

İstanbul İli Bayrampaşa Uluğbey İlköğretim Okulu 7 ve 8. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Davranışları ve Spor Aktivite Durumlarının İncelenmesi

Effects of Sports Activities to 7th and 8th Grade Students' Nutritional Behavior and Obesity Situations of Uluğbey Elementary School in Bayrampaşa District of Istanbul

Evren Ebru Altıncı¹, Burçak Keskin², Ayşe Türksoy³, Burcu Güvendi³, Gülçin Doğan⁴

¹ *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı*

² *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı*

³ *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı*

⁴ *Serbest Çalışan*

Özet

Son yıllarda konuyla ilgili bilim insanları tarafından çocukluk çağı obezitesinin arttığı sıkça ifade edilmektedir. Klinik gözlem ve akademik araştırmalara dayandırılan bu artışın, yanlış beslenme ve fiziksel aktivite yetersizliği ile yakından ilişkisi bulunmaktadır. Bir yandan aktivite alanlarını kısıtlayan kent yaşamı, çocukların günlük yaşam alışkanlıklarını etkileyen TV ve bilgisayar oyunları ile azalan fiziksel aktivitenin öte yandan yanlış beslenme davranışlarının bu durumu oluşturduğu bilinmektedir. Çocukluk çağı obezitesi kişilerin kalp-damar hastalıkları, diyabet vb. şişmanlıkla ilişkili pek çok sağlık problemi ile erken yaşlarda tanışmalarına sebep olmaktadır. Yapılan çalışmalar çocukluk çağında obez olanların %42-63'ünün erişkinlikte de obez olduklarını göstermektedir. Çalışma ile İstanbul İli Bayrampaşa İlçesi'ndeki Uluğbey İlköğretim Okulu'nun 7. ve 8. sınıflarına devam eden öğrencilerinin beslenme davranışları ve obezite durumlarına spor aktivitelerinin etkisinin ilişkilendirilmesi suretiyle obezite ile mücadele çalışmalarına, çocukların sağlıklı büyüme-gelişmelerine ve uzun dönemli koruyucu hekimlik uygulamalarına katkıda bulunmak hedeflenmiştir.

Anahtar Kelimeler: İlköğretim, obezite, beslenme davranışı, spor aktivitesi.

Abstract

In recent years it has been reported that childhood obesity is increasing. According to clinical observations and academic researches, this increase is related to bad nutritional habit and lack of physical activity. It is known that the problem is caused by urban life limiting the activity of children, and negatively affecting their eating habits. The increased time spent for TV watching and computer games influence the children's daily life routines negatively by decreasing physical activity. Childhood obesity leads to early manifestation of various obesity-related health problems such as cardiovascular diseases, diabetes etc. Recent researches have shown that 42-63% of people being obese during childhood have obesity in their adulthood as well. The purpose of this study is to investigate effects of sports activities to 7th and 8th grade students' nutritional behavior and obesity situations of Uluğbey Elementary School in Bayrampaşa District of Istanbul. In this way, it was aimed to contribute to combating obesity, to healthy growth and development of children, and to long-term preventive medicine practices.

Keywords: Primary education, obesity, nutritional behavior, sports activity.

Giriş

Obezite, çocuk ve ergenlerin %25-30'unu etkileyen önemli bir halk sağlığı sorunudur (Gürel & İnan, 2001). Bu sorun sadece ileri yaşlarda değil çocukluk çağına da çeşitli kronik hastalıklara neden olmaktadır. Bu kronik hastalıklar içerisinde; kardiyovasküler ve ortopedik hastalıkların yanı sıra nörolojik, pulmoner, gastroenterolojik ve endokrin sistemi etkileyen pek çok hastalık yer almaktadır (Judge & Jahns, 2007; Sinha et al., 2002). Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları ve yetersiz fiziksel aktivite obezitenin oluşmasındaki başlıca risklerdendir (Tam & Çakır, 2012).

İlköğretim çağındaki çocuklar hayatlarının önemli bir bölümünü okul ortamında geçirmektedirler. İlköğretim okulu öğretmenlerinin beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirildiği çalışmalarda, öğretmenlerin beslenme bilgilerinin daha çok medya kaynaklı olduğu, beslenme konusunda eğitime ihtiyaçları olduğu ve fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğu bulunmaktadır (Gürel ve ark., 2004). Çocuklar yeme-içme ve fiziksel aktivitelerinin büyük çoğunluğunu okul ortamında gerçekleştirmekte ve rol-model olan öğretmenlerinin bu konulara ilişkin yaklaşımlarından büyük oranda etkilenmektedirler.

Türkiye'de Okul Çağı Çocuklarında (6-10 yaş grubu) Büyümenin İzlenmesi (TOÇBİ) Projesi Araştırma Raporu veli ve öğretmenlerin çocuğun beslenmesine ilişkin tutumlarıyla ilgili çeşitli bilgiler vermektedir (TOÇBİ Projesi Araştırma Raporu, 2011). Raporda, tam gün eğitim yapan okul sayımızın fazlalığından ve bu okullarda çocukların okul kafeteryası/kantininden satın aldığı veya evde hazırlanan ve daha çok sandviç, poğaça vb. yiyeceklerle beslendiğinden bahsedilmekte; büyüme-gelişmeyi ve bilişsel fonksiyonları olumlu yönde etkilemesi gereken okul menülerinin hazırlanma işinin diyetisyenlere bırakılmasının gerekliliğine vurgu yapılmaktadır. İstanbul'da yemek servisi yapan bazı okulların öğle ve ara öğünlerinin enerji ve bazı besin öğeleri içerikleri incelendiğinde menülerin enerji, karbonhidrat, yağ ve sodyum içeriklerinin yüksek, lif ve kalsiyum içeriklerinin düşük olduğu görülmektedir (Garipağaoğlu & Özgüneş, 2008).

İlköğretim okullarının ilk kısmında ara öğün şeklinde uygulanan beslenme saatinde çocuklar, evden ya kendi isteklerine ya da öğretmenlerinin belirttiği programa göre yanlarında yiyecek getirmekte ve beslenme saatinde bu yiyecekleri tüketmektedirler. Uygulanan bu beslenme programları, genellikle aileler ve öğretmenler tarafından önemsenmemekte, ihmal edilmekte, çocuklar çoğu kez okul kantinlerinden ya da okul civarından satın aldıkları açma, poğaça, ekmek arası besinler, kraker, bisküvi, kek, gazoz, meyve suları, çikolata, gofret, şekerlemeler, cips gibi besleyici değeri düşük besinlerle karın doyurmaktadırlar (Oktar, 1999). Gıda reklamlarında yer alan ve dikkat çeken unsurların etkisiyle çocuklar genelde sağlıksız, katkı maddeli, kanserojen ve şişmanlatıcı besinlere daha çok ilgi göstermekte, bu yiyecekleri satın almaları konusunda annelerine baskı yaparak ısrarcı bir tavır sergilemektedirler. Çocuk için bir rol- model konumunda olmaları nedeniyle annelere büyük görevler düşmektedir (Asena, 2009). Anne-babaların suç korkusunun çocukların sokakta oynamalarını kısıtlamalarına etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, çocukların oyun sürelerinin veya oyun alanlarının kısıtlanmasının fiziksel aktivitelerinde ciddi oranda bir azalmaya neden

olduğu ifade edilmiştir. Durum dolaylı olarak çocukluk çağı obezitesi ile ilişkilendirilmiştir (Öztoprak ve ark., 2011).

Sağlıklı nesiller yetiştirebilmek için obezite ile ilişkili faktörleri özellikle çocukluktan başlayarak bilmek ve önlemek önemlidir. Sağlıklı besin seçimi, düzenli fiziksel aktivite yapılması, çocukların televizyon izleme sürelerinin ve izlenen programların düzenlenmesi ve hepsinden önemlisi okul çağı çocuklarının ebeveynlerine eğitim verilmesi gerekmektedir (Uskun ve ark., 2005). 2011 yılında yapılan bir çalışmada çocuk endokrinolojisi ünitesine başvuran çocukların klinik özelliklerine bakılmış, çocuklarında büyüme geriliği ve boy kısalığı olduğundan yakınen başvuran ebeveynlerin çocuklarının hiçbirinde boy kısalığı saptanmamış, en sık aldıkları tanının obezite olduğu görülmüştür (Esen ve ark., 2011). Yine, T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanan Türkiye Obesite (Şişmanlık) ile Mücadele ve Kontrol Programı'nda da (2010-2014), öğretmen ve öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivite konularında bilgilendirilmesi gerekliliğine dikkat çekilmektedir (Türkiye Obesite ile Mücadele ve Kontrol Programı, 2010-2014).

Tüm bu bilgiler ışığında, çocuklarda erken dönemlerde aktif yaşam tarzını geliştirmeye yönelik yapılacak her türlü çabanın erişkinlik çağında da fiziksel aktiviteyi arttırmak ve böylece aşırı kilo ve obezite yaygınlığını azaltmak için başarılı bir strateji olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca çocukların fiziksel ve zihinsel açıdan sağlıklı olabilmeleri için doğru beslenme alışkanlıklarını kazanmaları, yaygınlığı sebebiyle tüm dünyada, özellikle de gelişmiş ülkelerde epidemik bir sorun olarak kabul edilen obezitenin azaltılması için büyük önem taşımaktadır. Bu alandaki çalışmaların arttırılmasının çocukların sağlıklı büyüme ve gelişmelerine faydalı olacağı inancıyla yola çıkılan çalışmada, İstanbul İli Bayrampaşa İlçesi'ndeki Uluğbey İlköğretim Okulu'nun 7. ve 8. sınıflarına devam eden öğrencilerinin beslenme davranışları ve obezite durumlarına spor aktivitelerinin etkisi incelenerek, obezite ile mücadele çalışmalarına ve uzun dönemli koruyucu hekimlik uygulamalarına katkıda bulunmak hedeflenmiştir.

Yöntem ve Araçlar

Çalışma, İstanbul İli Bayrampaşa İlçesi'nde bulunan Uluğbey İlköğretim Okulu'nun 7. ve 8. sınıflarında öğrenim gören 167 öğrenciyle gerçekleştirilmiş; denek sayısını, okulun söz konusu sınıflarında öğrenim gören toplam öğrenci sayısının % 50'si oluşturmuştur. Çalışma kapsamında 11-15 yaş aralığındaki rastgele seçilen 180 öğrenciye anket uygulanmış, uygun olmayan anketler kapsam dışında tutularak denek grubu 167 öğrenci (94 kız; 73 erkek) ile sınırlandırılmıştır.

Obesite sıklığını ve beslenme alışkanlıklarını tespit etmek amacıyla, öğrencilerin kendileri ve aileleri ile ilgili soruların yer aldığı anket formu kullanılmıştır. Form, Özkan (2013) tarafından konuyla ilgili iki farklı çalışma (Korkmaz, 2009; Öztora, 2006) incelenerek ve uzman görüşleri alınarak hazırlanmıştır. 19 sorudan oluşan anket formu aracılığıyla; öğrencilerin okul bilgileri, kimlik bilgileri, sosyal güvence ve aile bilgileri, ebeveynlerinin

eğitim düzeyleri ve gelir durumları, öğrencilerin ve aile bireylerinin sağlık durumları, okul başarı durumları ve sportif faaliyetlere olan ilgileri tespit edilmiştir. Söz konusu anket formu kapsamında öğrencilere mevcut beslenme alışkanlıklarının belirlenebilmesi amacıyla alışkanlıklarının tespitine yönelik sorular yöneltilmiştir. Anket formu öğrencilerle yüz yüze görüşülerek doldurtulmuş; sorular öğrencilere rehber öğretmenler eşliğinde açıklanmıştır. Anketi cevaplayan öğrencilerin boy (cm) ve kilo (kg) ölçümleri yapılmıştır. Boy ölçümleri için çelik şerit metre kullanılmıştır. Ölçüm sırasında öğrencilerin ayaklarının çıplak ve kapalı olması; baş arkası, sırt, kalça ve topuklarının arkasının düz duvar ile temas etmesi ve hazır ol pozisyonunda durmaları sağlanmıştır. Ağırlık ölçümleri için taşınabilen 0,5 kg'a duyarlı baskül kullanılmıştır. Baskül düz zeminde sıfıra ayarlandıktan sonra, öğrencilerin hafif giysili ve çıplak ayakla kilo tespitleri yapılmıştır. Elde edilen boy ve kilo değerleri ile tüm öğrencilerin Beden Kütle İndeks'leri (BKİ) hesaplanmış; mevcut durumlarının tespiti için Dünya Sağlık Örgütü'nün belirlemiş olduğu referans değerler kabul edilmiştir (Dünya Sağlık Örgütü, 2000). Anket verilerinin değerlendirilmesinde SPSS (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılmıştır.

Bulgular ve Tartışma

İstanbul İli Bayrampaşa İlçesi'ndeki Uluğbey İlköğretim Okulu'nun 7. ve 8. sınıflarına devam eden öğrencilerinin beslenme davranışları ve obezite durumlarına spor aktivitelerinin etkisi incelenerek, obezite ile mücadele çalışmalarına ve uzun dönemli koruyucu hekimlik uygulamalarına katkıda bulunmak amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Deneklerin Boy ve Kilo Değerlerine Göre Dağılımı

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sap.
Boy	167	130	185	159,12	8,422
Kilo	167	30	90	49,93	9,678
Yaş	167	11	15	12,60	,659

Denek grubunun yaş, kilo ve boy ortalamaları sırasıyla $12,60 \pm 0,659$ yıl, $49,93 \pm 9,678$ kg, $159,12 \pm 8,422$ cm olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Deneklerin Aile Birey Sayısı Dağılımı

Cinsiyet	Ailenizdeki birey sayısı?							Toplam
	2	3	4	5	6	7	9	
Erkek	1	11	35	13	12	1	0	73
Bayan	0	5	44	31	7	6	1	94
Toplam	1	16	79	44	19	7	1	167

Öğrencilerin çoğunluğunun 4 kişilik çekirdek ailede yaşadığı görülmektedir. Edirne’de ve İzmir’de yapılan benzer çalışmalarda örnekleme katılan öğrencilerin çoğunluğunun 4 kişilik çekirdek ailede yaşadıkları gösterilmiştir (Kaya, 2008; Demirel 2011). Çalışma grubunun cinsiyete göre dağılımı göz önüne alındığında aile birey sayılarının söz konusu çalışmalarla paralellik gösterdiği görülmektedir.

Çalışmamızda öğrencilerin %49,7’sinin 1 kardeşe sahip olduğu belirlenmiştir. Çalışma grubunun cinsiyete göre dağılımı göz önüne alındığında kardeş sayılarının; Korkmaz (2008), Evrim (2010) ve Özilbey (2013)’in ilköğretim çağı obezitesiyle ilgili yapmış oldukları çalışmalarla benzer olduğu tespit edilmiştir.

Deneklerin ailelerinin aylık gelir dağılımı ortalaması 2151,80±931,638 TL olarak tespit edilmiştir. Söz konusu ortalamanın literatürde çocukluk çağı obezitesi ile ilgili yapılmış benzer çalışma sonuçları ile paralellik göstermediği; bu durumun da suçluluk, utanç duygusu vb. nedenlerle gelirlerin doğru beyan edilmemiş olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin %79,6’sının ev hanımı anneye sahip olduğu; %43,11’inin ise işçilik mesleğiyle uğraşan babalarının bulunduğu tespit edilmiştir. Anne ve baba çalışma durumu sonuçlarına bakıldığında benzer çalışmalar ile paralellik gösterdiği görülmektedir (Gümüşsoy, 2014; Yiğit, 2006; Çelik, 2012; Atamtürk, 2009; Demirel 2011)

Denek grubuna yöneltilen ‘Tanı almış (kalp, tansiyon, böbrek) süregelen bir hastalığınız var mı?’ sorusuna %93,4 oranında ‘hayır’ cevabı alınmıştır. Çalışma grubunun cinsiyete göre dağılımı göz önüne alındığında alınan cevabın; Özkan (2013), Korkmaz (2008) ve Evrim (2010)’in yapmış oldukları çalışmalarla benzer olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Deneklerin Ailelerinin Kilo ve Hastalık Durumu Dağılımı

Cinsiyet	Ailenizde aşırı kilolu kimse var mı?		Toplam
	Evet	Hayır	
Erkek	10	63	73
Bayan	8	85	94
Toplam	18	148	167
Cinsiyet	Ailenizde tanısı konulmuş (yüksek tansiyon, şeker) hastalığı olan var mı?		Toplam
	Evet	Hayır	
Erkek	25	48	73
Bayan	36	58	94
Toplam	61	106	167

Öğrencilerin %88,6’sının ailesinde aşırı kilolu kimse olmadığı; %63,4’ünün ailesinde ise tanı konmuş hastalığı olan birey olmadığı görülmüştür. Sonuçlar benzer çalışmalar ile paralellik göstermektedir (Özkan, 2013; Korkmaz, 2008; Gümüşsoy, 2014).

Tablo 4. Deneklerin Kahvaltı Yapma ve Öğle Yemeği Yeme Durumları

Cinsiyet	Sabah kahvaltısı yaparım.					Toplam
	Hiçbir Zaman	On beş Günde bir	Haftada Bir	Gün aşırı	Her Gün	
Erkek	5	1	19	4	44	73
Bayan	11	5	21	8	49	94
Toplam	16	6	40	12	93	167
	Öğle Yemeği Yerim					Toplam
	Hiçbir Zaman	On beş Günde bir	Haftada Bir	Gün aşırı	Her Gün	
Erkek	3	1	3	8	58	73
Bayan	6	1	1	6	80	94
Toplam	9	2	4	14	138	167

Deneklerin %55,7'si her gün düzenli olarak kahvaltısı etmekte; %82,6'sı ise her gün öğle yemeği yemektedirler. Sonuçlar benzer çalışmalar ile paralellik göstermektedir (Özkan, 2013; Özilbey, 2013; Demirel, 2011; Çelik 2012; Evrim, 2010).

Tablo 5. Deneklerin Yağlı ve Şekerli Yiyecek, Kahve ya da Şekerli Çay, Gazlı İçecek, Et ve Türevleri, Fastfood, Meyve ve Sebze Tüketme Durumları

Cinsiyet	Yağlı ve şekerli yiyecekleri tüketirim					Toplam
	Hiçbir Zaman	On beş Günde Bir	Haftada Bir	Gün aşırı	Her Gün	
Erke	1	9	41	12	10	73
Bayan	0	14	34	26	20	94
Toplam	1	23	75	38	30	167
	Günde 3 fincan fazla kahve ya da şekerli çay tüketirim.					Toplam
	Hiçbir Zaman	On beş Günde bir	Haftada Bir	Gün aşırı	Her Gün	
Erkek	31	9	13	11	9	73
Bayan	52	10	15	10	7	94
Toplam	83	19	28	21	16	167
	Günde 300 ml ve daha fazla gazlı içecek tüketirim.					Toplam
	Hiçbir Zaman	On beş Günde bir	Haftada Bir	Gün aşırı	Her Gün	
Erkek	10	22	23	7	11	73
Bayan	38	23	20	11	2	94
Toplam	48	45	43	18	13	167

Tablo 5. devamı

Cinsiyet	Dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılmış sosis, sucuk, salam v.b. ürünleri tüketirim					Toplam
	Hiçbir Zaman	On beş Günde bir	Haftada Bir	Gün aşırı	Her Gün	
Erkek	5	14	28	17	9	73
Bayan	9	17	44	12	12	94
Toplam	14	31	72	29	21	167
Cinsiyet	Haftada 2-3 kez hamburger, patates kızartması vb. tüketirim					Toplam
	Hiçbir Zaman	On beş Günde bir	Haftada Bir	Gün aşırı	Her Gün	
Erkek	16	26	20	4	7	73
Bayan	27	28	26	8	5	94
Toplam	43	54	46	12	12	167
Cinsiyet	Meyve ve sebze tüketimi tüketirim					Toplam
	Hiçbir Zaman	On beş Günde bir	Haftada Bir	Gün aşırı	Her Gün	
Erkek	2	4	18	15	34	73
Bayan	5	2	22	10	55	94
Toplam	7	6	40	25	89	167

Denek grubunun %44,9'u yağlı ve şekerli yiyecekleri haftada bir tükettiklerini ifade etmiş; %49,7'si ise günde 3 fincandan fazla kahve ya da şekerli çay tüketmediğini belirtmiştir. Öğrencilerin %28,7'si günde 300 ml'den daha fazla gazlı içecek tüketmediğini; %43,11'i ise haftada bir et ve türevlerini tükettiklerini ifade etmişlerdir. Çalışmamızda fastfood tüketme durumu çoğunlukla on beş günde bir olarak saptanmış; her gün meyve sebze tüketenlerin oranı ise %53,3 olarak bulunmuştur. Çalışma grubunun cinsiyete göre dağılımı göz önüne alındığında elde edilen sonuçların; Korkmaz (2008), Özkan (2013), Demirel (2011), Özdemir (2015), Evrim (2010) ve Gümüşsoy (2014)'un ilköğretim çağı obezitesiyle ilgili yapmış oldukları çalışmalarla benzer olduğu tespit edilmiştir.

Denek grubunun büyük bir kısmı her gün öğün aralarında atıştırdıklarını söylerken; %62,3'ü kilolarını 'normal' olarak değerlendirmiştir.

Tablo 6. Deneklerin Kilolarından Memnuniyet Olma Durumları

Cinsiyet	Kendi kilonuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?					Toplam
	Çok memnunum	Memnunum	Orta	Memnun değilim	Hiç memnun değilim	
Erkek	19	22	21	7	4	73
Bayan	11	26	33	13	11	94
Toplam	30	48	54	20	15	167

Öğrencilerin kilolarından memnun olma durumlarının çoğunlukla orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. İzmir, Kahramanmaraş ve Kocaeli’de yapılan benzer çalışmalarda da örnekleme katılan öğrencilerin çoğunluğunun kilolarından memnun olma durumları orta olarak saptanmıştır (Özkan, 2013; Demirel 2011; Korkmaz 2008). Çalışma grubunun cinsiyete göre dağılımı göz önüne alındığında kilolarından memnun olma durumlarının söz konusu çalışmalarla paralellik gösterdiği görülmektedir. Ancak cinsiyet ayrımı olmaksızın grubun tamamına bakıldığında kendi kilolarını normal gördükleri tespit edilmiştir ($p<0,01$).

Sonuç ve Öneriler

Çalışmada deneklerin minimum boy ve kilosu 11 yaşta; maksimum boy ve kilosu ise 15 yaşta görülmektedir. Maksimum boy 185 cm. iken minimum boy 130 cm. olarak saptanmış olup, ortalama boy $159,12\pm 8,4$ cm. olarak bulunmuştur. Maksimum ağırlık 90 kg. iken minimum ağırlık 30 kg. olup, ortalama ağırlık $49,93\pm 9,6$ kg. olarak bulunmuştur. Ailelerin aylık gelirinin minimum 700 TL., maksimum 7500 TL olduğu görülürken; ortalama aylık gelir $2151,80\pm 931,638$ TL olarak tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre aile birey sayıları, kardeş sayıları, anne eğitim düzeyleri arasındaki ilişki incelediğinde aralarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ailede 4-5 kişi olma durumu diğerlerine nazaran daha yüksek bulunmuş; %49,7’sinin 1 kardeşe sahip olduğu görülmüş ve kız öğrencilerin annelerinin çoğunlukla ilkökul, erkek öğrencilerinin ise ortaokul mezunu oldukları belirlenmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre baba eğitim düzeyleri ve anne-baba çalışma durumları ve aile içerisindeki kronik hastalık durumları arasındaki ilişki incelediğinde aralarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Baba eğitim düzeyi %35,32 oranında ortaokul seviyesinde bulunmuş; öğrencilerin %79,6’sının ev hanımı anneye sahip olduğu; %43,11’inin ise işçilik mesleğiyle uğraşan babalarının bulunduğu tespit edilmiştir. Deneklerin %63,47’si ‘ailenizde tanısı konulmuş hastalığı olan var mı?’ sorusuna hayır cevabını vermiştir.

Deneklerin cinsiyetlerine göre aile kilo durumu, tükettikleri besinler ve kilolarından memnun olma durumları arasındaki ilişki incelediğinde aralarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Öğrencilerin %88,62’sinin ailelerinde aşırı kilolu kimse olmadığı ve %62,27’sinin kilolarını normal olarak ifade ettikleri görülmüştür. Denek grubunun gazlı içecek ve yağlı/şekerli yiyecek tüketme sıklıklarının haftada bir olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilere kendi kilolarından memnun olup olunmadığı sorulmuş; cinsiyet dağılımına göre aralarında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Erkek öğrencilerin %30,13’ü kilosundan memnun olduğunu ifade ederken, kız öğrencilerde bu oranın %27,65 olduğu görülmektedir.

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de giderek daha ciddi bir problem haline gelen obezite ile mücadelede Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) başta olmak üzere pek çok uluslararası kuruluş, tüm dünyada beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının yerleştirilmesi ve hareketli yaşam biçiminin benimsenmesi konularında

çeşitli programlar geliştirerek öncülük etmekte ve dünyadaki birçok ülke tarafından bu çabalar farklı strateji ve eylem planları şeklinde bireylere ulaştırılmaya çalışılmaktadır.

Obezite her yaşta birey ve toplumun geneli için önemli bir sağlık sorunu olup davranış değişimi ile oluşumunun engellenmesi, bireylerin sağlıklı ölçülere kavuşturulması mümkündür. Yetersiz aktivite düzeyinde olan çocuklarda sağlıklı bir alım-harcama dengesinin sağlanması için harcamalarının (aktivitelerinin) artırılabilmesi; (Yücesir ve ark., 2015); aşırı yemek yemenin şimdi ve gelecekte çocuğun bedensel ve ruhsal sağlığına etkilerinin aileler ve çocuklar tarafından fark edilebilmesi; aileler ve çocuklarının sağlıklı-sağlıksız gıdalar/besin kaynakları ve çocukluk çağında doğru beslenme davranışı ve alışkanlığını geliştirici örnek programlar hakkında bilgilendirilmesi; olumlu ve olumsuz iletişim kalıplarının kullanılmasının aşırı yemek yiyen çocuk üzerindeki etkilerinin fark edilebilmesi, obezitenin psikolojik nedenlerinin, sağlıksız yeme stillerinin, sağlıklı pişirme tekniklerinin, aşırı yemek yeme davranışı ile başa çıkmada psikolojik yöntemlerin neler olduğunun ailelere ve çocuklara aktarılması gibi konular obezite ile mücadelede son derece önem taşımaktadır.

Öte yandan obezite, aile ve çocukların egzersizin yaşamdaki önemi hakkında bilgilendirmesi, ev içi ve günlük yaşam aktivitelerinin çocuğun hareketliliğini arttıracak biçimde dönüştürülmesi, düzenli egzersiz alışkanlığı oluşturmak, geliştirmek için yapılabileceklerin aktarılması ve doğru beslenme/egzersiz alışkanlıklarının kazanılması ile ilgili yaşanabilecek zorlukların paylaşılması gibi pek çok basamağı içinde barındıran ve topyekûn mücadele edilmesi gereken bir problemdir.

Kaynakça

- Asena, M. B. (2009). Gıda Reklamlarının Okul Öncesi Çocuklar Üzerindeki Etkilerinin Anneler Tarafından Değerlendirilmesi.
- Atamtürk, D. (2009). Alt sosyoekonomik düzeyde yer alan çocuklarda aşırı kiloluğun ve obezitenin yaygınlığı. *Gaziantep Medical Journal*, 15(2), 10-14.
- Çelik, E. (2012). Tokat il merkezindeki ilköğretim 6, 7, 8. sınıf öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıkları ile obezite sıklığını etkileyen faktörler.
- Demirel, H. (2011). İzmir ili Menemen ilçesindeki ilköğretim ikinci kademe (6-7-8. sınıflar) öğrencilerinde obezite sıklığı ve beslenme davranışları (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Esen, İ., Demirel, F., Tepe, D., & Demir, B. Bir Çocuk Endokrinolojisi Ünitesine Başvuran Çocukların Klinik Özellikleri Characteristics of Patients Who Referred to a Pediatric Endocrinology Outpatient Clinic. *Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 133.
- Evrin, F. (2010). Ankara ili Etimesgut ilçesi Seyh Samil ilköğretim Okulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite Durumu, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.

- Garipağaoğlu, M., Özgüneş, N., & Diyetisyen, S. (2008). Okullarda Beslenme Uygulamaları. *Çocuk Dergisi*, 8 (3), 152, 59.
- Gümüşsoy, A., E. (2014). Erzurum il merkezi okul çağı çocuklarda obezite prevalansı ve beslenme alışkanlıkları ile ilişkisi (Doctoral dissertation).
- Gürel S, İnan G. (2001). Çocukluk çağı obezitesi tanı yöntemleri, prevalansı ve etyolojisi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 2(3), 39, 46.
- Gürel, S., Gemalmaz, A., & Dişçiğil, G. (2004). Bir grup ilk öğretim öğretmeninin beslenme hakkındaki bilgi düzeyleri, bilgi kaynakları ve fizik aktivite durumları. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 5(3), 21, 26.
- Hizmetleri, T. S. B. T. S., & Müdürlüğü, G. (2010). Türkiye Obezite (Şişmanlık) ile Mücadele ve Kontrol Programı (2010-2014). Ankara: Kuban matbaacılık.
- Judge, S., Jahns, L. (2007). Association of overweight with Academic performance and social and behavioral problems: an update from the early childhood longitudinal study. *Journal of School Health*, 77(10), 672, 678.
- Kaya, R. (2008). Edirne il merkezinde ilköğretim okullarındaki öğrencilerde beslenme-obezite-fiziksel aktivite ilişkisinin değerlendirilmesi.
- Korkmaz, A. (2008). Kocaeli ili Gebze ilçesindeki ilköğretim II. basamak (6-7-8. Sınıflar) öğrencilerinde obezite sıklığı ve beslenme davranışları. Yüksek Lisans Tezi, TC Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Anabilim Dalı Beslenme Eğitimi Bili Dalı, Konya.
- Korkmaz, A., & Akman, M. (2009). Frequency of obesity and nutrition behavior of students at a primary school in Gebze, Kocaeli. *Akademik Gıda*, 7(3), 12-17.
- Oktar, İ. (1999). Şanlıur N. İlköğretim okullarında uygulanan beslenme programları ve öğrencilerin beslenme davranışları ile ilgili öğretmen ve öğrencilerin görüşleri. *Mesleki Eğitim Dergisi*, 1, 55-63.
- Özilbey, P. (2013). İlköğretim 1. kademe öğrencilerinden obezite prevalansının belirlenmesi ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi (Doctoral dissertation, DEÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Özkan, Ş. (2013). Kahramanmaraş ili Kahramanmaraş İlköğretim Okulu İkinci Kademe (6,7,8. sınıflar) Öğrencilerinde Beslenme Davranışları ve Obezite Durumlarına Spor Aktivitelerinin Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Öztoprak, Y., Lux, K. M., Gürsesli, S., İpek, Z., Sezgin, B. G., Göloğlu, C., & Bağ, B. Çocukların Sokakta Oyun Oynamalarına İzin Verilmemesi-Ebeveynin Suç Korkusu İlişkisi.

- Öztora, S., Hatipoğlu, S., Barutçugil, M. B., Salihoğlu, B., Yıldırım, R., & Şevketoğlu, E. (2006). İlköğretim çağındaki çocuklarda obezite prevalansının belirlenmesi ve risk faktörlerinin araştırılması. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 2(1), 11, 14.
- Sinha, R., Fisch, G., Teague, B., Tamborlane, W. V., Banyas, B., Allen, K., ... & Sherwin, R. S. (2002). Prevalence of impaired glucose tolerance among children and adolescents with marked obesity. *New England Journal of Medicine*, 346(11), 802-810.
- Tam, A. A., & Çakır, B. (2012). Birinci basamakta obeziteye yaklaşım. *Ankara Medical Journal*, 12(1).
- Türkiye’de Okul Çağı (6-10 Yaş Grubu) Çocuklarında Büyümenin İzlenmesi (TOÇBİ) Projesi Araştırma Raporu, Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı Yayın No:834, Ankara, 2011.
- Uskun, E., Öztürk, M., Kişioğlu, A. N., & Kırbıyık, S. (2005). İlköğretim Öğrencilerinde Obezite Gelişimini Etkileyen. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(2).
- World Health Organization. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic: Report of a WHO Consultation on Obesity. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2000. World Health Organization Technical Report Series 894.
- Yiğit, Y. (2006). Düzce ili ismet paşa ilköğretim okulu 6, 7 ve 8. sınıflara devam eden öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri, alışkanlıkları ve obezite durumları üzerine bir araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yücesir, İ., Altıncı, E. E., Akkoç, O., & Keskin, B. (2015). Bir Grup İlkokul Öğrencisinde Enerji Alımı ve Harcamasının Saptanması. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 30, 41.