



e-ISSN: 2630-6417

International Journal Of Social,
Humanities And Administrative
Sciences (JOSHAS JOURNAL)

Vol: 8
Issue: 51
Year: 2022
Pp: 603-611

Arrival
06 March 2022
Published
30 April 2022

Article ID
61776
Article Serial Number
16

Doi Number
<http://dx.doi.org/10.29228/JOSHAS.61776>

How to Cite This Article
Yıldırım, M.; Şimşek, B. & Kartal, A. (2022). "Lise Öğrencilerinin Obezite Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi", Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences, 8(51):603-611.



International Journal Of Social,
Humanities And Administrative
Sciences is licensed under a
Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0
International License.

This journal is an open access, peer-reviewed international journal.

Lise Öğrencilerinin Obezite Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi ¹

Examination of Obesity Awareness Levels of High School Students

Mehmet YILDIRIM Berzan ŞİMŞEK Alpaslan KARTAL

Doç. Dr., Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat, Türkiye
Doktora Öğrencisi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yozgat, Türkiye
Prof. Dr., Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat, Türkiye

ÖZET

Gerçekleştirilen bu araştırmanın amacı; liselerde öğrenim gören öğrencilerin obezite farkındalık düzeylerini belirlemektir. Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Batman ilinde liselerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Batman ilinde öğrenim gören lise öğrencilerinden mail yoluyla gönderilen online anket çalışmasına gönüllü olarak katılım gösteren 300 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bilgiler "kişisel bilgi formu" ile elde edilmiştir. Öğrencilerin obezite farkındalık düzeylerini belirlemeye "obezite farkındalık ölçeği" ile elde edilmiştir. Elde edilen veriler istatistiksel işlemler için SPSS 20.0 yazılım programına aktarılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde frekans analizi, yüzde analizi, aritmetik ortalama, t testi, Anova analizleri ve post hoc testleri kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analizler sonucunda; vücut kitle indeksi, fiziksel aktivitelere katılım durumu, günlük öğün sayısı ve fastfood tüketimi değişkenlerine göre öğrencilerin obezite farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Cinsiyet değişkenlerine göre ise öğrencilerin obezite farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Anahtar Kelimeler: Obezite, Öğrenci, Lise

ABSTRACT

The purpose of this research carried out; To determine the obesity awareness levels of high school students. The universe of the research consists of students studying at high schools in Batman in the 2021-2022 academic year. The sample of the study consists of 300 students who voluntarily participated in the online questionnaire sent by e-mail from high school students studying in Batman in the 2021-2022 academic year. Survey method was used in the research. Information about the demographic characteristics of the students was obtained with the "personal information form". Obesity awareness scale was used to determine students' obesity awareness levels. The obtained data were transferred to the SPSS 20 software program for statistical operations. Frequency analysis, percentage analysis, arithmetic mean, t test, Anova analysis and post hoc tests were used to analyze the data. As a result of the analyzes carried out; Statistically significant differences were found between the obesity awareness levels of the students according to the variables of body mass index, participation in physical activities, number of meals per day and fast food consumption ($p < 0.05$). According to the gender variables, no statistically significant differences were found between the obesity awareness levels of the students ($p > 0.05$).

Key Words: Obesity, Student, High School

1. GİRİŞ

Beslenme; anne karnında başlayıp yaşamın sonlandığı ana kadar devam eden yaşantımızın vazgeçilmez bir ihtiyacıdır. Fakat besinler yoluyla vücuda alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması ve bu fazla besinin vücutta yağ olarak birikmesi sonucu oluşan obezite günümüzde yaşam kalitesini ve yaşam süresini olumsuz yönde etkileyen büyük sağlık sorunlarından biri haline gelmiştir. 21. yüzyılın evrensel boyuttaki en önemli sağlık problemlerinden biri olarak görülen, modern yaşam ve teknolojinin getirdiği durağan yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıkları ile gelecek yıllarda bu sağlık problemlerinin daha da artan bir sıklıkla devam edeceği görülmektedir.

Geçmiş zamanlarda bireyde obezite, refahın, zenginliğin ve bolluğun fazla olduğunun göstergesi olup, sağlıklı kişilere özgü fiziksel bir görünüm olarak algılanmaktaydı. Obezite; insanlık tarih süreci içerisinde bazı zamanlarda bolluk, bereket, kudretli, güçlü, heybetli, sağlıklı gibi faydalı kavramlarla bilinirken, sanayi devrimi ile birlikte şişman, hasta, problemlili, yavaş ve sağlıksız gibi olumsuz kavramlar ile bilinmeye başlanmıştır (Bozbora, 2002).

Obezite ile ilgili yapılan pek çok araştırmada obezitenin, bir an önce önleminin alınması gerektiği ve obeziteden korunmak için ciddi çalışmaların başlatılması gerektiği ile ilgilidir. "Obezite ile ilgili ilk çalışma DSÖ Avrupa Bölge ve Ofisi tarafından, 1997 senesinde yayımlanan obezitenin önlenmesi ve tedavisi konusundaki raporudur. Bu rapordan sonra 1999'da 24 ülkenin imzaladığı 'Milano Deklarasyonu' adlı rapordur. Günümüzde ise Obezite Epidemisi dünyanın evrensel boyuttaki en önemli sağlık problemi olacağı, özellikle çocuklar ve yetişkinler için

¹ Bu çalışma; 2-5 Mart 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilen 2. Uluslararası Bilimsel Araştırmalar ve Yenilikçi Çalışmalar Sempozyumunda sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

büyük sorun düzeyine vardığı ve gelecek nesiller için çok fazla sağlık sorunlarına yol açabileceği belirtilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2013).

Günümüzde yüksek vücut ağırlığına sahip ve obez bireylerin oranı gün geçtikçe hızla artmaktadır. Obezite, tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, osteoartrit ve birçok kanser hastalığıyla ilişkilendirilmiştir. Obezitenin bu tür sağlık sorunlarına, hastalıklara sebebiyet vermeden bilinmesi ve tedavi edilmesi koruyucu sağlık politikalarının başında yer almaktadır. Obezite gibi toplumun geneline mal olmuş hastalıklarla mücadelenin büyük bir kısmını toplumun ve sağlık çalışanlarının bilinçlendirilmesi oluşturur. Eğitim ise bu bilinçlendirmenin temelinde yer alan faktördür (Caterson ve Gill 2002).

Beden ve ruh sağlığının ayrılmaz ikili olarak kabul gördüğünden obez olan kişilerin tedavilerinde karşılaştıkları durumlar arasında bir tek metabolik ve hormonal problemler değil psikososyal sorunlarda yer almaktadır (Wang ve diğ. 2002).

Günümüz de çocukların ve adölesan bireylerin sosyal aktivitelere katılım sağlamayıp zamanının çoğunu evde televizyon, tablet, oyun konsolları ve bilgisayar başında zamanlarını harcadıkları bu sebeple hareketsiz yaşam sürdürdükleri görülmektedir. Bu sebeplerden dolayı bireylerin obezite farkındalıklarını yükseltmek ve obezitenin sebebiyet verdiği hastalıklar hakkında kişileri bilinçlendirmek, obezite farkındalığının yükseltmek, obezitenin sebebiyet verdiği hastalıkların önüne geçilebileceği ön görülmektedir. Obezite farkındalığı, insanların vücut ağırlıklarını kontrol altına almak, obezite ile ilgili olan hastalıkların riskini azaltmak ve yaşam kalitesini yükseltmek bakımından önem taşımaktadır. Obeziteyi kontrol altına almak için toplumsal düzeyde ulusal plan ve politikalar çerçevesinde acil eylemlerin gerçekleştirilerek farkındalığın sağlanması önemlidir. Koruyucu önlemlerin başında yeterli ve dengeli bir beslenme şekli ve hareketli bir yaşam biçiminin benimsenmesi gelmektedir (Erem, 2015).

1.1. Obezite

Obezite, vücuda alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olmasına bağlı vücut genelinde veya lokal olarak adipoz dokuda sağlık sorunları çıkartacak ölçüde fazla yağ birikmesi olarak tanımlanmaktadır. Önceleri yalnızca görüntü bakımından ve vücut tarzı bakımından bir problem olarak görülen obezite günümüzde kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, solunum sistemi hastalıkları, birçok kanser türü, ve kas-iskelet sistemi hastalıkları gibi sağlık sorunlarının temelini oluşturması, yaşamımızı kötü şekilde etkilemesi ve yaşam süresini kısaltarak kronik, mortalite ve morbiditesi yüksek, kompleks, multifaktöriyel bir hastalık olarak kabul edilmektedir (Aygün, 2012).

1.2. Obezite Farkındalığı

Obezite, diyabet, kalp rahatsızlığı ve eklem ağrıları gibi kronik rahatsızlıklara sebebiyet verdiğinden dolayı büyük bir risk faktörü olarak görülmektedir. Bu sebeple obeziteye karşı topluma sağlık bilgisini aşlamak, farkındalıkları belirlemek ve toplumda farkındalığı arttırmak önemlidir (Hassan D. Alasmari, Abdullah D. Al-Shehri, Tariq A. Aljuaid, Bassam A. Alzaidi, Khaled A. Alswat, 2017).

Böylelikle obezite farkındalığımızı yükselttiğimiz de obezitenin yarattığı sağlık problemlerine karşı hem önlem almış oluruz hem de yaşam kalitemizi yükseltip daha sağlıklı bir birey olarak obezite farkındalığımızı arttırabiliriz. Gerçekleştirilen bu çalışmada, liselerde öğrenim gören öğrencilerin obezite farkındalık düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda şu sorulara yanıt aranmıştır.

- ✓ Lise öğrencilerinin obezite farkındalık düzeyleri nasıldır?
- ✓ Cinsiyet
- ✓ Vücut kitle indeksi
- ✓ Fiziksel aktivitelere katılım durumu
- ✓ Günlük öğün sayısı
- ✓ Fastfood tüketimi değişkenlerine göre öğrencilerin obezite farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel işlemlere yönelik bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Batman ilinde liselerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Batman ilinde öğrenim gören lise

öğrencilerinden mail yoluyla gönderilen online anket çalışmasına gönüllü olarak katılım gösteren 300 öğrenci oluşturmaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Ekonomik oluşu, uygulanabilirliği, dağınık ve büyük kitlelerden kısa zamanda bilgi alma imkanı sağlaması nedeniyle araştırmanın yürütülmesinde birincil kaynak araştırmaları arasında yer alan anket veri toplama aracı olarak tercih edilmiştir. Araştırmada kullanılan anket formu iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcıların kişisel ve sosyal özellikleri sınırlandırılmış maddelerle belirlenirken, ikinci bölümde öğrencilerin obezite farkındalık düzeylerini belirlemeye yönelik 5'li likert ölçeği kullanılmıştır.

2.2.1. Obezite Farkındalık Ölçeği

Araştırmada öğrencilerin obezite farkındalık düzeylerini belirlemek amacıyla Allen (2011) tarafından geliştirilen, Kafkas ve Özen (2014) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan obezite farkındalık ölçeği kullanılmıştır. Geliştirilen ölçek, üç alt boyutlu, her biri "1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum)" arasında derecelendirilen bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutları sırasıyla obezite farkındalığı (9 madde), beslenme alışkanlıkları (6 madde) ve fiziksel aktivite (5 madde) olarak adlandırılmıştır. Ölçek her maddeye verilen puanların ortalamasından oluşmaktadır. Ölçeğin Obezite Farkındalık alt boyutu için .81, Beslenme alt boyutu için .88, Fiziksel Aktivite alt boyutu için .79 ve ölçeğin tamamı için .85 iç tutarlılık katsayısı bulunmuştur. Üç rakamı orta nokta kabul edilmiş olup 3'ün altı düşük, 3'ün üstü puan alınması farkındalığın fazla olduğunu göstermektedir.

Gerçekleştirilen mevcut bu araştırmada ölçeğe ilişkin toplam güvenilirlik katsayısı .87 olarak tespit edilmiştir. Boyutlarının güvenilirliği de sırasıyla .72; .71; .70 olarak hesaplanmıştır. Güvenirlilik katsayılarının .70 ile .90 arasında olması, yüksek güvenilirlik düzeyine işaret etmektedir (Bagozzi ve Yi, 1988; 76-94, Nunnally ve Bernstein, 1994). Dolayısıyla, ölçeğe ilişkin iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarının kabul düzeyini karşıladığı görülmektedir.

2.3. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 20.0 paket programına aktarılmıştır. Araştırma grubundan elde edilen verilerin istatistiksel analizlerine başlamadan önce verilerin ön hazırlığının yapılması ve analizlere uygun hale getirilmesi gerekmektedir. Basıklık ve çarpıklık katsayıları bu süreçte önemli olduğundan dikkat edilmelidir (Şimşek, 2007; 74). Çarpıklık katsayısının (+2) ve basıklık katsayısının (+7) aralıklarında kalması verilerin normal dağılım sergilediğini göstermektedir (West ve ark., 1995; Şencan, 2005; 376, Şimşek, 2007; 74). Yapılan bu araştırmada ölçeğe ilişkin elde edilen verilerin çarpıklık değerlerinin -0.724 / -1.000 arasında, basıklık değerlerinin 0.474 / 1.382 arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre verilerin normal dağılım sergilediği belirlenmiş ve istatistiki analizlerde parametrik testler kullanılmıştır.

Araştırma sonucundan elde edilen verilerin çözümlenmesinde öğrencilerin demografik özelliklerini betimlemek amacıyla frekans ve yüzde analizinden, ele alınan demografik değişkenlere göre öğrencilerin obezite farkındalık düzeyleri arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla t testinden ve ANOVA testinden, varyans homojenliğine göre ise çoklu karşılaştırma (Post-Hoc Tukey ve Tamhane T2) testlerinden yararlanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.

3. BULGULAR

Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulgular tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

| | | N | % |
|--------------------------------------|--|-----|------|
| Cinsiyet | Kadın | 120 | 40.0 |
| | Erkek | 180 | 60.0 |
| Vücut Kitle İndeksi | 18.5 kg/m.'nin altında olanlar: Zayıf. | 105 | 35.0 |
| | 18.5 – 24.9 kg/m. arasında olanlar: Normal kilolu. | 172 | 57.3 |
| | 25 – 29.9 kg/m. arasında olanlar: Fazla kilolu. | 20 | 6.7 |
| | 30 – 39.9 kg/m. arasında olanlar: Obez. | 3 | 1.0 |
| Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumu | Evet | 82 | 27.3 |
| | Bazen | 163 | 54.3 |
| | Hayır | 55 | 18.3 |
| Günde Yenilen Öğün | 1 Öğün | 11 | 3.7 |
| | 2 Öğün | 80 | 26.7 |
| | 3 Öğün | 140 | 46.7 |
| | 4 Öğün | 46 | 15.3 |
| | 5 Öğün ve üzeri | 23 | 7.7 |

| | | | |
|-------------------|-------|-----|------|
| Fastfood Tüketimi | Evet | 118 | 39.3 |
| | Bazen | 152 | 50.7 |
| | Hayır | 30 | 10.0 |

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin 120'si (%40.0) kadın, 180'i (%60.0) erkektir. 105'i (%35.0) 18.5 kg/m.'nin altında olanlar: Zayıf, 172'si (%57.3) 25 – 29.9 kg/m. arasında olanlar: Normal kilolu, 20'si (%6.7) 25 – 29.9 kg/m. arasında olanlar: Fazla kilolu ve 3'ü (%1.0) 30 – 39.9 kg/m. arasında olanlar: Obez sınıfındadır. Öğrencilerin 82'si (%27.3) fiziksel aktivitelere katılıyorum, 163'ü (%54.3) kısmen katılıyorum, 55'i (18.3) hayır katılmıyorum cevabını vermiştir. Öğrencilerin 11'i (%3.7) 1 öğün, 80'i (%26.7) 2 öğün, 140'ı (%46.7) 3 öğün, 46'sı (%15.3) 4 öğün, 23'ü (%7.7) günde 5 öğün ve üzeri yemek yemektedir. 118'i (%39.3) fastfood tüketiyorum, 152'si (%50.7) bazen tüketiyorum ve 30'u (%10.0) hayır tüketmiyorum cevabını vermiştir.

Tablo 2'de obezite farkındalık ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Obezite farkındalık ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamasına ilişkin bulgular

| | N | \bar{X} | Ss |
|--------------------------------|-----|-----------|-----|
| Obezite Farkındalığı Boyutu | 300 | 3.41 | .72 |
| Beslenme Alışkanlıkları Boyutu | 300 | 3.58 | .81 |
| Fiziksel Aktivite Boyutu | 300 | 3.43 | .81 |
| Ölçek Toplam Puan Ortalaması | 300 | 3.47 | .67 |

Tablo 2 incelendiğinde; obezite farkındalık ölçeği alt boyutlarının en önemlisinin beslenme alışkanlıkları boyutu olduğu belirlenmiştir. Ölçeğe ilişkin toplam puan ortalaması ise 3.47 olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin obezite farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 3'de cinsiyet değişkenine göre obezite farkındalık ölçeği alt boyutları puan ortalaması karşılaştırması t testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre obezite farkındalık ölçeği alt boyutları puan ortalaması karşılaştırması t testi bulguları

| | Cinsiyet | N | Ortalama | Ss | t | p |
|--------------------------------|----------|-----|----------|-----|--------|------|
| Obezite Farkındalığı Boyutu | Erkek | 180 | 3.35 | .72 | -1.796 | .074 |
| | Kadın | 120 | 3.51 | .71 | | |
| Beslenme Alışkanlıkları Boyutu | Erkek | 180 | 3.53 | .81 | -1.507 | .133 |
| | Kadın | 120 | 3.67 | .80 | | |
| Fiziksel Aktivite Boyutu | Erkek | 180 | 3.39 | .83 | -1.202 | .230 |
| | Kadın | 120 | 3.50 | .77 | | |

*p<.05, **p<.01

Tablo 3 incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre obezite farkındalık ölçeği alt boyutları puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklar tespit edilmemiştir (p>.05). Ancak tüm alt boyutlarda kadınların obezite farkındalığı erkeklere göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4'de Vücut kitle indeksi değişkenine göre obezite farkındalık ölçeği alt boyutları puan ortalaması karşılaştırması Anova analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 4. Vücut kitle indeksi değişkenine göre obezite farkındalık ölçeği alt boyutları puan ortalaması karşılaştırması Anova analizi bulguları

| | Grup | N | \bar{X} | Ss | Var. K. | F | p | Anlamlı Fark |
|--------------------------------|---------------|-----|-----------|------|---------------|-------|------|----------------|
| Obezite Farkındalığı Boyutu | Zayıf | 105 | 3.31 | .82 | Gruplar Arası | 1.249 | .292 | - |
| | Normal kilolu | 172 | 3.46 | .64 | Grup içi | | | |
| | Fazla kilolu | 20 | 3.50 | .85 | Toplam | | | |
| | Obez | 3 | 3.70 | .50 | | | | |
| Beslenme Alışkanlıkları Boyutu | Zayıf | 105 | 3.40 | .92 | Gruplar Arası | 3.168 | .025 | Normal > Zayıf |
| | Normal kilolu | 172 | 3.70 | .71 | Grup içi | | | |
| | Fazla kilolu | 20 | 3.56 | .83 | Toplam | | | |
| | Obez | 3 | 3.33 | 1.36 | | | | |
| Fiziksel Aktivite Boyutu | Zayıf | 105 | 3.31 | .95 | Gruplar Arası | 2.217 | .086 | - |
| | Normal kilolu | 172 | 3.52 | .70 | Grup içi | | | |
| | Fazla kilolu | 20 | 3.28 | .81 | Toplam | | | |
| | Obez | 3 | 4.00 | .52 | | | | |

*p<.05, **p<.01

Tablo 4 incelendiğinde; vücut kitle indeksi değişkenine göre obezite farkındalık ölçeği beslenme alt boyutu puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<.05). Vücut kitle indeksi normal olan öğrencilerin beslenme farkındalık düzeyi zayıf olan öğrencilere göre daha yüksek seviyededir.

Tablo 5’de fiziksel aktivitelere katılım değişkenine göre obezite farkındalık ölçeği alt boyutları puan ortalaması karşılaştırması Anova analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 5. Fiziksel aktivitelere katılım değişkenine göre obezite farkındalık ölçeği alt boyutları puan ortalaması karşılaştırması Anova analizi bulguları

| | Grup | N | \bar{X} | Ss | Var. K. | F | p | Anlamlı Fark |
|--------------------------------|-----------|-----|-----------|-----|-------------------------------------|-------|------|--------------|
| Obezite Farkındalığı Boyutu | Evet (1) | 82 | 3.53 | .72 | Gruplar Arası Grup içi Toplam | 6.145 | .002 | 1,2 > 3 |
| | Bazen (2) | 163 | 3.46 | .67 | | | | |
| | Hayır (3) | 55 | 3.12 | .81 | | | | |
| Beslenme Alışkanlıkları Boyutu | Evet (1) | 82 | 3.77 | .88 | Gruplar Arası Grup içi Toplam | 7.356 | .001 | 1,2 > 3 |
| | Bazen (2) | 163 | 3.60 | .73 | | | | |
| | Hayır (3) | 55 | 3.24 | .85 | | | | |
| Fiziksel Aktivite Boyutu | Evet (1) | 82 | 3.50 | .93 | Gruplar Arası Grup içi Toplam | 6.300 | .002 | 1,2 > 3 |
| | Bazen (2) | 163 | 3.51 | .69 | | | | |
| | Hayır (3) | 55 | 3.09 | .85 | | | | |

*p<.05, **p<.01

Tablo 5 incelendiğinde; fiziksel aktivitelere katılım değişkenine göre obezite farkındalık ölçeği tüm alt boyutları puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<.05). Fiziksel aktivitelere katılan veya bazen katılan öğrencilerin obezite farkındalık düzeyi katılmayan öğrencilere göre daha yüksek seviyededir.

Tablo 6’da günlük öğün sayısı değişkenine göre obezite farkındalık ölçeği alt boyutları puan ortalaması karşılaştırması Anova analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 6. Günlük öğün sayısı değişkenine göre obezite farkındalık ölçeği alt boyutları puan ortalaması karşılaştırması Anova analizi bulguları

| | Grup | N | \bar{X} | Ss | Var. K. | F | p | Anlamlı Fark |
|--------------------------------|-----------|-----|-----------|-----|-------------------------------------|-------|------|--------------|
| Obezite Farkındalığı Boyutu | 1 öğün | 11 | 2.94 | .60 | Gruplar Arası Grup içi Toplam | 1.599 | .175 | - |
| | 2 öğün | 80 | 3.41 | .77 | | | | |
| | 3 öğün | 140 | 3.40 | .70 | | | | |
| | 4 öğün | 46 | 3.51 | .70 | | | | |
| | 5 öğ ve + | 23 | 3.55 | .72 | | | | |
| Beslenme Alışkanlıkları Boyutu | 1 öğün | 11 | 2.84 | .85 | Gruplar Arası Grup içi Toplam | 3.637 | .007 | 2,3,4 > 1 |
| | 2 öğün | 80 | 3.57 | .84 | | | | |
| | 3 öğün | 140 | 3.66 | .73 | | | | |
| | 4 öğün | 46 | 3.69 | .89 | | | | |
| | 5 öğ ve + | 23 | 3.29 | .86 | | | | |
| Fiziksel Aktivite Boyutu | 1 öğün | 11 | 2.92 | .94 | Gruplar Arası Grup içi Toplam | 2.139 | .076 | - |
| | 2 öğün | 80 | 3.36 | .84 | | | | |
| | 3 öğün | 140 | 3.54 | .78 | | | | |
| | 4 öğün | 46 | 3.31 | .80 | | | | |
| | 5 öğ ve + | 23 | 3.51 | .74 | | | | |

*p<.05, **p<.01

Tablo 6 incelendiğinde; günlük öğün sayısı değişkenine göre obezite farkındalık ölçeği beslenme alt boyutu puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<.05). Günlük 2,3 ve 4 öğün beslenen öğrencilerin obezite farkındalık düzeyi 1 öğün beslenen öğrencilere göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Diğer alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (p>.05).

Tablo 7’de fastfood tüketimi değişkenine göre obezite farkındalık ölçeği alt boyutları puan ortalaması karşılaştırması Anova analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 7. Fastfood tüketimi değişkenine göre obezite farkındalık ölçeği alt boyutları puan ortalaması karşılaştırması Anova analizi bulguları

| | Grup | N | \bar{X} | Ss | Var. K. | F | p | Anlamlı Fark |
|--------------------------------|-----------|-----|-----------|-----|-------------------------------------|-------|------|--------------|
| Obezite Farkındalığı Boyutu | Evet (1) | 118 | 3.36 | .72 | Gruplar Arası Grup içi Toplam | .955 | .386 | - |
| | Bazen (2) | 152 | 3.47 | .68 | | | | |
| | Hayır (3) | 30 | 3.33 | .92 | | | | |
| Beslenme Alışkanlıkları Boyutu | Evet (1) | 118 | 3.46 | .84 | Gruplar Arası Grup içi Toplam | 3.457 | .033 | 2 > 1 |
| | Bazen (2) | 152 | 3.70 | .75 | | | | |
| | Hayır (3) | 30 | 3.46 | .94 | | | | |
| Fiziksel Aktivite Boyutu | Evet (1) | 118 | 3.33 | .84 | Gruplar Arası Grup içi Toplam | 2.095 | .125 | - |
| | Bazen (2) | 152 | 3.53 | .75 | | | | |
| | Hayır (3) | 30 | 3.35 | .91 | | | | |

*p<.05, **p<.01

Tablo 7 incelendiğinde; fastfood tüketimi değişkenine göre obezite farkındalık ölçeği beslenme alt boyutu puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<.05$). Bazen fastfood tüketen öğrencilerin obezite farkındalık düzeyinin, evet cevabı veren öğrencilere göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Diğer alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$).

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada lise öğrencilerinin bazı kişisel özelliklerinin obezite farkındalık düzeyleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda lise öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre obezite farkındalık ölçeğinin toplam puanı, obezite farkındalık, beslenme alışkanlığı ve fiziksel aktivite alt boyutlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Ancak kadın öğrencilerin farkındalık düzeyi erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu çalışmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre obezite konusunda daha bilinçli olmaları ve psikolojik olarak kadın öğrencilerin obezite farkındalık düzeyi erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sebeple kadın öğrencilerin dış görünüşlerine ve fiziksel yapılarına, erkek öğrencilere oranla daha çok dikkat ettikleri, görünüş ve estetik açıdan da daha çok özen gösterip dikkat ettikleri düşünülmektedir. Alan yazında çeşitli katılımcıların obezite farkındalık düzeylerinin incelendiği çalışmalarda benzer sonuçlar olduğu gibi farklı sonuçların da olduğu görülmektedir.

Yüksel (2019) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerin fiziksel aktivite, obezite farkındalık ve beslenme davranışlarının değerlendirilmesi sonucu obezite farkındalık düzeylerini, cinsiyet değişkenine göre ergenlerin obezite farkındalığı boyutunda kadınların düzeyleri erkeklere göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Alanda yapılan literatür taramasında ulaşılan bu sonuçlar çalışma bulgularını desteklemektedir.

Alasmari vd. (2017) tarafından üniversite öğrencilerinde obezite farkındalığını değerlendirmek için yaptıkları çalışmada, cinsiyet değişkeni, farkındalık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu çalışma, araştırma bulguları ile örtüşmemektedir.

Lise öğrencilerine yapılan çalışmada vücut kitle indeksi (BKİ) değişkeni incelendiğinde farkındalık ölçeğinin beslenme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır. BKİ ile vücut memnuniyetsizliği arasında sıkı bir ilişkinin olduğu söylenmektedir (Kurtaraner, 2012, Değirmenci, 2006). Normal kilolu olanların beslenme farkındalık düzeyi zayıflara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan normal kiloda olan öğrencilerin zayıf öğrencilere göre beslenmelerine daha çok dikkat ettikleri, daha sağlıklı beslendikleri, fiziksel açıdan vücut kompozisyonlarına daha çok önem verdiği düşünülmektedir. Alan yazında çeşitli katılımcıların obezite farkındalık düzeylerinin incelendiği çalışmalarda benzer sonuçlar olduğu gibi farklı sonuçların da olduğu görülmektedir.

Thomas vd. (2015) tarafından İngiltere’de 5-15 yaş arası çocuklarda yapılan çalışmada ve Elsabagh vd. (2016) tarafından Mısır’da üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmada da benzer olarak BKİ ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Alan yazında yapılan bu çalışmalarda araştırma bulguları ile örtüşmektedir.

Türkiye’de yapılan araştırmalar incelendiğinde Murathan (2013)’ın Elazığ’da 1.260 üniversite öğrencisinde yaptığı 65 çalışmada BKİ ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Alan yazında yapılan bu çalışmalarda araştırma bulgularını desteklememektedir.

Çalışmaya katılan lise öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılım değişkeni incelendiğinde obezite farkındalık ölçeği toplam puan, obezite farkındalık alt boyutu, beslenme alışkanlığı alt boyutları puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Fiziksel aktiviteye katılım göstermeyenlerin obezite farkındalık düzeyi, kısmen ya da katılan öğrencilere göre istatistiksel olarak daha düşük çıktığı görülmektedir. Yani çalışmaya katılan lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen nedenler incelendiğinde tesis yetersizliği, fiziksel aktiviteler için yeterli zamanı ayırmadıkları, güvenli spor yapma ortamı bulunmaması ve eğitim hayatına yönelik sınavlara hazırlık süreci gibi nedenlerden dolayı yeterli düzeyde fiziksel aktivitelere katılım sağlayamadıkları düşünülmektedir. Bu sebepten fiziksel aktivite yapılabilecek alanların daha fazla erişime açık olması, fiziksel aktivitelere katılabileceği alan ve aletlere daha kolay ulaşabilmesi, fiziksel aktivitenin sağlığımıza faydaları hakkında bilgilendirmek bireylerin daha fazla fiziksel aktivitelere katılım sağlamalarını ve farkındalıklarını arttıracığı düşünülmektedir. Okullarda beden eğitimi derslerinde beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencileri obezite ve obezite farkındalığı hakkında bilgilendirmeleri obezite farkındalığını daha da arttıracığı söylenebilir. Literatürde çeşitli katılımcıların obezite farkındalık düzeylerinin incelendiği çalışmalarda benzer sonuçlar gösterilmektedir.

Bös ve Romahn (2002) yılında yaptığı araştırması incelendiğinde de benzer sonuçlar elde edilmekte, fiziksel aktivitelere katılımında azalma olduğu gösterilmektedir.

Sevimli (2008) tarafından çalışmasında toplamda 412 kişinin katıldığı (fiziksel aktiviteye katılan 204, katılmayan 208) erişkin bireylerde fiziksel aktivite ve beden kitle indeksinin ilişkisini araştırdığı çalışmasında; fiziksel aktiviteye katılan bireyler ile katılmayan bireyler arasında VKİ yönünden anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Alanda yapılan literatür taraması incelendiğinde ve ulaşılan sonuçlar çalışma bulguları ile örtüşmektedir.

Çalışmada günlük öğün sayısı değişkeni incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin günlük öğün sayısı ile obezite farkındalık ölçeği beslenme alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. 1 öğün beslenenlerin farkındalık düzeyi 2,3 ve 4 öğün beslenenlere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Beslenme sağlık için çok önemli bir unsurdur. Sağlıklı bir yaşam sürdürülebilmesi için beslenmeye dikkat edilmesi, öğün atlanılmaması, abur cubur çok tüketilmemesi ve en önemlisi düzenli beslenilmesi gerekir. Böylelikle bunlara dikkat ederek daha sağlıklı bir yaşam sürebilir obezite farkındalığının arttırılabileceği söylenebilir. Literatürde çeşitli katılımcıların obezite farkındalık düzeyi incelendiği çalışmalarda benzer sonuçların olduğu görülmektedir.

Orak vd. (2006) yapmış olduğu Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada bireylerin %60,0'ının 3 öğün beslendiği tespit edilmiş olup bu çalışma ile ilgili bulguları desteklemektedir.

Çalışmaya katılan lise öğrencilerinin Fastfood tüketimi ile obezite farkındalık ölçeği beslenme boyutu puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır. Çalışmaya katılan öğrencilerin bazen yiyenlerin farkındalık düzeyi, evet cevabı verenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Fastfood ürünleri tüketmek; içerdikleri yüksek enerji, doymuş yağ, trans yağ gibi katkı malzemelerinden dolayı ve sağlığı olumsuz etkileyecek gıdalardan dolayı hem obeziteye hem de beraberinde birçok hastalığa sebebiyet vermektedir. Kilo almayı önlemek, kilolu insanları tedavi etmekten daha faydalı bir yöntemdir. Bu sebeple fastfood ürünleri tüketmemeye özen gösterilmeli ve uzak durulmalıdır. Fastfood ürünleri tüketmek yerine daha sağlıklı besinler ve ev yemekleri tüketmenin, düzenli beslenmenin, obezite farkındalığını arttıracakları düşünülmektedir. Bu çalışmada fastfood ürünleri tüketimi bazen olan grubun farkındalığı daha yüksektir, daha sağlıklı ve dengeli beslendikleri düşünülmektedir. Literatürde çeşitli katılımcıların obezite farkındalık düzeyi incelendiği çalışmalarda da benzer sonuçlar görülmektedir.

Fastfood tüketimi ile vücut kompozisyonu ve ağırlık arasındaki ilişkiyi araştıran pek çok çalışma yapılmıştır. Hem ergenlerde hem de yetişkinlerde fastfood tüketim sıklığının kilo fazlalığı ve şişmanlıkla ilişkili olduğu gösterilmiştir. Ayda üç kereden fazla fastfood tüketen hamile kadınlarda gestasyonel diyabet riski olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmalar fastfood beslenmenin çocukların ve yetişkinlerin sağlığı üzerinde negatif etkisi olduğunu göstermiştir (Fulkerson, 2018). Son yıllarda yapılan araştırmalar incelendiğinde de benzer sonuçlar elde edilmekte, devamlı fastfood ürünleri tüketmenin sağlığı olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Alanda yapılan literatür taraması incelendiğinde ve ulaşılan sonuçlar çalışma bulgularını desteklemektedir.

Kahraman'ın (2018) yaptığı bir araştırmada üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma sonuçları fastfood tüketme sıklığı arttıkça obezite riskinin arttığı sonucunu doğrular niteliktedir. Farklı bir çalışmada Aksoydan ve Çakır'ın (2011) yapmış olduğu çalışmada öğretim kademesine göre yaşları 18'den küçük öğrencilerin okul yemekhanesinden yemek yeme sıklığının azaldığını ve aynı zaman da fastfood tüketiminin arttığını bulmuşlardır. Yapılan başka bir çalışmada ise Cömert, (2014) yaptığı bir araştırmada gençler arasında en çok tercih edilen yiyeceklerin ise hamburger (%33,5) ve pizza (%30,3) olduğu görülmüştür. Alın yazında yapılan incelemelerde ulaşılan sonuçlar mevcut çalışma ile örtüşmektedir.

Demirezen ve Coşansu (2005) yılında yaptığı araştırmasında adölesanlarda yaş ile beslenme risk düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Alanda yapılan literatür taramasında ulaşılan bu sonuçlar çalışma bulgularını desteklemektedir.

Sonuç olarak; bu çalışmada lise öğrencilerinin obezite farkındalık düzeyleri incelendiğinin en yüksek alt boyut "Beslenme Farkındalığı" en düşük ise "Obezite Farkındalık" alt boyutunda görülmektedir. Çalışmaya katılan lise öğrencilerin genel olarak obezite farkındalık düzeyleri yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıda önerilere yer verilmiştir.

- ✓ Okullarda beden eğitimi dersinde beden eğitimi öğretmenlerinin obezite farkındalığı hakkında bilgilerin daha fazla verilmesi.
- ✓ Bu çalışma liseler dışındaki diğer kademelere uygulanması daha kapsamlı sonuçlara ulaşılabilir.
- ✓ Bireyleri sosyal ve fiziksel aktivitelere teşvik edici etkinlikler düzenlenebilir.
- ✓ Öğrencilerin obezite farkındalık düzeylerini arttırmak için seminer programları yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Aksoydan E, Çakır N. (2011), Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergi*, 53(4), 264-70.
- 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.
- Aygün M. (2012). *Obezite ve Yönetimi. İçinde: Durna Z. (Editör). Kronik Hastalıklar ve Bakım*, 1. Baskı, İstanbul: Nobel Matbaacılık.
- Bagozzi, R.P., Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models, *Academy of Marketing Science*, 16(1), 76-94.
- Bozboru, A. (2002). Obezitenin Cerrahi Tedavisi, *Ankem Dergisi*, 16(3), 337.
- Bös K., Heel J., Romahn N. (2002). Untersuchungen zur motorik im rahmen des kindes-und jugendgesundheitsveys. *Gesundheitswesen*. 65(1), 80-87.
- Caterson, I. D., Gill, P.T. (2002). Obesity: epidemiology and possible prevention. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology and Metabolism*, 16, 595-610.
- Cömert M, (2014), ‘Gençlerin Fast Food Tüketim Alışkanlıkları’, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(6), 423-427.
- Değirmenci T. (2006), *Obez Erişkinlerde Benlik Saygısı, Yaşam Kalitesi, Yeme Tutumu, Depresyon ve Anksiyete*, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Denizli.
- Demirezen E, Coşansu G. (2005), Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitim Dergi*, 14(8), 174-178.
- Elsabagh, H. M., Soliman, F. E., Hassan, L. A. (2016). Perception and practices of healthy lifestyle in late adolescence and its impact on body mass index. *National Journal of Community Medicine*, 7(4), 311-319.
- Erem, C. (2015). Prevalence of Overweight and Obesity in Turkey. *IJC Metabolic & Endocrine*, (8), 38-41
- Fulkerson, J.A, (2018), ‘Fast food in the diet: İmplications and solutions for families’, *Physiology&Behavior*, 193, 252-256.
- Kafkas, M. E. 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), 1-15
- Kahraman Ç, (2018), *Üniversite Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite Riski: Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Örneği*, Namık Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tekirdağ.
- Kurtaraner M. (2012), *Obezitesi Olan ve Olmayan 14 - 17 Yaş Aralığındaki Ergenlerin Ruhsal Süreçlerinin, Beden Algıları, Aile Özellikleri ve Beslenme Alışkanlıkları Yönünden İncelenmesi*, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Murathan, F. (2013). *Üniversite öğrencilerinde obezite sıklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi*. Doktora tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Nunnally, J.C., Bernstein, I.H. (1994). *Psychometric Theory*, McGraw Hill: New York.
- Orak S, Akgün S, Orhan H. (2006). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(2), 5-11.
- Sevimli D. (2008), Erişkinlerde fiziksel aktivite - beden kitle indeksi ilişkisinin araştırılması. *TAF Preventive Medicine Bulletin* 7(6), 523-8.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenilirlik ve Geçerlik*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Şimşek, O.F. (2007). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş, Temel İlkeler ve Lisrel Uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayınları.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, (2013) Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat programı (2013- 2017), Ankara s.13

Thomas, M. M., Gugusheff, J., Baldwin, H., Gale, J., Boylan, S., Mhrshahi, S. (2020). Healthy lifestyle behaviours are associated with children's psychological health: a cross-sectional analysis of data from the new south wales child population health survey, 2013-2014.

Wang, Y., Monteiro, C. & Popkin, B. (2002). Trends of obesity and underweight in older children and adolescents in the United States, Brazil, China, and Russia, *Am J Clin Nutr*, 75 (6), 971-977.

West, S. G., Finch, J. F., Curran, P. J. (1995). *Structural Equation Models with Nonnormal Variables and Remedies*. Akt: Hoyle, R.H. (Ed.) (1995). *Structural Equation Modeling: Concepts, Issues and Applications*, Sage: London.

Yüksel, E. (2019), *Adölesanların Fiziksel Aktivite, Obezite Farkındalık ve Beslenme Davranışlarının Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Uşak.