(%4,5)’i bir öğün, 93(%46,5)’i iki öğün, 88(%44,0)’ü üç öğün, 10(%5,0)’i dört ve daha fazla öğün yemek yedikleri görülmüştür. Yurttta kalmayan öğrencilerin ise 8(%4,0)’i bir öğün, 71(%35,5)’i iki öğün, 105(%52,5)’ü üç öğün, 16(%8,0)’i dört ve daha fazla öğün yemek yedikleri görülmüştür. Bu sonuç göre yurttta kalmayan öğrencilerin ortalama 2,64 öğün, yurttta kalan öğrencilerin ise ortalama öğün 2,40 olarak görülmüştür. Bu duruma yurttta kalan öğrencilerin daha az öğün yemek yediği belirlenmiş olup istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç görülmüştür (p:0,027).

Öğün atlama değişkenine göre Yurttta kalan öğrencilerin 90(%45,0)’i, Yurttta kalmayan öğrencilerin ise 101(%52,0)’i öğün atladığı görülmüştür. Bu istatistiki olarak

anlamli görülmüştür ($p:0,036$). En fazla atlanan öğün Yurttta kalan öğrencilerde 73(%49,3) Sabah Kahvaltısı, 69(%46,6)'si öğlen yemeğini atlarken, yurtta kalmayan öğrencilerde ise, 70 (%59,3) Sabah Kahvaltısı, 48(%40,7)'si öğlen yemeğini atladiğı görülmüştür. Bu sonuç yurtta kalan en fazla öğlen yemeğini atladiğı görülmüş olup istatiksels olarak anlamlı bir sonuç görülmemiştir ($p>0,05$).

Öğün atlama sebepleri incelendiğinde ise yurtta kalan öğrencilerin öğün atlama en büyük neden Vakit yetersizliğı 60(%41,1), İştahsızlık, 35(%24,0) Zayıflamak 31(%21,2), Ekonomik nedenler 14(%9,6) olarak görülürken, yurtta kalmayan öğrencilerin Vakit yetersizliğı 62(%52,5), İştahsızlık, 24(%20,3) Zayıflamak 20(%16,9), Ekonomik nedenler 8(%6,8) olarak görülmüş olup istatiksels olarak anlamlı bir sonuç görülmüştür ($p>0,05$).

Kahvaltı yapma değişkenine göre Yurttta kalan öğrencilerin 140(%70,4)'ü Yurttta kalmayan öğrencilerin ise 168(%81,9)'ü kahvaltı yapmadığı görülmüştür. Bu sonuç istatistiki olarak anlamlı bulunmadı ($p>0,05$). Yurttta kalan öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlığının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ev dışında en sık yemek yenilen alanlara baktığımızda yurtta kalan öğrencilerin 36(%18,0)'i Yemekhanede, 32(%16,0)'si Lokanta'da, 31(%15,5) Kebabcı/Pideci de, 35(%17,5)'i Büfede, 58(%29,0) Fast foodlarda yemek yediğı, Yurttta kalmayan öğrencilerde ise 42(%21,0)'i Yemekhanede, 33(%16,5)'i Lokanta'da, 33(%16,5) Kebabcı/Pideci de, 32(%16,0)'i Büfede, 32(%16,0) Fast foodlarda yemek yediğı görülmüş olup istatiksels olarak anlamlı bir sonuç görülmemiştir ($p>0,05$). Ara öğün atla değişkenine göre yurtta kalan öğrencilerin 70(%35,0)'i, Yurttta kalmayan öğrencilerin 80(%40,0)'i öğün atladiğı görülmüş olup istatiksels olarak anlamlı bir sonuç görülmemiştir ($p>0,05$).

En sık tükettiğiniz ara öğün hangisidir? Değişkeninde yurtta kalan öğrenciler 28(%40,0) Sabah-Öğlen arası, 3(%4,0) Öğle-Akşam arası, 39(%56,0)'i Gece boyunca, yurtta kalmayan öğrenciler 36(%45,0) Sabah-Öğlen arası, 16(%20,0) Öğle-Akşam arası, 35(%35,0)'i Gece boyunca, ara öğün tükettiğı görülmüştür.

Tablo 12. Öğrencilerin yurttta kalma durumlarına göre beslenme bilgi düzeyleri

		Yurttta Kalıyor musunuz?				Toplam	%
		Evet	%	Hayır	%		
C11.Aşağıdakilerden hangisi çok tüketildiğinde şişmanlığa yol açmaktadır?	Sütlü yiyecekler	19	9,5%	27	13,5%	46	11,5%
	Beyaz etli	8	4,0%	8	4,0%	16	4,0%
	Şekerli ve unlu	163	81,5%	157	78,5%	320	80,0%
	Kırmızı etli	10	5,0%	8	4,0%	18	4,5%
C12.Protein en önemli kaynağı aşağıdakilerden hangisidir?	Et ve yeşil sebzeler	31	15,5%	20	10,0%	51	12,8%
	Yumurta ve süt	161	80,5%	172	86,0%	333	83,2%
	Sebze ve kuru	2	1,0%	4	2,0%	6	1,5%
	Meyveler ve	6	3,0%	4	2,0%	10	2,5%
C13.C Vitamini bakımından aşağıdaki yiyeceklerden hangisi zengindir?	Makarna-Ekmek	7	3,5%	8	4,0%	15	3,8%
	Fındık-Fasulye	14	7,0%	13	6,5%	27	6,8%
	Et-Süt ürünleri	23	11,5%	28	14,0%	51	12,8%
	Yeşil biber-	156	78,0%	151	75,5%	307	76,8%
C14.Vücuda yeterli miktarda demir minerali alınmadığında hangi hastalık görülür?	Mide rahatsızlıkları	4	2,0%	4	2,0%	8	2,0%
	Karaciğer	10	5,0%	1	,5%	11	2,8%
	Görme bozukluğu	27	13,5%	23	11,5%	50	12,5%
	Kansızlık	133	66,5%	152	76,0%	285	71,2%
	Diş çürümesi	26	13,0%	20	10,0%	46	11,5%
C16.En çok protein aşağıdakilerden hangisinde bulunur?	Makarna	34	17,0%	44	22,0%	78	19,5%
	Havuç	16	8,0%	9	4,5%	25	6,2%
	Et	146	73,0%	147	73,5%	293	73,2%
	Lahana	4	2,0%	0	,0%	4	1,0%
	Elma	26	13,0%	26	13,0%	52	13,0%
C17.Meyve ve sebzeler aşağıdaki besin öğelerinden hangisinin' önemli kaynağıdır?	Karbonhidrat	0	0	0	0	0	0
	Yağ	6	3	1	0,05	7	1,8
	Protein	63	31,5	89	44,5	152	38,0
	Vitamin	131	65,5	110	55,0	241	60,2
C18.Aşağıdaki besin öğelerinden hangisi kemik ve diş sağlığı için önemlidir?	Elma	2	1,0%	8	4,0%	10	2,5%
	Yağ	6	3,0%	1	,5%	7	1,8%
	Protein	63	31,5%	89	44,5%	152	38,0%
	Vitaminler	131	65,5%	110	55,0%	241	60,2%
C19.Aşağıdakilerden hangisi göz sağlığı için önemlidir?	Demir	22	11,0%	32	16,0%	54	13,5%
	Protein	20	10,0%	5	2,5%	25	6,2%
	Kalsiyum	152	76,0%	159	79,5%	311	77,8%
	E vitamini	6	3,0%	4	2,0%	10	2,5%
	K vitamini	14	7,0%	20	10,0%	34	8,5%
	C vitamini	55	27,5%	57	28,5%	112	28,0%
	A vitamini	102	51,0%	99	49,5%	201	50,2%
	D vitamini	29	14,5%	24	12,0%	53	13,2%
C20.Çok su tüketmek şişmanlığa neden olur mu?	Evet	2	1,0%	0	,0%	2	,5%
	Hayır	198	99,0%	200	100,0%	398	99,5%

Tablo 12’de Öğrencilerin beslenme konusundaki bilgi düzeylerini belirlemeye çalıştığımız tablo verilmiştir. Bu sonuçlara göre Hangisi çok tüketildiğinde şişmanlığa yol açmaktadır? Sorusuna Yurtta kalan öğrenciler 163 (81,5)’i Yurtta kalmayan öğrencilerin 157(%78,5)’i Şekerli ve unlu yiyecekler cevabını vermişlerdir.

Proteinin en önemli kaynağı aşağıdakilerden hangisidir? Sorusuna Yurtta kalan öğrenciler 161 (80,5)’i Yurtta kalmayan öğrencilerin 172(%86,0)’i Yumurta ve süt ürünleri cevabını vermişlerdir.

C Vitamini bakımından aşağıdaki yiyeceklerden hangisi zengindir? Sorusuna Yurtta kalan öğrenciler 156 (78,0)’i Yurtta kalmayan öğrencilerin 151(%75,5)’i Yeşilbiber- portakal cevabını vermişlerdir.

Vücuda yeterli miktarda demir minerali alınmadığında hangi hastalık görülür? Sorusuna Yurtta kalan öğrencilerin 133(66,5)’i Yurtta kalmayan öğrencilerin 152(%76,0)’i Kansızlık cevabını vermişlerdir.

En çok Protein aşağıdakilerden hangisinde bulunur? Sorusuna Yurtta kalan öğrencilerden 146(73,0)’i Yurtta kalmayan öğrencilerin 147(%73,5)’i Et cevabını vermişlerdir.

Meyve ve sebzeler aşağıdaki besin öğelerinden hangisinin en önemlidir? Sorusuna Yurtta kalan öğrencilerden 131(%65,5)’i Yurtta kalmayan öğrencilerin 110(%55,5)’i vitamin cevabını vermişlerdir.

Aşağıdakilerden hangisi göz sağlığı için önemlidir? Sorusuna Yurtta kalan öğrencilerden 102(%51,0)’i Yurtta kalmayan öğrencilerin 99(%49,5)’i A vitamin cevabını vermişlerdir.

Çok su Tüketmek şişmanlığa neden olur mu? Sorusuna Yurtta kalan öğrencilerden 198(%99,0)’i Yurtta kalmayan öğrencilerin 200(%100)’i Hayır cevabını vermişlerdir.

Tablo 12’de Öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri ölçtüğümüz sonuçlara göre Yurttan kalan ve kalmayan öğrenciler arasında beslenme bilgi düzeylerini arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri oldukça yüksek bulunmuştur.

Tablo 13. Öğrencilerin yurttan kalma durumlarına göre fiziksel aktivite durumları

		Yurttan Kalıyor musunuz?				Toplam	
		Evet		Hayır			
D1. Düzenli olarak fiziksel aktivite/egzersiz/spor yapıyor musunuz?	Her Gün	11	5,5%	16	8,0%	27	6,8%
	Haftada 3-4 kez	42	21,0%	46	23,0%	88	22,0%
	Haftada 1-2 kez	8	4,0%	5	2,5%	13	3,2%
	Bazen yaparım	56	28,0%	33	16,5%	89	22,2%
	Hiç yapmam	83	41,5%	100	50,0%	183	45,8%
D2. Hangi aktiviteyi/aktiviteleri yapıyorsunuz?	Yürüyüş	66	72,5%	76	81,7%	142	79,4%
	Koşu	25	27,5%	13	14,0%	38	20,7%
D3. Fiziksel aktiviteniz günde kaç saat sürer?	0-45 dk	27	23,3%	19	17,8%	46	20,6%
	45-60 dk	59	50,9%	67	62,6%	126	56,5%
	60-75-dk	16	13,8%	17	15,9%	33	14,8%
	75dk ve üstü	14	12,1%	4	3,7%	18	8,1%
D4. Günde kaç saatiniz bilgisayar, televizyon ve telefon karşısında geçiyor?	Bir saat	20	10,0%	16	8,0%	36	9,0%
	İki-Üç Saat	56	28,0%	46	23,0%	102	25,5%
	Üç-dört saat	40	20,0%	39	19,5%	79	19,8%
	Dört-Beş saat	39	19,5%	46	23,0%	85	21,2%
	Beş saatten fazla	45	22,5%	53	26,5%	98	24,5%
D5. Geçen 7 gün, bir defada en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?	Her Gün	58	29,0%	46	23,0%	104	26,0%
	Haftada 5 gün	47	23,5%	51	25,5%	98	24,5%
	Haftada 4 gün	39	19,5%	43	21,5%	82	20,5%
	Haftada 2 gün	36	18,0%	32	16,0%	68	17,0%
	Hiç yürümedim	20	10,0%	28	14,0%	48	12,0%

Tablo 13. Öğrencilerin yurttan kalma durumlarına göre fiziksel aktivite durumlarına göre fiziksel aktive yapma durumları görülmektedir. Buna göre Yurttan kalan öğrencilerin 11(%5,5) Her gün, 42(%21,0)'i Haftada 3-4 kez 8(%4,0)'ü Haftada 1-2 kez, 56(%28,0)'i Bazen, 83(%41,5)'i hiç yapmadığını belirtmişlerdir. Yurttan kalmayan öğrencilerin ise 16(%8,0) Her gün, 46(%23,0)'i Haftada 3-4 kez 5(%2,5)'i Haftada 1-2 kez, 33(%16,5)'i Bazen, 100(%50,0)'i hiç yapmadığını belirtmişlerdir.

Öğrencilerin hangi fiziksel aktiviteyi yaptığını sorulduğunda Yurttan kalan öğrencilerin 66(%72,5)'i Yürüyüş, 25(%27,5)'i koşu, Yurttan kalmayan öğrencilerin ise 76(%81,7) Yürüyüş, 13(%18,3)'ü koşu seçeneğini işaretlemiştir.

Öğrencilerin fiziksel aktiviteyi yapma süresi sorulduğunda Yurttan kalan öğrencilerin 27(%23,3) 'ü 0-45 dak., 59(%50,9) 45-60 dak., 16 (%13,8)'i 60-75 dak., 14(%12,1)'i 75 dak., fazla; Yurttan kalmayan öğrencilerin 19(%17,8)'i 0-45 dak., 67(%62,6) 45-60 dak., 17 (%15,9)'i 60-75 dak., 4(%3,7)'si 75 dak., fazla fiziksel aktivite yaptığı görülmüştür.

Günde kaç saatiniz bilgisayar, televizyon ve telefon karşısında geçiyor? Sorusuna yurttan kalan öğrencilerin 20(%10)'u bir saat, 56(%28,0)'i iki-üç saat, 40(%20,0)'i üç-dört saat, 39(%19,5)'i dört-beş saat, 45(%22,5)'i beş saatten fazla bilgisayar, televizyon ve telefon karşısında geçirdiği görülmüştür. Yurttan kalmayan öğrencilerin 16(%8,0)'i Bir saat 46(%23,0)'i iki-üç saat, 39(%19,5)'i üç-dört saat, 46(%23,0)'ü dört-beş saat 53(%26,5)'i beş saatten fazla bilgisayar, televizyon ve telefon karşısında geçirdiği görülmüştür.

Geçen 7 gün, bir defada en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır? Sorusuna Yurttan kalan öğrencilerden 58(%29,0)'ü Her gün, 47(%23,5)'i Haftada 5 gün, 39(%19,5)'i Haftada dört gün, 36(%18,0)'i Haftada iki gün yürüdüğünü, 20(%10,0)'i hiç yürümediğini belirtmiştir. Yurttan kalmayan öğrencilerden 46(%23,0)'ü Her gün, 51(%25,5)'i Haftada 5 gün, 43(%21,5)'i Haftada dört gün, 32(%16,0)'i Haftada iki gün yürüdüğünü, 28(%14,0)'i hiç yürümediğini belirtmiştir.

Tablo 14. Cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite parametrelerinin frekansları

		Cinsiyetiniz Nedir?				Toplam	
		Kadın		Erkek			
		N	%	N	%	N	%
B1.Sigara kullanıyor musunuz?	Evet	50	25,5%	91	45,5%	141	35,6%
	Hayır	146	74,5%	109	54,5%	255	64,4%
B3. Alkol Kullanıyor musunuz?	Evet	11	5,6%	35	17,7%	46	11,7%
	Hayır	185	94,4%	163	82,3%	348	88,3%
B5.Herhangi bir sağlık sorunuz var mı?	Evet	18	9,0%	20	11,0%	32	8,0%
	Hayır	181	91,0%	181	90,0%	362	90,5%
C1.Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?	Evet	82	41,2%	84	41,8%	166	41,5%
	Hayır	117	58,8%	117	58,2%	234	58,5%
D1.Düzenli olarak fiziksel aktivite/egzersiz/spor yapıyor musunuz?	Her Gün	12	6,0%	15	7,5%	27	6,8%
	Haftada 3-4 kez	34	17,1%	54	26,9%	88	22,0%
	Haftada 1-2 kez	0	,0%	13	6,5%	13	3,2%
	Bazen yaparım	35	17,6%	54	26,9%	89	22,2%
	Hiç yapmam	118	59,3%	65	32,3%	183	45,8%

Tablo 15. Cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite parametrelerinin karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
B1.Sigara kullanıyor musunuz?	Kadın	196	1,7449	,43703	4,236	,000
	Erkek	200	1,5450	,49922		
B3. Alkol Kullanıyor musunuz?	Kadın	196	1,9439	,23075	4,242	,000
	Erkek	198	1,8232	,38244		
B5.Herhangi bir sağlık sorunuz var mı?	Kadın	199	1,9899	,50242	1,073	,090
	Erkek	201	1,9403	,42002		
C1.Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?	Kadın	199	1,5879	,49345	,118	,906
	Erkek	201	1,5821	,49445		
D1.Düzenli olarak fiziksel aktivite/egzersiz/spor yapıyor musunuz?	Kadın	199	4,0704	1,35030	4,203	,000
	Erkek	201	3,4975	1,37522		

Tablo 14 ve 15’de Cinsiyet değişkenine göre bazı Fiziksel aktivite parametrelerinin karşılaştırılması görülmektedir. Bu tabloya göre, Kadınların Sigara kullanımı 50(%25,5), Erkeklerin sigara kullanımı 91(%45,5)’dir. Ortalamaları ise kadınların 1,74 ortalaması ile Hayır, Erkeklerin ortalaması 1,54 ile evet’ çıkmıştır. Bu sonuç cinsiyete bağlı olarak erkeklerin daha fazla sigara kullandığı görülmüş ve istatistiki olarak anlamlı fark oluşturmuştur. (t: 4,23, p: 0,000). Alkol kullanım oranında ise kadınlarda 11(%5,6), erkeklerde ise 35(%17,7) kadınların ortalaması 1,94 ile Hayır Erkeklerin ortalaması 1,82 ile Hayır seçeneğinde yoğunlaşmıştır. Bu sonuç istatistiki olarak anlamlıdır (t:4,24, p:0,00). Erkek öğrencilerin alkol tüketimlerin kadınlardan fazladır.

Sağlık sorunları var mı değişkenine göre kadınların 18(%9,0)’ü, erkeklerin 20(%11,0) evet seçeneğini işaretlediği görülmüştür (t:1,073; p:0,90). Sonuç istatistiki olarak anlamlı bir fark oluşturmamıştır (p>0,05).

Sizece yeterli ve dengeli besleniyor musunuz değişkenine göre kadınların 82(%41,2)’ü, erkeklerin 84(%41,8) evet seçeneğini işaretlediği görülmüştür (t:0,118; p:0,906). Sonuç istatistiki olarak anlamlı bir fark oluşturmamıştır (p>0,05).

Düzenli olarak fiziksel aktivite/egzersiz/spor yapıyor musunuz? değişkenine göre kadınların 12(%6,0)’Sİ, Her gün, 34(%17,1)’i Haftada 3-4 kez, 35(%17,6)’si Bazen 118(%59,3)’ü hiç yapmadığını belirtmişlerdir. Erkeklerin 15(%7,5)’si, Her gün, 54(%26,9)’ü Haftada 3-4 kez, 13(%6,5)’i Haftada 1-2 kez, 54(%17,6)’si Bazen, 65(%32,3)’ü hiç yapmadığını belirtmişlerdir. Bu sonuçlara göre erkek öğrencilerin fiziksel aktivitelerin kadın öğrencilere göre daha çok yaptığı görülmüştür (t:4,203; p:0,000). Sonuç istatistiki olarak anlamlı bir fark oluşturmamıştır. (p>0,05).

Tablo 16. Cinsiyet değişkenine göre beslenme alışkanlıkları karşılaştırılması

		Cinsiyetiniz Nedir ?				Total	
		Kadın		Erkek			
C1.Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?	Evet	82	41,2%	84	41,8%	166	41,5%
	Hayır	117	58,8%	117	58,2%	234	58,5%
C2. Günde kaç ana öğün yemek yersiniz?	Bir öğün	8	4,0%	9	4,5%	17	4,2%
	İki öğün	82	41,2%	82	40,8%	164	41,0%
	Üç öğün	96	48,2%	97	48,3%	193	48,2%
	Dört öğün veya daha	13	6,5%	13	6,5%	26	6,5%
C3.Ana öğün atlar mısınız?	Evet	87	43,7%	100	49,8%	187	46,8%
	Hayır	112	56,3%	101	50,2%	213	53,2%
C4.Öğün atlarsanız hangi öğünü atlıyorsunuz?	Sabah	72	57,6%	71	50,4%	143	53,8%
	Öğlen	49	39,2%	68	48,2%	117	44,0%
	Akşam	4	3,2%	2	1,4%	6	2,3%
C4.1. Öğün atlamanızın nedeni nedir?	İştahsızlık	24	19,4%	35	25,0%	59	22,3%
	Zayıflamak	29	23,4%	22	15,7%	51	19,3%
	Vaktim yok	55	44,4%	67	47,9%	122	46,2%
	Ekonomik nedenler	12	9,7%	10	7,1%	22	8,3%
	Diğer	4	3,2%	6	4,3%	10	3,8%
C5.Düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız?	Evet	42	21,3%	53	26,4%	95	23,9%
	Hayır	155	78,7%	148	73,6%	303	76,1%
C6.Ev dışında en sık nerede yemek yersiniz?	İşyeri yemekhanesi	39	19,6%	39	19,4%	78	19,5%
	Lokanta/Restorant	28	14,1%	37	18,4%	65	16,2%
	Kebabçı/Pideci	30	15,1%	34	16,9%	64	16,0%
	Büfe	35	17,6%	32	15,9%	67	16,8%
	Fast-food restaurant	58	29,1%	52	25,9%	110	27,5%
	Pastane	9	4,5%	7	3,5%	16	4,0%
C7.Ara Öğün uygular mısınız ?	Evet	74	37,2%	76	37,8%	150	37,5%
	Hayır	125	62,8%	125	63,2%	250	62,5%
C8.En sık tükettiğiniz ara öğün hangisidir?	Sabah-Öğle arası	34	17,1%	30	14,9%	64	16,0%
	Öğle -Akşam arası	134	67,3%	135	67,2%	269	67,2%
	Gece boyunca	31	15,6%	36	17,9%	67	16,8%
Toplam		199	100,0%	201	100,0%	400	100,0%

Tablo 16'da öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre beslenme alışkanlıkları görülmektedir.

Öğrencilerin dengeli besleniyor musunuz sorusuna 166(%41,5) evet 234(%58,5) hayır dedikleri görülmüştür. Sağlıklı beslendiğini belirten öğrencilerden 82(%41,2)'si Kadın 84(%41,8) olduğu görülmüştür.

Günlük tüketilen öğün sayısına göre Kadınlarda 82(%41,2)'si 2 öğün, 96(%48,2)'si 3 öğün tükettikleri, Erkeklerde ise 82(%40,8)'si 2 öğün, 97(%48,3)'si 3 öğün tükettikleri görülmüştür.

Ana öğün atlar mısınız sorusuna Kadınların 87(%43,7)'si, erkeklerin 100(%49,8)'ü öğün atladığı, atlanılan öğünde ise kadınlarda 72(%)'si sabah, 49(%39,2)'ü öğlen, erkeklerde 71(%50,4)'i sabah, 68(%48,2)'i öğlen öğünlerini atladığı görülmüştür. Düzenli kahvaltı yapma alışkanlığında ise Kadınlarda 155(%78,7)'i, Erkeklerde 148(%73,6)'i düzenli kahvaltı yapmadığı görülmüştür.

Ev dışında yemek yeme yerlerine baktığımızda Kadınların 39(%19,6) yemekhanede, 28(%14,1) Lokantada, 30(%15,1) Kebapçı, 35(%17,6)'i Büfede, 58(%29,1) Fastfoodlarda yemek yediği, Erkeklerde ise 39(%19,4) yemekhanede, 37(%18,4) Lokantada, 34(%16,9) Kebapçı, 32(%15,9)'si Büfede, 52(%25,9) Fastfoodlarda yemek yediği görülmüştür. Bu sonuçlara bakıldığında cinsiyete göre beslenme alışkanlığının benzerlik gösterdiği görülmüştür.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Öğün atlama öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının belirlemede en önemli etkenlerden biridir. Çalışmamızda Öğrencilerin %46,8'inin öğün atladığı görülmüştür. Özyazıcıoğlu ve ark. (2013) yaptıkları çalışmada kadınların % 56.6'sının, erkeklerin %54.7'sinin, 3 öğün yemek yemediklerini belirtmişlerdir. Onurlubaş ve ark. 2015'de yaptığı çalışmada Öğrencilerinin büyük çoğunluğunun öğün atladığını belirlenmiştir. En fazla atladığı öğünün ise öğlen yemeği ve sabah kahvaltısı olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçta çalışmamızda paralellik göstermiştir. Çalışmamızda ise 3 öğün yemek yeme oranının %48,2 olduğu diğer çalışmalardan daha düşük olduğu görülmüştür. Öğrencilerin özellikle kahvaltı ve öğle yemeklerini düzenli bir şekilde yapmaları için konusunda uzman doktorlardan konferanslar, paneller vermeleri sağlanmalıdır. Öğrencilerin, yeterli ve dengeli beslenmek için 3 öğün yeterli miktarda yemek yemesinin alışkanlık haline getirilmesi sağlanmalıdır

Özyazıcıoğlu ve ark. (2013) yaptıkları çalışmada, kızların %77.9'unun, erkeklerin %63.2'sinin öğün aralarında atıştırdıklarını belirlemişlerdir. Yapılan diğer bir çalışmada da kız öğrencilerin %71.4'ünün erkek öğrencilerin %62.5'inin ara öğün tükettikleri saptanmıştır (Bodur ve Çatalkaya 2015). Çalışmamızda ise %37,5 ara öğün uyguladığı görülmüştür. Bu sonuç diğer çalışmalardan daha düşük çıktı.

Saygın ve ark. (2011) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %79.8'inin öğünlerini yaşadıkları yerde, %9.5'inin fast food ve %4.3'ünün ev yemekleri yapan restoranlarda, %6.4'ünün ise diğer işletmelerde öğünlerini tükettiklerini belirtmişlerdir. Çalışmamızda ise %19,5 yemekhanede, % 48,2'si lokantalarda ve büfelerde %27,5 fast fotlarda yemek yedikleri görülmüştür.

Yurtta kalan 400 öğrencinin %15,2'si düşük kilolu, %68,8'i Normal kilolu, %14,8'i fazla kilolu, %1,2'si aşırı kilolu olarak görülmüştür. Yurtta Kalan öğrencilerin ortalama vücut ağırlık ortalamalı $62,06 \pm 11,21$, Boy uzunlukları $1,69 \pm 8,36$, Yurtta kalmayan öğrencilerin ortalama vücut ağırlık ortalamalı 63.45 ± 10.84 , Boy uzunlukları

1.67±7.78 olarak görülmüştür. Özdoğan ve Özçelik 2010.'daki çalışmasında Üniversite öğrencilerinde yapılan bazı çalışmalarda da genellikle kızların erkeklere göre daha zayıf oldukları belirlenmiştir. Bizim çalışmamızda da Kadın öğrencilerin VKİ ortalaması 20,41±2,68, Erkek öğrencilerin VKİ ortalaması 23,55±3,02 olarak bulunmuştur. Çalışmamız bu sonuçları desteklemektedir.

Çalışmamızda ise Yurtta kalanların %46,6, yurtta kalmayanların %40,7'si Tüm öğrencilerde ise %44,0 Öğle öğününü atladığı görülmüştür.

Aytekin ve Memiş'in yaptığı çalışmalarda da benzer şekilde vakit bulamamak ve isteksizlik öğün atlama nedenleri arasında ilk iki sırada yer almıştır (Memiş 2004:83, Aytekin 2009:112).

Sigara içilmesin öğrencilerin fiziksel aktivite yapmalarından en büyük engellerden biridir. Çalışmamızda sigara içme oranının %35,6'ı olduğu görülmüştür. sigara içen öğrencilerin %31,7'si yurtta, %39,6'sinin yurtta kalmadığı görülmüştür. Öğrencilerin alkol kullanım alışkanlığında yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin alkol kullanma oranı %11.9'dur (Vançelik vd. 2007:242). Çalışmamızda ise %11,7 olarak görülmüştür. Yurtta kalan öğrencilerin alkol kullanımını %11,6, yurtta kalmayan öğrencilerin alkol kullanım oranı ise %11,7 olarak bulundu. Yapılan çalışmalarla paralellik göstermiştir.

Çalışmamızda ise yurtta üniversite kadın öğrencilere Fiziksek aktivite yapma ortalaması 4,07, erkeklerin öğrencilerin, fiziksel aktivite ortalaması 3,49 düzeyinde olduğu görülmüştür Kadınların fiziksel aktivite daha fazla yaptığı görülmüştür.

Bulut, 2013'da, yaptığı çalışmada aktivitelerinin yaşa bağlı olarak değiştiğini belirtmişlerdir. Çalışmamızda da 18-20 yaş öğrenci grubu %53,4'ü düzenli Fiziksel aktivite yaparken, 21 ve üstü yaş gurubu öğrenciler %46,9'ü düzenli fiziksel aktivite yaptığı görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinde yapılan bazı çalışmalarda da genellikle kızların erkeklere göre daha zayıf oldukları belirlenmiştir (Özdoğan ve Özçelik 2010). Çalışmamızda Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha zayıf olduğu görülmüştür.

Memiş 2014'de yaptığı çalışmada Erkeklerin %35,6 sigara içtiği görülmüştür. Vançelik vd. 2007'de yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin alkol kullanma oranı

%11.9'dur. Çalışmamızda Öğrencilerin %11,4'ünün alkol kullandığı görülmüştür. Yurtta kalan ve kalmayan öğrenciler arasında da benzer sonuçlar bulundu ve bu çalışmaya benzerlik gösterdi.



6. BÖLÜM

SONUÇLAR

6.1 Öğrencilerin Tanıtıcı Bilgi Sonuçları

Yurtta kalan öğrencilerin 101(%53,4'u 18-20 yaş aralığında, 99(%46,9)'u 21–ve üstü yaş aralığında olan öğrencilerden oluşmaktadır. Yurtta kalan öğrencilerin ortalama yaşları $20,63 \pm 1,90$, Yurtta kalmayan öğrencilerin ortalama yaşları $20,98 \pm 1,83$ olarak görülmüştür.

Üniversite öğrencilerin %6,2'si üniversite topluluklarına üye iken %93,8'i üniversite topluluklarına üye olmadıkları görülmüştür.

Yurtta kalan öğrencileri %15,2'si düşük kilolu, %68,8'i Normal kilolu, %14,8)'i fazla kilolu, %1,2'si aşırı kilolu olarak görülmüştür. Öğrencilerin ortalama VKİ ortalaması, $21,98 \pm 3,26$ bulunarak Normal kilo aralığında bulunmuştur. Kadın öğrencilerin VKİ ortalaması $20,41 \pm 2,68$, Erkek öğrencilerin VKİ ortalaması $23,55 \pm 3,02$ olarak bulunmuştur. Yurtta kalan öğrencilerin VKİ indeki ortalaması $21,52 \pm 3,19$, Yurtta kalmayan öğrencilerin VKİ ortalaması $22,45 \pm 3,27$ olarak bulundu.

Öğrencilerin genel başarı ortalaması $3,24 \pm 0,38$. Kadın öğrencilerin başarı ortalaması $3,25 \pm 0,34$, erkek öğrencilerin başarı ortalaması $3,22 \pm 0,41$ olarak görülmüştür. Yurtta kalan öğrencilerin başarı not ortalaması $3,22 \pm 0,41$, yurtta kalmayan öğrencilerin başarı ortalaması $3,26 \pm 0,34$ olarak bulundu.

Yurtta kalan öğrencilerin %31,7 sigara içerken, yurtta kalmayan öğrencilerin %39,6 sigara içtiği görülmüştür. Alkol alma alışkanlığında ise yurtta kalan öğrencilerin %11,6'si alkol kullandığı, yurtta kalmayan öğrencilerinde %11,6'si alkol kullanmadığı görülmüştür.

6.2 Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Sonuçları

“Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz” sorusunda yurtta kalan öğrencilerin %39,5'i, Yurtta kalmayan öğrencilerin ise %43,5 'i yeterli ve dengeli beslendiğini belirtmişlerdir.

Öğrencilerin yemek öğün sayısında ise Yurtta kalan öğrencilerin %44,0, Yurtta kalmayan öğrencilerin ise %52,5'ü üç öğün, yemek yedikleri görülmüştür. Bu sonuç göre yurtta kalmayan öğrencilerin ortalama 2,64 öğün, yurtta kalan öğrencilerin ise ortalama öğün 2,40 olarak görülmüştür. Bu duruma yurtta kalan öğrencilerin daha az öğün yemek yediği bu sonuç anlamlı bir fark oluşturmuştur (p:0,027).

Öğün atlama değişkenine göre Yurtta kalan öğrencilerin %45,0'i, Yurtta kalmayan öğrencilerin ise %52,0'i öğün atladığı görülmüştür. Bu istatistiki olarak anlamlı görülmüştür (p:0,036). En fazla atlanan öğün Yurtta kalan öğrencilerde %49,3 Sabah Kahvaltısı, %46,6'si öğlen yemeğini atlarken, yurtta kalmayan öğrencilerde ise, %59,3 Sabah Kahvaltısı, %40,7'si öğlen yemeğini atladığı görülmüştür. Bu sonuç yurtta kalan en fazla öğlen yemeğini atladığı görülmüştür ve istatistiki olarak anlamlı farklılık oluşturmadı (p>0,05).

Öğün atlama sebepleri incelendiğinde ise yurtta kalan öğrencilerin öğün atlama en büyük neden Vakit yetersizliği %41,1, İştahsızlık %24,0, yurtta kalmayan öğrencilerin Vakit yetersizliği %52,5, İştahsızlık, %20,3 olarak görülmüştür. Kahvaltı yapma değişkenine göre Yurtta kalan öğrencilerin %70,4'ü Yurtta kalmayan öğrencilerin ise %81,9'ü kahvaltı yapmadığı görülmüştür.

Ev dışında en sık yemek yenilen alanlara baktığımızda yurtta kalan öğrencilerin %18,0'i Yemekhanede, %16,0'si Lokanta'da, %15,5 Kebapçı/Pideci de, %17,5'i Büfede, %29,0 Fast foodlarda yemek yediği, Yurtta kalmayan öğrencilerde ise %21,0'i Yemekhanede, %16,5'i Lokanta'da, %16,5 Kebapçı/Pideci de, %16,0'i Büfede, %16,0 Fast foodlarda yemek yediği görülmüştür.

En sık tükettiğiniz ara öğün hangisidir? Değişkeninde yurtta kalan öğrenciler %40,0 Sabah-Öğlen arası, %56,0'i Gece boyunca, yurtta kalmayan öğrenciler %45,0) Sabah-Öğlen arası, %35,0'i Gece boyunca, ara öğün tükettiği görülmüştür.

Öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri oldukça yüksek bulunmuştur.

6.3 Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Sonuçları

Yurtta kalan öğrencilerin %5,5 Her gün, %21,0'i Haftada 3-4 kez %4,0'ü Haftada 1-2 kez, %28,0'i Bazen, 83(%41,5)'i hiç yapmadığını belirtmişlerdir. Yurtta kalmayan öğrencilerin ise %8,0 Her gün, %23,0'i Haftada 3-4 kez %2,5'i Haftada 1-2 kez, %16,5'i

Bazen, %50,0'i hiç yapmadığını belirtmişlerdir. Yurttan kalan öğrencilerin %72,5'i Yürüyüş, %27,5'i koşu, Yurttan kalmayan öğrencilerin ise %81,7 Yürüyüş, %18,3'ü koşu seçeneğini işaretlemiştir.

Yurttan kalan öğrencilerin %23,3'ü 0-45 dak., %50,9'ü 45-60 dak., %13,8'i 60-75 dak., %12,1'i 75 dak. fazla; Yurttan kalmayan öğrencilerin %17,8'i 0-45 dak., %62,6'si 45-60 dak., %15,9'i 60-75 dak., %3,7'si 75 dak., fazla fiziksel aktivite yaptığı görülmüştür.

Günde kaç saatiniz bilgisayar, televizyon ve telefon karşısında geçiyor sorusuna yurttan kalan öğrencilerin %10'u bir saat, %28,0'i iki-üç saat, %20,0'i üç-dört saat, %19,5'i dört-beş saat, %22,5'i beş saatten fazla; Yurttan kalmayan öğrencilerin %8,0'i Bir saat %23,0'i iki-üç saat, %19,5'i üç-dört saat, %23,0'ü dört-beş saat %26,5'i beş saatten fazla bilgisayar, televizyon ve telefon karşısında geçirdiği görülmüştür.

7. BÖLÜM

ÖNERİLER

Öğrencilerin yarısından fazlasının günde 3 ana öğün tükettiği, ancak bunların %40'ının öğle öğünü olarak, fast-food tüketiminin görülmüştür. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının sağlıklı olmadığını görülmüştür.

Bu durumun değiştirilmesi için yetkilerinin öğrencilerin yaşam şartlarını da göz önüne alınarak, Sabah derslerinin biraz daha geç saate alınması, Öğlen yemek saatlerinin uzatılması problemin çözümüne katkıda bulunabilecektir.

Sağlıklı beslenme konusunda eğitici çalışmaların düzenlenmesi gerekliliği açıkça görülmektedir.

Sağlıklı yaşam için fiziksel aktivitelerin faydaları hakkında öğrencilerin bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

Öğrenciler için fiziksel aktivite yapma olanaklarının sağlanması, fiziksel aktivitelerin öğrencilerin ilgilerini çekecek bir biçimde çeşitlendirilmesi gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Ahsen, Ü. (2014). *Beslenme Öğrenimi Gören ve Görmeyen Kız Meslek Lisesi Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Durumu Üzerinde Bir Araştırma.*, Ankara Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Aile Hekimliği:
<http://ailehekimligi.gov.tr/salk-ve-bakm/265-fiziksel-aktivite.html>) Erişim tarihi 11.12.2016
- Aksu, B. ve Özcan, C. (1981). Okul çağı çocuklarında beslenme sorunları ve bazı öneriler paneli. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 10, 19.
- Ar M. Günümüzde Hareketsizlik Sorunu Ve Avrupa'dan ve Türkiye'den Çözüm Örnekleri. *Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Fiziksel Aktivite Çalıştayı, Çalıştay Özet Kitabı 2015: 22-26.*
- Aslan, D., Gürtan, E., Hacım, A., Karaca, N., Şenol, E. ve Yıldırım, E. (2013). Ankara'da Eryaman Sağlık Ocağı bölgesinde bir lisenin ikinci sınıfında okuyan kız öğrencilerin beslenme durumlarının ve bazı antropometrik ölçümlerinin değerlendirmeleri. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25 (2), 55-62.
- Aytekin F.: (2009). *Üniversite Öğrencilerine Verilecek Beslenme Eğitiminin Beslenme Davranışlarına Olan Etkisinin İncelenmesi.* Gazi Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.
- Baysal A. (2012). *Beslenme.* Ankara: Hatiboğlu Yayınları
- Bek N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız.*Ankara: Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü.
- Binbaşoğlu, C. (2000). *Gelişim Psikolojisi.* Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Bodur S, Çatalkaya Ç. (1996). İnternlerin Beslenme İle İlgili Tutumları ve Diyet Tedavisi Bilgi Düzeyleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 2, 37-41.
- Boucward C, Despres JP. (2015). *Physical Activity and Health, Second Edition.* United States. Human Kinetics. 268-275.
- Bozkurt S. (2017). Fiziksel Aktivitenin Tarihi. *Ayrıntı Dergisi*. 4 (47): 49-52.
- Bulduk, S. (1989). *Ergenlik çağındaki işçilerin beslenmesi.* Ankara: İş Sağlığı ve

Güvenliği Merkezi Müdürlüğü Bülteni.

- Bulut S. (2013), Sağlıkta Sosyal Belirleyici; Fiziksel Aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*. 70 (4): 205-214.
- Caspersen, J.C., Pereira, M.A., Curran, K.M. (2008). Changes in physical activity patterns in the United States, By sex and cross-sectional age. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 32, 9, 1601-1609.
- Caspersen, J.C., Powell, K.E., Christensen, G.M. (2015). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. *Public Health Reports*. 100, 2, 126-131.
- Değirmenci, Ş. (2010). *Gölveren Sağlık Ocağı bölgesindeki 25-64 yaş grubu kadınların obezite ile ilgili bilgi düzeyleri, günlük yaşam alışkanlıkları ve obezite görülme sıklığı*. Ankara: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Demir, A. ve Coşan, F. (2011). *Türk çocuklarının fiziki uygunluk normları*. İstanbul: Olimpiyat Oyunları Hazırlık ve Denetleme Kurulu Eğitim Yayınları, no:1 .
- Demirçeken, G, Zorlu P, Kutlu, A, Teziç T. ve Sarı, S. (2001). Adolesan dönemde güneş ışığı eksikliğine bağlı rikets. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 44, 79–81.
- Demirel, H. (2016). *Ankara da Yükseliş Koleji ilköğretim bölümünde 7-11 yaş grubu çocuklarda eurofit uygulaması*. Ankara: Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu Bildirileri.
- Doğan M. (2012). *Özel öğrenci Yurtları Denetim Rehberi*. <https://www.memurlar.net/common/news/documents/180918/yurtlar.pdf>. Erişim tarihi: 06.02.2018
- Duman, D. (2017). *Ankara'da bir yetiştirme yurdunda kalan erkek adolesanların beslenme durumları ve etkileyen etmenler*. Hacettepe üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Egemen, A. (2016). Okul Çağı Çocukların da Beslenmenin Önemi. *Hacettepe Üniversitesi Roche Seminer Yayınları*. Ankara, Türkiye.
- Ergün C (2013). *Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Tüketici Algısı Üzerine Bir Araştırma*. Hacettepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Ersoy, G., (2012). *Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Figan, G., Alphan, M.E. ve Söylemez, D. (2012). 14- 18 yaş gurubundaki lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının saptanması ve değerlendirilmesi. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*. 6 (4):159-164.
- Fişek N (2003). *Halk Sağlığına Giriş*. Ankara: Çağ Matbaası.
- Gracey, M. (2015). Junk Food Or Junk Eating? *Nestlé Nutrition Workshop Series Pediatrics Program*. 144-150.
- Günay, M. ve Cicioğlu, İ. (2011). *Spor Fizyolojisi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Güneş, Z., (1998). *Spor ve Beslenme*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Güneyli, U., (2006). Ankara'nın Sosyo-Ekonomik Yönden Farklı Semtlerinde Bulunan İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumları Üzerine Bir Araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 35-49.
- Günişik, E. (2008). Çocuk ve Eğitim. *Spor ve Bilim Dergisi*.3-34
- Işıksoluğu, M. (1994). *Beslenme*. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Karaağaoğlu, N. (2012). *İlköğretim Çocukları İçin Sağlıklı Beslenme*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Karaca, A. (2000). *Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Güvenirlilik Ve Geçerlik Çalışması*. Hacettepe Üniversitesi. Yüksek lisans tezi.
- Kardaş, F. ve Orbak, Z. (2012). Adölesansta Beslenme. *Sendrom Aylık Aktüel Tıp Dergisi*. 90–96.
- Köksal E (2008). *Beslenme ve Bilişsel Gelişim*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Kutluay MT. Geçmişten Geleceğe Beslenme ve Fiziksel Aktivite. *I. Uluslararası Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi*. 23-26 Kasım 2011, Antalya, Türkiye.
- Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, et al. (2012). Impact of Physical Inactivity on the World's Major Non-Communicable Diseases. *The Lancet* 380: 219-229
- Lifhitz, F. (2009). Nutrition and growth. [Journal of Clinicial Research in Pediatric Endocrinology](#). 2009;1(4):157-63.

- Memiş, E.: (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Şişmanlık (Obezite) Durumu ve Diyet Ürünleri Kullanmaları Üzerinde Bir Araştırma*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Mercanlıgil, S.M. (2016). *Şişmanlık*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Müftüoğlu, O. (2003). *Yaşasın Hayat*. İstanbul: Doğan Kitap Yayınevi.
- Nancy, K.A., Stockman (Tanja) C., Schenkel (Jessica) N. and Brown (Alison) M.D. (2015). Comparison of energy and nutrient intakes among meals and snacks of adolescent males. *Preventive Medicine*, 41: 203–210.
- Onurlubaş E, Doğan HG, Demirkıran S. (2015) Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi* 32 (3), 61-69
- Ozdoğan Y, Özçelik AO. (2010). Nutrition Habits Of Students Who Attend Sports Academies. *E-Journal of New World Sciences Academy Social Sciences*, 5(3): 247-258.
- Öztürk, M. (2015). *Üniversitelerde Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirlik ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. Hacettepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi,
- Özyazıcıoğlu N, Çınar GH, Buran G, Ayverdi D. (2013). Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(2): 34-40.
- Pekcan, G. (2014). Adölesan dönemde beslenme. *Klinik Çocuk Formu Dergisi*, 4, 38- 47.
- Saygın M, Öngel K, Çalışkan S, Yağlı MA, Has M, Gonca T. ve ark.: (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *S.D.Ü. Tıp Fak. Dergisi*, 18(2): 43-47.
- Sencer, E. ve Orhan, Y. (2015). *Beslenme*. İstanbul: İstanbul Medikal Yayıncılık.
- Serra-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R.M., Garcia, A., Perez-Rodrigo, C., Aranceta, J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain.

Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*. 7,931-935.

Süzen, B (2009). *İnsan Anatomisine ve İnsan Fizyolojisine Giriş*. İstanbul: Birol yayınları. S78–79.

Şanlı, E. (2008). *Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi - Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi*. Gazi Üniversitesi: Yayımlanmış yüksek lisans tezi.

Türkiye Halk Sağlık Kurumu
(2015).(<http://beslenme.gov.tr/index.php?page=68>). Erişim tarihi 10.11.2017

Ünsün, G. (2003). *Kanser ve Beslenme*. İstanbul: İnkılap Yayınları.

Vançelik S, Önal S, Güraksın A, Beyhun E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4): 242-248.

Vural, Ö., Serdar E, Güzel N., A. (2010). *Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi*. Ankara; Gazi Üniversitesi: Yayımlanmış yüksek lisans tezi.

EKLER

EK:1

Değerli katılımcı, Bu anket çalışması 'Yurtlarda Kalmakta Olan ve Yurtlarda Kalmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Beslenme Düzeylerinin İncelenmesi' konusu için planlanan bir Yüksek Lisans Tez çalışmasıdır. Çalışmanın sağlıklı sonuçlar verebilmesi samimi ve içten vereceğiniz cevaplar bağlı olacaktır. Bilgileriniz yalnızca bilimsel çalışmada kullanılacaktır bu yüzden isim belirtmenize gerek yoktur. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Yüzüncü Yıl Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Yüksek Lisans Öğrencisi
Shawbo İBRAHİM ALİ

A. GENEL BİLGİLER

1. Yurttan Kayıplarınız var mıdır?

1.Evet 2.Hayır

2. Cinsiyetiniz Nedir?

1.Kadın 2-Erkek

3. Fakülteniz

4. Yaşınız: yıl

5. Boy uzunluğunuz:cm

6. Kaç Kardeşiniz:

7. Vücut ağırlığınız :kg

8. Genel not ortalamanız?

9. Üniversitede topluluklarına üye misiniz?

10. 1) Evet 2) Hayır

11. Cevabınız evet ise kaç topluluğa....üyesiniz.

12. Aile Tipiniz nedir?

1 Çekirdek aile (Anne+baba+çocuklar)

2-Geniş aile (Aynı soydan iki veya daha çok çekirdek aile)

3-Parçalanmış aile (Ölüm, boşanma, ayrılma sonucu ailenin dağılması)

5. Diğer (belirtiniz)

8. Sürekli kullandığınız ilaç yada ilaçlar var mıdır? 1. Evet 2. (Hayır)

9. En son ne zaman sağlıkla ilgili muayene veya kontrol yaptırdınız?

1. Bir ay önce 2. Üç ay önce
3. Altı ay önce 4. Bir yıldan fazladır yaptırmadım

C. BESLENME ALIŞKANLIKLARI

1. Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?

1. Evet 2. Hayır

2. Günde kaç ana öğün yemek yersiniz?

1. Bir öğün 2. İki öğün
3. Üç öğün 4. dört öğün veya daha fazlası

3. Ana öğün atlar mısınız?

1. Evet 2. Hayır

4. Öğün atlarsanız hangi öğünü atyorsunuz?

1. Sabah 2. Öğlen 3. Akşam

4. Öğün atlamanızın nedeni nedir?

1. İştahsızlık 2. Zayıflamak (3. Vaktim yok
4. Ekonomik nedenler 5. Diğer

5. Düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız?

1. Evet 2. Hayır

6. Ev dışında en sık nerede yemek yersiniz?

1. İşyeri yemekhanesi 2. Lokanta/Restaurant (sulu yemek)
3. Kebapçı/Pideci 4. Büfe 5. Fast-food restaurant 6. Pastane

7. Ara Öğün uygular mısınız ?

1. Evet 2. Hayır

8. En sık tükettiğiniz ara öğün hangisidir?

1. Sabah-Öğle arası 2. Öğle -Akşam arası 3. Gece boyunca

9. Günlük beslenmenize ek olarak ergojenik yardımcı (Vitamin, Protein tozu vs) alır mısınız Alıyorsanız hangileridir?

10. 1.derece akraba aile bireylerinizde (anne, baba, kardeş ve çocuk) size göre şişman (Obezite sorunu olan) olan kaç kişi vardır?.....kişi

11. Aşağıdakilerden hangisi çok tüketildiğinde şişmanlığa yol açmaktadır?

- 1 .Sebzeli yiyecekler
- 2.Sütlü yiyecekler
- 3.Beyaz etli yiyecekler
4. Şekerli ve unlu yiyecekler
- 5.Kırmızı etli yiyecekler

12. Proteinin en önemli kaynağı aşağıdakilerden hangisidir?

1. Et ve yeşil sebzeler
- 2.Yumurta ve süt ürünleri
- 3.Sebze ve kuru yemişler
- 4.Meyveler ve sebzeler

13. C Vitamini bakımından aşağıdaki yiyeceklerden hangisi zengindir?

1. Makarna-Ekmek
- 2.Fındık-Fasulye
3. Et-Süt ürünleri
3. Yeşil biber- portakal

14. Vücuda yeterli miktarda demir minerali alınmadığında hangi hastalık görülür?

- 1.Mide rahatsızlıkları
- 2.Karaciğer rahatsızlıkları
- 3.Görme bozukluğu
- 4.Kansızlık
- 5.Diş çürümesi

15. Beslenme neden gereklidir?

1. Karın doyurmak için
- 2.Hasta olmamak için
3. Vücut için gerekli enerji, mineral ve vitamini sağlamak için
- 4.Dahâ iyi formda olmak için

16. En çok Protein aşağıdakilerden hangisinde bulunur?

- 1 .Makarna
- 2.Havuç
3. Et
- 4.Lahana
- 5.Elma

17. Meyve ve sebzeler aşağıdaki besin öğelerinden hangisinin' önemli kaynağıdır?

- 1.Karbonhidrat
- 2.Yağ
- 3.Protein
- 4.Vitaminler

18. Aşağıdaki besin öğelerinden hangisi kemik ve diş sağlığı için önemlidir?

- 1 .Demir
- 2.Protein
- 3.Kalsiyum
- 4.E vitamini

19. Aşağıdakilerden hangisi göz sağlığı için önemlidir?

- 1 .K vitamini
- 2.C vitamini
3. A vitamini
- 4.D vitamini

20. Çok su Tüketmek şişmanlığa neden olur mu?

1. Evet
2. Hayır

ÖZGEÇMİŞ

Ad : Shawbo Ibrahim Ali
Doğum tarihi : 07.07.1991
Adres : Erbil/ Irak
e-mail : shawbo.ibrahim91@gmail.com

Eğitim

Koya Üniversitesinde spor eğitimi bachelorate derecesi (2013)

İş deneyimleri

1 yıl boyunca Temel okulda öğretim görevlisi .. 2014

1 yıl süreyle Hazırlık okulunda öğretim görevlisi olarak..2015

Beceri ve Hobiler

Dil	Kürtçe (anadil)
	Türkçe (iyi)
	İngilizce (orta)
	Arapça (orta)
Bilgisayar	Microsoft (word, power point)
Hobiler	Spor, 16 yıl süreyle voleybolcu

Sertifika

Sekiz aylık İngilizce kursu sertifikası (2014)

3 aylık Türkçe kursu sertifika belgesi (2015)

2 aylık Türkçe kursu sertifika belgesi (2016)



YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLIK RAPORU

YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

06.07.2018

Tez Başlığı / Konusu:

"Yurtta Kalan ve Kalmayan Üniversite Öğrencilerinin Fikihal Akademi ve Barolarına Dönüşlerinin İncelenmesi"

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 67 sayfalık kısmına ilişkin, 06.07.2018 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnityn intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezinin benzerlik oranı % 12 (...07 ilah...) dir.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayımlar hariç,
- 7 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

06.07.2018
Sh.woho İbrahim ALI
Adı, Soyadı, İmza

Adı Soyadı : Sh.woho İbrahim ALI
Öğrenci No : 1095 03 0117
Anabilim Dalı : Kodex Eğitim ve Spor
Programı : Fikihal Lisans
Statüsü : Y. Lisans Doktora

DANIŞMAN
Yul. Doç. Dr. Aygün Kılıç
06.07.2018

ENSTİTÜ ONAYI
UYGUNDUR
06.07.2018
Server CAN
Enstitü Sekreteri