

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNE OBEZİTE FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN OBEZİTENİN ZARARLARI ANLATILMADAN VE ANLATILDIKTAN SONRA KARŞILAŞTIRILMASI¹

COMPARISON OF OBESITY AWARENESS LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS BEFORE AND AFTER EXPLAINING THE DAMAGES OF OBESITY

Ünsal TAZEGÜL

Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, unsaltazegul@gmail.com

Iğdır / Türkiye

ORCID:0000-0001-9772-9305

İsmail TAŞDEMİR

tasdemirismail02.28@gmail.com

ORCID: 0009-0006-4509-7901

Özet

Obezite; günümüzün en büyük sağlık sorunlarından biri haline gelmiştir. Birçok insan başta yanlış beslenme ve yetersiz egzersizden dolayı obez olmaya ya da obez sınırına yaklaşmaktadır. Yapılan bu çalışmanın amacı; Üniversite öğrencilerine obezite farkındalık düzeylerinin, obezitenin zararları anlatılmadan ve anlatıldıktan sonra karşılaştırmaktır. Çalışmada yöntem olarak; nicel araştırma yöntemi içerisinde yer alan ön test- son test deneysel modeli kullanılmıştır. Çalışmanın etik onayı, Iğdır Üniversitesinin etik kurulundan alınmıştır. Çalışmanın örneklemini 154 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak; araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik sorulardan oluşan anket ve Allen (2011) tarafından geliştirilen (Obesity Awareness Scale) ve Türkçe uyarlaması Kafkas ve Özer tarafından yapılan “Obezite Farkındalık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin genel iç tutarlılık Cronbach Alpha değeri 0.87’dir. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 20 programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde ilk olarak homojenlik ve normallik dağılımına bakılmıştır ve verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistik analizi ve eş örneklem t testi uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda, öğrencilerin, Obezite Farkındalık ve Fiziksel Aktivite Boyutundan aldıkları ilk ve son ölçüm skorları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunurken Beslenme Boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Anahtar Kelimeler: obezite, farkındalık, öğrenci.

¹ Bu çalışma; TÜBİTAK-2209-A ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARAŞTIRMA PROJESİ OLARAK KABULEDİLMİŞTİR.

Abstract

Obesity; It has become one of the biggest health questions of today. Many people become obese or approach the obese limit, primarily due to improper nutrition and insufficient exercise. The purpose of this study is; To compare the obesity awareness levels of university students before and after being told about the harms of obesity. As a method in the study; The pretest-posttest experimental model, which is included in the quantitative research method, was used. Ethical approval for the study was received from the ethics committee of Iğdır University. The sample of the study consisted of 154 students. As a data collection tool in the study; A survey consisting of socio-demographic questions prepared by the researcher and the "Obesity Awareness Scale" developed by Allen (2011) and its Turkish adaptation by Kafkas and Özer were used. The overall internal consistency Cronbach Alpha value of the scale is 0.87. SPSS 20 program was used to analyze the data obtained. In the analysis of the data obtained, homogeneity and normality distribution were first examined and it was determined that the data showed a normal distribution. Descriptive statistical analysis and paired sample t test were applied to analyze the data. At the end of the study, when the students' first and last measurement scores from the Obesity Awareness and Physical Activity Dimension were compared, a statistically significant difference was found, while no statistically significant difference was determined in the Nutrition Dimension.

Keywords: obesity, awareness, student.

Giriş

Obezite, insan vücudundaki yağ oranının aşırı artmasına bağlı olarak, boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının olması gerekenin üstünde olması olarak tanımlanabilir (Demircioğlu ve ark. 2013). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) obeziteyi; bireyin bedeninde onun sağlığını bozacak şekilde yağ birikmesi olarak tanımlamıştır. Obezite sadece kilo fazlalığıyla değil beraberinde getirdiği endokrin, metabolik ve psikolojik problemler nedeniyle de sağlık için risk oluşturmaktadır (aktaran: Günay Kara, 2017). Günümüzde obezitenin, insanın hayat kalitesini olumsuz etkilediği ve birçok sağlık sorununa da sebep olduğu bilinmektedir. (Seidell ve ark., 2000). Günümüzde obezitenin artmasındaki en büyük etken hareketsiz bir yaşam tarzı ve doğru beslenme alışkanlığının olmamasıdır. Eskiden çocuklar, bahçe ve park gibi yeşil alanlarda rahatlıkla oyunlar oynayarak zamanlarını geçirirken; günümüzde teknolojik gelişmelere ve hayat şartlarına bağlı olarak çocuklar ve gençler zamanlarının büyük bir bölümünü evlerde tv, bilgisayar ve tablet başında hareketsiz bir şekilde geçirmektedirler. Bu hareketsiz yaşam tarzı bireyin yeme alışkanlığını da olumsuz etkilemektedir. Hareketsiz yaşam tarzını benimseyen bireyler hazır gıda ve fast food türü besinleri tüketmektedir. Buda, obezitenin çocuklar ve toplum arasında yaygınlaşmasına neden olmaktadır (Yeşiller, 2013). “Ayrıca çağın ve teknolojinin getirdiği modernite ve şehirleşme ile beraber maddi imkanların da artması, yaşam biçimi ve beslenme alışkanlıklarında hızlı değişimlere sebep olmuştur. Bu değişimlere örnek olarak insanların yüksek enerjili işlenmiş gıda ve fast-food tarzı yiyecekleri gün geçtikçe daha fazla tüketmesi, hareketsiz yaşam tarzı ve düşük fiziksel aktivite düzeyi gösterilebilir” (Günay Kara, 2017).

Obezite oluşumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Vücuttaki yağ hücrelerinin sayısı ve büyüklüğüne göre obezite tipleri şunlardır: Hiperplastik (Hipersellüler) tip obezite, Hipertrofik tip obezite: Vücutta yağ birikiminin lokalizasyonuna göre obezite tipleri şunlardır: Android (elma biçimi) tip obezite, Gynoid (armut biçimi) tip obezite (Taşçılar ve Hacıhamdioğlu, 2010).

İnsan vücudundaki yağlar direkt ve indirekt yöntemlerle belirlenerek obezite değerlendirilmesi yapılmaktadır. Direkt ölçüm yöntemleri şunlardır; Su altı tartımı ile vücut dansitesinin (vücut yağ oranı yoğunluğu) hesaplanması, Biyoelektrik impedans Analizi (BİA), Bilgisayarlı Tomografi (BT), Toplam vücut potasyumunun ölçülmesi ve Manyetik Rezonans (MR). (Günay Kara, 2017).

İndirekt ölçüm yöntemleri şunlardır; Boya göre ağırlık (rölatif ağırlık), Çevre ölçümleri, Deri kıvrım kalınlığının ölçülmesi, Beden Kitle İndeksi (BKİ) (Günay Kara, 2017; Çiftçi, 2006; Neysi ve ark. 2008).

YÖNTEM

Çalışmada yöntem olarak; nicel araştırma yöntemi içerisinde yer alan ön test- son test deneysel modeli kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini, Iğdır Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesinde okuyan bütün öğrenciler oluştururken; örneklemini ise, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 154 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada veri toplama aracı olarak; araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo demografik sorulardan oluşan anket ve Allen (2011) tarafından geliştirilen (Obesity Awareness Scale) ve Türkçe uyarlaması Kafkas ve Özer tarafından yapılan “Obezite Farkındalık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin genel iç tutarlılık Cronbach Alpha değeri 0.87 dir. Obezite Farkındalık Boyutu İç tutarlılık katsayısı $\alpha=.082$, Beslenme Boyutu İç tutarlılık katsayısı $\alpha=.086$, Fiziksel Aktivite Boyutu İç tutarlılık katsayısı $\alpha=.85$ dir (Kafkas ve Özen, 2014).

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 20 programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde ilk olarak homojenlik ve normallik dağılımına bakılmıştır. Bunun için Kolmogorov-Smirnov (K-S) ve Shapiro Wilks testleri kullanılmıştır. Bu incelemeden sonra, verilerin analizinde parametrik test yöntemi kullanılmaya karar verilmiştir. Verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistik ve eş örneklem t testi kullanılmıştır..

Bulgular

Tablo 1.Tanımlayıcı istatistik analizi

		Mean	Std. Deviation
Obezite Farkındalık	ÖN TEST	21,0000	2,69502
	SON TEST	24,2857	2,91483
Beslenme Boyutu	ÖN TEST	19,3636	2,74298
	SON TEST	19,6104	2,62155
Fiziksel Aktivite Boyutu	ÖN TEST	14,1299	2,31898
	SON TEST	14,9221	2,69388

Yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonunda, Obezite Farkındalık, Beslenme Boyutu ve Fiziksel Aktivite Boyutunda 2. ölçüm skorlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Eş örneklem t testi

	Mean	Std. Deviation	T	p
Obezite Farkındalık	-3,285	1,212	-23,781	,000
Beslenme Boyutu	-,246	2,097	-1,032	,305
Fiziksel Aktivite Boyutu	-,792	2,556	-2,719	,008

İlk ve son ölçüm skorlarının karşılaştırılması sonucunda, Obezite Farkındalık ve Fiziksel Aktivite Boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenirken, Beslenme Boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan istatistiksel analizler sonunda, öğrencilere obezitenin zararları hakkında bilgi verildikten sonra, öğrencilerin farkındalık düzeyinde bir artış olduğu belirlenmiştir. Çalışma kapsamındaki öğrencilerin, Obezite Farkındalık ve Fiziksel Aktivite Boyutundan aldıkları ilk ve son ölçüm skorları karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunurken; Beslenme Boyutunda, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Ancak beslenme boyutundaki farkındalık skoru da artmıştır. Bu sonuçtan yola çıkarak, öğrencilere ve toplumun geneline obezitenin zararları hakkında bilgiler verildiğinde, bireylerin farkındalık düzeyi artacaktır. Bireyler, obez olmamak için yaşam tarzlarını ve yeme alışkanlıklarını değiştireceklerdir.

Yapılan literatür taraması sonunda konu ile ilişkili birçok çalışma bulunmuştur. Bu çalışmalardan bazıları aşağıda verilmiştir:

Özkan ve arkadaşları 2020 yılında yaptıkları çalışmalarında, öğrencilerin cinsiyetlerine, gelir durumlarına ve annede obezite varlığına göre Obezite Farkındalık skorlarını karşılaştırdıklarında, farkındalık puanları arasında farklılık saptamışlardır. Alasmari ve arkadaşları 2017 yılında yaptıkları çalışmalarında, cinsiyet, ekonomik durum, yemek alışkanlıkları, aktivite seviyeleri, sigara kullanımları, alkol kullanımları ile farkındalık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Yıldırım ve arkadaşları 2022 yılında yaptıkları çalışmalarında, kadın öğrencilerin obezite farkındalık düzeyinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Alasmari ve arkadaşları tarafından 2017 yılında yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin, cinsiyet değişkeni ile obezite farkındalık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Demirezen ve Coşansu 2005 yılında yaptığı araştırmasında, adölesanlarda yaş ile beslenme risk düzeyinin arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Kostovski ve arkadaşları 2018 yılında yaptıkları çalışmalarında, ergenlik döneminde erkeklerin kızlara göre obez olma oranının daha yüksek olduğunu, puberte dönemde ise kızların sayısının daha çok olduğunu belirtmişlerdir. Kaymaz 2016 yılında yaptığı çalışmasında, devlet okulunda ve özel okulda okuyan ortaokul öğrencilerinin obezite farkındalıklarını okul türüne göre karşılaştırmış devlet okullarında öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin obezite oranı, özel okullarda öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerden düşük çıkmıştır. Sonuç olarak, çalışma grubundaki öğrencilere obezitenin zararları hakkında bilgi verilmesine bağlı olarak, obezite farkındalık düzeylerinde olumlu bir gelişme olduğu belirlenmiştir. Günümüzün büyük bir problemi olan obezitenin azaltılması adına, topluma, obezitenin zararları hakkında başta medya olmak üzere birçok platformda bilgiler verilmesiyle toplumdaki obezite oranının düşeceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Alasmari HD, Al-Shehri AD, Aljuaid TA, Alzaidi BA, Alswat KA. (2017) Relationship between body mass index and obesity awareness in school students. J Clin Med Res, 9, 520–4.

Alasmari HD, Al-Shehri AD, Aljuaid TA, Alzaidi BA, Alswat KA. (2017). Relationship between body mass index and obesity awareness in school students. *J Clin Med Res*;9:520-4.

Allen, A. (2011). Effects of educational intervention on children's knowledge of obesity risk factors. Phd Thesis, Carroll College

Çiftçi AD. (2006). Obez Çocuklarda Erken Aterosklerotik Risk Faktörlerinin ve Hiperhomositeminin Değerlendirilmesi, Erken Aterosklerotik Bulguların Varlığının Araştırılması ve Mevcut Risk Faktörleri İle İlişkilerinin Değerlendirilmesi. Uzmanlık tezi İstanbul.

Demircioğlu, S., Bulanık, E., Cennet, Ö., Boybay, Z., Benderlioğlu, E., & Aslan, D. (2013). Content Analyses Of Obesity News at High Circulated National Newspapers On March, August, October 2011 and February 2012. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(3), 271-282.

Demirezen E, Coşansu G. (2005), Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitim Dergi*, 14(8), 174-178.

Günay Kara ,M. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Obezite Farkındalık Düzeylerinin Araştırılması, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya.

Kafkas, M ve Özen, G (2014). "Obezite Farkındalık Ölçeği'nin (Ofö) Türkçeye Uyarlanması: Bir Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması." İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi 1.2 (2014): 1-15

Kaymaz, E. (2016). Devlet ve özel okullarda öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin obezite, fiziksel aktivite düzeyi ve beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, 78, Muğla.

Kelly, T., Yang, W., Chen, CS., Reynolds, K., & He, J. (2008). Global burden of obesity in 2005 and projections to 2030. *International Journal of Obesity*, 32(9), 1431-1437.

Kostovski, M., Gucev, Z., Tasic, V., Polenakovic, M. (2018). Parameters of metabolic syndrome in obese children and adolescents. *Prilozi*. 39 (1). 105-14.

Neyzi O, Günöz H, Furman A, Bundak R, Gökçay G, Darendeliler F, Baş F. (2008). Türk Çocuklarında Vücut Ağırlığı, Boy Uzunluğu, Baş Çevresi ve Vücut Kitle İndeksi Referans Değerleri. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*; 51: 1-14.

Önder, E., & Aydın, Y. (2013). Obezite Genetiği. *Türkiye Klinikleri Journal of Endocrinology Special Topics*. 6(1):13-17.

Özkan, İ., Adıbelli, D., İlaslan, E., & Taylan, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin obezite farkındalıkları ile beden kitle indeksleri arasındaki ilişki. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (1), 120-126.

Seidell, JC. (2000). The current epidemic of obesity. Bouchard, C. (Ed.). *Physical activity and obesity*. (21-30). Human Kinetics, Champaign, IL

Taşçılar ME, Hacıhamdioğlu B. (2010). The prevalence of metabolic syndrome and frequency of cardiovascular risk factors in obese children. *Gülhane Tıp Dergisi*; 52 (1): 32-5

Verman, JL., Barendregt, JJ., Van Beck, F., Seidell, JC., & Mackenbach, JP. (2007). Stemming the Obesity Epidemic: A Tantalizing Prospect. *Obesity*, 15(9), 2365- 2370.

Yeşiller E. (2013). Bolu'da İlköğretim Çocukları Arasında Aşırı Kilo-Obezite Sıklığı ve Risk Faktörlerinin Belirlenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Tıpta Uzmanlık tezi.

Yıldırım, M., Şimşek, B., & Kartal, A. (2022). Lise öğrencilerinin obezite farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 8(51).