

# Üniversite Öğrencilerinin Obezite Farkındalıkları ile Beden Kitle İndeksleri Arasındaki İlişki

İlknur Özkan<sup>1</sup>, Derya Adıbelli<sup>1</sup>, Emine İlaslan<sup>1</sup>, Seçil Taylan<sup>1</sup>

Akdeniz Üniversitesi Kumluca Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Antalya, Türkiye

İlknur Özkan, Dr. Öğr. Üyesi  
Derya Adıbelli, Dr. Öğr. Üyesi  
Emine İlaslan, Öğr. Gör.  
Seçil Taylan, Dr. Öğr. Üyesi

## İletişim:

Dr. Öğr. Üyesi İlknur Özkan  
Akdeniz Üniversitesi Kumluca Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik, Antalya, Türkiye  
Tel: +90 242 887 09 10  
E-Posta: ilknurozkan@akdeniz.edu.tr

Gönderilme Tarihi : 31 Mayıs 2018  
Revizyon Tarihi : 05 Temmuz 2018  
Kabul Tarihi : 07 Temmuz 2018

## ÖZET

**Amaç:** Araştırma, Kumluca ilçesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin obezite hakkındaki farkındalıkları ile beden kitle indeksleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla planlanmıştır.

**Yöntem:** Kesitsel türde yapılan bu çalışmada örneklem seçimine gidilmeden Akdeniz Üniversitesi Kumluca Meslek Yüksek Okulu'nda 2017–2018 eğitim ve öğretim yılı içerisinde öğrenim gören, çalışmaya katılmayı kabul 176 öğrenci dahil edilmiştir. Verilerin toplanmasında, Obezite Farkındalık Ölçeği (OFÖ) ve araştırmacılar tarafından hazırlanan sosyo-demografik bilgi formu kullanılmıştır. Öğrencilerin Beden Kitle İndeksini (BKI) değerlendirmek amacıyla boy ve kiloları araştırmacılar tarafından ölçülmüştür. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra, Mann Whitney-U, Kruskal-Wallis varyans analizi ve Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırmada öğrencilerin yaş ortalaması 20,25±2,69 yıl ve %58'i erkek olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin %35,2'sinin sigara ve %34,7'sinin alkol kullandığı saptanmıştır. Öğrencilerin %60,2'si düzenli fiziksel aktivite yapmadığını ve %46'sı öğünlerini düzenli olarak tüketmediklerini belirtmişlerdir. Öğrencilerin %40,3'ü fazla kilolu olarak değerlendirilirken, %11,4'ü obez olarak değerlendirilmiştir. Öğrencilerin OFÖ'den ve alt boyutlarından aldıkları puanlar incelendiğinde, öğrencilerin obezite farkındalık alt boyutundan 26,55±6,59, beslenme alt boyutundan 18,2±4,37 fiziksel aktivite alt boyutundan 14,7±3,60 puan aldıkları bulunmuştur. Öğrencilerin BKI değerleri ile OFÖ toplam ve alt boyut puanları arasındaki ilişki incelendiğinde; negatif yönlü ancak anlamlı olmayan bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

**Sonuç:** Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin obezite hakkındaki farkındalıkları diğer çalışmalara göre daha düşük; fazla kilo ve obezite prevalansı ise yüksek olarak saptanmıştır. Üniversite yılları sağlık yaşam biçim davranışlarını geliştirmek için önemli bir fırsattır. Üniversite öğrencileri, sağlıksız diyet ve sedanter alışkanlıklar gibi riskli davranışların önlenmesi konusunda desteklenmeli ve obezite hakkında farkındalığı artıracak eğitimler düzenli olarak planlanmalıdır.

**Anahtar sözcükler:** Üniversite, öğrenciler, obezite, farkındalık, beden kitle indeksi

## RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX AND OBESITY AWARENESS OF UNIVERSITY STUDENTS

### ABSTRACT

**Objective:** This research was planned with the aim of assessing the relationship between awareness about obesity and Body Mass Index (BMI) of students who study in Kumluca.

**Materials and Methods:** 176 students who study at Akdeniz University, Kumluca Vocational School, in the 2017–2018 academic year and accept to participate in the study without doing sample selection in this cross-sectional type of research were included in the study. In data collection, Obesity Awareness Scale (OAS) and socio-demographic form developed by researchers were used. In addition to descriptive statistics in data analysis, Mann Whitney-U, Kruskal-Wallis analysis of variance and Spearman's Rank correlation were used.

**Results:** Age average of the students was found as 20.25±2.69 year and 58% of them are male in the research. It was confirmed that 35.2% of the students smoke and 34.7% of them use alcohol. 60.2% of the students stated that they don't do physical activity and 46% of them don't eat their meals regularly. While 40.3% of the students were assessed as overweight, 11.4% of them were assessed as obese. When scores of the students in OAS and sub-dimensions of it were examined, it was found that students took 26.55±6.59 from obesity awareness sub-dimension, 18.2±4.37 from nutrition sub-dimension and 14.7±3.60 from physical activity sub-dimension. When the relationship between BMI value and OAS total and sub-dimension scores of the students was examined, a relation that is negative but not significant was determined.

**Conclusion:** In our study, university students' awareness about obesity was lower than other studies and overweight and obesity prevalence among them was confirmed as high. University years are an important opportunity for developing healthy lifestyle behaviours. University students should be encouraged to prevent/avoid risky behaviors such as unhealthy diet and sedentary habits and education, which will increase awareness about obesity, should be planned regularly.

**Keywords:** University, students, obesity, awareness, body mass index

**O**bezite, kardiyovasküler hastalıkların (KVH) ve mortalitenin artmasına katkıda bulunan önemli bir risk faktörüdür (1,2). Son otuz yılda dünya çapında önemli ölçüde artan obezite prevalansı, 21. yüzyılın en ciddi halk sağlığı sorunlarından biridir (3). WHO'nun 2016 verilerine göre dünyada 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerin %39'u fazla kilolu, %13'ü obezdir (4). Türkiye'de ise 15 yaş ve üzeri yetişkin nüfusun %19,9'u obez ve %33,7'si fazla kiloludur (5).

Üniversite yılları öğrencilerin ailelerinden ayrıldıkları yeni bağımsızlıkları kazandıkları, vücuttaki hızlı değişimler, birbiriyle ilişkili değişikliklerle karakterize zihin ve sosyal ilişkiler açısından dinamik bir ara dönemdir (6). Buna ek olarak, yeni bir çevre, artan iş yükü ve stres, değişen yaşam biçimleri üniversite öğrencilerinin sağlık durumlarını olumsuz etkilemektedir (7). Yapılan çalışmalar üniversite öğrencilerinde sigara kullanımının, alkol kullanımının, sağlıksız diyet ve sedanter alışkanlıklar gibi riskli davranışların arttığını göstermektedir (8–15). Ayrıca üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalarda fazla kilo ve obezite prevalansının da yüksek olduğu bildirilmektedir (3,16–21). Farklı ülkelerin üniversite öğrencilerinde gerçekleştirilen çok merkezli bir çalışmada fazla kilo ve obezite prevalansının Bangladeş'te %20,8; Çin'de %2,9–14,3; Malezya'da %20–%30; Tayland'da %31, Pakistan'da %13–%57,6 ve Hindistan'da %11–%37,5; Kolombiya'da %12,4–%16,7; Meksika: %31,6, Kuveyt'de %42, İran %12,4 ve Türkiye: %10–47 olarak belirlenmiştir (20).

Obezite, diyabet, kalp rahatsızlığı ve eklem ağrıları gibi kronik durumlar için direk bir risk faktörü olarak görüldüğü için obeziteye karşı sağlık bilgisi ve farkındalıkları belirlemek önemlidir (21). Farklı gelişmiş ülkelerde yapılan çalışmalarda, bireylerin obezitenin yaratacağı komorbid durumlarla ilgili bilgilerinin yetersiz olduğu belirlenmiştir (22–24).

Üniversite öğrencilerinde riskli sağlık davranışlarının prevalansının yüksek olmasına rağmen sağlık davranışları ve yaşam paternleri açısından en az araştırılan gruplarından biridir (25). Oysa ki; üniversite yılları sağlık yaşam biçim davranışlarını geliştirmek için önemli bir fırsattır. Genç yetişkin nüfusu temsil eden üniversite öğrencilerinin obezite hakkında farkındalıklarının ve beden kitle indekslerinin değerlendirilmesi sağlık girişimlerinin planlanması açısından önemlidir (22). Bu araştırma üniversite öğrencilerinin obezite hakkındaki farkındalıkları ile beden kitle indeksleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

## Yöntem

### Araştırmanın türü

Araştırma kesitsel türde yapılmıştır.

### Araştırmanın evren ve örneklemi

Araştırma Ocak-Mart 2018 tarihleri arasında Akdeniz Üniversitesi Kumluca Meslek Yüksek Okulu'nda öğrenim gören öğrencilerle yapılmıştır. Araştırmanın evrenini ilgili okulda öğrenim gören 295 öğrenci örneklemini ise çalışmaya katılmayı kabul eden 176 öğrenci oluşturmuştur.

### Verilerin toplanması ve veri toplama araçları

Veriler, ders saatleri dışında sınıf ortamında öğrencilere anket formlarının uygulanması ve araştırmacılar tarafından BKI ölçümlerinin yapılması ile toplanmıştır. Öğrencilerin vücut ağırlığını ölçmek için taşınabilir dijital tartı aracı (0–150 kg), boy uzunluğu ölçmek için plastik yetişkin mezurası (0–200 cm) kullanılmıştır. BKI,  $\text{kg/m}^2$  formülüyle hesaplanmıştır. Vücut ağırlığı ölçümünde öğrencilerin ayak kabı ve kalın kıyafetleri çıkarılarak ölçüm yapılmıştır.

Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından hazırlanan Sosyo Demografik Özellikler Bilgi Formu ve Obezite Farkındalık Ölçeği (OFÖ) kullanılmıştır.

*Sosyo Demografik Özellikler Bilgi Formu:* Araştırmaya katılan bireylerin tanıtıcı özelliklerini ve sağlık davranışlarını sorgulayan 21 sorudan oluşmaktadır.

*Obezite Farkındalık Ölçeği:* Araştırmada kullanılan Obezite Farkındalık Ölçeği Allen (2011) tarafından geliştirilmiş toplam 23 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek alt boyutları; a) obezite farkındalığı (8 madde) b) beslenme alt boyutu (7 madde), c) fiziksel aktivite alt boyutu (8 madde) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek olumsuzdan olumluya doğru 4'lü likert yapıdadır. Ölçeğin geneli için iç tutarlılık kat sayısı  $\alpha=0,80$  olarak bildirilmiştir. Ölçek genelinde alınan toplam puan ve alt boyutlarda elde edilen puan arttıkça farkındalık artmaktadır (26). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Kafkas ve Özmen (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında da ölçek orijinalinde olduğu gibi üç boyutlu bulunmuştur. Ölçeğin geneli için iç tutarlılık kat sayısı  $\alpha=0,87$  olarak belirlenmiştir.

**F tests-ANOVA:** Fixed effects, omnibus, one-way

**Analysis:** Post hoc: Compute achieved power

**Input:** Effect size f =0,0,25

$\alpha$  err prob =0,0,05

Total sample size =0,176

Number of groups =0,3

**Output:** Noncentrality parameter  $\lambda$  =0,11,000000

Critical F =0,3,048212

Numerator df =0,2

Denominator df =0,173

Power (1- $\beta$  err prob) =0,0,846100

Çalışma sonrası yapılan güç analizinde (Post hoc) ulaşılan 176 öğrenci ile “ %2,5 etki düzeyinde %95 güven aralığında %84” güce ulaşıldığı bulunmuştur (G\*Power 3.0.10).

### Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler, SPSS 23,0 programında değerlendirilmiş ve verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra, sayısal değişkenler normal dağılmadığından Mann Whitney-U, Kruskal-Wallis varyans analizi ve Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır (Kolmogorov-Smirnov değeri:  $p < 0,05$ ). Tip 1 hata düzeyinin %5’in altında olduğu durumlar istatistiksel anlamlılık olarak değerlendirilmiştir.

### Etik İlkeler

Araştırmanın yapılabilmesi için Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan izin alınmıştır (70904504/26). Uygulamadan önce öğrencilere bireysel olarak, çalışmanın amacı, anketi doldurma süresi, çalışmaya katılmanın gönüllülük esasına dayandığı, katılımlarını istedikleri zaman sonlandırabilecekleri, verdikleri bilgilerin araştırma dışında başka bir yerde kullanılmayacağı, anketlere isim yazmanın gerekli olmadığı gibi konular hakkında açıklamalar yapılmıştır. Açıklamalar sonrasında çalışmaya katılımları konusunda sözel onamları alınmıştır. Ayrıca ölçeğin çalışmada kullanılabilmesi için ölçeği geliştiren ve Türkçe’ye uyarlayan araştırmacılardan izin alınmıştır.

### Bulgular

Tablo 1 incelendiğinde; öğrencilerin yaş ortalamasının  $20,31 \pm 2,92$  yıl olduğu, %58’inin erkek, %44,3’ünün gelirinin giderden az olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin %35,2’sinin sigara ve %34,7’sinin alkol kullandığı saptanmıştır. Bununla birlikte öğrencilerin %10,8’i bir sağlık sorunu olduğunu, %5,7’si annesinin obez olduğunu ve %45,5’i sağlığına bazen önem verdiğini belirtmiştir. Öğrencilerin %40,3’ü fazla kilolu, %11,4’ü obez olarak değerlendirilmiştir.

Araştırmada öğrencilerin %43,8’inin günlük ortalama 6–10 bardak su tükettiği, %52,3’ünün gıdaları az çiğneme ve hızlı yeme şekliyle tükettiği ve %80,1’inin günlük ortalama 6–10 saat uydukları bulunmuştur. Bununla birlikte, öğrencilerin yarıdan fazlası düzenli fiziksel aktivite yapmadığını belirtmiş (%60,2), bunun sebebi olarak da çoğunlukla zaman yetersizliğini göstermişlerdir (%37,3). Öğrencilerin %54’nün öğünlerini düzenli olarak tükettikleri bulunmuştur (Tablo 2).

Obezite Farkındalık Ölçeği’nin ve alt boyutlarının özellikleri incelendiğinde, öğrencilerin obezite farkındalık

**Tablo 1.** Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerinin dağılımı (n=0,176)

Tanıtıcı Özellikler	Sayı	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	74	42
Erkek	102	58
<b>Gelir Durumu</b>		
Gelir giderden az	78	44,3
Gelir gidere eşit	73	41,5
Gelir giderden fazla	25	14,2
<b>Sigara Kullanımı</b>		
Hayır	114	64,8
Evet	62	35,2
<b>Alkol Kullanımı</b>		
Kullanmıyorum	115	65,3
Ayda 1–2 kez	38	21,6
Haftada 1–2 kez	23	13,1
<b>Sağlık Probleminin Varlığı</b>		
Var	19	10,8
Yok	157	89,2
<b>Annede Obezite Varlığı</b>		
Var	10	5,7
Yok	166	94,3
<b>Sağlığa Önem Verme</b>		
Evet	79	44,9
Bazen	80	45,5
Hayır	17	9,6
<b>BKI</b>		
Normal	8571	48,3
Fazla kilolu	20	40,3
Obez		11,4
<b>Yaş</b>		
Öğrenci		$20,31 \pm 2,92$
Kadın		$19,91 \pm 0,33$
Erkek		$20,5 \pm 0,24$

**Tablo 2.** Öğrencilerin alışkanlıklarının ve sağlık özelliklerinin dağılımı (n=0,176)

Özellikler	Sayı	%
<b>Günlük Su Tüketimi</b>		
2–5 bardak	75	42,6
6–10 bardak	77	43,8
11 bardak ve üstü	24	13,6
<b>Yemek Yeme Şekli</b>		
Az çiğnerim hızlı yerim	92	52,3
Çok çiğnerim yavaş yerim	84	47,7
<b>Günlük Uyku Süresi</b>		
3–5 saat	24	13,6
6–10 saat	141	80,1
11 saat ve üstü	11	6,2
<b>Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma</b>		
Evet	70	39,8
Hayır	106	60,2
<b>Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni</b>		
Ekonomik durum	5	4,9
Zaman yetersizliği	38	37,3
Alan yetersizliği	23	22,5
Alışkanlığın olmaması	30	29,4
Diğer	6	5,9
<b>Düzenli Öğün Tüketimi</b>		
Her zaman	95	54,0
Bazen	50	28,4
Hiçbir zaman	31	17,6

alt boyutundan 26,55±6,59, beslenme alt boyutundan 18,20±4,37, fiziksel aktivite alt boyutundan 14,70±3,60 puan aldıkları bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach's alfa değerleri sırasıyla; 0,69, 0,84, 0,82 olmak üzere ölçeğin Cronbach's alfa değeri 0,94 olarak tespit edilmiştir (Tablo 3).

Tablo 4'te öğrencilerin cinsiyetlerine, gelir durumlarına ve annede obezite varlığına göre Obezite Farkındalık Ölçeği puan ortalamaları karşılaştırıldığında, bu özellikler ile farkındalık puanları arasında farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 5'te öğrencilerin alışkanlıkları ve sağlık özelliklerine göre OFÖ puan ortalamaları karşılaştırıldığında; sigara ve alkol kullanımı, düzenli öğün tüketimi, düzenli fiziksel aktivite ve uyku süresine göre farkındalık ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.** OFÖ ve alt boyutlarının madde sayısı, puan ortalamaları ve güvenilirlik katsayıları

OFÖ	Madde Sayısı	X	S. S.	Toplam Puanları (Minimum-maksimum)	Alfa değerleri
Obezite Farkındalık	10	26,55	6,59	10–36	0,69
Beslenme	6	18,20	4,37	6–24	0,84
Fiziksel Aktivite	4	14,70	3,60	5–20	0,82
Toplam	20	57,06	9,26	21–80	0,94

Öğrencilerin BKİ değerleri ile OFÖ toplam ve alt boyut puanları arasındaki ilişki incelendiğinde; BKİ ve obezite farkındalık alt boyut puanları arasında negatif yönlü ancak anlamlı olmayan bir ilişki olduğu; beslenme, fiziksel aktivite alt boyutu ve ölçek toplam puanı arasında pozitif yönlü ancak anlamlı olmayan bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 6).

## Tartışma

Yüksek BKİ, son yirmi yılda dünya çapında en büyük halk sağlığı sorunlarından biri haline gelmiştir. Genel popülasyonda 25 kg/m<sup>2</sup> üzerindeki BKİ'nin kardiyovasküler, metabolik ve kas-iskelet sistemi hastalıkları için bir risk faktörü olduğu açıkça belgelendirilmiştir (27). Yakın tarihteki bir çalışma, çocuklarda, ergenlerde ve yetişkinlerde aşırı kilo/obezite durumunun son kırk yıl içinde özellikle yüksek ve orta gelirli ülkelerde 10 kat yükseldiğini göstermiştir (1). Düşük-orta gelirli ve ekonomisi gelişmekte olan 22 ülkenin üniversite öğrencilerinde yapılan çok merkezli bir çalışmada fazla kilo ve obezite prevalansı %22 olarak belirlenmiştir (20). Issa (2015)'nin Sudi Arabistan'da 1473 erkek üniversite öğrencisinde yaptığı çalışmada %28,5'i fazla kilolu ve %16'sı obez olarak değerlendirilmiştir. Türkiye'de üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalara baktığımızda; Soyuer ve ark. (2010)'nin çalışmasında öğrencilerin %8,5 obez; Dülger ve Mayda'nın (2016) çalışmasında öğrencilerin %18,8'i fazla kilolu, %4,9'u obez; Zileli ve ark. (2016)'ın çalışmasında öğrencilerin %22'si fazla kilolu, %6,3'ü obez; Yıldırım ve ark. (2017)'nin çalışmasında öğrencilerin %23,12'si fazla kilolu, %10,1'i obez olarak değerlendirilmiştir. Çalışmamızda üniversite öğrencileri

**Tablo 4.** Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre obezite farkındalık ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması

Özellikler	Obezite Farkındalık		Beslenme		Fiziksel Aktivite		OFÖ Toplam		Fark
	X	S. S.	X	S. S.	X	S. S.	X	S. S.	
<b>Cinsiyet</b>									
Kadın	26,83	4,71	18,77	3,50	15,04	3,02	60,64	9,86	-
Erkek	26,30	7,72	17,73	4,88	14,63	3,99	58,33	1,48	
<b>Test ve Anlamlılık</b>	U=3526,00 p=0,523		U=3348,50 p=0,383		U=3632,50 p=0,836		U=9274,00 p=0,433		
<b>Gelir durumu</b>									-
Gelir giderden az	26,78	5,72	18,29	4,14	15,15	3,55	60,23	1,25	
Gelir gidere eşit	27,05	7,07	18,38	4,16	14,84	3,38	59,85	1,20	
Gelir giderden fazla	24,40	7,50	17,36	5,59	13,52	4,21	55,28	1,62	
<b>Test ve Anlamlılık</b>	KW=1,763 p=0,414		KW=0,267 p=0,875		KW=3,205 p=0,201		KW=1,250 p=0,535		
<b>Annede obezite varlığı</b>									-
Var	24,30	8,39	16,70	5,75	14,10	4,43	55,10	1,82	
Yok	26,69	6,49	18,29	4,29	14,83	3,57	59,63	1,26	
<b>Test ve Anlamlılık</b>	U=751,00 p=0,633		U=732,50 p=0,570		U=760,50 p=0,698		U=750,00 p=0,672		

**Tablo 5.** Öğrencilerin alışkanlıkları ve sağlık özelliklerine göre obezite farkındalık ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması

Özellikler	Obesite Farkındalık		Beslenme		Fiziksel Aktivite		OFÖ Toplam		Fark
	X	S.S.	X	S.S.	X	S.S.	X	S.S.	
<b>Sigara kullanımı</b>									
Hayır	26.14	4.89	18.42	3.73	14.72	2.93	59.28	1.03	-
Evet	27.32	8.91	17.78	5.38	14.91	4.63	59.51	1.70	
<b>Test ve Anlamlılık</b>	U=3082,50 p=0.161		U=3460,00 p=0.957		U=3095,00 p=0.228		U=3801,50 p=0.346		
<b>Alkol kullanımı</b>									
Kullanmıyorum	26.45	5.12	19.48	3.91	14.82	3.19	59.64	1.10	-
Ayda 1–2 kez	28.89	8.48	18.36	3.86	16.00	3.33	63.69	1.23	
Haftada 1–2 kez	25.14	7.05	16.42	4.92	14.14	3.80	55.71	1.52	
<b>Test ve Anlamlılık</b>	KW=2,255 p=0.240		KW=6,046 p=0.049		KW=4,173 p=0.124		KW=4,583 p=0.101		
<b>Düzenli öğün tüketimi</b>									
Her zaman	26.34	7.18	17.60	5.00	14.43	4.02	57.94	1.50	-
Bazen	26.44	4.74	18.68	4.46	15.08	2.91	60.20	9.95	
Hiçbir zaman	27.38	4.06	19.30	3.21	15.41	3.20	62.43	9.45	
<b>Test ve Anlamlılık</b>	KW=0,952 p=0.621		KW=2,514 p=0.284		KW=1,042 p=0.594		KW=1,698 p=0.428		
<b>Düzenli fiziksel aktivite</b>									
Evet	25.41	7.07	17.76	5.28	14.34	4.44	57.62	1.62	-
Hayır	27.22	6.14	18.42	3.63	15.04	2.86	60.32	1.01	
<b>Test ve Anlamlılık</b>	U=3237,50 p=0.181		U=3594,00 p=0.930		U=3364,50 p=0.394		U=10636,50 p=0.460		
<b>Günlük uyku süresi</b>									
3–5 saat	24.12	6.57	16.66	4.72	14.33	4.22	55.12	1.49	-
6–10 saat	27.14	6.50	18.57	4.73	14.86	3.47	60.30	1.23	
11 saat ve üstü	24.27	6.63	16.60	4.74	14.90	4.01	56.40	1.50	
<b>Test ve Anlamlılık</b>	KW=5,430 p=0.066		KW=4,555 p=0.103		KW=0,193 p=0.908		KW=3,248 p=0.197		

**Tablo 6.** Öğrencilerin BKİ değerleri ile OFÖ toplam ve alt boyut puanları arasındaki ilişki

		Obesite Farkındalık	Beslenme	Fiziksel Aktivite	Toplam
BKİ	r	-0,019	0,007	0,062	0,014
	p	0,806	0,930	0,416	0,860

BKİ'ne göre %40,3'ü fazla kilolu, %11,4'ü obez olarak değerlendirildi. Çalışmamızdaki üniversite öğrencilerindeki obezite ve fazla kilolu olma oranı Türkiye'deki diğer üniversite öğrencilerinde görülen obezite ve fazla kilolu olma oranından da yüksek bulundu. Bu sonuçlar üniversite öğrencilerinde fazla kilolu ve obezite prevalansının yüksekliğini doğrulamakta ve öğrencilerin kardiyovasküler, metabolik ve kas-iskelet sistemi hastalıkları açısından yüksek risk altında olduğunu düşündürmektedir.

Çalışmalar, üniversite yıllarında yaşanan yoğun kaygı ve stresin, üniversite öğrencilerinde tütün, alkol ve madde kullanımının artırdığını göstermektedir. (28–31). 22 ülkenin üniversite öğrencilerinde yapılan çok merkezli bir çalışmada

aktif sigara kullananların oranı %27,1, alkol kullananların oranı %24,3 olarak belirlenmiştir (9). Türkiye'de üniversite öğrencilerinde madde kullanımını değerlendirmek için yapılan araştırmalarda sigara kullanımı %27,3 ile %57,5; alkol kullanımı %26,7 ile %76 arasında değişmektedir (28,32). Çalışmamızda öğrencilerin %35,2'sinin sigara ve %34,7'sinin alkol kullandığı saptandı. Üniversite öğrencilerinde sigara ve alkol kullanımının yüksek olduğu görülmektedir.

Günümüzde insanlar, teknolojinin yaşamı kolaylaştırması ve motorlu taşıt ulaşımının yaygınlaşması nedeniyle hareket etme ihtiyacı bile duymamaktadır. Modern çağın sorunu olan hareketsizlik ve bu kültürde büyüyen üniversite öğrencilerini de etkilemektedir. Issa (2015)'nın Sudi

Arabistan'da 1473 erkek üniversite öğrencisinde yaptığı çalışmada; öğrencilerin fiziksel aktive düzeyi düşük bulunmuş ve inaktif ve daha az günlük aktivite yapan öğrencilerde obezite ve fazla kilolu olma oranı daha yüksek görülmüştür. Türkiye'de farklı üniversite öğrenci gruplarında yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite düzeyleri düşük olarak değerlendirilmiştir (12,33,34). Araştırmamızda da literatürde olduğu gibi öğrencilerin yarıdan fazlası düzenli fiziksel aktivite yapmadığını belirtmiştir (%60,2).

Çalışmamızda öğrencilerin beslenme alışkanlıkları değerlendirildiğinde, %46'sının öğünlerini düzenli tüketmedikleri belirlendi. Zileli ve ark (2016) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin %85,1'inin öğün atladığı ve çoğunlukla atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğu; Onurlubaş ve ark. (2015)'nin çalışmasında da üniversite öğrencilerinin %68,5'inin öğün atladığı saptanmıştır. Ülkemizde ve farklı ülkelerde üniversite öğrencilerinde yapılan diğer çalışmalarda da öğün atlama oranı oldukça yüksek olduğu ve özellikle sabah kahvaltılarını atladıkları bulunmuştur (8,11,13,15,17,20). Çalışmamızı ve diğer çalışma sonuçlarını göz önünde bulundurduğumuzda üniversite öğrencilerinde öğün atlamanın yaygın görülen beslenme bir bozukluğu olduğunu düşündürmektedir.

Çalışmamızda Obezite Farkındalık Ölçeği (OFÖ)'nin ve alt boyutlarından öğrencilerin obezite farkındalık alt boyutundan  $26,55 \pm 6,59$ , beslenme alt boyutundan  $18,20 \pm 4,37$ , fiziksel aktivite alt boyutundan  $14,70 \pm 3,60$ , ölçeğin genelinden toplam  $57,06 \pm 9,26$  puan aldıkları belirlendi. OFÖ'nün Türkçeye uyarlama çalışmasında, öğrencilerinin obezite farkındalık alt boyutundan  $27,36 \pm 2,18$ , beslenme alt boyutundan  $20,27 \pm 2,54$ , fiziksel aktivite alt boyutundan  $18,57 \pm 1,95$ , ölçeğin genelinden toplam  $65,20 \pm 6,67$  puan aldıkları belirlenmiştir (26). OFÖ'nün orijinal çalışmasında ise; öğrencilerin obezite farkındalık alt boyutundan  $29,09 \pm 3,58$ , beslenme alt boyutundan  $19,41 \pm 9,7$ , fiziksel aktivite alt boyutundan  $16,90 \pm 2,23$ , ölçeğin genelinden toplam  $65,40 \pm 8,84$  puan aldıkları saptanmıştır (35). Çalışmamızda öğrencilerin OFÖ'den en az puanı fiziksel aktivite alt boyutundan aldığı saptandı. Bu ölçeğin orijinal formunun geliştirildiği çalışmada ve Türkçeye uyarlama çalışmasında da; öğrenciler en az puanı fiziksel aktivite alt boyuttan aldıkları belirlenmiştir. Bu verilere dayanarak öğrencilerin fiziksel aktivitenin yararları konusunda farkındalıklarının yetersiz olduğu söylenebilir. Fiziksel aktivitenin yararları konusunda düzenlenecek eğitimler üniversite öğrencilerinin farkındalıklarını artırmada önemlidir.

Çalışmamızda OFÖ'den alınan genel toplam puanı diğer çalışmalara göre daha düşüktür. Çalışmamızdaki obezite oranının yüksek olmasının sebebi farkındalığın az olmasından kaynaklanabileceğini düşündürmektedir; fakat öğrencilerin BKİ değerleri ile OFÖ toplam ve alt boyut puanları arasındaki ilişki incelendiğinde; BKİ ve farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Daha büyük örneklem gruplarında çalışılması önerilmektedir.

Çalışmamızda öğrencilerin cinsiyetlerine, gelir durumlarına ve anne ya da babada obezite varlığına sigara ve alkol kullanımına, düzenli öğün tüketimine, düzenli fiziksel aktivite yapmasına ve uyku süresine göre farkındalık ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadı. Alasmari ve ark. (2017)'nin üniversite öğrencilerinde obezite farkındalığını değerlendirmek için yaptıkları çalışmada, cinsiyet, ekonomik durum, yemek alışkanlıkları, aktivite seviyeleri, sigara kullanımları, alkol kullanımları ile farkındalık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Hassan ve ark. (2014)'nin yaptığı çalışmada ise ailede obezite öyküsü olan öğrencilerin obezite hakkındaki farkındalıkları daha yüksek bulunmuştur. Literatürde üniversite öğrencilerinde obezite hakkında farkındalığı değerlendiren başka bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Üniversite öğrencilerinde obezite farkındalığı değerlendiren başka çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir.

## Sonuç

Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin obezite hakkındaki farkındalıkları diğer çalışmalara göre daha düşük; fazla kilo ve obezite prevalansı ise yüksek olarak saptandı. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ve daha fazla egzersiz yapmaya odaklanan etkili obezite önleme programlarına olan ihtiyacını göstermektedir. Üniversite yılları sağlık yaşam biçim davranışlarını geliştirmek için önemli bir fırsat olarak görülmeli ve öğrenciler sağlıksız diyet ve sedanter alışkanlıklar gibi riskli davranışların önlenmesi konusunda desteklenmeli ve obezite hakkında farkındalığı artıracak eğitimler düzenli olarak planlanmalıdır.

## Teşekkür

Araştırmaya katkılarından dolayı Hemşirelik Bölümü öğrencileri Sevgi Aksoy, Ömer Kaan Demirgil, Hamza Alpkaya, Nur Seda Bursalioğlu, Zekiye Ergen ve Habip Gündoğdu'ya teşekkür ederiz.

## Kaynaklar

- de Gonzalez AB, Hartge P, Cerhan JR, Flint AJ, Hannan L, MaInnis RJ, et al. Body-mass index and mortality among 1.46 million white adults. *N Engl J Med* 2010;363:2211–9. [CrossRef]
- Jacobs EJ, Newton CC, Wang Y, Patel AV, McCullough ML, Campbell PT, et al. Waist circumference and all-cause mortality in a large US cohort. *Arch Intern Med* 2010;170:1293–301. [CrossRef]
- Nepal G, Tuladhar ET, Dahal S, Adhikari S, Kandel AG. Lifestyle practices and obesity in nepalese youth: a cross-sectional study. *Cureus* 2018;10:2209. [CrossRef]
- World Health Organization, 2016. [http://www.who.int/healthinfo/EN\\_WHS2012\\_Full.pdf](http://www.who.int/healthinfo/EN_WHS2012_Full.pdf)
- Türkiye İstatistik Kurumu, 2014. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=0.8854>
- Pullman AW, Masters RC, Zalot LC, Carde LE, Saraiva MM, Dam YY, et al. Effect of the transition from high school to university on anthropometric and lifestyles variables in males. *Appl Physiol Nutr Metab* 2009;34:162–71. [CrossRef]
- Diez SMU, Perez-Fortis SM. Socio-demographic predictors of health behaviours in Mexican college students. *Health Promot Int* 2010;25:85–93. [CrossRef]
- Aydoğan Arslan S, Daşkan A, Çakır B. Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Prev Med Bull* 2016;15:171–80. [CrossRef]
- Crovetto M, Valladares M, Espinoza V, Mena F, Oñate G, Fernandez M, Durán-Agüero S. Effect of healthy and unhealthy habits on obesity: a multicentric study. *Nutrition* 2018;54:7–11. [CrossRef]
- Du T, Zhu E, Jiao S. Poor physical performance is associated with obesity among university students in China. *Med Sci Monit Basic Res* 2017;23:173–8. [CrossRef]
- Dülger H, Mayda AS. Bartın üniversitesi sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve obezite prevalansı. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Derg* 2016;6:173–7. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/343020>
- Ölçücü B, Vatanser Ş, Özcan G, Çelik A, Paktaş Y. Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Derg* 2015. ss.294–303. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/408307>
- Onurlubaş E, Doğan HG, Demirkıran S. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *JAFAG* 2015;32:61–9. [CrossRef]
- Peltzer K, Pengpid S. The association of dietary behaviors and physical activity levels with general and central obesity among ASEAN university students. *AIMS Public Health* 2017;4:301–13. [CrossRef]
- Zileli R, Cumhur Ö, Özkanç Ö, Diker G. Üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ile obezite görülme sıklığı. *Bilinçli Sağlık Yaşam Derg* 2016;12:549–62.
- Issa L. Prevalence and risk factors of obesity and overweight among Taif University Students, Taif, Saudi Arabia. *Int J Public Health Epidemiol* 2015;4:98–106. <http://internationalscholarsjournals.org/download.php?id=623393830621287061.pdf&type=application/pdf&op=1>
- Pengpid S, Peltzer K. Prevalence of overweight/obesity and central obesity and its associated factors among a sample of university students in India. *Obes Res Clin Pract* 2014;8:e558–70. [CrossRef]
- Ren İ, Chen Y, He L, Jin Y, Tian L, Lu M, et al. Prevalence of underweight, overweight and obesity in university students from the region of Anhui (China). *Nutr Hosp* 2015;1:1089–93. [CrossRef]
- Tapera R, Merapelo MT, Tumoyagae T, Maswabi TM, Erick P, Letsholo B, Mbongwe B. The prevalence and factors associated with overweight and obesity among University of Botswana students. *Cogent Med* 2017;4:1357249. [CrossRef]
- Peltzer K, Pengpid S, Samuels A, Özcan NK, Mantilla C, Rahamefy OH, et al. Prevalence of overweight/obesity and its associated factors among university students from 22 countries. *Int J Environ Res Public Health* 2014;11:7425–41. [CrossRef]
- Alasmari HD, Al-Shehri AD, Aljuaid TA, Alzaidi BA, Alswat KA. Relationship between body mass index and obesity awareness in school students. *J Clin Med Res* 2017;9:520–4. [CrossRef]
- Agwu EM, Draper S, Croix MDS, Nwadiaro RE, Onuoha CR. Health rating, obesity and hypertension among university students in nigeria by gender and ethnicity. *Public Health Int* 2017;2:131–43.
- Swift JA, Sheard C, Rutherford M. Trainee health care professionals' knowledge of the health risks associated with obesity. *J Hum Nutr Diet* 2007;20:599–604. [CrossRef]
- Yuasa K, Sei M, Takeda E, Ewis AA, Munakata H, Onishi C, Nakahori Y. Effects of lifestyle habits and eating meals together with the family on the prevalence of obesity among school children in Tokushima, Japan: a cross-sectional questionnaire-based survey. *J Med Invest* 2008;55:71–7. [CrossRef]
- Van Rensburg CJ, Surujlal N. Gender differences related to the health and lifestyle patterns of university students. *Health SA Gesondheid* 2013;18:1–8. [CrossRef]
- Kafkas ME, Özen G. Obezite Farkındalık Ölçeği'nin (OFÖ) Türkçeye uyarlanması: bir geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Derg* 2014;1:1–15.
- Collaboration TERF. Separate and combined associations of body-mass index and abdominal adiposity with cardiovascular disease: Collaborative analysis of 58 prospective studies. *Lancet* 2011;377:1085–95. [CrossRef]
- Atlam DH, Yüncü Z. Üniversite öğrencilerinde sigara, alkol, madde kullanım bozukluğu ve ailesel madde kullanımı arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri* 2017;20:161–70. [CrossRef]
- İlhan T. Üniversite öğrencilerinde yaşam amaçları ve madde kullanımı. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Derg* 2013;6:183–96. <https://www.pegem.net/dosyalar/dokuman/138967-20140129162928-10.pdf>
- Süngü H. Üniversite öğrencilerinin zararlı madde kullanımına ilişkin tutumları. *Mutafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Derg* 2014;11:167–94. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/182928>
- Tanrıkulu AÇ, Çarman KB, Palancı Y, Çetin D, Karaca M. Kars il merkezinde çeşitli üniversite öğrencileri arasında sigara kullanım sıklığı ve risk faktörleri. *Türk Toraks Derg* 2009;10:101–6.
- Turhan E, İnandı T, Özer C. Üniversite öğrencilerinde madde kullanımı, şiddet ve bazı psikolojik özellikler. *Türk Halk Sağlığı Derg* 2011;9:33–45. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/152916>
- Işık Ö, Özarslan A, Bekler F. Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite uyku kalitesi ve depresyon ilişkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Derg* 2015;9:65–73.
- Soyuer F, Ünal D, Elmalı F. Normal ağırlıklı ve obez üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite. *Uluslararası İnsan Bilimleri Derg* 2010;7:863–72. <http://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423936563.pdf>
- Allen A. Effects of educational intervention on children's knowledge of obesity risk. Phd Thesis, Carroll College. 2011;