

Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Egzersiz Davranışlarının Belirlenmesi

Determination of Nutrition Exercise Behaviors of University Students

SEHER YURT*

TUĞBA ÖZDEMİR**

ÖZ

Amaç: Sağlıklı beslenme, uygun fiziksel aktivite ve destekleyici çevre sağlıklı yaşamın temel unsurlarıdır. Adölesan dönem beslenme davranışları açısından riskli bir dönemdir. Adölesan dönemdeki sağlıksız beslenme ve egzersiz davranışları sağlığı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın amacı üniversitede öğrenim gören öğrencilerinin beslenme ve egzersiz davranışlarını belirlemektir.

Yöntem: Tanımlayıcı türdeki bu araştırma, İstanbul'da bir üniversitede öğrenim gören öğrencilerde yapıldı. Örnekleme 255 öğrenci alınmıştır. Verilerin toplanmasında, araştırmacıların geliştirdiği "Sosyodemografik Özellikler Formu" ve Yurt tarafından 2008 yılında geliştirilen "Beslenme Egzersiz Davranış Ölçeği" ve kullanılmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin yaş ortalaması 21.41'dir. Öğrencilerin; %52.9'u kız, %46.7'si ailesi ile yaşıyor. Öğrencilerin %16.1'i beslenme davranışını, %34.1'i kendi egzersiz davranışını yetersiz olarak tanımlamıştır. Günlük aktivite düzeyini %64.7'si orta düzey olarak tanımlamıştır. Erkeklerin, ailesi ile yaşayanların, beslenme, egzersiz ve günlük yaşamdaki aktivite düzeyini yeterli olarak belirtenlerin, beslenme egzersiz davranışı ölçeği toplam puan ortalaması anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<.01$).

Sonuç: Bu araştırma, ailesi dışında yaşayanların ve kız öğrencilerin beslenme ve egzersiz davranışı açısından risk altında olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar kelimeler: Adölesan; beslenme davranışı; egzersiz; üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

Aim: Healthy eating, proper physical activity, and a supportive environment are the key elements of healthy living. Some acquired behaviors in adolescence may affect health adversely. Therefore, this research aimed to determine the nutrition and exercise behaviors of university students.

Methods: This descriptive study was conducted among 255 students studying at a university in Istanbul. The data were collected by a sociodemographic form developed by the researchers and the Nutrition and Exercise Behavior Scale developed by Yurt in 2008.

Results: The mean age of the students was 21.41. Of the students, 52.9% were female, 46.7% were living with their parents, 16.1% reported their nutrition behavior as inadequate, 34.1% reported their exercise behavior as inadequate, and 64.7% reported their daily activity level as intermediate. The mean total score of the Nutrition and Exercise Behavior Scale of male students and of students who stated their families had adequate nutrition, exercise, and activity levels in daily life was found to be significantly higher than the others ($p=.009$).

Conclusion: In this study, students living outside of the family and female students were at risk for poor nutrition and exercise behavior.

Keywords: Adolescent; eating behavior; exercise; university students.

* S Yurt, Dr. Öğr. Üyesi
Maltepe Üniversitesi, İstanbul
Yazışma Adresi / Address for Correspondence:
Seher Yurt, Dr. Öğr. Üyesi
Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu, Marmara Eğitim Köyü 34857 Maltepe / İstanbul
Tel: 0 216 626 10 50
e-posta: seher yurt@maltepe.edu.tr

** T Özdemir, Arş. Gör.
Maltepe Üniversitesi, İstanbul
e-posta: tugbaozdemir321@gmail.com

Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite, sağlıklı yaşlanmanın ve yaşa bağlı oluşabilecek sağlık risklerini en aza indirmek için temel etkenlerdir.⁽¹⁾ Düzenli fiziksel aktivite fizyolojik, zihinsel ve duygusal yönden sağlığı olumlu yönde etkilerken fiziksel aktive eksikliği; kalp ve damar hastalıkları başta olmak üzere, hipertansiyon, diyabet, obezite, osteoporoz, metabolik sendrom, ve birçok kronik hastalığın oluşmasında bir etkenidir.⁽²⁻⁵⁾ Dünya Sağlık Örgütü 18-64 yaş arasındaki bireyler için hafta boyunca 150 dk. orta derece yoğunlukta fiziksel aktivite önermiştir.⁽⁶⁾ İntrauterin hayattan başlayarak yaşamın her döneminde beslenme, sağlıklı yaşamın bir parçasıdır. Sağlıklı bir yaşam için bireylerin yeterli ve dengeli bir beslenme alışkanlığına sahip olmaları önerilmektedir.⁽⁷⁻⁹⁾ Dengesiz beslenme; zayıflık, obezite, demir eksikliği anemisi, iyot yetersizliği, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları vb. birçok hastalığın risk faktörüdür.^(10,11)

Geçiş dönemi olması nedeniyle adölesan dönem riskli bir gruptur ve gençlerin fiziksel ve ruhsal yönden tam bir iyilik durumunda olabilmesi için sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kazanması gerekmektedir. Adölesan dönemde sağlığı olumsuz yönde etkileyebilecek riskli davranışlar, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi Gençlik Riskli Davranış İzlem Sistemi (Centers of Disease Control/CDC, Youth Risk Behavior Surveillance System-YRBSS) tarafından altı kategoride ele alınmıştır. Bunlar; şiddet ve neden olduğu sorunlar, cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve riskli gebelikler, alkol ve diğer maddelerin kullanımı, sigara içme, dengesiz beslenme ve hareketsizliktir.⁽¹²⁻¹⁴⁾ Bu dönemde sosyal çevrenin de etkisiyle edinilen riskli davranışlar hem adölesan dönemde hem de yetişkinlik dönemde hastalık ve ölümlere yol açabilmektedir.^(15,16) Üniversite öğrencilerinin beslenme ve egzersiz davranışlarının belirlenmesi, ileriki çalışmalarda izlenecek yolu belirlemede önemlidir. Bu çalışmada, beslenme ve egzersiz davranışları açısından riskli grup içinde olan üniversite öğrencilerinin, beslenme ve egzersiz davranış durumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

Amaç

Bu araştırmanın amacı bir üniversitede öğrenim gören öğrencilerin beslenme egzersiz davranışlarını incelemektir. Araştırmanın soruları:

- Üniversite öğrencilerinin beslenme ve egzersiz davranışları nasıldır?
- Üniversite öğrencilerinin kendi beslenme ve egzersiz davranışlarına yönelik algıları nedir?

Yöntem

Araştırmanın Tipi

Bu araştırma tanımlayıcı türde bir çalışmadır.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Araştırma, İstanbul'da bir vakıf üniversitesinde 2018-2019 Eğitim-Öğretim Yarıyılı Bahar Döneminde öğrenim gören

öğrenciler ile yapılmıştır ve veriler Nisan ayında toplanmıştır.

Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler

Öğrencilerin cinsiyet, yaş, beslenme davranış algısı, egzersiz davranış algısı, kiminle yaşadığı ve günlük yaşam aktivite düzeyi değişkenleri bağımsız değişken olarak alınmıştır. Beslenme egzersiz davranış ölçeceğinden alınan toplam puanlar bağımlı değişken olarak alınmıştır.

Araştırmanın Evreni/Örnekleme

Araştırmanın evrenini 2018-2019 Eğitim-Öğretim Yarıyılı Bahar Döneminde öğrenim gören 8.958 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem yöntemi seçiminde 11 fakülte, iki yüksekokul ve 68 bölümün eşit katılımını sağlamak amacıyla önce fakülteleere sonra fakülteadaki bölümlere ve en son cinsiyete göre tabakalı örneklem yöntemi kullanılmıştır. Örneklem için G Power 3.0.1 programı kullanılarak α değeri 0.05, etki büyüklüğü 0.2 ve Power (1- β) ise 0.85 alınarak örneklem sayısı 218 bulunmuştur. Örneklem ulaşılabilen ve veri toplama araçlarını eksiksiz dolduran 255 öğrenci ile tamamlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri, literatür⁽¹⁵⁻¹⁸⁾ doğrultusunda taranan ve araştırmacılar tarafından geliştirilen, araştırmaya katılan öğrencilere yönelik cinsiyet, yaş, kiminle yaşadığı, beslenme ve egzersiz davranış algısı ve günlük yaşamdaki aktivite düzeyini sorgulayan Sosyodemografik Özellikler formu aracılığı ile toplanmıştır.

Yurt tarafından geliştirilen (2008) "Beslenme Egzersiz Davranış Ölçeği"⁽¹⁹⁾ (BEDÖ) 45 maddeden oluşan 4 alt boyutlu 5'li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçek alt boyutları psikolojik yeme davranışı (11 madde, en düşük 11, en yüksek 55), sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı (14 madde, en düşük 14, en yüksek 70) sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı (14 madde, en düşük 11, en yüksek 55), öğün düzeninden (6 madde, en düşük 6, en yüksek 30) oluşmaktadır. Yurt tarafından 2008 yılında geliştirilen ölçeğin geçerliliğine ilişkin olarak dil ve kapsam geçerliliği yapılmıştır (Kendall's W testi uyum katsayısı .19, $p < .001$). Madde korelasyonu yapılmış ve cronbach alpha güvenilirliği .85 olarak bulunmuştur.⁽²⁰⁾ Ölçek alt boyut puanları üzerinden değerlendirilmektedir. Bu çalışmada adölesan dönemdeki üniversite öğrencilerinde uygulanan ölçeğin alpha güvenilirliği .80'dir.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma verilerinin toplanması için Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'ndan etik izni (2018/07-06) ve araştırmanın yürütüldüğü kurumdan kurum izni alınmıştır (43660838-605.01). Araştırma grubunda bulunan öğrencilere araştırmanın amacı açıklanmış ve sözlü onamları alınarak uygulanmıştır. Veriler araştırmacılar tarafından öz bildirimine dayalı olarak toplanmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında, IBM SPSS 24.0 istatistik paket programında (IBM Corp. Released 2016. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 24.0. Armonk, NY: IBM Corp.) analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde yüzdelik, normal dağılımın sağlanmadığı durumlarda; ikili yapılan karşılaştırmalarda Mann Whitney U ve ikiden fazla yapılan karşılaştırmalar için Kruskal Wallis ve Post Hoc Tamhane testleri kullanılmıştır. İstatistiksel analizde yanılma payı $p < .05$ olarak alınmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma 2018-2019 öğretim yılında, İstanbul'da bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerde uygulanmıştır. Araştırma bulguları bir üniversite öğrencilerinden kişilerin öz bildirimine dayalı olarak elde edilen veriler ile sınırlıdır ve tüm üniversite öğrencileri için genellenemez.

Bulgular

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaşı 21.41 ± 2.48 'dir. Öğrencilerin %52.9'unun kadın, %46.7'sinin ailesi ile beraber yaşadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin %16.1'i beslenme davranışını, %34.1'i egzersiz davranışını yetersiz olarak ve günlük yaşamdaki aktivite düzeyini %64.7'si orta düzey olarak tanımlamıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımı (n= 255)

	n	%
Cinsiyet		
Kadın	135	52.9
Erkek	120	47.1
Nerede/Kimle yaşadığı		
Aile ile beraber	119	46.7
Aileden ayrı	136	53.3
Kendi Beslenme Davranışı Algısı		
Yeterli	103	40.4
Kısmen yeterli	111	43.5
Yetersiz	41	16.1
Kendi Egzersiz Davranışı Algısı		
Yeterli	56	22.0
Kısmen yeterli	112	43.9
Yetersiz	87	34.1
Günlük Yaşamdaki Aktivite Düzeyi		
Yüksek	54	21.2
Orta	165	64.7
Düşük	36	14.1

Çalışma grubunun yaş ortalaması 21.41 olarak bulunmuştur. BEDÖ alt boyut toplam puan ortalamalarına bakıldığında, en

yüksek "sağlıksız beslenme egzersiz davranışı" (40.86 ± 7.19) en düşük ise "öğün düzeni" (18.40 ± 5.22) alt boyuttur (Tablo 2).

Tablo 2. Beslenme Egzersiz Davranışı Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı (n= 255)

Alt Boyutlar	En düşük	En yüksek	Toplam puan	Alt boyut
			$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı	11.00	54.00	32.62 ± 7.77	2.96 ± 0.70
Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı	12.00	59.00	36.62 ± 8.17	3.04 ± 0.68
Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı	16.00	61.00	40.86 ± 7.19	2.91 ± 0.51
Öğün Düzeni	6.00	30.00	18.40 ± 5.22	3.06 ± 0.87

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre BEDÖ alt boyut puanlarına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Öğrencilerin kiminle yaşadığına bakıldığında, BEDÖ alt boyutlarından sağlıklı beslenme egzersiz davranışı ve öğün düzeni alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Ailesi ile birlikte yaşayan öğrencilerin sağlıklı beslenme egzersiz alt boyut puan ortalamaları ve öğün düzeni puan ortalamaları arkadaşları ile beraber yaşayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < .05$) (Tablo 3).

Öğrencilerin kendi beslenme davranışı algısı ile sağlıklı beslenme egzersiz davranışı alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p < .05$). Beslenme davranışını yeterli olarak algılayanların, yetersiz olarak algılayanlara göre, kısmen yeterli olarak algılayanların ise yetersiz olarak algılayanlara göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < .05$) (Tablo 3).

Öğrencilerin kendi beslenme davranışını algılamaları ile sağlıksız beslenme egzersiz davranışı alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p < .05$). Beslenme davranışını yetersiz olarak algılayanların, yeterli ve kısmen yeterli olarak algılayanlara göre daha yüksek puan aldığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < .05$) (Tablo 3).

Öğrencilerin kendi beslenme davranışını algılamaları ile öğün düzeni alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p < .05$). Beslenme davranışını yeterli olarak algılayanların yetersiz olarak algılayanlara, kısmen yeterli olarak algılayanların ise yetersiz olarak algılayanlara göre daha yüksek puan aldığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < .05$) (Tablo 3).

Öğrencilerin kendi egzersiz davranışını algılamalarına göre sağlıklı beslenme egzersiz davranışı alt boyutu ile aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p < .05$). Egzersiz davranışını yeterli olarak algılayanların, kısmen yeterli

Tablo 3. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Beslenme Egzersiz Davranış Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması (n= 255)

Demografik Özellikler	n	Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı	Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı	Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı	Öğün Düzeni
		$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$
Cinsiyet					
Kadın	135	32.58±8.03	36.76±7.35	40.48±7.41	17.96±4.89
Erkek	120	2.67±7.4	36.46±9.03	28±7.10	18.90±5.55
MWU		-.369	-.023	-1.064	-1.726
p		.712	.982	.287	.084
Kiminle Yaşadığı*					
Ailesi	119	32.58±8.0	36.76±7.35	40.48±7.41	17.96±4.89
Arkadaşları	136	2.67±7.4	36.46±9.03	28±7.10	18.90±5.55
MWU		-.537	-2.617	-.755	-4.306
p		.591	.009**	.450	.001**
Kendi Beslenme Davranışı Algısı					
Yeterli ^a	103	32.09±7.8	38.50±8.73	40.58±7.2	19.61±5.11
Kısmen Yeterli ^b	111	32.54±7.6	36.51±7.60	40.51±7.0	18.22±4.97
Yetersiz ^c	41	34.19±7.90	32.17±6.36	42.51±7.53	15.87±5.32
KW		2.689	17.700 a>b,c; b>c	7.113 a>b,c; b>c	15.443 a>b,c; b>c
p		.261	.001**	.029*	.001**
Kendi Egzersiz Davranışı Algısı					
Yeterli ^a	56	30.87±9.20	42.32±8.95	40.57±7.78	20.87±4.98
Kısmen Yeterli ^b	112	33.07±6.53	36.72±6.72	41.00±5.89	18.27±4.77
Yetersiz ^c	87	33.18±8.17	32.77±7.17	40.87±8.32	16.98±5.40
KW		3.832	48.904 a>b,c; b>c	1.441	19.885 a>b
p		.147	.001**	.487	.001**
Günlük Yaşamdaki Aktivite Düzeyi Algısı					
Yüksek ^a	54	31.14±9.45	41.11±10.57	40.94±8.49	19.37±6.00
Orta ^b	165	33.05±7.33	36.03±6.95	40.67±6.68	18.10±4.74
Düşük ^c	36	32.88±6.88	32.48±6.12	41.58±7.54	18.36±6.03
KW		1.874	32.141 a>b,c; b>c	.675	2.698
p		.392	.001**	.714	.259

*p<.05, **p<.01

ve yetersiz olarak algılayanlara göre, kısmen yeterli olarak algılayanların ise yetersiz olarak algılayanlara göre daha yüksek puan aldığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<.05) (Tablo 3).

Öğrencilerin kendi egzersiz davranışını algılamalarına göre öğün düzeni alt boyutu ile aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (p<.05). Egzersiz davranışını yeterli olarak algılayanların, kısmen yeterli ve yetersiz olarak algılayanlara göre, daha yüksek puan aldığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<.05) (Tablo 3).

Öğrencilerin günlük yaşamdaki aktivite düzeyleri ile sağlıklı

beslenme egzersiz davranışı alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır (p<.05). Aktivite düzeyini yüksek olarak algılayanların, orta ve düşük düzeyde algılayanlara göre, orta düzey algılayanların ise düşük düzeyde algılayanlara göre daha yüksek puan aldığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<.05) (Tablo 3).

Tartışma

Çalışmamızda, 18 yaş ve üzeri gençlerde yapılan beslenme egzersiz davranışlarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir (Tablo 2). Kalay ve Türkmen'in⁽¹⁰⁾ (2015) 18 yaş ve altı adölesanlarda yaptıkları çalışmada, beslenme egzersiz

davranışlarının orta düzey olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, adölesanların beslenme egzersiz davranışlarının geliştirilmesine yönelik çalışmalara gereksinim olduğuna işaret etmektedir.

Çalışmamızda, cinsiyet ile öğrencilerin beslenme egzersiz davranışı üzerinde anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir ($p > .05$) (Tablo 3). On sekiz yaş altı adölesanlarda yapılan çalışmada, kadın öğrencilerin sağlıklı beslenme egzersiz davranışlarının ve öğün düzeninin erkeklere göre anlamlı düzeyde daha kötü olduğu bulunmuştur.⁽¹⁰⁾ Başka bir çalışmada, kadın öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından beslenme alt boyutunun erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.⁽²¹⁾ Yeme tutumunu değerlendiren çalışmada ise kadınların erkeklere göre tutumlarının daha kötü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.⁽¹⁾ Bu çalışmada, beslenme davranışları değerlendirildiği için cinsiyetler arasında davranışsal açıdan bir fark olmaması, üniversite öğrencilerinin beslenme davranışlarının cinsiyet ayrımı gözlemeksizin yeteri kadar iyi olmadığına işaret edebilir.

Sosyal bilişsel kuramına göre sosyal çevre özellikle aile, arkadaşlar ve iş arkadaşları davranış değişikliğini etkileme açısından oldukça önemlidir.⁽²²⁾ Bu çalışmada, aile ile birlikte yaşayanların sağlıklı beslenme egzersiz davranışlarının ve öğün düzeninin ailesi dışında yaşayanlardan daha iyidir ($p < .05$) (Tablo 3). Yapılan bir çalışmada, ailesi ile birlikte yaşayanların ailesi dışında yaşayanlara göre daha fazla egzersiz yaptığı saptanmıştır.⁽²³⁾ Başka bir çalışmada, ailesi ile birlikte yaşamının öğrencilerin gıda tüketimlerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.⁽²⁴⁾ Yemek yeme konusunda ebeveynlerin kural koyma eksikliği hakkında yapılan bir çalışmada, ebeveynlerin yemek yeme konusundaki kuralsızlıkları ergenlerin sağlıklı beslenme davranışını ortaya çıkarmıştır.⁽²⁵⁾ Bu çalışmada, aile ile yaşamının gençlerin beslenme egzersiz davranışlarında ve öğün düzenini sağlamada etkili bir faktör olduğu saptanmıştır. Üniversitede okumak çoğu zaman aileden ayrı yeni bir yaşam tarzı oluşturmayı gerektirmektedir. Bu geçiş sürecinde var olan düzeni sürdürmede öğrenciler zorluklar/engeller yaşayabilirler. Bulunan bu sonuç, ailesi dışında yaşayan öğrencilerin risk grubunda olabileceği ve konu ile ilgili farklı çalışmalarla desteklenmesi gereğine işaret edebilir.

Bu çalışmada, beslenme davranışlarını yetersiz olarak algılayan öğrencilerin yeterli ve kısmen yeterli olarak algılayanlara göre sağlıklı beslenme egzersiz davranışlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p < .05$) (Tablo 3). Bu durum öğrencilerin beslenme davranışı algısı ile ölçeğin psikolojik (bağımlı) yeme davranışı dışında tüm alt boyutlar arasındaki uyuma işaret etmektedir.

Yapılan bir çalışmada, düzenli egzersiz yapan adölesanların sağlıklı beslenme egzersiz davranışlarının daha iyi olduğu, spor yapan adölesanların yapmayanlara göre daha fazla beslenme egzersiz davranışları olduğu bulunmuştur.⁽²⁶⁾ Ergenlerin kilo algılarına göre diyet ve zayıflama davranışlarını inceleyen bir çalışmada, kendini aşırı kilolu olarak tanımlayan erkeklerin fiziksel olarak daha az aktif oldukları, egzersiz yapma

olasılıklarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.⁽²⁷⁾ Bu çalışmada, egzersiz davranışlarını yeterli olarak algılayan öğrencilerin sağlıklı beslenme egzersiz davranışı ve öğün düzeni yetersiz olarak algılayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p < .05$) (Tablo 3). Öğrencilerin algısı ile ölçek alt boyut puanlarının uyumluluk göstermesi ölçüm aracının güvenilirliğine de işaret etmektedir.

Bu çalışmada günlük yaşam aktivitesi yüksek olan üniversite öğrencilerinin diğer gruplara göre daha sağlıklı beslenme egzersiz davranışı sergiledikleri ortaya çıkmıştır ($p < .05$) (Tablo 3). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları bir bütündür ve birbirini hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyen durumlardır. Bu çalışmada, aktivite düzeyi yüksek olan öğrencilerin sağlıklı beslenme egzersiz davranışlarının iyi olması bu durumu desteklemektedir.

Sonuç

Üniversite öğrencilerinin genel sağlıklı beslenme egzersiz davranışlarının istenilen düzeyde olmadığı ve geliştirilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır. Beslenme egzersiz davranış ölçeğinin kişilerin beslenme ve egzersiz algıları ile uyumluluk gösterdiği tespit edilmiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

- Üniversite okuyan öğrenciler sağlıklı beslenme ve egzersiz davranışları açısından risk altındaki bir gruptur. Üniversitelerde gençlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını geliştirecek eğitim programlarının oluşturulması,
- Üniversite yaşamı boyunca ailesi dışında yaşayan öğrenciler risk grubunda olduğundan izlem ve çalışmalarda öncelik verilmesi,
- Gençlerin sağlığının sürekli izlenebilmesi için sağlıklı yaşam uygulama ve araştırma merkezlerinin açılması önerilebilir.

Etik Komite Onayı: Bu çalışma için etik komite onayı, Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 13.12.2018 tarih ve 2018/07-06 No.lu etik kurul kararı ile alınmıştır.

Ethics Committee Approval: Ethics committee approval was received for this study from the Ethics Committee of Maltepe University date 13.12.2018 and number 2018 / 07-06

Bilgilendirilmiş Onam: Çalışmaya katılan öğrencilerden bilgilendirilmiş yazılı onam alınmıştır.

Informed Consent: Written informed consent was obtained from the students who participated in this study.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını belirtmişlerdir.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the authors.

Finansal Destek: Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını açıklamıştır.

Financial Disclosure: The author declared that this study has received no financial support.

© **Telif Hakkı 2020** Koç Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Semahat Arsel Hemşirelik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi (SANERC). Logos Tıp Yayıncılık tarafından yayınlanmaktadır.

© **Copyright 2020** by Koç University School of Nursing Semahat Arsel Nursing Education, Practice and Research Center (SANERC). This Journal published by Logos Medical Publishing.

KAYNAKLAR

- Duran S, Ergün S, Çalışkan T, Karadağ A. Hemşirelik öğrencilerinin yeme tutumları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Sürekli Tıp Eğitim Derg.* 2016;25(1):6–12. Available from: <http://dspace.balikesir.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12462/3803#sthash.9ldJrFa3.dpbs>
- Yıldırım D, Yıldırım A, Eryılmaz M. Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ilişkisi. *Cukurova Med J.* 2019;44(2):325-33. doi: 10.17826/cumj.451087.
- Rebello-Marques A, De Sousa Lages A, Andrade R, Ribeiro CF, Mota-Pinto A, Carrilho F, et al. Aging hallmarks: The benefits of physical exercise. *Front Endocrinol (Lausanne).* 2018;9(May):1–15. doi: 10.3389/fendo.2018.00258.
- Yaman Ç, Sevil Ü, Gürkan A, Bayram Değer V, Hergüner G, Yücel AS, et al. Fiziksel aktivitenin zihinsel ve bedensel dinginlik üzerine etkisi: bir örnek uygulama. In: Aras G, editör. 1 Uluslararası Ruh Sağlığında Toplumsal Farkındalık Kongresi, Tam ve Özet Metin Kitabı. İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş.; 2019. p. 35-8. Available from: <https://docplayer.biz.tr/131781586-1-uluslararasi-ruh-sagliginda-toplumsal-farkindalik-kongresi-1-international-congress-social-awareness-in-mental-health-21-mart-2019.html>
- Günal A, Demirtürk F, Arkan H, Inal B. Ebelik ve hemşirelik öğrencilerinin egzersiz davranışı, sigara bağımlılığı ve genel sağlık durumu. *Sağlık Bilim ve Meslekleri Derg.* 2018;5(2):169–78. doi: 10.17681/hsp.348026.
- World Health Organization (WHO). Physical Activity and Adults. 2019. Available from: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/
- United Nation (UN). 4th Report-The World Nutrition Situation: Nutrition through the Life Cycle. Washington; 2000. Available from: https://www.unscn.org/web/archives_resources/files/rwns4.pdf
- Veer P van 't, Zondervan C. Food, Nutrition & Behaviour Research for Healthy Eating, Healthy Living. 1st ed. Wageningen: Wageningen UR Executive; 2011. 1–84 s. Available from: https://www.researchgate.net/publication/254841582_Food_nutrition_behaviour_research_for_healthy_eating_healthy_living
- T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER). Pekcan G, Şanlıer N, Baş M, editör. Ankara: Kayhan Ajans; 2016. Available from: <https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenme-rehberipdf.pdf>
- Kalay R, Türkmen AS. Adölesanlarda beslenme ve egzersiz davranışlarını etkileyen faktörler. *Uluslararası Hakemli Beslenme Araştırmaları Dergisi.* 2015;5. Available from: https://www.researchgate.net/publication/287436863_Factors_influencing_adolescent_eating_behaviour_Application_and_validation_of_a_diagnostic_instrument
- Mutlu E. Medya araçlarının başkent üniversitesi öğrencilerinin beslenme davranışları ve gıda ürünlerinin seçiminde karar vermedeki etkisi [master's thesis]. Ankara: Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2018. Available from: <http://acikerisim.baskent.edu.tr/bitstream/handle/11727/2933/10203058.pdf>
- Yannakoulia M, Karayiannis D, Terzidou M, Kokkevi A, Sidossis LS. Nutrition-related habits of Greek adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition.* 2004;58(4):580–6. doi: 10.1038/sj.ejcn.1601849. Available from: <http://www.nature.com/articles/1601849>
- Lake AA, Rugg-Gunn AJ, Hyland RM, Wood CE, Mathers JC, Adamson AJ. Longitudinal dietary change from adolescence to adulthood: perceptions, attributions and evidence. *Appetite.* 2004;42(3):255-63. doi: 10.1016/j.appet.2003.11.008.
- Centres for Disease Control and Prevention (CDC). Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS). 2019. Available from: <https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/>
- Yıldırım RV, Zengin Y. Başkent üniversitesi tıp fakültesi dönem 2 ve sağlık bilimleri fakültesi hemşirelik bölümü 2. sınıf öğrencilerinin riskli davranışlar ölçeği ve ahlaki olgunluk ölçeği skorlamalarının değerlendirilmesi. *Türkiye Biyoetik Dergisi.* 2019;5(4):165-74. Available from: <http://turkishbioethics.org/jvi.aspx?pdiref=tjob&plng=tu r&un=TJOB-72473>
- Kahraman Ç. Üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve obezite riski: Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi örneği [master's thesis]. Tekirdağ: Namık Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2018.
- Özurmaz S, Mandıracıoğlu A, Lüleci E. Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu ve yeme tutumuyla ilişkili faktörler. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilim Dergisi.* 2018;4(2):841-9. Available from: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/480165>
- Onat Ö. Kocaeli Üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ve etkileyen etmenlerin değerlendirilmesi [doctoral dissertation]. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi; 2018.
- Yurt S. Fazla kilolu adölesanlarda uygulanan motivasyon görüşmelerinin beslenme tutumu, davranışları ve kilo üzerine etkisi [doctoral dissertation]. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2008.
- Yurt S. Adölesanlar için beslenme egzersiz davranışlarını değerlendirme ölçüm aracının geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri J Public Health Nurs-Special Topics.* 2016;2(1):19–25. Available from: <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/en-adolesanlar-icin-beslenme-egzersiz-davranislarini-degerlendirme-olcum-aracinin-gelistirilmesi-gecerlilik-ve-guvenilirlik-75534.html>
- Moghaddam F, Norouzi S, Norouzi M, Norouzi A, Neisary Z. Evaluation of lifestyle health promotion of dormitory medical students regarding comprehensive aspects. *Crescent Journal Medical and Biological Sciences.* 2017;4(4):205–10. Available from: http://www.cjmb.org/uploads/pdf/pdf_CJMB_60.pdf
- Glanz K, Rimer BK, Viswanath K, Orleans CT. Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice. 4th ed. USA: Jossey-Bass; 2008. p. 552. Available from: https://books.google.com.tr/books?hl=en&lr=&id=1xuGErZCfbsC&oi=fnd&pg=PT12&ots=p760J724u&sig=5PXQ6yyeGnjU7ZFrAwn293QP8U&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Bagordo F, Grassi T, Serio F, Idolo A, De Donno A. Dietary habits and health among university students living at or away from home in Southern Italy. *Journal of Food and Nutrition Research.* 2013;52(3):164–71. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/255968558>
- Deliens T, Clarys P, De Bourdeaudhuij I, Deforche B. Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health.* 2014;14(1):53. doi: 10.1186/1471-2458-14-53.
- Holubcukova J, Kolarcik P, Madarasova Geckova A, Van Dijk JP, Reijneveld SA. Lack of parental rule-setting on eating is associated with a wide range of adolescent unhealthy eating behaviour both for boys and girls. *BMC Public Health.* 2016;16(1). doi: 10.1186/s12889-016-3002-4.
- Bebis H, Akpunar D, Ozdemir S, Kilic S. Assessment of health promotion behavior of adolescents in a high school. *Gulhane Medical Journal.* 2015;57(2):129. doi: 10.5455/gulhane.43275.
- Fan M, Jin Y. The effects of weight perception on adolescents' weight-loss intentions and behaviors: evidence from the youth risk behavior surveillance survey. *International Journal of Environment Research and Public Health.* 2015;12(11):14640–68. doi: 10.3390/ijerph121114640.