



Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi

<http://kutuphane.uludag.edu.tr/Univder/uufader.htm>

Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinin Spor Yapma ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi

Nimet Haşıl Korkmaz

*Uludağ Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü ,
nhasil@uludag.edu.tr*

ÖZET

Bu araştırma Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma alışkanlıkları ile beslenme alışkanlıklarını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini çeşitli fakültelerde okuyan basit tesadüfî yöntem yoluyla seçilen 500 öğrenci oluşturmaktadır. İstatistiksel analizlerle, SSPS paket programında, ortalamalar ve standart sapmaları belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ortalama yaşları 20-22, boyları 165-174 cm., kiloları 60-65 kg. olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin, üniversite öncesi %69,5'i spor yaparken bu oran üniversite yıllarında %43,7'ye düşmektedir. Düzenli olarak yemek yeme alışkanlığı genel performans açısından önemlidir. Özellikle kahvaltı etme alışkanlıkları incelendiğinde %46,9'u kahvaltı ederken %28'i bazen diğerleri ise hiç kahvaltı etmemektedir. Aylık ortalama harcamalarının 200 - 250 TL olan öğrencilerin %46,7'si 100 - 150 TL beslenme için harcarken bu oran %36,5 öğrenci için 100 TL nin altında kalmaktadır.

Çalışmada öğrencilerin ailelerinin gelir durumları ile beslenme ve spor için ayırdıkları maddi kaynaklar sorgulanmıştır. Ayrıca beslenme alışkanlıkları ve sıvı tüketimleri spor yapma sıklıkları ve yaptıkları spor arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Beslenme, Fiziksel Aktivite, Üniversite Öğrencisi.

Investigation of Nutrition Habits and Sport Practice of Uludağ University Students

ABSTRACT

In this study the nutrition habits and sport practice of Uludağ University students were investigated. The samples were chosen from different faculty by simple hazard. Totally 500 students were participated. The collected data were analyzed Using SSP standard package programs.

The age of the students was between 20 years and 22 years, their height was 165 cm. and 174 cm. and the weight was 60 65 kg range. 43,7 % of the students declared to practice a sport, although this ratio is 69,5 % before the university years. To have regular eating habit is very important for the general performance. Especially breakfast habits were shown that 46,9 % took regular 28% took sometimes breakfast. The rest of them were not take any breakfast. Their monthly spending for food was in between 250 – 200 TL. 46% of the student spent 150 – 100 TL and 36,5 % less than 100 TL.

In the study the social economic profile of the student's family and amount of money they spent for sport and food were investigated. On the other hand the relations between their eating habits liquid intook and sport practice and the type of the sport were analyzed.

Key Words: Nutrition, Physical Activity, University Students.

GİRİŞ

Beslenme, hayatın her döneminde sağlığın temelini oluştururken, beslenmenin önemi her geçen gün daha fazla anlaşılmaktadır. İnsan yaşamında yeterli ve dengeli beslenmenin önemli olduğu dönemlerden biri de çocukluk çağı ile olgunluk çağı arasındaki geçiş dönemi sayılan büyüme ve gelişmenin hızlandığı, çocuğun ruhsal yönden geliştiği ve cinsiyet karakterlerinin kazanıldığı ergenlik çağıdır. Bu zaman diliminde bireyin besin gereksinimi artmaktadır (Baysal, 1996). Beslenme hatalarına karşı beden daha hassas durumda olduğu bu dönemde, bir taraftan beslenme ile ilişkili yetişkin hastalıklarının temeli oluşurken diğer taraftan gençlerin ailelerinden bağımsız olarak yemek yeme alışkanlıkları ve tercihleri de gelişmektedir. Ekonomik şartların kötüleşmesi ve yetersiz beslenme bilgisi gençlerin yeterli ve dengeli beslenmeden çok karın doyurma yoluna gitmelerine neden olmaktadır (Alphan ve ark., 2002). Ülkemizde gençlerin beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmalarda bu dönemde beslenme ile ilgili 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 (Heşeminia ve ark., 2002; Durmaz ve ark., 2002; Garibağaoğlu ve ark., 2006).

Gençlerin genç olmaktan kaynaklanan özel sorunlarının yanısıra genel sorunları da bulunmaktadır. Bu sorunların başında beslenme, barınma, okul masrafları, sosyal durum, boş zamanlarını değerlendirme ve sağlık sorunları gelir (Biber ve Ersoy, 1987). Özellikle yurttan kalan öğrenciler için beslenme başlı başına bir sorundur (Arslan ve Pekcan, 1985)

Beslenme toplumun her kesimi için önemli olmakla birlikte, üniversite gençliği açısından farklı bir öneme de sahiptir. Üniversitelerde eğitim gören öğrencilerin birçoğu hayatlarında ilk defa aile ortamından uzakta yaşamak durumunda kalmaktadır. Üniversite öncesinde öğrencilerin beslenme alışkanlıkları aile yaşamının gerektirdiği şekilde devam ederken, üniversite ile birlikte farklılaşan yaşam şekli öğrencilerin beslenme davranışlarını da değiştirebilmektedir. Değişen beslenme davranışları üniversite öğrencisinin zihinsel ve fiziksel durumunu ilgilendirdiği gibi okul performansını da dolaylı olarak etkileyebilmektedir. Bu nedenlerden dolayı üniversite öğrencilerinin sahip oldukları beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının saptanması ve duruma uygun öneriler geliştirilmesi oldukça önemlidir (Erten, 2006).

Gençlerin her yönden sağlam ve sağlıklı olarak yetiştirilmesinde sporun büyük önemi vardır. Çünkü spor bedeninin sağlığını olduğu kadar, ruhsal ve sosyal sağlığı da etkiler. Spor aynı zamanda boş zamanları değerlendirmenin bir yolu olduğu için kötü alışkanlıkları önlemede de yararlı olur (Karaküçük, 2002). Spor yapan gençlerin enerji ve diğer besin öğeleri gereksinimleri o yaşta spor yapmayan kişilerden daha fazladır.

Bu araştırmada: Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin beslenme ve spor yapma alışkanlıklarının saptanması amaçlanmıştır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırma, Uludağ Üniversitesi'nde öğrenim gören farklı fakültelerde okuyan öğrencilerden tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiş 500 öğrenci ile yapılmıştır. Araştırmada, deneklerin yaş, sosyo-ekonomik düzey, barınma, ailenin eğitim durumu, öğrencinin beslenme amaçlı yaptığı harcamalar, ana ve ara öğün alımları, sıvı tüketimi, sigara ve alkol

alışkanlıkları, spor yapma alışkanlığı, spor yapmama nedenleri, üniversitenin spor olanakları ile ilgili bilgi, tutum ve davranışları hakkında bilgi edinebilmek için anket formu kullanılmıştır. Anket uygulamaları yüz yüze görüşme tekniği ile gerçekleştirilmiştir. Ayrıca öğrencilerin beden kitle indeksinin değerlendirilmesi için, öğrencilerin vücut ağırlıkları banyo baskülü ile boy uzunlukları esnemeyen mezura ile ölçülüp kaydedilmiştir (Sağlam ve Yürükçü, 1996). Beden kitle indeksi (BKİ) değerleri, $BKİ=Ağırlık (kg)/ Boy (m)^2$ formülü ile hesaplanarak Dünya Sağlık Örgütü standardına göre değerlendirilmiştir. Bu standarda göre, BKİ 18,5 kg/m²'den az olanlar zayıf, 18,5-24,9 kg/m² arasında olanlar normal kilolu, 25-29,9 kg/m² arasında olanlar fazla kilolu, 30-34,9 kg/m² olanlar ise şişman olarak sınıflandırılmıştır (Seidel 2000). Elde edilen veriler SPSS 11.0 istatistik paket programında değerlendirilmiş ve verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır (Akgül, 2003).

BULGULAR

Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin beslenme ve spor yapma alışkanlıklarının saptanması amacıyla yapılan araştırmamızda, araştırmaya katılan öğrencilerin yaş dağılımları 5 gruba ayrılmıştır. Buna göre araştırmaya 16-18 yaş 35 (%7), 19-21 yaş 247 (%49,4), 22-24 yaş 176 (%35,2), 25-27 yaş 34 (%6,8), 28-30 yaş 8 (%1,6) olmak üzere toplam 500 kişi katılmıştır. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %49,4'ü 19-21 yaşlarında yoğunlaşmaktadır. Araştırmaya katılanların boyları minimum 150 cm maksimum 190 cm arasında değişirken ortalaması 170,83 cm, kiloları minimum 40 kg maksimum 98 kg arasındadır. Deneklerin kilo ortalaması 61'kg dir. Beden kitle indeksi minimum 15,4 maksimum 32,1 arasında değişirken ortalaması 22,8 dir.

Araştırmaya katılan deneklerin %48,6'sı devlet yurdunda, %26'sı evde, %18'i ailesiyle, %7,4'ü özel yurtlarda kalmaktadır. Araştırmaya katılan deneklerin anne ve baba eğitim düzeyleri Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Deneklerin Anne ve Babalarının Eğitim Düzeyi

Anne Baba Eğitim Düzeyi	ANNE		BABA	
	N	%	N	%
Okur-Yazar Değil	38	7,6	5	1,0
Okur-Yazar	26	5,2	19	3,8
İlkokul Mezunu	197	39,4	127	25,4
Orta Okul Mezunu	86	17,2	83	16,6
Lise ve Dengi Okul Mezunu	98	19,6	138	27,6
Yüksek Okul Mezunu	16	3,2	34	6,8
Üniversite Mezunu	39	7,8	94	18,8
Toplam	500	100,0	500	100,0

Ankete katılan deneklerin annesinin %7,6'sı okuryazar değil %5,2'si okuryazar, %39,4'ü ilkököl mezunu, %17,2'si ortaokul mezunu, %19,6'sı lise ve dengi okul mezunu, %3,2'si yüksekokul mezunu, %7,8'i üniversite mezunudur. Deneklerin babasının eğitim durumu incelendiğinde %1'i okuryazar değil, %3,8'i okuryazar, %25,4'ü ilkököl mezunu, %16,6'sı ortaokul mezunu, %27,6'sı lise ve dengi okul mezunu, %6,8'i yüksekokul mezunu, %18,8'i üniversite mezunudur. Araştırmaya katılan deneklerin anne ve babalarının eğitim durumu Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Deneklerin Ailelerinin Ekonomik Durumları İle Kendilerinin Aylık Gelirleri

AİLENİN GELİRİ			ÖĞRENCİNİN GELİRİ		
Gelir Düzeyi	N	%	Gelir Düzeyi	N	%
250 TL den az	18	3,6	100 TL den az	47	9,4
251-300 TL	46	9,2	101-150 TL	85	17,0
351-450 TL	26	5,2	151-200 TL	104	20,8
451-550 TL	68	13,6	201-250 TL	84	16,8
551-650 TL	88	17,6	251-300 TL	120	24,0
651 TL >	254	50,8	daha fazla TL	60	12,0
TOPLAM	500	100	Total	500	100

Tablo 2’de görüldüğü gibi ailelerin ekonomik gelirleri incelendiğinde en çok %50,8 ile 651TL den daha fazla gelire sahip olduğu, en az %5,2’sinin 200 TL den daha az gelire sahip olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin gelirleri incelendiğinde en çok %24 ile 120 TL gelire sahip oldukları en az ise % 12 ile 60 TL gelire sahip oldukları saptanmıştır. Öğrenciler gelirlerinin % 60,2’sini ailesinden, % 26,7’si burslardan, %13,1’i çalışarak elde etmektedir.

Tablo 3: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ana ve Ara Öğün Tüketimlerinin Dağılımları

	Evet		Hayır		Bazen		Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Kahvaltı	234	46,8	124	24,8	142	28,4	500	100
Öğle	300	60,0	67	13,4	133	26,6	500	100
Ara Öğün	450	90,0	47	9,4	3	0,6	500	100
Akşam	460	92,0	7	1,4	33	6,6	500	100

Tablo 3’de görüldüğü gibi %24,8’i ile en çok atlanan öğün kahvaltı, en az atlanan öğün % 92 ile akşam yemeğidir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %90’ı ara öğün alışkanlığı olduğunu bildirmişlerdir.

Tablo 4: Araştırmaya Katılan Deneklerin Öğün Tüketim Yerleri

Araştırmaya Katılan Deneklerin Öğün Tüketim Yeri	KAHVALTI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ	
	N	%	N	%	N	%
Evde	158	31,6	32	6,4	220	44,0
Okul kantininde	20	4,0	91	18,2	12	2,4
Yemekhanede	17	3,4	151	30,2	20	4,0
Yurtta kendim hazırlıyorum	57	11,4	11	2,2	51	10,2
Yurt kantininde	59	11,8	37	7,4	127	25,4
Kafeteryada	14	2,8	80	16,0	56	11,2
Toplam	325	65,0	402	80,4	486	97,2

Tablo 4’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan denekler %31,6 ile en çok kahvaltıyı evde, en az %2,8 ile kafeteryada, öğle yemeklerini en çok %30,2 ile yemekhanede en az %2,2 ile yurtta kendileri hazırlamakta, akşam

yemeklerini ise %44,0 ile evde, en az %2,4 ile okul kantininde tüketmektedirler. Araştırmaya katılan deneklerin %35 i kahvaltıyı, %19,6 sı öğle yemeğini, %2,8 i akşam yemeğini tükettikleri yerleri belirtmemişlerdir.

Öğün atlama nedenlerini belirtmeleri istenen deneklerden kahvaltı sorusuna 182 öğrenci cevap verirken bunların %16,4'ü vaktim yok, %3,6'sı param yetersiz, %16,4'ü alışkanlığım yok demişlerdir. Öğle yemeğini atlama nedenini 91 öğrenci belirtmiş bunların %5,6'sı vaktim yok, %9,4'ü param yetersiz, %3,2'si alışkanlığım yok derken, akşam yemeğini 12 öğrenci cevaplamış ve bunların %1'i vaktim yok, %1,1'i param yetersiz, %0,4'ü alışkanlığım yok dedikleri saptanmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ara öğünleri günde kaç kere ve ne tükettikleri sorusuna 450 öğrenciden %16,8'i günde bir kez, %41,4'ü iki kez, %20,4'ü üç kez, %5,4'ü dört kez, %6'sı dörtten daha fazla ara öğün tükettiğini belirtmiştir. Araştırmaya katılan öğrenciler ara öğünlerde %10,8' i meyve, % 33' ü içecek, %27,8' i gofret, çikolata, %20,2' si simit-poğaçaya tüketmektedirler. Araştırmaya katılan öğrencilerin içecek olarak 23,6'sı gazlı içecekleri, %15,4'ü meyve sularını, %7'si kahve, %5,8'i sütü, %46,4'ü çayı tercih etmektedir. Görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin %46,4'ü ile en çok çayı, %5,8 ile en az sütü içecek olarak tercih ettikleri görülmektedir.

Araştırmaya katılanların günlük su tüketimleri incelendiğinde %2,6'sının hiç su içmediği, %9,8'inin günde 1-2 bardak, %16'sının 3-4 bardak, %24,2'sinin 5-6 bardak, %22'sinin 7-8 bardak, %14,8'inin 9-10 bardak, % 9'unun daha fazla bardak su içtikleri belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin kahve, çay ve süt tüketimlerini kullanma sıklıkları Tablo 5'de görülmektedir.

Tablo 5: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kahve, Çay ve Süt Tüketimlerini Kullanma Sıklıklarının Yüzdeleri Dağılımı

Kahve,Çay,Süt Tüketim Sıklığı	KAHVE		ÇAY		SÜT	
	N	%	N	%	N	%
Hiç içmiyorum	278	55,6	62	12,4	327	65,4
1-2 bardak	171	34,2	186	37,2	141	28,2
3-4 bardak	21	4,2	124	24,8	16	3,2
5-6 bardak	8	1,6	51	10,2	3	,6
Daha fazla	11	2,2	66	13,2	2	,4
Toplam	489	97,8	489	97,8	489	97,8

Tablo 5’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrenciler sırasıyla en az %65,4’ü ile sütü, %55,6 ile kahveyi hiç içmediklerini belirtirken, en çok günde 3-4 bardak ile %24,8 ile çayı tüketmektedirler. Araştırmaya katılanların %2,2 si soruya cevap vermemiştir.

Tablo 6: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sigara ve Alkol Kullanma Alışkanlığı ve Günlük Tüketim Dağılımı

Sigara Alkol Tüketimi	Evet		Hayır		Her gün		Haftada 1 kez		Haftada 2 kez		Ayda 1 kez		Ayda 2 kez		Özel günlerde	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sigara	178	35,6	318	63,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Alkol	-	-	-	-	5	1,0	20	4,0	16	3,2	20	4,0	29	5,8	111	22,2

Araştırmaya katılan deneklerin sigara içme alışkanlığı ve sıklığı incelendiğinde öğrencilerin %35,6’sı sigara kullandığı, %63,6’sının kullanmadığı, kullananların %3,6’sı günde 1-5 tane, %7,8’i 6-10 tane, %7,4’ü 11-15 tane, %11,4’ü 16-20 tane, %5,’i 20’den daha fazla sigara kullandıklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan deneklerin alkol içme alışkanlıkları incelendiğinde öğrencilerin %1’inin her gün, %4’ü ayda bir kez, %4’ü haftada bir kez, %5,8 ayda 2 kez, %3,2’si haftada 2 kez, %55,2’si özel günlerde alkol tükettiklerini belirtmişlerdir.

Tablo 7: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Spor Yapma ve Düzeylerinin Dağılımı

Spor Yapma	N	%	Spor Yapma Düzeyi	N	%
Evet	351	70,2	Milli	14	2,8
			Kulüpte	108	21,6
			Okulda	137	27,4
			Bireysel	110	22,0
Hayır	138	27,6			
Toplam	489	97,8			

Araştırmaya katılan deneklerin daha önce spor yapma ve düzeyleri incelendiğinde %70,1’inin daha önce spor yaptığı, %27,6’sının yapmadığı, %2,2’sinin bu soruya cevap vermediği saptanmıştır. Spor yapan deneklerin %2,8’i milli, %21,6’sı kulüpte, %27,4’ü okulda, %22’si kendi başına bireysel olarak spor yaptıklarını belirtmişlerdir. %2,2’si soruya cevap vermemiştir.

Araştırmaya katılan deneklerin şu anda spor yapıp yapmadıkları ile spor yapmama nedenlerini araştıran soruya %39,2'si spor yaptığını, %84'ü spor yapmadığını, %4'ü ise bu soruya cevap vermemiştir. Spora zaman ayıramayan deneklerin %32,8'i zamanı olmadığı için, %12,2'si spor yapmak için alan olmadığını, %10,6'sı ilgisi olmadığını, %3,8'i çok yorucu olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 8: Araştırmaya Katılan Spor Yapan Deneklerin Spor Yapma Sıklıkları Yaptıkları Sporların Dağılımı ve Spor Yapma Nedenleri

Spor Yapma Sıklığı	N	%	Yapılan sporlar	N	%	Spor yapma Nedenleri	N	%
Haftada 1	44	8,8	Bireysel sporlar	53	10,6	Eğlenmek/stres atmak	92	18,4
Haftada 2	68	13,6	Takım sporları	122	24,4	Zayıflamak için	20	4,0
Haftada 3	56	11,2	Aerobik-Step	54	10,8	Form Tutmak için	52	10,4
Daha fazla	57	11,4	Raket sporları	24	4,8	Bunların Dışında	18	3,6
Toplam	225	45,0	Bunların dışında	6	1,2	Toplam	253	50,6
			Toplam	259	51,8			

Spor yapan deneklerden spor yapma sıklığı sorusuna cevap verenlerin %8,8'i haftada bir gün, %13,6'sı haftada 2 gün, %11,2'si haftada 3 gün, %11,4'ü 3 günden daha fazla spor yaptıklarını belirtmişlerdir. Sportif etkinlikler olarak deneklerin %10,6'sı bireysel sporları, %24,4'ü takım sporlarını, %10,8'i aerobik, step çalışmalarını, %4,8'i raket sporlarını, %1,2'si bunların dışında sportif etkinliklere katıldıklarını bildirmişlerdir. Spor yapan deneklerin %18,4'ü eğlenmek ve stres atmak için spor yaptıklarını belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan deneklerin %17,6'sı üniversitenin spor olanaklarından yararlandıklarını, %60,2'si yararlanmadıkları, %20,8'i bazen yararlandıklarını belirtmişlerdir. Üniversitenin spor olanakları %22 oranında yeterli bulunurken, %40,2'si yetersiz, %37,4'ü fikri olmadığını belirtmiştir. Bununla birlikte üniversitenin spor etkinlikleri değerlendirildiğinde %15,6'sı yeterli, %35,6'sı yetersiz, %48,2'si fikri olmadığını belirtmiştir.

Tablo 9: Deneklerin Spor ve Sosyal Harcamalarının Dağılımı

Spor İçin Harcama	N	%	Sosyal Aktiviteler Harcama	N	%
Hiç Harcamıyorum	348	69,6	Hiç Harcamıyorum	77	15,4
10-20 TL	77	15,4	10-20 TL	154	30,8
21-40 TL	48	9,6	21-40 TL	149	29,8
41-60 TL	12	2,4	41-60 TL	68	13,6
61-80 TL	2	0,4	61-80 TL	23	4,6
Daha Fazla	4	0,8	Daha Fazla	27	5,4
Toplam	491	98,2	Toplam	498	99,6

Araştırmaya katılan deneklerin spor ve sosyal etkinliklere harcadıkları para incelendiğinde spor için %69,6'sının hiç harcamadığını, %15,4'ü 10-20 TL, %9,6'sı 21-40 TL, % 2,4'ü 41-60 TL, % 0,4'ü 61-80 TL, %0,8'i 80 TL daha fazla para harcarken, sosyal etkinlikler için %15,4'ünün hiç harcamadığı, %30,8'inin 10-20 TL, %29,8'i 21-40 TL, % 13,6'sı 41-60TL, %4,6'sı 61-80 TL, %5,4'ü 80 TL den daha fazla para harcadıklarını belirtmişlerdir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmaya yaşları 16–30 arasında değişen toplam 500 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Öğrencilerin %48,6'sı devlet yurdunda, %26'sı evde, %18'i ailesiyle, %7,4'ü özel yurtlarda kalmaktadır. %48,6'sı devlet yurdunda barınan ve %24'ü aylık 120 milyon gelire sahip olan öğrencilerin kahvaltı alışkanlıkları olmadığı ve maddi güçleri yetmediği için en çok kahvaltı öğününü (%24,8) atladıkları saptanmıştır. Vançelik ve ark. (2007)'nin araştırmasına katılan üniversite öğrencilerinin %87,4'ünün öğün atladığı ve en fazla atladıkları öğünün sabah kahvaltısı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç bizim araştırmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesinde öğrencilerin %90,3'ü öğün atladığını, en fazla atlanan öğünün %65,8 ile öğle öğünü olduğunu, %51,3'ü zaman bulamama nedeniyle öğün atladığını ve %77,7'si yemek seçerken temiz bir ortamda pişirilmesi ve sunulmasına dikkat ettiklerini ifade etmişlerdir (Yılmaz ve Özkan, 2007). Bu bizim araştırmamızın sonucu ile örtüşmemektedir. Ancak ana öğünlerden özellikle sabah kahvaltısının, beslenmedeki önemi ve öğrencilerin başarısı üzerine etkisi oldukça büyüktür. Bütün gece aç kalan kişide kan şekeri düşmekte, bunun sonucu olarak da öğrencinin dikkati ve algılaması azalmakta, dersi izleyemediği için okul başarısı etkilenmektedir (Baysal, 1999; Pekcan-

Beğenmez, 1988). Arslan ve arkadaşlarının yükseköğrenim gençlerinde yaptıkları çalışmada da en fazla atlanan öğünün %31,5 ile kahvaltı olduğu belirlenmiştir (Arslan ve ark., 1994).

Şimşek ve Saygun öğrencilerde en sık atlanan öğünün kahvaltı olduğunu belirlemişlerdir (Şimşek, 1991; Saygun, 1987). Işıksoluğu (1986) ve Karayormuk (2002), en az atlanılan öğünün akşam olduğunu belirlemiştir. Nnanyelugo ve Okeke'nin (1987) Nijerya'da üniversite öğrencilerinde yaptıkları bir çalışmada en fazla atlanan öğünün %73 oranıyla kahvaltı olduğu saptanmıştır. Arslan ve arkadaşlarının (1994) yaptığı çalışmada, öğrencilerin beslenme alışkanlıkları puanlandırılarak değerlendirilmiş, yurttaki kalan erkek öğrencilerin %69,6'sının, kız öğrencilerin %94,1'inin beslenme puanları kötü ve orta olarak bulunmuş olup, yurttaki kalmanın erkek ve kız öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir. Nnanyelugo ve Okeke (1987) Nijerya Üniversitesi öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, yurttaki kalan öğrencilerin yetersiz beslendiklerini saptamışlardır.

Ankete katılan deneklerin annesinin %7,6'sı okuryazar değil %5,2'si okuryazar, %39,4'ü ilköğretim mezunu, %17,2'si ortaokul mezunu, %19,6'sı lise ve dengi okul mezunu, %3,2'si yüksekokul mezunu, %7,8'i üniversite mezunudur. Deneklerin babasının eğitim durumu incelendiğinde %1,0'si okuryazar değil, %3,8'i okuryazar, %25,4'ü ilköğretim mezunu, %16,6'sı ortaokul mezunu, %27,6'sı lise ve dengi okul mezunu, %6,8'i yüksekokul mezunu, %18,8'i üniversite mezunudur. Tablo 2'de görüldüğü gibi ailelerin ekonomik gelirleri incelendiğinde en çok %50,8 ile 651 TL den daha fazla gelire sahip olduğu, en az %5,2'sinin 200 TL den daha az gelire sahip olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin gelirleri incelendiğinde en çok %24 ile 120 TL gelire sahip oldukları en az ise % 12 ile 60 TL gelire sahip oldukları saptanmıştır. Öğrenciler gelirlerinin % 60,2'sini ailesinden, % 26,7'si burslardan, %13,1'i çalışarak elde etmektedir.

Dicle Üniversitesi'nde öğrenim gören gençlerin beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla yapılan bir çalışmada, anne ve babanın eğitim durumunun çocuğun beslenme alışkanlıklarını etkileme derecesi araştırılmış, bu faktörlerin beslenme alışkanlıklarını etkilemedeki rolü önemli bulunmamıştır (Tokgöz ve ark., 1995).

Ailelerin sosyo-ekonomik ve gelir düzeyleri ile besin harcamaları arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılan bir çalışmada, ekonomik şartların, besin tüketimi üzerine direkt etkisi olduğu, özellikle et, süt ve süt ürünleri gibi hayvansal yiyecekler için harcanan para oranının, sosyo-

ekonomik düzeyi düşük olan gruplarda, yüksek olan gruplara kıyasla oldukça az olduğu bildirilmiştir (Başoğlu ve ark., 1992).

Araştırmaya katılan 450 öğrenciden %16,8'i günde bir kez, %41,4'ü iki kez, %20,4'ü üç kez, %5,4'ü dört kez, %6'sı dörtten daha fazla ara öğün tüketmektedir. Araştırmaya katılan öğrenciler ara öğünlerde %10,8 meyve, % 33 içecek, %27,8 gofret, çikolata, %20,2 simit-poğaça tüketmektedirler. Ayrıca öğrenciler sırasıyla en az %65,4 ile sütü, %55,6 ile kahveyi hiç içmediklerini belirtirken, en çok günde 3-4 bardak ile %24,8 ile çayı tüketmektedirler.

Övünç'ün (2004) Uludağ Üniversitesi'nde beslenme eğitimi alan ve almayan öğrencilerin süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlığı ile bunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi adlı çalışmasında, BEA ve BEAY öğrencilerin sırasıyla %30'u ve %26,8'i öğün aralarında çay-kahveyi, %18,6'sı ve %23,9'u şeker-çikolatayı tercih etmekteyken, %4,3 ve %2,9 ile en az tercih edilen içeceğin süt ve ayran olduğu görülmüştür. Aslan ve ark., (2003) çalışmalarında adolesan yaş grubunun gelişiminde önemli olan temel besin maddelerinin (süt, yoğurt, peynir, taze meyve ve sebze) tüketiminin düşük, benzer şekilde yurt dışında tıp öğrencileri ile yapılan bir çalışmada taze meyve ve sebze tüketiminin çok düşük oranlarda olduğu bildirilmiştir (Şkémiené ve ark., 2007).

Araştırmaya katılan deneklerin daha önce spor yapma düzeyleri incelendiğinde %70,1'inin daha önce spor yaptığı, %27,6' sının yapmadığı, %2,2'sinin bu soruya cevap vermediği saptanmıştır. Bu da denek grubunun büyük daha önce spor yapma fırsatını elde etmiş olmasına rağmen bunu aynı oranda spor yapma alışkanlığını yaşamları içerisine katmadıklarını göstermektedir. Koparan ve Öztürk (2002), Uludağ Üniversitesi çalışanlarının spor yapma alışkanlıklarını incelediklerinde benzer sonuca ulaştıkları saptanmıştır. Bu da spor yapma alışkanlığında tesislerin de önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Spora zaman ayıramayan deneklerin %32,8'i zamanı olmadığı için, %12,2'si spor yapmak için alan olmadığını, %10,6'sı ilgisi olmadığını,%3,8'i çok yorucu olduğunu belirtmişlerdir. Koparan ve Öztürk (2002) Uludağ Üniversitesi çalışanlarının spor yapma alışkanlıklarını incelediklerinde katılımcıların spor yapmasını engelleyen nedenler arasında %37 ile iş yoğunluğu ilk sırayı alırken alt yapı eksikliği %8, ekonomik nedenler %8 olarak belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan deneklerin spor ve sosyal etkinliklere harcadıkları para incelendiğinde spor için %69,6'sının hiç harcamadığını, %15,4'ü 10-20 TL, %9,6 s 21-40 TL %2,4'ü 41-60 TL, %0,4'ü 61-80 TL %0,8'i 80 Türk lirasından daha fazla para harcarken, sosyal etkinlikler için

%15,4'ünün hiç harcamadığı, %30,8'inin 10-20 TL, %29,8'i 21-40 TL, %13,6'sı 41-60 TL, %4,6'sı 61-80 TL, %5,4'ü 80 Türk lirasından daha fazla para harcadıklarını belirtmişlerdir.

Sonuç olarak araştırmamıza katılan öğrencilerin düzenli beslenme alışkanlıklarına sahip olmadıkları sosyal ve sportif etkinliklere yeteri kadar katılmadıkları saptanmıştır. Beslenme, spor ve sosyal etkinliklere katılımın son derece önemli olduğu bu dönemde öğrencilere bu konuların önemi ile ilgili bilgilendirilmelerin yapılması gereklidir.

KAYNAKLAR

- Alphan, M., Keskin, Y. ve Tatlı, F., 2002. Özel Okul ve Devlet Okulunda Öğrenim Gören Adölesan Dönemindeki Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 31:9-17.
- Arslan, P., Karaağaoğlu, N., Duyar, İ. ve Güleç, E., 1994. Yüksek Öğrenim Gençlerinin Beslenme Alışkanlıklarının Beslenme Puanlama Yöntemi İle Değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 22:195-208.
- Aslan, D., Gürtan, E., Hacım, A., Karaca, N., Şenol, E. ve Yıldırım, E., 2003. Ankara'da Eryaman Sağlık Ocağı Bölgesi'nde Bir Lisenin İkinci Sınıfında Okuyan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumlarının Ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirmeleri, *C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 25 (2): 55-62.
- Başoğlu, S., Besler, T., Ciğerim, N., Ersoy, G., Karaağaoğlu, N., Pekcan, G., Rakıcıoğlu, N., Sağlam, F., Yurttagül, M. ve Yücecan, S., 1992. Ailelerin Sosyoekonomik ve Gelir Düzeylerine Bağlı Olarak Besin Harcama Payları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 21:83- 100.
- Baysal, A., 1996. Beslenme. 6. Baskı, *Hatipoğlu Yayınevi, Ankara*, Sayfa 1-260.
- Baysal, A., 1999. Kahvaltı ve Okul Başarısı. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 28:1-3.
- Birer, S., Ersoy, G. 1987. Metropolitan Bir Kentte Spor Yapan ve Yapmayan Üniversiteli Kız Öğrencilerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*.16:153-170.

- Durmaz, H., Sağun, E. ve Tarakçı, Z., 2002. "Yükseköğretim Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları", *YYÜ Vet. Fak. Derg.*,13(1-2): 69-73.
- Yılmaz, E. ve Özkan, S., 2007. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi" *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, Cilt:2, Sayı:6, Syf 87-104.
- Erten, M., 2006. "Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması", T.C. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö. ve Nişli, K., 2006. "Üç Farklı Üniversitede Eğitim Gören Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları ve Vücut Ağırlıklarının Değerlendirmesi", *Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal Of Health Sciences)*, 15(3):173-180.
- Heşeminia, T., Çalışkan, D. ve Işık, A., 2002. "Ankara'da Yüksek Öğretim Öğrenci Yurtlarında Kalan Öğrencilerin Beslenme Sorunları", *İbni Sina Tıp Dergisi*, 7:155-167.
- Işıksoluğu, M.K., 1986. Yükseköğretim Yapan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumu Ve Buna Beslenme Eğitiminin Etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 15: 55-70.
- Karaküçük, S., 1999. *Rekreasyon. Bağırhan Yayın Evi, Ankara.*
- Koparan, Ş. ve Öztürk, F., 2000. Uludağ Üniversitesi Personelinin Üniversite Sportif Olanaklarından Yararlanma Düzeyleri. *U.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt:15 Sayı:1.
- Kutluay Merdol T. "Sigara ve Beslenme Etkileşimi", [Http://www.Un.Org.Tr/Who/Nutrition/ Sigarabeslenme.Html](http://www.un.org.tr/who/nutrition/sigarabeslenme.html), 24-12- 2005.
- Nnanyelugo Do, Okeke Ec. 1987. Food Habits And Nutrient Intakes Of Nigerian University Students In Traditional Halls of Residence. *Journal of American College of Nutrition*, 6:369-374.
- Övünç, H., 2004. Uludağ Üniversitesinde Beslenme Eğitimi Alan ve Almayan Öğrencilerin Süt ve Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlığı İle Bunu Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi.
- Özpınar Karayormuk, N., 2002. "Afyon Kocatepe Üniversitesi Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları

Üzerine Bir Araştırma.” Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi Ankara.

Pekcan, G. ve Beğenmez, N., 1988. Ergenlik Çağı Gençlerin Beslenmesine Annenin Çalışma Durumunun Etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*.

Škėmienė, L., Ustinavičienė, R., Piešinė, L. And Radišauskas, R. 2007.”Peculiarities F Medical Students’ Nutrition”, *Medicina (Kaunas)*, 43(2): 145-152

Tokgöz, P., Ertem, M., Çelik, F., Gökçe, Ő., Saka, G. ve Hatunođlu, R., 1995. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Saptanmasına İlişkin Bir Araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 24:229-238,1995.