



Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz ve Beslenme Durumlarının İncelenmesi Kütahya İli Örneęi

Mohammed J. F. ABUDAQQA¹

¹Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya, TÜRKİYE
Orcid: 0009-0004-2458-5186 e-mail: mhamadj0595@gmail.com

Doç.Dr. Oğuzhan YÜKSEL²

²Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, TÜRKİYE
Orcid: 0000-0002-4172-8298 e-mail: oguzhan.yuksel@dpu.edu.tr

Özet

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrenimlerine devam eden öğrencilerin egzersiz seviyeleri ve beslenme davranışlarının çeşitli değişkenlere göre incelemektir. Çalışmaya Kütahya Dumlupınar Üniversitesinde öğrenim gören 679 öğrenci katılmıştır. Örneklem grubu, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Ölçme aracı olarak "Üç faktörlü beslenme anketi (TFEQ-18)" ile değerlendirilmiştir. Elde edilen verilere korelasyon, bağımsız örneklem testi (T-testi) ve tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Katılımcıların egzersiz ve beslenme durumlarından duygusal yemek yeme alt boyutunda cinsiyet ve haftalık spor yapma (gün) değişkenlerine göre farklılık belirlenmiştir, $p < 0.05$. Lisanslı spor yapma ile beslenme hakkında bilgi düzeyi değişkeni yönünden anlamlılık görülmemiştir, $p > 0.05$. Beslenme hakkında bilgi düzeyi ile spor yapma arasında ($r = .514$), açlığa duyarlılık ile beslenme toplam puanı arasında ($r = .672$); duygusal yemek yeme ile beslenme toplam puanı arasında ($r = .617$), bilinçli yemek yeme ile beslenme toplam ($r = .672$) puanları orta düzey ilişki görülmektedir. Sonuç olarak; Üniversite öğrencilerinde spor yapma eğiliminin artışına bağlı olarak beslenme durumlarındaki tutum artış göstermektedir. Kadınların beslenme tutumları erkeklere göre daha öndedir. Üniversite öğrencileri beslenme konusunda bilinçlendirilmeli ve fiziksel aktiviteye yönlendirilmelidir.

Anahtar kelimeler: Beslenme, Egzersiz, Öğrenci

Examination of Exercise and Nutrition Status of University Students The Case of Kutahya Province

Abstract

The aim of this study was to examine the exercise levels and nutritional behaviors of university students according to various variables. A total of 679 students studying at Kütahya Dumlupınar University participated in the study. The sample group was determined by convenience sampling method. It was evaluated with the "Three-factor nutrition questionnaire (TFEQ-18)" as a measurement tool. Correlation, independent sample test (T-test) and one-way analysis of variance (One-Way ANOVA) were applied to the obtained data. There was a difference in the emotional eating sub-dimension of the participants' exercise and nutrition status according to the variables of gender and weekly sports practice (days), $p < 0.05$. There was no significance in terms of licensed sports practice and level of knowledge about nutrition, $p > 0.05$. There is a moderate relationship between the level of knowledge about nutrition and sports practice ($r = .514$), between sensitivity to hunger and nutrition total score ($r = .672$), between emotional eating and nutrition total score ($r = .617$), and between conscious eating and nutrition total score ($r = .672$). As a result, attitudes towards nutrition increase in university students depending on the increase in the tendency to do sports. The nutritional attitudes of females are ahead of males. University students should be made aware of nutrition and directed to physical activity.

Keywords: Nutrition, Exercise, Student

Sorumlu yazar: Doç.Dr. Oğuzhan YÜKSEL, E-posta: oguzhan.yuksel@dpu.edu.tr

GİRİŞ

Üniversite öğrenimine dâhil olan öğrenciler evden ayrılırken fiziksel aktivite ve beslenmeye yönelik tutumları öğrencilerin özel sorumluluğu kapsamına girmektedir (Conklin, ve ark., 2005). Bu süreç zarfında üniversite öğrenimlerinin ilk yıllarında öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, ruh sağlığı ve fiziksel aktivitelerinde olumsuzluklar ortaya çıkmaktadır (Deshpande, ve ark., 2009; Hoffman vd., 2006; Calestine vd., 2017). Sağlıksız ve enerji açısından yoğun gıda tüketimi artarak besin değeri yüksek sağlıklı gıda alımında azalma olmaktadır (Beaudry vd., 2019). Üniversite öğrencilerinde yetersiz atıştırma, öğün atlama, fast food bağımlılığı, meyve ve sebze tüketimi oranının azalması vb. birçok sağlıksız beslenme davranışları görülmektedir (Al-Nakeeb vd., 2015; Likus vd., 2013). Üniversitede ayrıca yaşam tarzları değişime uğramaktadır. Beraberinde aileden uzaklaşma, daha fazla bireysel özgürlük ve akranlarıyla sosyal ilişkilerde artışa yol açmaktadır (González Carrascosa, ve ark., 2013). Ayrıca bu süreç üniversite öğrencilerine yeni sorumluluklar eklenmesinin yanında beslenme ve yaşam sürecini yönetmede savunmasız bir nüfus grubu oluşturmaktadır. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye ayrılan sürelerinin azalmasına ve aynı zamanda beslenme kalitesinin düşmesine neden olabilmekte ve bunun sonucunda öğrencilerin vücut kompozisyonu ve fiziksel kondisyonları önemli ölçüde kötüleşebilmektedir (Colić Barić, Štalić ve Lukešić, 2003; Martínez, 2005). Bu doğrultuda gözle görülür şekilde yağ kütlelerinde ve vücut ağırlığında yükselme sonucunu doğurmaktadır (Hoffman vd., 2006, Beaudry vd., 2019; Hootman, ve ark., 2017). Akılcı diyet olarak günümüzde lanse edilen beslenme anlayışında genetik, sosyokültürel yetkinliklere dikkat edilerek beslenme önerilerine gıda alım süreci olarak tanımlanmaktadır. Kısacası sağlıklı, optimum ve uygun düzeyde beslenme ilkeslerini kapsamaktadır. Akılcı diyet fizyolojik, psikososyal ihtiyaçlara cevap verir ve genetik kodun gerektirdiği fiziksel ve bilişsel tam manasıyla sağlanmasına imkân sağlar. Vücut direncinin ve zindeliği yaşlanma sürecine kadar üst düzeyde tutma eğilimini içermektedir (Woynarowska, 2008). Besin öğelerinin fonksiyonu açısından değerlendirildiğinde hücre büyümesi ve çoğalma eylemi için elzem olan hammadde sağlama, hücre bazında metabolizmayı desteklemek adına yakıt temininde bulunmaları söz konusudur. Etkin hücresel işleyiş için cinsiyet ve yaş göz önünde tutularak gerekli besin materyallerinin tedarikinin sağlanması önemlidir (Chen, ve ark., 2018). Gıda seçiminde ise gıdanın temin edilebilirliği, bireyin sosyoekonomik, kültürel ve eğitim düzeyi önem arz etmektedir (Eertmans vd., 2005). Fiziksel aktivitenin birçok fiziksel ve zihinsel olumsuzlukların azaltılmasına destek verdiği yönünde yaklaşımlar beyan edilmektedir. Fiziksel aktivitenin kardiyovasküler rahatsızlıklar, birçok kanser türü (kolon v.b), obezite, depresyon, alzheimer ve anksiyete gibi durumların görülme sıklığını azalttığı yönünde çok sayıda kanıt sunulmaktadır (Gómez-Pinilla, 2008).

Wing ve Hill (2019) yürütülen çalışmada, egzersiz esnasında tüketilen enerji miktarının vücut ağırlığı yönetimi ve vücut kompozisyonuna direkt etki oluşturduğunu belirtmektedir. Bu çalışmalar, düzenli fiziksel aktivite ve kısıtlanan kalori kombinasyonunun, obeziteye karşı mücadelede öne çıktığı ifade edilmektedir. Fiziksel aktivite artışına paralel olarak zihinsel sağlığa yönelik ruh hali, öz saygı ve kaygı gibi unsurlara pozitif etki oluşturmaktadır (Morgan, 1985; Spence, ve ark., 2005). Bazı çalışmalar fiziksel aktivitenin yetişkin bireylerde stresi, depresyon ve kaygıyı indirgediği ifade edilmektedir (Galper, vd., 2006). Ayrıca, egzersiz uygulamalarının özgüven gelişimi ve bireysel başarı duygusu gibi yetileri güçlendirebilmektedir (Bay ve Yılmaz, 2020). Onurlubaş ve ark. (2015)'nin yürüttüğü bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin beslenme tercihleri ve tüketim alışkanlıklarını değerlendirilmiştir. Öğrencilerin beslenme yönelimlerinin cinsiyetle ilişkili olduğunu ve besin öğelerinin tüketim sıklığının cinsiyete göre değişiklik gösterdiğinin bildirmiştir. Beraberinde ise beslenme alışkanlıklarında aynı zamanda yemek yemeyi tercih ettikleri yer ve mekâna göre değişiklik arz ettiğininide ifade etmişlerdir.

Kötü beslenme alışkanlıkları halk sağlığı açısından ve ekonomik alanda büyük etkiler oluşturmaktadır. Özellikle yiyecek tercihi ergenlik dönemine nazaran ilerleyen yaşlarda değişime uğramaktadır. Üniversite yaşamları boyunca öğrenciler bir beslenme zaman takvimine uymadan daha bağımsız yemek yeme kararları verdiklerinden dolayı üniversite evresi özgür yaşam anlayışına geçiş sürecini doğurmaktadır (Wu vd., 2013; Deshpande, ve ark., 2009). Sonuç olarak, gençlerin üniversitedeki öğrenim hayatları boyunca beslenme farkındalıkları değişik yönde evrilmektedir. Bu nedenle öğrenim sürecinde beslenme alışkanlıklarının profilinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel temelli tarama modeli uygulanmıştır. Tarama modeli, geçmişte veya bu anda var olan bir olguyu, olduğu biçimde betimlemektedir. Araştırmaya konu olan birey ya da nesne kendi bulunduğu koşul yönünden ve herhangi bir müdahale olmaksızın modellenerek tanımlanmaktadır (Karasar, 2013).

Araştırma Grubu

Çalışmanın evrenini, Ege bölgesinde yer alan devlet üniversitelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubunda ise Kütahya Dumlupınar Üniversitesinde öğrenimlerine aktif olarak devam eden 679 (erkek; n=521 & kadın; n=158) öğrenci yer almaktadır. Örneklem grubu, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile tespit edilmiştir (Tezcan, 2017).

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Birinci bölümde katılımcıların demografik bilgileri hakkında tespit yapmak amacıyla 4 adet soru yöneltilmiştir. Bu sorular katılımcıların “cinsiyet”, “beslenme hakkında bilgi düzeyi”, “haftalık spor yapma günü”, “lisanslı sporcu” ile ilişkilidir.

Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği: İkinci bölümde Kıraç ve ark (2015) tarafından geliştirilerek dizayn edilen ve katılımcıların beslenme düzeylerinin belirlemeye yönelik “Üç faktörlü beslenme anketi (TFEQ-18)” kullanılmıştır. Kıraç ve ark. (2015) tarafından Türkçeye çevirilerek geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek 18 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte bireylerin kontrolsüz yeme davranışını (fazla besin alımının kontrol edilmesinin yitirilmesi) 1, 7, 13, 14 ve 17. sorularla tespit edilirken bireylerin duygusal yeme davranışını (duygusal belirtilere karşı yetersizlik) ise 3, 6 ve 10. sorularla ortaya sunulmaktadır. Bununla birlikte bireylerin bilişsel kısıtlama davranışını (vücut ağırlığını kontrol altında tutmak için besin alımının bilinçli bir şekilde kısıtlanması) 2, 11, 12, 15, 16, 18. sorularla ve açlığa duyarlılık davranışını 4, 5, 8 ve 9. sorularla tespit edilmiştir. Üç faktörlü beslenme ölçeğinin güvenilirliği Cronbach alfa değeri 0,721’dir (Kıraç vd., 2015).

Verilerin Toplanması

Çalışmanın yürütülmesi sırasında Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 28.11.2023 tarihli ve 245948 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Katılımcılara spor bilim uzmanı tarafından araştırmayla ilgili yazılı ve sözlü olarak açıklamalar yapılmıştır. “Gönüllü Onam Formu” doldurmaları sağlanmıştır. Araştırmanın verilerinin toplanma sürecinde “Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği” yüz yüze görüşme ile uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler Excel paket programına aktarılıp eksik ve hatalı bilgi veren katılımcıların verileri ilgili analizlere dahil edilmemiştir. Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) paket programında verilere Kolmogorov-Smirnov normallik testine tabii tutularak elde edilen sonuçların normal dağılım göstermemesine rağmen çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerlerine bakıldığında -2 ile +2 arasında yer almasından dolayı verilerin normal dağılıma sahip olduğu kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2010). Verilere korelasyon, bağımsız örneklem testi (T-testi) ve tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Verilerin homojenlik varsayımını sağlama durumuna bağlı olarak Welch değerleri dikkate alınmış ve ikinci seviye testi olarak Post Hoc testlerinden Tukey ve Tamhane’s T2 testleri uygulanmıştır (Tukey, 1949; Hochberg ve Tamhane, 1987).

BULGULAR

Araştırmamız kapsamında elde edilen veri analizleri aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1. Değişken ve boyutların Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) Değerleri

Değişken ve Boyut	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Cinsiyet	1.232	.422	1.268	-.393
Beslenme Hakkında Bilgi	2.226	.632	-.224	-.636
Haftada Spor Yapma (gün)	2.240	1.013	.086	-1.247
Lisanslı Spor Yapma	1.461	.498	.157	-1.981
Kontrolsüz yemek yeme	2.271	.379	-.109	.098
Duygusal yemek yeme	2.521	.501	-.114	-.076
Bilinçli yemek yeme	2.551	.496	.099	-.466
Açlığa duyarlılık	2.528	.491	-.037	.022
Beslenme toplam	9.872	1.162	-.285	.988

Tablo 1’de katılımcıların demografik bilgileri ve ölçme aracına ait ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerlerine yönelik analizler görülmektedir.

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre Beslenme Ölçeği Toplam ve Alt Boyutları t-Testi Analizi Sonuçları

Boyut	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Kontrolsüz yemek yeme	Erkek	521	2.264	.381	-.967	.334
	Kadın	158	2.297	.375		
Duygusal yemek yeme	Erkek	521	2.545	.500	2.246	.025*
	Kadın	158	2.443	.501		
Bilinçli yemek yeme	Erkek	521	2.562	.496	1.050	.294
	Kadın	158	2.514	.493		
Açlığa duyarlılık	Erkek	521	2.525	.477	-1.199	.842
	Kadın	158	2.534	.533		
Beslenme toplam	Erkek	521	9.897	1.167	1.015	.311
	Kadın	158	9.790	1.157		

*P<0.05

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre kontrolsüz yemek yeme, bilinçli yemek yeme, açlığa duyarlılık alt boyutları ile beslenme toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, duygusal yemek yeme alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t(677)= 2.246$; $p<0.05$). Ortalama puanlara bakıldığında erkek katılımcıların ($\bar{x}=2.545$) ortalama puanlarının kadın katılımcılara ($\bar{x}=2.443$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Lisanslı Spor Yapma Değişkenine Göre Beslenme Ölçeği Toplam ve Alt Boyutları t-Testi Analizi Sonuçları

Boyut	Lisanslı Spor	N	Ort.	SS	t	p
Kontrolsüz yemek yeme	Hayır	366	2.280	.382	.627	.531
	Evet	313	2.262	.377		
Duygusal yemek yeme	Hayır	366	2.522	.503	.079	.937
	Evet	313	2.519	.501		
Bilinçli yemek yeme	Hayır	366	2.548	.473	-1.158	.874
	Evet	313	2.554	.522		
Açlığa duyarlılık	Hayır	366	2.544	.475	.942	.347
	Evet	313	2.508	.508		
Beslenme toplam	Hayır	366	9.895	1.122	.569	.569
	Evet	313	9.844	1.208		

*P<0.05

Tablo 4. Katılımcıların Beslenme Hakkındaki Bilgi Düzeyi Değişkenine Göre Beslenme Ölçeği Toplam ve Alt Boyutları One-Way Anova Analizi Sonuçları

Alt Boyut	Beslenme Hakkında Bilgi	N	Ort.	SS	F	p
Kontrolsüz yemek yeme	Hayır	76	2.210	.406	1.122	.326
	Kısmen	373	2.281	.380		
	Evet	230	2.277	.369		
Duygusal yemek yeme	Hayır	76	2.557	.548	.245	.783
	Kısmen	373	2.513	.479		
	Evet	230	2.523	.522		
Bilinçli yemek yeme	Hayır	76	2.548	.479	.080	.924
	Kısmen	373	2.545	.484		
	Evet	230	2.561	.521		
Açlığa duyarlılık	Hayır	76	2.546	.531	.446	.641
	Kısmen	373	2.539	.474		
	Evet	230	2.503	.505		
Beslenme toplam	Hayır	76	9.861	1.161	.013	.988
	Kısmen	373	9.878	1.109		
	Evet	230	9.865	1.248		

*P<0.05

Tablo 3 ve 4 incelendiğinde” lisanslı spor yapma” ve “beslenme hakkında bilgi düzeyi “değişkenine göre kontrolsüz yemek yeme, duygusal yemek yeme, bilinçli yemek yeme, açlığa duyarlılık alt boyutları ile beslenme toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Haftada Spor Yapma (Gün) Değişkenine Göre Beslenme Ölçeği Toplam ve Alt Boyutları One-Way Anova Analizi Sonuçları

Alt Boyut	Haftada Spor Yapma	N	Ort.	SS	F	p	Fark
Kontrolsüz yemek yeme	1-2 Gün	218	2.279	.353	2.004	.112	
	3-4 Gün	148	2.255	.390			
	5-6 Gün	245	2.247	.404			
	7 Gün	68	2.370	.335			
Duygusal yemek yeme	1-2 Gün	218	2.503	.502	3.669	.012*	1-4 3-4
	3-4 Gün	148	2.536	.474			
	5-6 Gün	245	2.478	.502			
	7 Gün	68	2.701	.528			
Bilinçli yemek yeme	1-2 Gün	218	2.530	.491	2.549	.055	
	3-4 Gün	148	2.473	.465			
	5-6 Gün	245	2.595	.515			
	7 Gün	68	2.627	.485			
Açlığa duyarlılık	1-2 Gün	218	2.498	.503	.901	.440	
	3-4 Gün	148	2.525	.428			
	5-6 Gün	245	2.532	.504			
	7 Gün	68	2.610	.527			
Beslenme toplam	1-2 Gün	218	9.812	1.102	3.711	.011*	1-4 2-4 3-4
	3-4 Gün	148	9.789	1.099			
	5-6 Gün	245	9.854	1.234			
	7 Gün	68	10.30	1.144			

p<.05*. 1-2 Gün (1). 3-4 Gün (2). 5-6 Gün (3). 7 Gün (4). 18

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların haftada spor yapma (gün) değişkenine göre kontrolsüz yemek yeme, bilinçli yemek yeme ve açlığa duyarlılık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmezken, duygusal yemek yeme alt boyutu ($F(3; 675)= 3.669$; $p<.05$) ve beslenme toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F(3; 675)= 3.711$; $p<.05$). İkinci seviye testi (Tukey) incelendiğinde duygusal yemek yeme alt boyutunda haftada 7 gün spor yapan katılımcılar

ile haftada 1-2 gün ve 5-6 gün spor yapan katılımcıların arasında farklılık olduğu görülmektedir. Beslenme toplam puanı incelendiğinde haftada 7 gün spor yapan katılımcılar ile haftada 1-2 gün, 3-4 gün ve 5-6 gün spor yapan katılımcıların arasında farklılığın olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Değişkenler, Ölçme Aracı Toplam Puan ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki

		1	2	3	4	5	6	7	8
Beslenme Hakkında Bilgi (1)	Pearson r	1	-.023	.514	.036	-.011	.012	-.034	-.002
	p		.550	.000	.343	.782	.747	.383	.968
Haftada Spor Yapma (Gün) (2)	Pearson r		1	-.030	.022	.052	.075	.055	.085
	p			.441	.571	.174	.050	.149	.026
Lisanslı Spor Yapma (3)	Pearson r			1	-.024	-.003	.006	-.036	-.022
	p				.531	.937	.874	.347	.569
Kontrolsüz yemek yeme (4)	Pearson r				1	.137	.288	.176	.584
	p					.000	.000	.000	.000
Duygusal yemek yeme (5)	Pearson r					1	.194	.135	.617
	p						.000	.000	.000
Bilinçli yemek yeme (6)	Pearson r						1	.159	.672
	p							.000	.000
Açlığa duyarlılık (7)	Pearson r							1	.606
	p								.000
Beslenme toplam (8)	Pearson r								1
	p								

Tablo 6 incelendiğinde beslenme hakkında bilgi ve haftalık spor yapma değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Beslenme hakkında bilgi ve spor yapma değişkenleri arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=.514$). Beslenme hakkında bilgi ve kontrolsüz yemek yeme, duygusal yemek yeme, bilinçli yemek yeme, açlığa duyarlılık alt boyutları ile beslenme toplam puanlarında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Haftada spor yapma değişkeni ile beslenme toplam puanları arasında düşük pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Kontrolsüz yemek yeme alt boyutu ile duygusal yemek yeme ($r=.137$) düşük, bilinçli yemek yeme ($r=.288$) düşük, açlığa duyarlılık ($r=.176$) düşük alt boyutları ile beslenme toplam ($r=.584$) puanlarında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Duygusal yemek yeme alt boyutu ile bilinçli yemek yeme ($r=.194$) düşük, açlığa duyarlılık ($r=.176$) düşük ve beslenme toplam ($r=.617$) orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bilinçli yemek yeme alt boyutu ile açlığa duyarlılık ($r=.159$) düşük, beslenme toplam ($r=.672$) puanları orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Açlığa duyarlılık alt boyutu ile beslenme toplam puanları arasında pozitif yönde orta düzey anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=.606$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Katılımcıların cinsiyet değişkenine bağlı olarak kontrolsüz yemek yeme, bilinçli yemek yeme, açlığa duyarlılık alt boyutları ile beslenme toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, duygusal yemek yeme alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ortalama puanlara bakıldığında erkek katılımcıların ortalama puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Shelton ve Valkyrie (2010), çevreye uyum sağlama açısından zorluklara ve güçlüklerle maruz kalan üniversite öğrencilerinin (özellikle birinci sınıf öğrenciler) yeme bozukluğuna yönelimin daha fazla olacağını belirtmektedir. Carvalho ve ark. (2015) 'nın yürüttüğü çalışmada, genç yetişkinlerde vücut kontrol etme davranışı, beslenme durumu ve cinsiyet arasında ilişki olduğu görülmüştür. Kadınlarda vücut kontrol etme sıklığı orta seviyede iken erkeklerde ise daha düşük seviyede olduğunu ifade etmektedir. Sepulveda ve arkadaşları (2008) yapmış olduğu çalışmada, lisans öğrencilerinin %17,6'sının kendilerini yeme bozukluğu geliştirme riskine girebilecek yeme davranışlarının yer aldığını bulmuştur. Silva, Campos ve Marôco (2018)'nin üniversite öğrencilerinde beden imajının içsel yönlerinin, yeme davranışının ve algılanan sağlık yeterliliğine yönelik çalışmasında, kadınların yaşam kalitesiyle vücut şekli endişesi ve duygusal yeme yönelimiyle bağlantılı olduğunu dair kanıtlar sunarken erkeklerin yaşam kalitesini genel vücut görünümü ve bilişsel kısıtlama yönleriyle bağlantılı olduğuna dair portre çizmiştir. Lovan ve ark. (2022)'nin Güney Florida'da bulunan bir devlet üniversitesinde yapmış olduğu çalışmada, kadınların erkeklere oranla daha düşük interoepsiyon, sezgisel yeme ve daha yüksek duygusal yeme sahip olduğunu bildirmiştir. Sanlier, Biyikli ve Biyikli (2015)'nin üniversite öğrencilerinde yeme davranışları, öz saygı ve vücut kitle indeksi (VKİ) arasındaki ilişkiye yönelik çalışmasında, kadınların duygusal yeme davranışının ortalama puanı erkeklerden daha yüksek seviyede olduğu ifade edilmiştir. Benzer bir çalışmada, Polonya'daki üniversite öğrencilerinde yeme davranışları, depresif belirtiler ve yaşam tarzı üzerine yapmış olduğu çalışmada, kadınların duygusal yeme puanları erkeklere oranla daha yüksek olduğunu görülmüştür (Suwalska vd., 2022). Literatürle araştırma sonuçlarımız paralellik göstermemektedir. Cinsiyet değişkenine bağlı olarak ortalama puan değerlerinin yaşamsal süreçte değişkenlik arz eden durumlar karşısında tepki olarak erkeklerin yemek yeme eğilimi daha fazla görülebileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların "lisanslı spor yapma" ve "beslenme hakkında bilgi düzeyi" değişkenine göre kontrolsüz yemek yeme, duygusal yemek yeme, bilinçli yemek yeme, açlığa duyarlılık alt boyutları ile beslenme toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Shriver, Wollenberg ve Gates (2016) 'in kadın üniversite sporcularının düzensiz yeme yaygınlığını tahminine yönelik çalışmasında, spor türüne göre farklılık göstermeyen

düzensiz yeme yaygınlığı sırasıyla %6,6 ve %10,6 olarak bulunmuştur. Wollenberg, Shriver ve Gates (2015)'in kadın üniversite sporcuları ile sporcu olmayanlar arasında yeme bozukluğu yaygınlığını belirlemek amacıyla yapılan çalışmada, yeme bozukluğu yaygınlığı ve semptomları sporcu olmayanlarda daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Pintado-Cucarella ve Rodríguez-Salgado (2016)'nın dikkatli yeme ve vücut kitle indeksi, aşırı yeme, anksiyete ve olumsuz etki ile ilişkisine yönelik yürüttüğü çalışmada, yeme alışkanlıklarının daha az farkındalığına sahip bireylerin genel itibarıyla daha kilolu, daha kaygılı ve daha yüksek düzeyde olumsuz duygulanımlara sahip oldukları ayrıca yeme alışkanlıkları üzerinde daha az kontrole sahip olduklarını belirtmektedir. Öztürk (2021)'ün takım ve bireysel sporcuların sağlıklı beslenme ve performans artırıcı tutumları arasındaki ilişkinin incelediği çalışmasında, erkek sporcuların olumlu beslenme düzeyi, yetersiz beslenmeye yönelik tutum düzeyi ve sağlıklı beslenmeye yönelik genel tutum düzeyi (HNA: toplam puan) kadın sporculara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Biberöglü, Güven ve Yenipınar (2024)'in yapmış olduğu çalışmada, fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin beden-yemek seçimi uyumu puanlarının yüksek olduğunu ayrıca fiziksel aktivite yönünden aktif olanlarda yeme kontrolü puanlarında pozitif yönde artış görüldüğünü belirtmektedir. Özsoy ve Yeşilyaprak (2022)'in sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile beslenme alışkanlıklarına ilişkin çalışmasında, öğrencilerin fiziksel aktivite seviyesinin düşük ve doğru beslenme alışkanlıklarının ise orta seviyede olduğunu ifade etmektedir. Yahia ve ark. (2016)'nın üniversite öğrencileri arasında beslenme bilgisi düzeyi ve yağ tüketimiyle ilişkisini incelediği çalışmada, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha fazla beslenme bilgisinin olduğunu belirtmektedir. Benzer bir araştırmada üniversite öğrencilerinde beslenme bilgisi puanı kadınlarda daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Almasi ve Rakıcioğlu, 2021). Literatür araştırma sonuçlarını desteklememektedir. Lisanslı spor yapma yönüyle irdelendiğinde üniversitedeki öğrencilerin günlük yaşamlarındaki eğitim-öğretim müfredat yükü, barınma ve yaşam alanlarının (yurt ve ulaşım) konumu lisanslı olarak spor dallarında aktif olmalarını etkileyebilmektedir. Beslenme hakkında bilgi düzeyine bakıldığında üniversite öğrencilerinin beslenmeye yönelik alışkanlıkları, üniversitenin öğrencilere sağladığı beslenmeyi temini amacıyla sunduğu imkanlar etkili olabilir.

Katılımcıların haftada spor yapma (gün) değişkenine göre kontrolsüz yemek yeme, bilinçli yemek yeme ve açlığa duyarlılık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmezken, duygusal yemek yeme alt boyutu ve beslenme toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yahia ve ark. (2016a) üniversite öğrencilerine yönelik çalışmasında, %7'si çok aktif bir yaşam tarzına içerisinde olduğunu ve %4'ünün oldukça beslenme bilgisi açısından iyi dereceye sahip olduğunu belirtmektedir. Korn ve ark. (2013)'nin

yapmış olduğu çalışmada, lisans öğrencilerinin pozitif beden imajına ve sağlık algılarına fiziksel egzersizin daha etki katkı sağladığını bildirmektedir. Mukhamedzhanov ve ark. (2023) beslenme eğitim programının öğrencilerin beslenme tutum ve davranışlarına, sportif tutum ve performanslarına ve akademik başarılarına etkisini irdelediği çalışmada, beslenme eğitimi alanların daha yüksek spor performansı ve olumlu beslenme tutumları kazanımına sahip olduğunu ifade etmektedir. Özsoy ve Yeşilyaprak (2022)'ın sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile beslenme alışkanlıklarına ilişkin çalışmasında, öğrencilerin fiziksel aktivite seviyesinin düşük ve doğru beslenme alışkanlıklarının ise orta seviyede olduğunu belirtmektedir. Aghayev ve ark. (2021)'nın tıp fakültesinde öğrenim gören 1-6. Sınıf öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarını incelediği çalışmada, öğrencilerin %16,3'ü fazla kilolu veya obez; yalnızca %37,7'si haftada en az bir gün fiziksel aktivite yaptığı ortaya çıkmıştır. Literatürle araştırma sonucu destekleyen çalışmalar yanında aksi yönde yansımalar mevcuttur. Genel manada üniversite yaşam tarzı, sınavlar ve akademik baskı gibi unsurlar süreci etkileyebileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, üniversite öğrenimlerine devam eden öğrencilerin egzersiz ve beslenme durumları cinsiyet ve haftada spor yapma (gün) değişkenlerine göre farklılık görülmektedir. Ancak lisanslı spor yapma ile beslenme hakkında bilgi düzeyi değişkeni açısından anlamlı değişim saptanmamıştır. Erkek katılımcılar kadınlara oranla beslenme puanları açısından daha düşük olduğu görülmektedir. Spor yapma günü sayısı arttıkça beslenme puanlarında pozitif yönde yükselmektedir. Lisanslı spor yapma ve beslenme bilgi düzeyi yönünden üniversite öğrencilerinin beslenme tutumlarına ilişkin olumlu bir etkileşim görülmemektedir. Beslenme hakkında bilgi düzeyi ile spor yapma arasında; açlığa duyarlılık ile beslenme toplam puanı arasında; duygusal yemek yeme ile bilinçli yemek yeme arasında; duygusal yemek yeme ile beslenme toplam puanı arasında orta düzey bir etkileşime sahiptir.

ÖNERİLER

- Üniversite öğrencilerinin beslenme konusunda daha fazla bilinçlendirme sağlanmalı,
- Üniversitede öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik etkinlik alanlarına teşvik edilmesi,
- Öğrencilerin üniversite öğrenimi sırasında barınma ve beslenmeye ilişkin kaygılarını indirgenmesine yönelik üniversite yönetimi tarafından yeni tesisleşmelerin teşvik edilmesi önerilmektedir.

Çıkar Çatışması: Bu çalışma kapsamında yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması olmadığını beyan ederiz.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

1.Yazar: %50

2.Yazar: %50

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 28.11.2023 tarihli ve 245948 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

KAYNAKLAR

- Aghayev, A., Gurel, K., Simsek, O. T., Ipek, H., & Eser, E. (2021). Nutritional status and frequency of overweight and physical activity behaviors of medical school students and factors affecting these variables. *Medicine Science*, 10(1).
- Almasi, N., & Rakıçioğlu, N. (2021). Assessing the level of nutrition knowledge and its association with dietary intake in university students. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 274-280.
- Al-Nakeeb, Y., Lyons, M., Dodd, L. J., & Al-Nuaim, A. (2015). An investigation into the lifestyle, health habits and risk factors of young adults. *International journal of environmental research and public health*, 12(4), 4380-4394.
- Bay, Ü. S., & Yılmaz, E. (2020). Ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersizin etkileri ile ilgili yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 437-447.
- Beaudry, K. M., Ludwa, I. A., Thomas, A. M., Ward, W. E., Falk, B., & Josse, A. R. (2019). First-year university is associated with greater body weight, body composition and adverse dietary changes in males than females. *PloS one*, 14(7), e0218554.
- Biberoğlu, F. M., Güven, S., & Yenipınar, Z. G. (2024). Determining the relationship between physical activity and intuitive eating and mindful eating in university students. *International Journal of Agriculture Environment and Food Sciences*, 8(2), 301-314.
- Calestine, J., Bopp, M., Bopp, C. M., & Papalia, Z. (2017). College student work habits are related to physical activity and fitness. *International journal of exercise science*, 10(7), 1009.
- Carvalho, P. H. B. D., Miranda, V. P. N., Priore, S. E., Oliveira, F. D. C., & Ferreira, M. E. C. (2015). Body-checking and its association with nutritional status in young adults. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 42, 33-37.
- Chen, Y., Michalak, M., & Agellon, L. B. (2018). Focus: Nutrition and food science: Importance of nutrients and nutrient metabolism on human health. *The Yale journal of biology and medicine*, 91(2), 95.
- Colić Barić, I., Štalić, Z., & Lukešić, Ž. (2003). Nutritive value of meals, dietary habits and nutritive status in Croatian university students according to gender. *International journal of food*

- sciences and nutrition*, 54(6), 473-484.
- Conklin, M. T., Lambert, C. U., & Cranage, D.A. (2005). Nutrition information at point of selection could benefit college students. *Top Clin Nutr*, 20(2):90–6.
- Deshpande, S., Basil, M. D., & Basil, D. Z. (2009). Factors influencing healthy eating habits among college students: An application of the health belief model. *Health marketing quarterly*, 26(2), 145-164.
- Eertmans, A., Victoir, A., Vansant, G., & Van den Bergh, O. (2005). Food-related personality traits, food choice motives and food intake: Mediator and moderator relationships. *Food Quality and Preference*, 16(8), 714-726.
- Galper, D. I., Trivedi, M. H., Barlow, C. E., Dunn, A. L., & Kampert, J. B. (2006). Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(1), 173-178.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10. ed.) Boston: Pearson.
- Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nature reviews neuroscience*, 9(7), 568-578.
- González Carrascosa, R., García Segovia, P., & Martínez Monzó, J. (2013). Valoración de la imagen corporal y de los comportamientos alimentarios en universitarios. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 18(1), 45-59.
- Hochberg Y., & Tamhane, A.C. (1987). Multiple comparison procedures. New York: John Wiley & Sons press. DOI:10.1002/9780470316672.
- Hoffman, D. J., Policastro, P., Quick, V., & Lee, S. K. (2006). Changes in body weight and fat mass of men and women in the first year of college: A study of the " freshman 15". *Journal of American College Health*, 55(1), 41-46.
- Hootman, K. C., Guertin, K. A., & Cassano, P. A. (2017). Longitudinal changes in anthropometry and body composition in university freshmen. *Journal of American college health*, 65(4), 268-276.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi* (17. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kıraç, 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.
- Korn, L., Gonen, E., Shaked, Y., & Golan, M. (2013). Health perceptions, self and body image, physical activity and nutrition among undergraduate students in Israel. *PLoS one*, 8(3), e58543.
- Likus, W., Milka, D., Bajor, G., Jachacz-Lopata, M., & Dorzak, B. (2013). Dietary habits and physical activity in students from the Medical University of Silesia in Poland. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*, 64(4), 317-324.
- Lovan, P., Prado, G., Lee, T., & Coccia, C. (2022). A snapshot of eating behaviors in undergraduate college students living in South Florida. *Journal of American College Health*, 1-10.
- Martínez, C. (2005). Veiga p.; López A. et al. Evaluación del estado nutricional de un grupo de

- estudiantes universitarios mediante parámetros dietéticos y de composición corporal. *Rev Nutr Hospitalaria*, 20(3), 197-203.
- Morgan, W. P. (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. *Medicine and science in sports and exercise*, 17(1), 94-100.
- Mukhamedzhanov, E., Tsitsurin, V., Zhakiyanova, Z., Akhmetova, B., & Tarjibayeva, S. (2023). The effect of nutrition education on nutritional behavior, academic and sports achievement and attitudes. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 11(2), 358-374.
- Onurlubaş, E., Doğan, H. G., & Demirkıran, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Journal of Agricultural Faculty of Gaziosmanpaşa University (JAFAG)*, 32(3), 61-69.
- Özsoy, H., & Yeşilyaprak, T. (2022). Examination of the Relation Between the Physical Activity Level and Nutritional Habits of the Students of Vocational School of Health Services. *MAS Journal of Applied Sciences*, 7(4), 816-826.
- Öztürk, D. (2021). Examining the relationship between healthy nutrition and performance enhancing attitudes of team and individual athletes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 10(2), 78-86.
- Pintado-Cucarella, S., & Rodríguez-Salgado, P. (2016). Mindful eating and its relationship with body mass index, binge eating, anxiety and negative affect. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 8(2), 19-24.
- Sanlier, N., Biyikli, A. E., & Biyikli, E. T. (2015). Evaluating the relationship of eating behaviors of university students with body mass index and self-esteem. *Ecology of food and Nutrition*, 54(2), 175-185.
- Sepulveda, A. R., Carrobbles, J. A., & Gandarillas, A. M. (2008). Gender, school and academic year differences among Spanish university students at high-risk for developing an eating disorder: an epidemiologic study. *BMC Public Health*, 8, 1-12.
- Shelton, V. L., & Valkyrie, K. T. (2010). College Student Stress: A Predictor of Eating Disorder Precursor Behaviors. *Alabama Counseling Association Journal*, 35(2), 14-27.
- Shriver, H., Wollenberg, G., & Gates, G. E. (2016). Prevalence of disordered eating and its association with emotion regulation in female college athletes. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 26(3), 240-248.
- Silva, W. R. D., Campos, J. A. D. B., & Marôco, J. (2018). Impact of inherent aspects of body image, eating behavior and perceived health competence on quality of life of university students. *PLoS one*, 13(6), e0199480.
- Spence, J. C., McGannon, K. R., & Poon, P. (2005). The effect of exercise on global self-esteem: A quantitative review. *Journal of sport and exercise psychology*, 27(3), 311-334.
- Suwalska, J., Kolasińska, K., Łojko, D., & Bogdański, P. (2022). Eating behaviors, depressive symptoms and lifestyle in university students in Poland. *Nutrients*, 14(5), 1106.

Tezcan, S. (2017). *Temel epidemiyoloji* (1.Basım). İstanbul: Hipokrat Kitabevi.

Tukey, J. W. (1949). Comparing individual means in the analysis of variance. *Biometrics*, 99-114.

Wing, R. R., & Hill, J. O. (2019). Successful weight loss maintenance. *Annual Review of Nutrition*, 21, 323-341.

Wollenberg, G., Shriver, L. H., & Gates, G. E. (2015). Comparison of disordered eating symptoms and emotion regulation difficulties between female college athletes and non-athletes. *Eating behaviors*, 18, 1-6.

Wojnarowska, B. (2008). Edukacja zdrowotna, wyd. *Naukowe PwN, warszawa*, 297-298.

Wu, S., Wang, R., Zhao, Y., Ma, X., Wu, M., Yan, X., & He, J. (2013). The relationship between self-rated health and objective health status: a population-based study. *BMC public health*, 13, 1-9.

Yahia, N., Brown, C. A., Rapley, M., & Chung, M. (2016). Level of nutrition knowledge and its association with fat consumption among college students. *BMC public health*, 16, 1-10.

Yahia, N., Wang, D., Rapley, M., & Dey, R. (2016a). Assessment of weight status, dietary habits and beliefs, physical activity, and nutritional knowledge among university students. *Perspectives in public health*, 136(4), 231-244.