

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME ALIŞKANLIKLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

ASSESSMENT OF PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITION HABITS OF UNIVERSITY STUDENTS

*Deniz ÇAKAROĞLU¹

*e-mail: denizceviz@hotmail.com

¹Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Siirt, Türkiye

ÖZET

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada Fiziksel Aktivite Alışkanlığı ve Üç Faktörlü Beslenme ölçeği uygulanmıştır. İstatistik analizler SPSS programında değerlendirilmiştir. Spor indeksi bakımından Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) öğrencileri ortalaması 2.76 olup, bu değer diğer bölümlerde okuyan öğrencilerle arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p < 0.001$). Zaman ve iş indeksi bakımından bölümler arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Beslenme alışkanlığı alt ölçeklerinden olan; kontrolsüz yeme, duygusal yeme, bilinçli kısıtlama ve açlığa duyarlılık puanları bakımından öğrenciler arasında herhangi bir farklılık olmadığı gözlenmiştir. Fiziksel aktivite alışkanlığı alt ölçeklerinden olan fiziksel sağlık skoru bakımından BESYO öğrencileri lehine anlamlı farklılık olduğu, mental sağlık skoru bakımından ise diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin lehine bir farklılık olduğu gözlenmiştir ($p < 0.001$). Sonuç olarak, diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin BESYO öğrencilerine oranla fiziksel aktivite konusunda yetersiz kaldığı, sağlığın korunması, toplumsal açıdan sağlıklı bireyler yetişmesi için kişilerin spora teşvik edilmesi, elverişli şartların sağlanması gerektiği kanısına varılmıştır.

Anahtar kelimeler: Öğrenci, fiziksel aktivite, beslenme

ABSTRACT

This study aims to investigate the physical activity and eating habits of university students. In the study, Physical Activity Habits and Three Factor Nutrition Scale were applied. Statistical analyzes were evaluated in SPSS program. The sports index is 2.76, between the School of Physical Education and Sports (BESYO), where this value is moderate and studied in other departments. No significant difference was observed between the departments in terms of time and work index. One of the subscales of eating habits; uncontrolled eating, emotional eating, conscious restriction and hunger sensitivity scores. There is a significant difference in favor of BESYO includes, and mental health score content includes an effect that reads in other chapters ($p < 0.001$). As a result, some BESYO students studying in rechargeable departments are inadequate in terms of physical activity, health protection, encouraging the social system to grow healthy individuals, necessity of eligibility requirements.

Key words: Students, physical activity, nutrition

JEL CODE: I1

GİRİŞ

Günümüzde hareketsizlik; teknolojik ilerlemelerin olumsuz bir etkisi olarak gitgide artmakta ve çeşitli hastalıklara zemin hazırlamaktadır. Fiziksel aktivitenin kardiyovasküler, iskelet

sistemi, sinir sistemi gibi birçok hastalık türünü önlediği herkes tarafından bilinmektedir. Yeterli ve düzenli bir beslenme, günlük kolaylıkla yapılabilecek basit fiziksel aktiviteler sağlık sorunlarının ortaya çıkardığı riskleri daha aza indirebilmek için önemli faktörler olabilmektedir. Araştırmalardan elde edilen bulgular düzenli beslenmeye sahip olan ve fiziksel aktivite ile uğraşan kişilerin yaşamlarında pozitif olgularla karşılaştığını göstermiştir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite koroner arter hastalıkları, kardiyovasküler hastalıklar, bazı kanser tipleri, tip 2 diyabet, kolon kanseri, obezite, osteoporoz, stres ve depresyon gibi sağlık problemlerinin oluşma riskini azaltabilmektedir (Garibağaoğlu, 2006).

Ülkemizde üniversite öğrencileri, genç yetişkin nüfusun büyük bir kısmını yansıtmaktadır. Öğrenciler nispeten sağlıklı, homojen ve ulaşılabilir bir grubu kapsar. Ayrıca, genç yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyi, ileri yaşlarda sorun yaratabilecek önlenebilir hastalıkların görülme sıklığını etkilemektedir (Savcı ve ark.2006). Üniversite döneminde gençlerin hareket etme kabiliyetleri en üst seviyeye çıkar. Gelişim, düzenli beslenme ve hareketli bir yaşamla desteklenirse kendi biyolojik verimliliklerinin doruk noktasına ulaşırlar. Kız ve erkekler arasındaki farklılığın uç noktaya ulaştığı bu dönemde düzenli beslenme ile beraber düzenli egzersiz, gençlerde görülmesi mümkün sağlık risklerini de minimum seviyeye indirgeyebilir. Mental sağlığı geliştirir, depresyonu azaltır. Kilo kontrolü ile beraber, sağlıklı kemik, kas ve eklem yapısını oluşturur. Organ ve sistemlerin düzenli çalışması sonucu fiziksel kapasite artar. Uzun ve sağlıklı bir yaşamın temelleri atılır. Dolayısıyla, özgüvenleri artar, sosyal çevresiyle daha iyi iletişim kurar ve iyimser bir bakış açısına sahip olurlar (Çakaroglu, Arslan & Sandıkçı 2016).

Bu çalışma ile öğrencilerin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL ve METOT

Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla yapılan çalışmada betimleyici, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Siirt Üniversitesi öğrencileri örneklemini de bunlar arasından rasgele yöntemle seçilen 182 kişi oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğrenciler; Eğitim Fakültesi, Türk Dili ve Edebiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, BESYO ve diğer bölümlerde öğrenim görmektedir.

Veri Toplama Araçları ve Yöntemleri

Yapılan çalışmada veri toplama aracı olarak öğrencilere Kişisel bilgi formu, 1982 yılında Baecke, Burema ve Frijters'in (Baecke, Burema&Frijters, 1982) geliştirdiği Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi, Kıraç ve ark tarafından Türkiye' de geçerlik ve güvenilirlik analizi yapılan TFEQ "Three-factor eating questionnaire" olarak bilinen «Üç Faktörlü Beslenme Anketi» uygulanmıştır (Kıraç ve ark 2015).

İstatistiksel Analiz

İstatistik analizler SPSS programında anlamlılık düzeyleri $p<0.005$ ve $p<0.001$ olarak

değerlendirilmiştir. Normallik analizi, t testi ve anova analizleri yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Öğrencilerin Okuduğu Bölümlere Göre İş, Spor ve Serbest Zamanlardaki Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Grup	N	X	SS	Sig.	
İş İndeksi (1-5 puan)	BESYO	94	2.96	0.37	0.271	p<0.001
	Diğer Bölümler	88	2.90	0.40		
Spor İndeksi (1-5 puan)	BESYO	94	2.76	0.48	0.00	
	Diğer Bölümler	88	2.37	0.59		
Serbest Zaman İndeksi (1-5 puan)	BESYO	94	3.10	0.63	0.365	
	Diğer Bölümler	88	3.01	0.69		

Öğrencilerin Okuduğu Bölümlere Göre İş, Spor ve Serbest Zamanlardaki Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması Tablosu incelendiğinde, Spor indeksi bakımından BESYO öğrencilerinin daha yüksek puan aldığı ve diğer bölümlerle aralarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (2.76 ± 0.48 , $p < 0.001$).

Tablo 2. Öğrencilerin Okuduğu Bölümlere Alışkanlıklarının Karşılaştırılması

	Grup	N	X	SS	Sig.
Kontrolsüz Yeme (5-25 puan)	BESYO	94	11.52	2.64	0.835
	Diğer	88	11.60	2.57	
Duygusal Yeme (3-15 puan)	BESYO	94	8.35	2.92	0.798
	Diğer	88	8.23	2.99	
Bilinçli Kısıtlama (6-39 puan)	BESYO	94	16.93	3.31	0.934
	Diğer	88	16.97	3.41	
Açlığa Duyarlılık (4-20 puan)	BESYO	94	10.54	3.40	0.753
	Diğer	88	10.37	3.64	

Kontrolsüz Yeme, Duygusal Yeme, Bilinçli Kısıtlama, Açlığa Duyarlılık alt ölçeklerinde bölümler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı izlenmektedir (Tablo 2).

Tablo 3. Öğrencilerin Bölümlere Göre Mental ve Fiziksel Sağlık Durumlarının Karşılaştırılması

	Grup	N	X	SS	Sig.	
Mental Sağlık Skoru	BESYO	94	33.96	5.70	0.000	p<0.001
	Diğer Bölümler	88	38.30	5.65		
Fiziksel Sağlık Skoru	BESYO	94	49.70	7.74	0.000	p<0.001
	Diğer Bölümler	88	45.17	8.82		

Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Ölçeği incelendiğinde Mental ve Fiziksel Sağlık Skoru alt boyutlarında bölümler arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmektedir ($p < 0.001$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Üniversiteye gitmek insan yaşamında önemli değişimleri beraberinde getirir. Belirli bir aile ortamından ayrılarak yeni yaşam alanına girmek kişiyi, yaşam biçimi davranışlarını olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyebilir. Araştırmamıza katılan BESYO katılımcılarının fiziksel aktivite alt ölçeklerinden spor indeksi ortalamasının diğer bölümlerde okuyan öğrencilerden daha yüksek olduğu ve aralarında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir (Tablo 1, $p<0.001$). Savcı ve arkadaşları üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada, öğrencilerin %15'inin fiziksel olarak aktif olmadığı, %68'inin fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu, %18'inin yeterli fiziksel aktiviteye sahip olduğu ortaya çıkmıştır (Savcı ve ark., 2006). Düzenli fiziksel aktivitenin fiziksel ve mental sağlığı kapsayan genel sağlık üzerine etkisi geniş anlamda sağlıklıyla ilgili yaşam kalitesinin değerlendirilmesi ile ifade edilmektedir (Kesilmiş, 2018). Tablo 3' te fiziksel sağlık skoru bakımından gruplar arasında farklılığın gözlenmesinin nedeninin, BESYO öğrencilerinin spor yapmanın olumlu etkileri konusunda daha bilinçli olmasından kaynaklı ya da bölüm gereği spor yaptıklarından dolayı olduğu söylenebilmektedir. Mental sağlık skoru bakımından ise diğer bölümlerin lehine anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0.001$).

Öğrencilerin okuduğu bölümlere göre beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiş olup (Tablo 2). Kırac ve arkadaşları çalışmalarında sağlıklı bireylerin kontrolsüz yeme ortalaması 11.02 ± 3.19 , bilinçli kısıtlama ortalaması $16,98\pm5.01$, duygusal yeme ortalaması 6.36 ± 2.36 ve açlığa duyarlılık ortalaması 8.02 ± 2.66 bulguları çalışmamız ile benzerlik teşkil etmektedir.

Sağlık sorunlarının ortaya çıkaracağı riskleri daha aza indirebilmek için önemli faktörler olan beslenme ve fiziksel aktiviteye ağırlık verilmesi, daha sağlıklı uzun, rahat ve kaliteli bir hayat sürdürülebilmesi için dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı edinilmesi önerilmektedir. Sağlık Bakanlığının obezite ile mücadele ve yaşam boyu spor konusunda uyguladığı projelere önem verilmeli ve önerileri dikkate alınmalı, teknolojinin sağlığı olumsuz etkilerinden koruyucu en önemli faktörlerinden birinin de egzersiz yapmak olduğu bilinmeli ve uygulanmalıdır.

KAYNAKLAR

- Baecke, J. A. H., Burema, J., & Frijters, J. E. R. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *Am J Clin Nutr*, 36, 936-942.
- Çakaroğlu, D., Arslan, C., & Sandıkçı, B. (2016). Investigation of healthy life style behavior and body mass index of university students. *Sp Soc Int J Ph Ed Sp*, 16(1), 85-89.
- Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö., & Nişli, K. (2006). Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15(3), 173-18.
- Kesilmiş İ (2018). *Fiziksel aktivite düzeyi ve beslenme alışkanlığının bedensel ve mental sağlığa etkisi*. Doktora tezi. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Mersin.
- Kırac, D., Kaspar, E. Ç., Avcılar, T., Çakır, Ö. K., Ulucan, K., Kurtel, H., ... & Güney, A. İ. (2015). Obeziteyle ilişkili beslenme alışkanlıklarının araştırılmasında yeni bir yöntem "Üç faktörlü beslenme anketi". *Clinical and Experimental Health Sciences*, 5(3), 162-169.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal İnce, D., & Tokgözoğlu, L. (2006). Physical activity levels of university students. *Archives of the Turkish Society of Cardiology*, 34(3), 166-172.

EXTENDED ABSTRACT

Human health under the influence of many factors such as; nutrition, heredity, climate and environmental conditions. Since young people generally live in dormitories or in separate environments from their families during university years, they may acquire wrong eating habits and these wrong habits may form the basis of chronic diseases that may occur later in life. During this period at which the difference between female and male students reaches to the peak, regular diet along with a regular exercise may minimize the potential health risk in youth as well as develop mental health and reduce depression. Accompanied by a weight control, it forms a healthy bone, muscle and joint structure. As a result of a regular running of organs and systems, physical capacity increases. A ground is set for a long and healthy life; therefore, youth will have an increasing self-confidence, communicate better with social circle and develop an optimistic perspective. In conclusion, to attach importance to facility-equipments and organizations that will help university students in exercise habits and inspire them and to make it possible to develop healthy lifestyles (exercise and nutrition habit, responsibility in health, stress management, etc.), activities that will increase the knowledge level should be applied regularly and periodically. In particular, exercise activities should be boosted for female students and activities and proper conditions should be arranged and provided to motive them towards sports. On the other hand the development of technology means that we do many of our daily work physically by directing us to an immobile life. Although the human body is able to move and participate in challenging physical activities and exercise, is not between the daily regulated.

It is important that the healthy eating highly resistant to internal and external threats. This is especially harmful to our body such as alcohol, smoking, caffeine, avoiding substances as much as possible carbohydrates, minerals and vitamins to obtain a balanced diet in terms of health it will affect. Youth's mobility reaches to the highest point during university period. If development is reinforced with regular diet and mobile life, the young can reach to the peak point of their own biological productivities.

This study investigates physical activity and nutrition habits of university students. Participants were 94 students from School of Physical Education and Sports (SPES) and 88 from other departments of Siirt University. As data collection tool, students were applied Personal Information Form, Physical Activity Habits Questionnaire developed in 1982 by Baecke, Burema and Frijters and TFEQ "Three-factor eating questionnaire" whose reliability and validity analysis were made by Kırac et al. in Turkey. The Baecke Physical Activity Habits Questionnaire (FAAA) consists of three parts. The first part is related to the work activities of the students during their education in their faculties covers. The reliability coefficient of this questionnaire in Turkish. with 78-94. TFEQ "Three-factor eating questionnaire" consists of subscales of Uncontrolled Eating, Emotional Eating, Conscious Restriction and Sensitivity to Hunger. The questionnaire was originally created as 51 questions, and will include a validity and reliability test of the questionnaire in various populations, then the final form of 18 questions. In addition, height and weight measurements of university students were taken and body mass index was calculated and classified and analyzed according to World Health Organization data.

Through statistical analyses, significance levels were assessed as $p < 0.005$ in SPSS 21.0 program. Normality analysis, t-test and anova were conducted. It was determined that in terms of sports index, SPES student's average was 2.76 and that this value was over the average and that there was a significant difference between students at other departments ($p < 0.001$). There was no significant difference between departments regarding time and business index. It was

observed that 80.2% of students had normal type of body regarding body mass index and there was no difference between students regarding uncontrolled eating, emotional eating, conscious restriction and sensitivity to hunger as sub-scales of nutrition habits. It was observed that there was a significant difference in favor of SPES students ($p < 0.001$) regarding physical health score as a sub-scale of physical activity habits and in favor of other students in terms of mental health score ($p < 0.001$).

It was concluded that other students fell behind SPES students in physical activities and that individuals should be encouraged to do sports and provided suitable conditions for the protection of health and healthier individuals. In order to keep university students away from negative behaviors such as cigarettes, alcohol and drugs in their newly created environment, establishing social facilities in universities and directing them to young people may be one of the big steps to protect health.