

Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu, Davranışları ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi

Shima HOUSHYARI^{1*}, Indrani KALKAN²

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, bireylerde yeme davranışlarının değerlendirilmesi amacı ile geliştirilen Hollanda Yeme Davranışı Anketi'nin üniversiteli öğrencilere uygulanarak yeme tutum ve davranışlarını değerlendirmek ve fiziksel aktivite (IPAQ) düzeyini belirlemektir. Araştırma, İstanbul Aydın Üniversitesi'nde eğitim gören 100 kadın, 100 erkek öğrenci olmak üzere 200 kişi üzerine yapılmıştır. Yeme davranışı; Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ) ile ve fiziksel aktivite düzeyi; Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) ile değerlendirilmiştir. Ayrıca katılımcılara demografik özellikleri ve genel bilgileri içeren 12 soruluk genel bir anket uygulanmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 22 (IBM SPSS, Türkiye) programı kullanarak analiz edilmiş, verilerin değerlendirilmesinde; Ortalama, (Standart sapma), frekans ve one-way Anova testi kullanılmıştır. Olguların yaşları 18 ile 26 arasında değişmekte, ortalaması 21.62 ± 1.98 'dir. Boyları 155 ile 190 cm arasında değişmekte, ortalaması $173,66 \pm 8.95$ 'dir. Kiloları 43 ile 98 kg arasında değişmekte, ortalaması 68.53 ± 14.87 'dir. BMI değerleri 16.49 ile 31.55 arasında değişmekte, ortalaması 22.49 ± 3.27 'dir. Bireylerin BKİ gruplarına ve cinsiyetlerine göre DEBQ puanları değerlendirildiğinde zayıf olan bireylerde, obez olan bireylere göre duygusal yeme puan ortalaması daha yüksek olduğu saptanmıştır. Obez bireylerde kısıtlayıcı yeme davranışı yüksek görünürken, dışsal yeme davranışının zayıf bireylerde daha yüksek olduğu görülmektedir. Şiddetli fiziksel aktivite puanının, orta dereceli fiziksel aktivite puanına göre düşük olduğu saptanırken, özellikle yürüme puanının oturma puanına göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Üniversite öğrencisi, Uluslararası fiziksel aktivite (IPAQ) Hollanda yeme davranışı (DEBQ)*

^{1*} İstanbul Aydın Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Gıda Güvenliği A.B.D.,

Sorumlu yazar: shimahoushyari@yahoo.com

² Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik A.B.D. indranikalkan@aydin.edu.tr

Makale Geliş Tarihi: / Received: 11.06.2019 - Makale Kabul Tarihi: / Accepted: 24.06.2019

Evaluation of The Eating Attitude, Behavior and Determination of Physical Activity Level of University Students

ABSTRACT

The aim of this study was to use DEBQ and IPAQ in the determination of eating behaviors of university students and to find correct results. The values of this study were evaluated. This study was carried out with 200 individuals, 100 of which were males and 100 females. The eating behavior was assessed by the Dutch Eating Behavior Survey (DEBQ) and the physical activity level by the International Physical Activity Survey (IPAQ).). In addition, a 12-item questionnaire including demographic characteristics and general information was applied to the participants. The data obtained were analyzed using the IBM SPSS Statistics 22 (IBM SPSS, Tukey) program. Arithmetic mean, (standard deviation), frequency and one-way Anova test were applied. The ages of the participants ranged from 18 to 26 years and the mean was 21.62 ± 1.98 years. Their height varied between 155 and 190 cm, with mean of $173,66 \pm 8.95$ cm. Their weight ranged between 43 and 98 kg and the average is 68.53 ± 14.87 kg. BMI values ranged from 16.49 to 31.55, with a mean of 22.49 ± 3.27 . On evaluating the DEBQ scores according to the BMI groups and genders, it was found that the mean emotional eating behavior scores were higher in individuals who were thinner as compared to those who were obese. While obese individuals had higher scores for restrained eating behavior, thinner individuals had higher scores for external eating behavior. For all participants, vigorous physical activity score was found to be lower than the moderate physical activity score. Also the walking score was lower than the sitting score for all individuals.

Keywords: *Universty student, International physical activity (IPAQ) Dutch eating behavior (DEBQ)*

Giriş

Yeterli ve dengeli bir beslenme ile sağlığın korunması, geliştirilmesi ve kronik hastalıklar riskinin azaltılması mümkündür. Ancak Türkiye’de yetersiz ve dengesiz beslenme büyük bir toplumsal sorundur.¹ Ülkemizde özellikle gençlerin beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmalarda bu dönemde beslenmeye bağlı çok ciddi sorunların yaşandığı görülmektedir. Öğrencilerin genellikle öğünlere dikkat etmedikleri, tek öğün yemek

yedikleri, sandviç ve simit gibi yiyecekleri daha çok tükettikleri, ekonomik zorlukların, yetersiz ve dengesiz beslenme probleminde etkili olduğu, yurtlarda kalan öğrencilerin yurt şartlarının kötü olmasından dolayı beslenmelerinin iyi olmadığı, sadece karınlarını doyurdukları saptanmıştır.²

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre beslenme, vücudun beslenme ihtiyacı ile ilişkili olarak kabul edilen besin alımıdır. İyi beslenme; düzenli fiziksel aktiviteyle birlikte yeterli ve dengeli bir diyet sağlığın temel taşıdır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık; sadece hastalık ve hastalığın olmaması değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden de tam bir iyilik halidir. Yeterli ve dengeli beslenme sağlıklı yaşam, verimlilik-canlılık ve fiziksel aktivite insan sorunlarıyla mücadele gücü sağlamaktadır. Ayrıca gelecek nesillerin sağlığı ve refahı da sağlanmaktadır. Gelişmiş ülkelerde de beslenme temel bir prensip olarak kabul edilmektedir.³

Obezite, beslenme dâhil olmak üzere genetik, psikolojik, çevresel faktörler ve yaşam tarzı faktörlerinin yer aldığı çok faktörlü bir hastalıktır. Şimdiye kadar, beslenme ve obezite ile ilgili çoğu çalışma besin alımına odaklanmıştır. Yağ içeriği yüksek yiyecek ve içeceklerin, fast food ürünlerinin, yüksek enerjili işlenmiş gıdaların ve düşük lif/posanın tüketilmesinin obeziteyi arttıran nedenler arasında olduğu belirtilmiştir.⁴ Literatürde yeme tutumunu etkileyen faktörler arasında cinsiyet ve yaş ilk sırayı almaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından Anoreksiya Nevroza (AN) görülme sıklığının 15-19 yaşları arasında arttığını ve AN vakalarının %40'ının bu yaş grubunda olduğu bildirilmektedir.⁵ Bulimiya Nevroza (BN) olgularının da büyük kısmı geç adolesan dönemi içinde yer alan üniversite gençliğinde ve 25 yaştan önce ortaya çıkmaktadır.⁶ Cinsiyetin etkisi değerlendirildiğinde, özellikle genç kızların erkeklere göre beden imajı ve estetiğe daha fazla önem verdikleri ve yeme bozukluklarına daha eğilimli oldukları görülmektedir.⁷

Sağlık davranışları üzerinde etkisi olduğu saptanan ve Sağlığın Geliştirilmesi Modelinde de önemli bir yeri olan bir diğer faktör öz-etkililiktir. Öz-etkililik, bireyin olayları kontrol edebilme, eylemi başarı ile yapabilme yargısı ve insanın kazandığı bir davranışı değiştirebilmesi için gerekli olan en önemli özellik olarak tanımlanmaktadır.⁸ Yapılan çalışmalarda bireyin öz-etkililik-yeterlik algısının sağlığı geliştiren davranışların başlatılması ve sürdürülmesinde önemli bir belirleyici olduğu vurgulanmaktadır.⁹

Gereç ve Yöntem

Bu çalışma, 1 Nisan-30 Haziran 2019 tarihleri arasında gelişigüzel seçilen 200 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüş kesitsel bir çalışmadır. Çalışmanın örneklemini, katılmaya gönüllü olan, İstanbul Aydın Üniversitesi öğrencileri oluşturmuş, kadın ve erkek sayıları eşit tutulmaya çalışılmıştır. Veriler, anket formu aracılığıyla yüz yüze görüşme yöntemiyle toplanmıştır.

Bu çalışma, İstanbul Aydın Üniversitesi'nde öğrencilerinin yeme davranışı (DEBQ) ve fiziksel aktivite (IPAQ) düzeyinin belirlenmesi amacıyla planlanmıştır. Araştırmaya üniversitede farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan 100 kadın, 100 erkek olmak üzere toplam 200 öğrenci katılmıştır. Bireylere iki farklı anket formu hazırlanmıştır. Birinci anket formunda bireylerin genel bilgileri; yaşı, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, cinsiyeti, medeni durumu, sınıfı, aile birey sayısı, ebeveynlerin eğitim durumu ve toplam aylık gelir durumu, sigara ve alkol kullanımı gibi demografik özellikler içermektedir. Fiziksel aktivite durumları ile ilgili toplam 27 soru sorulmuştur. İkincisi ise yeme alışkanlıkları (DEBQ) ile ilgili toplam 33 soru sorulmuştur. Veriler IBM SPSS Statistics 22 (IBM SPSS, Türkiye) programı kullanarak analiz edilmiş, verilerin değerlendirilmesinde; ortalama, (standart sapma), frekans ve Oneway Anova testi kullanılmıştır.

Bulgular

Bu çalışmada, katılımcıların yaşları 18 ile 26 arasında değişmekte, ortalaması 21.62 ± 1.98 'dir. Boyları 155 ile 190 arasında, ortalaması $173,66 \pm 8,95$ 'dir. Kiloları 43 ile 98 arasında, ortalaması 68.53 ± 14.87 'dir. BMI değerleri 16.49 ile 31.55 arasında, ortalaması 22.49 ± 3.27 'dir (Tablo 1).

Tablo 1: Bireylere Ait Genel Özellikler

		Min-Max	Ort±SS
Yaş		18-26	21,62±1,98
Boy		155-190	173,66±8,95
Kilo		43-98	68,53±14,87
BMI		16,49-31,55	22,49±3,27
Cinsiyet	Erkek	100	50
	Kadın	100	50

Çalışmamızda, BMI grupları arasında duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme alt boyut puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo 2).

Tablo 2: BMI Gruplarına ve Cinsiyete Göre DEBQ Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

		Duygusal yeme	Kısıtlayıcı yeme	Dışsal yeme
		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
BMI grup	Zayıf	2,43±0,87	2,1±0,86	3,01±0,84
	Normal	2,27±0,87	2,25±0,84	2,78±0,72
	Aşırı kilolu/Obez	1,97±0,84	2,35±0,86	2,79±0,67
p ¹		0,057	0,487	0,379

Bu çalışmada, erkeklerin duygusal yeme puanı ortalamaları, kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p:0.001$; $p<0.05$). Erkekler ve kadınlar arasında kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme alt boyut puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo 3).

Tablo 3: Cinsiyete Göre DEBQ Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

		Duygusal yeme	Kısıtlayıcı yeme	Dışsal yeme
		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Cinsiyet	Erkek	2,0±0,81	2,22±0,77	2,77±0,66
	Kadın	2,42±0,88	2,3±0,91	2,85±0,79
p ²		0,001*	0,519	0,448

Tablo 4'te gösterildiği gibi erkekler ve kadınlar arasında toplam IPAQ puanı, şiddetli fiziksel aktivite puanı, orta derecede fiziksel aktivite puanı, yürüme puanı, iş puanı, ulaşım puanı, ev-bahçe puanı, boş zaman puanı ve oturma süresi puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 4: Cinsiyete Göre IPAQ Ölçeği Puanlarının Değerlendirilmesi

IPAQ	Cinsiyet		P
	Erkek	Kadın	
	Ort±SS (medyan)	Ort±SS (medyan)	
Toplam IPAQ puanı	1831,74±648,75 (1819,2)	1778,08±807,94 (1714,1)	0,240
Şiddetli fiziksel aktivite puanı	213,01±181,6 (136,5)	281,93±217,12 (172,6)	0,152
Orta derecede fiziksel aktivite puanı	252,35±189,03 (196)	261,31±207,94 (195)	0,730
Yürüme puanı	279,95±204,87 (228,5)	281,26±187,42 (229,6)	0,877
İş puanı	286,37±260,89 (188,6)	270,33±268,81 (136,5)	0,334
Ulaşım puanı	241,1±164,71 (195,9)	251,82±156,57 (201,5)	0,758
Ev-bahçe puanı	216,46±149,78 (190,8)	202,28±183,28 (129)	0,249
Boş zaman puanı	219,1±176,71 (191,3)	203,18±200,14 (144)	0,131
Oturma süresi	1156,8±484,03 (1200)	1139,85±549,53 (995)	0,416

Tablo 5'te BMI gruplarına göre IPAQ ölçeği puanları değerlendirilmiştir.

BMI grupları arasında yürüme puanı ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p:0.015$; $p<0.05$).

Normal kilolu olguların yürüme puanı ortalamaları, aşırı kilolu/obez olgulardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p:0.004$; $p<0.05$).

Diğer BMI grupları arasında yürüme puanı ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). BMI grupları arasında boş zaman puanı değerleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p:0.008$; $p<0.05$). Normal kilolu olguların boş zaman puanı ortalamaları, aşırı kilolu/obez olgulardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p:0.002$; $p<0.05$).

Diğer BMI grupları arasında boş zaman puanı ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

BMI grupları arasında toplam IPAQ puanı, şiddetli fiziksel aktivite puanı, orta derecede fiziksel aktivite puanı, iş puanı, ulaşım puanı, ev-bahçe puanı ve oturma süresi puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo 5).

Tablo 5: BMI Gruplarına Göre IPAQ Ölçeği Puanlarının Değerlendirilmesi

IPAQ	BMI grup			P
	Zayıf	Normal	Aşırı kilolu/ Obez	
	Ort±SS (medyan)	Ort±SS (medyan)	Ort±SS (medyan)	
Toplam IPAQ puanı	1770,04±940,98 (1553,3)	1769,79±699,31 (1739,5)	1907,41±714,18 (1814,3)	0,426
Şiddetli fiziksel aktivite puanı	323,64±218,91 (261,5)	225,91±172,41 (145,8)	232,19±219,53 (128,3)	0,160
Orta derecede fiziksel aktivite puanı	312,82±242,67 (198)	232,01±164,81 (192,5)	293,77±243,07 (204)	0,398
Yürüme puanı	297,95±226,87 (225,8)	253,35±165,81 (214,7)	349±241,26 (279,6)	0,015*
İş puanı	354,53±291,18 (347,6)	249,83±249,32 (136,5)	315,23±279,84 (192,6)	0,142
Ulaşım puanı	252,7±161,45 (231,5)	244,98±144,67 (201,5)	247,21±198,59 (195,9)	0,863
Ev-bahçe puanı	250,72±212,5 (193,5)	185,64±150,62 (132)	250,35±195,25 (187,5)	0,391
Boş zaman puanı	234,22±180,51 (166)	184,49±172,4 (136)	267,11±218,52 (207,3)	0,008*
Oturma süresi	1073,18±527,87 (935)	1164,53±542,63 (1080)	1140,39±447,02 (1200)	0,689

Tartışma

Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu ve davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan bu çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalamaları erkeklerde 22.2, kadınlarda ise

20.9'udur (Tablo 1). Bireyler BKİ durumlarına göre değerlendirildiğinde; en düşük BKİ değeri 16,49 ve en yüksek ise 31,55 olarak bulunmuştur. BKİ ortalaması $22,49 \pm 3,27$ 'dir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada (13) kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha zayıf oldukları saptanmıştır.^{10,11,12} 372 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada;¹³ öğrencilerin %23.9'unun obez, %22.3'ünün hafif şişman ve %53.8'inin normal kilolu olduğu bildirilmiştir. Gençlerde özellikle kız öğrencilerde hormonal ve psikolojik değişikliklerin ortaya çıkması ve öğrencilerin vücut görüntülerine ilgilerinin artması ve son yıllarda özellikle kadınlar arasında yaygınlaşan "ince vücut" görüntüsüne sahip olma akımı bu durumun temel nedeni olabilir.¹⁴

Bireylerin BKİ gruplarına ve cinsiyetlerine göre DEBQ puanları değerlendirildiğinde zayıf olan bireylerde, obez olan bireylere göre duygusal yeme puan ortalamasının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo2). Kargar ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada,¹² hafif şişman bireylerin, obez bireylere göre duygusal yeme puanlarının daha yüksek olduğu, kısıtlayıcı yeme puanının obez bireylerde daha yüksek olduğu, normal kilolu bireylerde düşük olduğu saptanmıştır. Bizim çalışmamızda ise obez bireylerde kısıtlayıcı yeme davranışı yüksek görünürken, dışsal yeme davranışının zayıf bireylerde daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir. Cebolla ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada,⁵ obez bireylerin normal kilolu ve zayıf bireylere göre daha fazla duygusal ve dışsal yeme davranışları olduğu bildirilmiştir. Obezite ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide beden kütle indeksi sorumlu tutulmaktadır. Bizim çalışmamızda BKİ düzeylerinde ve DEBQ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaz iken, gruplar arasındaki ortalamalarda farklılıklar olduğu görülmektedir (Tablo 2).

Cinsiyete göre yürüme ve oturma puanlarına bakıldığında, erkek ve kadınlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmasa bile, kadınların yürüme puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Oturma sürelerine bakıldığında ise erkek bireylerin puanlarının daha yüksek olduğu göze çarpmaktadır (Tablo 4). Aynı zamanda kadınların şiddetli fiziksel aktivite ve orta dereceli fiziksel aktivite puanlarının erkeklerden yüksek olduğu saptanmıştır. Savcı ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada,¹⁶ erkek bireylerin kadın bireylerden daha fazla fiziksel aktivite

yaptıkları bildirilirken, bizim çalışmamızda tam tersi bir durum söz konusudur. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada,¹⁷ öğrencilerin %14.8'nin inaktif ve %17.7'sinin çok aktif olduklarını bildirilmiştir. Savcı ve arkadaşları yapmış olduğu çalışmada,¹⁶ erkeklerin şiddetli fiziksel aktivite ortalamasının kadınlara göre daha yüksek olduğu ve orta dereceli fiziksel aktivite puanlarının erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Hallah ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada,¹⁸ öğrencilerin %9.9'unun çok aktif olduğunu belirlemiştir. Başaslan ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada ise fiziksel inaktivite prevalansı %41.1 olarak saptanmış, aynı çalışmada bulunan 20-29 yaş arasındaki bireylerde fiziksel inaktivite prevalansı %38.2 olduğu bildirilmiştir. Şanlı'nın yapmış olduğu çalışmada,²⁰ erkeklerin yürüme puanının kadınlara göre yüksek olduğu, oturma süresi puanlarının ise kadınlara göre düşük olduğu bildirilmiştir. Yapılan bu çalışma bizim çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Şanlı'nın yapmış olduğu çalışmada,²⁰ kadın bireylerin toplam IPAQ puanı, şiddetli fiziksel aktivite puanı ve yürüme puanları yüksek iken, erkek bireylerin sadece orta derecede fiziksel aktivite puanları yüksek bulunmuştur. Ancak bu çalışmada kadınların, erkeklere göre oturma puanlarının da yüksek olduğu bildirilmiştir. Yapılan başka bir çalışmada,²¹ erkeklerin şiddetli fiziksel aktivite ortalaması kadınlara göre yüksek olduğu ve orta dereceli fiziksel aktivite puanlarının erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yürüme puanının erkeklerde kadınlara göre yüksek olduğu ve oturma süresi puanının ise erkeklerde kadınlara göre düşük olduğu görülmüştür. Bireylerin BKÍ değerleri ile IPAQ puanlarının değerlendirilmesine bakıldığında; aşırı kilolu bireylerin, normal ve zayıf kilolu bireylere göre toplam IPAQ puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur (Tablo 5). Şiddetli ve orta derecede fiziksel aktivite puanlarının ise zayıf bireylerde daha fazla olduğu görülürken, yürüme ve oturma puanlarının obez bireylerde en fazla olduğu görülmektedir. Yürüme puanı obez, zayıf ve normal BKÍ'ye sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 5). Savcı ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada,¹⁶ zayıf bireylerin şişman bireylere göre toplam fiziksel aktivite puanlarının daha düşük, şişman bireylerin şiddetli fiziksel aktivite puanlarının yüksek, yine zayıf bireylerin orta dereceli fiziksel aktivite puanının yüksek olduğu bildirilmiştir.

Şanlı'nın yapmış olduğu çalışmada ise²⁰ zayıf bireylerin şişman bireylere göre toplam IPAQ puanının ve şiddetli fiziksel aktivite puanlarının yüksek olduğu bildirilirken, obez bireylerin orta derecede fiziksel aktivite puanlarının yüksek olduğu bildirilmiştir.

Savcı ve arkadaşları çalışmasında,¹⁶ normal bireylerin hafif şişman bireylere göre yürüme puanının düşük olduğu ve oturma süresinin de düşük olduğu saptanmıştır.

Sonuç ve Öneriler

Yeme davranışı bozukluğu ile ilgili eğitim ve önleyici tedbirlerin alınması, korunmanın sağlanması, şayet hastalık oluşmuşsa tedavinin sağlanması gerekmektedir. Tanı konmamış veya gizli kalmış subklinik yeme bozukluklarının; genç grupta geniş örneklemlerle, boylamsal çalışmalarla araştırılması, riskli gruplarda taramaların yapılması yararlı olacaktır. Yeme davranışı bozukluğu nedenlerinin belirlenmesi, koruyucu önlemler alınması ve bu hastalıkların tanınması açısından son derece önemlidir. Ayrıca gençlerin, ailelerin ve eğitimcilerin konu ile ilgili olarak bilgilendirilmesi ve bilinçlendirilmesi için konferans ve seminer çalışmaları yapılmalıdır. Üniversite öğrencilerine sağlıklı beslenme alışkanlıklarının örgün ve yaygın eğitim kurumlarında verilen uygulamalı beslenme eğitimi ile kazandırılması ve bu sayede yaşam kalitelerinin artırılması sağlanmalıdır.

Öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmeleri yaşamlarının ileri döneminde sağlıklarını korumaları açısından önemli olup, bunun için de, beslenme bilgisindeki yetersizlikleri sağlık ekibi tarafından etkin ve sürekli verilecek beslenme eğitimi ile giderilmelidir. Yeme bozukluğu belirlenen vakaların gerekli durumlarda diğer sağlık profesyonelleri (psikiyatrist, diyetisyen vb.) ile iş birliği yaparak tedavisi sağlanmalıdır. Aşırı yeme ya da yemeyi reddetme gibi davranışlara sebep olan anksiyete ve stresin azaltılması için gençlere stresle baş etme yöntemleri öğretilmelidir. Bu çalışma ve benzerlerinin daha geniş gruplarda ve farklı özelliklere sahip adolesanlar üzerinde gerçekleştirilmesi verilerin çeşitliliği ve konunun daha ayrıntılı olarak ortaya konmasını sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- [1] Fişek, K. Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi. Ankara: AÜ SBF Yayınları, 1983.
- [2] Korkmaz, N.H. Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2012, 32: 399-413.
- [3] Baysal, A. Beslenme. Şahin Matbaacılık, Ankara: 2007.
- [4] Vançelik, S., Önal, S., Güraksın, A., Beyhu, E. Üniversite öğrencilerinin beslenme, bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. TSK Korurucu Hekimlik Bülteni, 2007, 6(4): 242-248.
- [5] Tam, C., Cherry, F.N., Chak, M.Y. Disordered eating attitudes and behaviours among adolescent in Hong Kong: prevalence and correlates. J Paediatr Child Health, 2007, 43: 811-817.
- [6] Loth, K., Bergi Van Den. P., Eisenberg, M.E, Neumark-Sztainer, D. Stressful life events and disordered eating behaviors: findings from project. Eat. Journal of Adolescent Health, 2008, 12(43): 514-516.
- [7] Barker, M., Robinsons, S., Wilman, C., Barker, DJ. Behavior, body composition and diet in adolescent girls. Appetite, 2000, 35(2): 161-170.
- [8] Bandura, A. Self efficacy toward unifying theory of behavior change. Psychological Review, 1997, 84(3): 191-215.
- [9] Wilson, L.B., Hollins, T., Clopton, J.R. Construction and validation of the healthy eating and weight self-efficacy (HEWSE) scale. Eating Behaviors, 2014, 15: 490-492.
- [10] Mahan, L.K., Escott-Stump, S., Raymond, J.L. Krause's Food & Nutrition Therapy. 13th ed. Elsevier Science Health Science Division, 2008.
- [11] Raj, M., Kumar, R.K. Obesity in children & adolescents. The Indian Journal of Medical Research. 2010, 132: 598-607.
- [12] Goran, M.I., Ball, G.D., Cruz, M.L. Obesity and risk of type 2 diabetes and cardiovascular disease in children and adolescents. J Clin Endocrinol Metab, 2003, 88: 1417-27.

- [13] Kargar, M., Sabet Sarvestani, R., Tabatabaee, H.R., Niknami, S. The Assessment of Eating Behaviors of Obese, Over Weight and Normal Weight Adolescents in Shiraz, Southern Iran. *IJCBNM*, 2013, 1(1): 35-42.
- [14] Pekcan, G. Adolesan Döneminde Beslenme. *Klinik Çocuk Forumu*, 2004, 4:1:38-47.
- [15] Bailly, Maitre, Amanda, Herve., Alaphilippe, 2012; Baños et al., 2011; Bozan et al., 2011; Cebolla, Barrada, van Strien, Oliver, & Baños, 2014; Halvarsson & Sjoden, 1998; Lluch et al., 1996; van Strien & Oosterveld, 2008; Wardle, 1987.
- [16] Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J.F., Wardle, J. Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Prev Med*, 2004, 39: 182-90.
- [17] Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal-İnce, D., Tokgözoğlu, L. Physical Activity Levels of University Students. *Archives of Turkish Cardiology*, 2006, 34: 166-172.
- [18] Burke, S.M., Carron, A.V., Eys, M.A. Physical activity context and university student's propensity to meet the guidelines Centers for Disease Control and Prevention/American College of Sports Medicine. *Med Sci Monit*, 2005, 11: CR1716.
- [19] Hallal, P.C., Victora, C.G., Wells, J.C., Lima, R.C. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Med Sci Sports Exerc*, 2003, 35: 1894-900.
- [20] Baş Aslan, Ü. Fiziksel aktivite düzeyinin farklı yöntemlerle değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2003.
- [21] Şanlı, E. Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi. Yüksek Lisans. Ankara: Gazi Üniversitesi, 2008.
- [22] Öztürk, M. Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. [Bilim Uzmanlığı Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2005.