

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KİŞİSEL BESLENME ALIŞKANLIĞININ ARAŞTIRILMASI

Orhan Ahmet ŞENER* Osman İMAMOĞLU**

*Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

** OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Üniversite öğrencilerinde kişisel beslenme alışkanlığının araştırılmasıdır. Araştırmada 138 kadın ve 162 erkeğin doldurduğu “Kişisel Beslenme Durumunu Değerlendirme” anketi değerlendirilmiştir. İstatistiksel işlemlerde bağımsız t-testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılmıştır.

Araştırmaya katılanların yaşları kadınlarda 26,13 ve erkeklerde 30,85 yıl şeklindedir. Boy uzunlukları kadınlarda 164,74 cm ve erkelerde 174,00 cm iken vücut ağırlıkları kadınlarda 56,35 kg ve erkeklerde 72,04 kg olarak bulunmuştur. BKİ ortalamaları Kadınlarda 20,73 ve erkeklerde 23,66 kg/m² olarak tespit edilmiştir. Et yada alternatifli beslenmede kadınlar ortalama 3,09 ve erkeler 2,81 puan almışlardır. Süt ile ilgili seçeneklerde kadınlar 1,78 ve erkekler 2,15 puan alırken sebze ve meyve seçeneklerinde kadınlar 2,70 ve erkeler 2,59 puan almışlardır. Yine Tahıl seçeneklerinde kadınlar 2,57 ve erkeler 2,41 puan alırken karışık boyutta kadınlar 2,57 ve erkekler 2,41 puan ve toplamda kadınlar 12,70 ve erkeler 12,63 puan almışlardır. Cinsiyete göre et yada alternatifli beslenmede, sebze ve meyve seçenekleri, tahıl seçenekleri, karışık boyutta ve toplam beslenme puanlarında kadın ve erkeler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Cinsiyete göre süt ile ilgili seçeneklerde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,001$).

Sonuç olarak genç ve orta yaşlı insanlarda beslenme düzeyleri düşük bulunmuştur. Beslenme alışkanlıklarını değiştirmeleri yanında spor yapmaları ve formda olma kriterleri konusunda bilgilendirilmeleri gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar kelimler: Beslenme, Kadın ve Erkek

KAYNAKLAR

1. **Bayraktar A., Saygın Ö., Karacabey K., Gelen E.,(2009).** Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi, e-Journal of New World Sciences Academy, Volume: 4, Number: 2,
2. **Baysal A., (2007).**Beslenme. Şahin Matbaacılık, Ankara
3. **Durmaz H, Sağun E ve Tarakçı Z., (2002).** “Yüksekokul Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları”, YYÜ Vet. Fak. Dergisi,13(1-2): .69-73.
4. **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.
5. **Ermış E., Doğan E., Erilli A.N., Satıcı A. (2015).** Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, Cilt / Vol : 6 Sayı / No :1 s.30-40
6. **Ersoy, G., (1991).** Sporcu Performansını Arttırmaya Yönelik Beslenme Uygulamaları, Spor Hekimliği Dergisi., 26(2) s. 67-72.
7. **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 HealthSciences), 15(3):173- 180.
8. **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.
9. **İmamoğlu O, Ağaoglu S, Eker H.,(2010).** Değişik illerde beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(4),sh.1-12
10. **Kumartaşlı M., (2006).** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında okuyan aktif spor yapan öğrencilerin beslenme ve sağlık durumlarının incelenmesi. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
11. **Onurlubaş E.,Doğan G. H.,Demirkıran S., (2015).**Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları
12. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 32 (3), 61-69
13. **Orsel S, Canpolat BI, Akdemür A, Özbay H.,(2004).** Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması, Türk Psikiyatri Dergi, 15: 515.
14. **Prentice W., (1991).** Fitness for College and Life. Third Edition. USA, Mosby YearBook, 201-205.
15. **Sarioğlu Ö, İmamoğlu O, Atan T, Türkmen M, Akyol P., (2012).** Beden Eğitimi Bölümünde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(1): 88-94.**SE**
16. **Sezek F, Kaya E, Doğan S. ,(2008).** Üniversite öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıkları, katkı besinler hakkında bilgi, görüş ve tutumları. Çankaya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi, Journal of Arts and Sciences,10:117-132.
17. **Yıldırım i, Yıldırım Y, Tortop Y, Poyraz A.,(2011).** Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8 (1).
18. **Yılmaz E, Özkan S. ,(2007).** Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi,2 (6):87-104.
19. **Yolsal, N., Kıyan, A., Özden, Y., (1998).** Beslenme Durumunu Değerlendirmede BKİ'nin Kullanımı, Beslenme ve Diyet Dergisi, 27(2), 43-48.