



iki Farklı İlkokulda Okuyan Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beslenme ve Fiziksel Aktiviteleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

Esra TURAL BÜYÜK¹, Sümeyye TOPÇU¹

ÖZ

Bu çalışmada, sosyoekonomik düzeyi farklı iki ilkö retim okulundaki birinci sınıf öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmada, Samsun'da farklı sosyoekonomik düzeyli iki okulda toplam 95 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak ailenin sosyodemografik özelliklerini, çocukların beslenme ve fiziksel aktivitelerini sorgulayan bir anket kullanılmıştır. Araştırmamıza katılan öğrencilerin; yaşa göre boy uzunlukları bakımından %69.5'inin, yaşa göre ağırlık yönünden %68.4'ünün ve beden kitle endeksi (BK) bakımından %60'ının normal sınırlarda olduğu görülmüştür. Farklı okullardaki çocuklar boy uzunlukları yönünden karşılaştırıldığında sosyoekonomik düzeyi yüksek olan okulda boy kısalığına rastlanmazken, diğer okulda %11.6 oranında boy kısalığı saptanmıştır. Okullar arasında çocuklarda ağırlık, BK, beslenme ve fiziksel aktivite bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Okul çağı çocuğu; beslenme; fiziksel aktivite; sosyoekonomik düzey.

Determination of The Relationship Between Nutrition And Physical Activities of First Grade Students Studying in Two Different Primary Schools

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the relationship between nutrition and physical activities of first grade students studying in two different primary schools whose the levels of socioeconomic are different. This study was done with the participation of 95 students in two schools with different socioeconomic levels in Samsun. A public survey was used as a data gathering tool which examines the sociodemographic situations of the family and nutrition and physical activities of the students. It is observed that of all the participated students, according to the heights with respect to age 69.5%, according to the weights with respect to the age 68.4%, according to BMI values 60% of them were in normal limits. As the students in two different schools were compared according to their heights, it was observed that there were no short students in the school with higher socioeconomic level, but in the other school 11.6% of the students were short. There was not any meaningful statistical relationship in terms of weight, BMI, nutrition and physical activities as the schools compared.

Keywords: School age child; nutrition; physical activity; socioeconomic level.

GİRİŞ

Okul çağındaki çocuk ve gençlerin, hızlı bir büyüme ve gelişme süreci içinde olmaları sebebiyle, birçok besin öğesine olan gereksinimleri yaşamlarının diğer dönemlerine oranla daha fazladır ve bu dönemde kazanılacak beslenme alışkanlıkları hayat boyu sürdürülmektedir (1). Beslenme sorunlarından en çok etkilenen grupların başında okul çağı çocukları gelir. Beslenmenin en iyi göstergesi olan büyüme ve gelişme ise çocuklarda boy, kilo gibi antropometrik ölçümler ve besin tüketim durumunu araştırılmasıyla saptanabilir. Çocuklar doğumdan itibaren artarak devam eden bir hareketliliği içerisindedirler. İlk yıllarda refleks, sonraları istemli olarak hareket etme özellikleri gösterirler. Çocuklar hareket edip yaşatlarıyla oyunlar oynayarak fiziksel, zihinsel ve psikososyal yönden gelişirler. Dünya Sağlık Örgütü, çocuklar için her gün 60 dakika orta-yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapılması gerektiğini ve fiziksel aktivitenin zihinsel, ruhsal, sosyal gelişimin sağlanmasında önemli olduğunu bildirmiştir (2,3). Günümüzde sanayileşme ile birlikte artan kentleşme ve buna bağlı olarak ortaya çıkan göçler, çarpık yapılaşmalara sebep olmuştur. Bu durum çocukların hareket ve oyun alanlarını son derece azaltmıştır. Bunun gibi nedenlere bağlı olarak çocukların daha az aktif olmaları, spor etkinliklerinde azalma ve durağan aktivitelerin artışı obeziteyi beraberinde getirmektedir (2). Bu sorunun önüne

¹ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun

Correspondence: Esra TURAL BÜYÜK, e-posta: esratural55@gmail.com

Geliş Tarihi / Received: 16.07.2014 Kabul Tarihi / Accepted: 24.10.2014

geçebilmek için çocuklara küçük ya lardan itibaren sa lıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alı kanlı ı kazandırılmaldır.

Yukarıda belirtilen bilgiler ı ında bu ara tırma iki farklı sosyodemografik özellik gösteren ilkö retim okulundaki birinci sınıf ö rencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite durumları ile bu faktörler arasındaki ili kinin belirlenmesi amacıyla yapılmı tur.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Çalı ma iki devlet ilkö retim okuluna devam eden birinci sınıf ö rencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite durumları arasındaki ili kiyi belirlemek amacıyla yapılmı kar ıla tırılmalı-tanımlayıcı tipte bir çalı madır. Çalı maya alınan okullar, sosyo ekonomik ve kültürel yönden farklı nüfus özelli i gösteren bölgelerden seçilmi tir. Çalı ma için ilgili kurumlardan gerekli izinler alındıktan sonra okul müdürleri, sınıf ö retmenleri ve ö rencilerin velileri çalı ma hakkında bilgilendirilmi tir. Çalı maya seçilen sınıflardaki tüm ö rencilerin katılması hedeflendi i halde (n=108) bunların ancak %87.9'una (n=95) ula ılabilmemi tir. Belirtilen tarihlerde herhangi bir nedenle okulda bulunmayanlar, devamsız olanlar ve velisinden anket dönütü alınamayanlar çalı maya dahil edilmemi tir. Ara tırmaya katılan çocukların %51.6'sını Abdullahpa a lkokulu (A) ve %48.4'ü Mustafa Kemal lkokulu (M)'nda okuyan çocuklar olu turmu tur. Veri toplama aracı olarak velilere yönelik anket formu ve ö rencilerin beslenme durumunu belirlemek amacıyla antropometrik ölçümler kullanılmı tur. Anne veya baba tarafından doldurulan anketler okullarda ö rencilerden geri toplanmı tur. Velilere yönelik anket formunda, ailenin sosyodemografik özellikleri, ö rencilerin beslenme alı kanlıkları ve ö rencinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemeye yönelik ifadeler içermektedir. Çalı ma kapsamındaki ö rencilerin boy ve kilo ölçümleri sınıflarında alınmı tur. Ö rencilerin vücut a ırlıkları, elle taınabilir baskülle üstteki fazla giysiler çıkartıldıktan sonra az giysili olarak; boy uzunlu u ise esnemeyen mezürle ayaklar yan yana, ba , kalça ve ayak topukları duvara de ecek ekilde ölçülmü tür. Ö rencilerin ya a göre vücut a ırlıkları ve boy uzunlukları,

Tablo 1. Ya a göre vücut a ırlı ı/BK ve ya a göre boy uzunlu u sınıflaması (11)

Persantil	Yaşa göre ağırlık	Yaşa göre boy
<5	Çok zayıf	Çok kısa
≥5 - <15	Zayıf	Kısa
≥15 - <85	Normal	Normal
≥85 - <95	Fazla tartılı	Uzun
≥95	Obez	Çok uzun

ülkemizde yaygın kullanılan Neyzi ve arkadaşları tarafından olu turulmu persentil de erlerine göre ve a a ıdaki tabloya göre de erlendirilmi tir (4). Çocukların Beden Kitle ndeksi (BK), vücut tartısı (kg)/ boy (m2) formülüyle hesaplanmı tur. Çocuklarda ya a göre BK persentil de erlendirilmesinde Nelson sınıflamasına göre 5. persentil altı zayıf, 5-85. persentiller arası normal, 85-95. persentiller arası fazla tartılı, 95. persentil ve üzeri obez olarak de erlendirilmi tir (Tablo 1).

statistik Analiz

Verilerin de erlendirilmesinde SPSS 18 programından yararlanılmı tur. Çalı madaki verilerin tamamı, frekans ve yüzde olarak sunulmu tur. Kategorik de ikenler arasındaki ili kiler Pearson ki-kare, Fisher's exact, Fisher-Freeman-Halton ve Linear by Linear Association test istatistikleri ile incelenmi tir. p<0.05 istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmi tir.

BULGULAR

Ailelerin sosyodemografik özelliklerine bakıldı ında, A ilkokulundaki çocukların annelerin %32.7'si ilkokul mezunu iken, M ilkokulundaki çocukların annelerinin %6.5'i ilkokul mezunu oldu u ve bu durumun istatistiksel olarak ileri derecede anlamlı oldu u görülmü tür (p<0.001). A ilkokulundaki çocukların annelerinin %24.5'i çalı rken, M ilkokulundaki çocukların annelerinin %52.2'sinin çalı tı ı ve bunun istatistiksel olarak anlamlı oldu u bulunmu tur (p=0.005). A ilkokulundaki çocukların babalarının %20.4'ü üniversite mezunu iken, M ilkokulundaki çocukların babalarının %47.8'i üniversite mezunu oldu u saptanmı olup bu durum istatistiksel

Tablo 2. Ailelerinin sosyo-demografik özellikleri

		A Okulu		M Okulu		Toplam		χ^2 (p)
		n	%	n	%	n	%	
Annenin eğitim durumu	İlkokul	16	32.7	3	6.5	19	20.0	21.424 (<0.001)
	Ortaokul	11	22.4	3	6.5	14	14.7	
	Lise	15	30.6	18	39.1	33	34.7	
	Üniversite	7	14.3	22	47.8	29	30.5	
Annenin çalışma durumu	Ev Hanımı	37	75.5	22	47.8	59	62.1	7.727 (0.005)
	Çalışıyor	12	24.5	24	52.2	36	37.9	
Babanın eğitim durumu	İlkokul	9	18.4	3	6.5	12	12.6	15.780 (<0.001)
	Ortaokul	11	22.4	1	2.2	12	12.6	
	Lise	19	38.8	20	43.5	39	41.1	
	Üniversite	10	20.4	22	47.8	32	33.7	
Babanın mesleği	Memur	5	10.2	23	50.0	28	29.5	21.151 (<0.001)
	İşçi	15	30.6	3	6.5	18	18.9	
	Serbest meslek	29	59.2	20	43.5	69	51.6	
Gelir durumu	Gelir giderden az	10	20.4	5	10.9	15	15.8	1.894 (0.388)
	Gelir gidere eşit	36	73.5	39	84.8	75	78.9	
	Gelir giderden fazla	3	6.1	2	4.3	5	5.3	

Tablo 3. Çocu un boy, kilo ve BK durumu ile okudu u okul arasındaki ili kinin da ılımı

		A Okulu		M Okulu		Toplam		χ^2 (p)
		n	%	n	%	n	%	
Boy	5-15	11	22.4	-	-	11	11.6	13.296 (0.001)
	15-85	29	59.2	37	80.4	66	69.5	
	85-95	9	18.4	9	19.6	18	18.9	
Kilo	5-15	1	2.0	-	-	1	1.1	5.265 (0.072)
	15-85	37	75.5	28	60.9	65	68.4	
	85-95	10	20.4	18	39.1	28	29.5	
	95 ve üstü	1	2.0	-	-	1	1.1	
BKİ	5 ve altı	6	12.2	1	2.2	7	7.4	3.637 (0.278)
	5-85	28	57.1	29	63.0	57	60.0	
	85-90	14	28.6	15	32.6	29	30.5	
	90-95	1	2.0	1	2.2	2	2.1	

Tablo 4. Çocu un sa lık ve beslenme durumunun da ılımı

		A Okulu		M Okulu		Toplam		χ^2 (p)
		n	%	n	%	n	%	
Sağlık durumu	Sağlıklı	46	93.9	42	91.3	88	92.6	0.230 (0.631)
	Kronik hasta	3	6.1	4	8.7	7	7.4	
İlaç kullanıyor mu?	Evet	6	12.2	5	10.9	11	11.6	0.044 (0.834)
	Hayır	43	87.8	41	89.1	84	88.4	
Yeterli besin tüketiyor mu?	Evet	42	85.7	40	87.0	82	86.3	0.031 (0.860)
	Hayır	7	14.3	6	13.0	13	13.7	
Kaç öğün besleniyor?	2 öğün	5	10.2	2	4.3	7	7.4	1.894 (0.382)
	3 öğün	25	51.0	29	63.0	54	56.8	
	4 öğün ve üzeri	19	38.8	15	32.6	34	35.8	
	Öğün atlamıyor	33	67.3	34	73.9	67	70.5	
Atlanılan öğün var mı?	Kahvaltı	3	6.1	1	2.2	4	4.2	2.080 (0.765)
	Öğle	5	10.2	6	13.0	11	11.6	
	Akşam	2	4.1	2	4.3	4	4.2	
	Ara öğün	6	12.2	3	6.5	9	9.5	
Beslenme Çantası sağlıklı mı?	Evet	21	42.9	21	45.7	42	44.2	0.075 (0.784)
	Hayır	28	57.1	25	54.3	53	55.8	
Okul kantininden besin tüketiyor mu?	Çoğunlukla	5	10.2	3	6.5	8	8.4	2.799 (0.094)
	Ara sıra	21	42.9	10	21.7	31	32.6	
	Nadiren	11	22.4	20	43.5	31	32.6	
Haftada kaç kez fast food tüketiyor?	Hiçbir zaman	12	24.5	13	28.3	25	26.3	0.598 (0.741)
	Hiç	8	16.3	8	17.4	16	16.8	
	1-2 kez	33	67.4	33	71.7	66	69.5	
Öğün aralarında abur cubur tüketiyor mu?	3 kez ve üzeri	8	16.3	5	10.9	13	13.7	0.033 (0.855)
	Evet, sık sık	12	24.5	8	17.4	20	21.1	
	Bazen	22	44.9	24	52.2	46	48.4	
	Nadiren	12	24.5	13	28.3	25	26.3	
TV İzlerken Atıştırıyor mu?	Hiç tüketmiyor	3	6.1	1	2.2	4	4.2	0.575 (0.036)
	Evet	7	14.3	5	10.9	12	12.6	
	Ara sıra	29	59.2	16	34.8	45	47.6	
	Nadiren	8	16.3	19	41.3	27	28.4	
	Hayır	5	10.2	6	13.0	11	11.6	

olarak anlamlı oldu u belirlenmi tir ($p<0.001$). A ilkokulundaki çocukların babalarının %10.2'sinin memur oldu u ve M ilkokulundaki çocukların babalarının %50'si memur olarak çalış t ı ve bunun istatistiksel olarak ileri derecede anlamlı oldu u bulunmu tur ($p<0.001$). Ailelerin ekonomik durumlarına bakıldı nda A ilkokulundaki çocukların ailelerinin %20.4'ünün geliri giderinden az olmasına rağmen, M ilkokulundaki çocukların ailelerinin %10.9'unun geliri giderinden az oldu u belirlenmi olup bu durum istatistiksel olarak anlamlı bulunmamı tir ($p>0.05$) (Tablo 2).

Çocukların boy, kilo ve BK de erleri ile okudukları okullar arasındaki da ılımlarına bakıldı nda; çocukların

boylarına göre da ılımlarının A ilkokulunda okuyan öğrencilerin %59.2'si, M ilkokulunda okuyan ilkö retim öğrencilerinin de %80.4'ü 15-85. percentiller arasında oldu u görülmü tür. Çocukların kilo da ılımlarına bakıldı nda ise çocukların kilolarına göre da ılımlarının A ilkokulundaki öğrencilerin %75.5'inin, M ilkokulundaki öğrencilerin ise %60.9'unun 15-85. percentiller arasında oldu u belirlenmi tir. Çocukların BK 'lerine göre da ılımlarının A ilkokulunda okuyan öğrencilerin %57.1'inin, M ilkokulunda okuyan öğrencilerin de %63 oranında 5-85. percentiller arasında oldu u saptanmı tir. Çocukların boyu ile okudukları okul arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ili ki vardır

Tablo 5. Çocu un fiziksel aktivite durumunun dağılımı

		A Okulu		M Okulu		Toplam		χ^2 (p)
		n	%	n	%	n	%	
Düzenli Spor Yapıyor mu?	Evet	4	8.2	8	17.4	12	12.6	1.831 (0.176)
	Hayır	45	91.8	38	82.6	83	87.4	
Günlük kaç saat fizik aktivite yapıyor?	30 dk. az	10	20.4	4	8.7	14	14.7	3.676 (0.299)
	30 dk- 1 saat	20	40.8	20	43.5	40	42.1	
	1-2 saat	12	24.5	17	37.0	29	30.5	
	2-3 saat	7	14.2	5	10.8	12	12.7	
Okula nasıl gidiyor?	Yürüyerek	31	63.3	25	54.3	56	58.9	0.780 (0.377)
	Taşıyla	18	36.7	21	45.7	39	41.1	
Beden eğitimi dersine katılıyor mu?	Her zaman	40	81.6	39	84.8	79	83.2	0.307 (0.580)
	Ara sıra	4	8.2	4	8.7	8	8.4	
	Hiç katılmıyor	5	10.2	3	6.5	8	8.4	
	30 dk. az	8	16.3	4	8.7	12	12.6	
Günlük TV izleme süresi ne kadar?	30 dk. -1 saat	18	36.7	13	28.3	31	32.6	3.004 (0.416)
	1- 2 saat	21	42.9	25	54.3	46	48.4	
	3-6 saat	2	4.1	4	8.7	6	6.3	
Günlük bilgisayar internet kullanım süresi	30 dk. az	17	34.7	13	28.3	30	31.6	0.476 (0.788)
	30 dk- 1 saat	13	26.5	14	30.4	27	28.4	
	1 saat ve üzeri	19	38.7	19	41.3	38	40.0	

Ancak çocukların BK 'leri ve okudukları okul arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 3).

Çalışmaya katılan çocukların sağlık durumuna bakıldığında; çocukların %92.6'sının sağlıklı olduğu ve çocukların %11.6'sının ilaç kullandığı tespit edilmiştir. Ailelere yönelik olan ankette ebeveynlere çocuklarının besin gruplarını yeterli tüketip tüketmediği sorulduğunda; %86.3'ünden evet cevabı alınmıştır. Çocukların kaç öğün beslendiği sorulduğunda ise %56.8 oranında 3 öğün beslendiği yanıtı alınmıştır. Sonuçlara göre çocukların %70.5'inin öğün atlamadığı görülmüştür. Ailelere çocuklarının beslenme çantasına hangi yiyecekleri koyduğunu sorulduğunda %55.8'inin çoğunlukla sağlıklı yiyecekleri tercih ettiğisi saptanmıştır. Çocukların beslenme çantasındaki haricinde kantinden satın alınan yiyecekleri ara sıra (%32.6) ve nadiren (%32.6) tükettikleri belirlenmiştir. Çocukların evde tüketim de dahil olmak üzere haftada 1-2 kez (%69.5) fast food tarzı yiyecek tükettikleri saptanmıştır. Çocukların öğün aralarında abur cubur tüketme sorusuna %48.4 bazen yanıtı verildiği görülmüştür. Çocukların beslenme özellikleri ile okullar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$). Çocukların TV, bilgisayar vb. bağlamında atı tırma yanıtları ise A ilkokulunda okuyan çocukların %16.3'ü ve M ilkokulunda okuyan çocukların da %41.3'ü nadiren atı tırdıkları ve bu durumun istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p=0.036$) (Tablo 4).

Çocukların fiziksel aktivite durumu incelendiğinde, %87.4'ünün düzenli devam ettiği spor aktivitesi olmadığı saptanmıştır. Çocukların günlük aktivite sürelerine bakıldığında, %42.1'inin 30 dakikadan daha az aktivite yaptığı görülmüştür. Çocukların %58.9'unun okula yürüyerek gittikleri belirlenmiştir. Çocukların %83.2'si beden eğitimi dersine her zaman katıldıklarını belirtmişlerdir. Ailelerin %48.4'ü çocuklarının günlük TV izleme sürelerinin 1-2 saat olduğunu belirtirken, %37.9'u ise çocuklarının bilgisayar, internet bağlamında geçirdiği

sürenin 1-2 saat olduğunu bildirmiştir. Çocukların okudukları okullar ile düzenli spor yapma, günlük fizik aktivite süresi, okula nasıl gittiği, beden eğitimi derslerine katılma, televizyon izleme süresi, bilgisayar ve internet ile meşgul olma süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 5).

TARTI MA

Ara tırmamız il merkezinde farklı sosyoekonomik düzeyde ailelerin yaşadığı ilkokullarda yapılması hedeflendiğinden okullar arasında sosyodemografik özellikler bakımından farklılıklar bulunması doğaldır. Çalışmada; çocukların yaşlarına göre boy uzunluğu incelendiğinde %11.6'sının kısa boylu olduğu saptanmıştır. Özdemir ve ark. (5) farklı sosyoekonomik düzeydeki iki ilköğretim okulunda yaptığı çalışmada ($n=392$), öğrencilerin %12.8'inin bodur olduğunu ve sosyoekonomik düzeyi düşük okulda ki öğrencilerin bodurluğunun istatistiksel olarak daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Dündar ve ark.(6) okul çocuklarında ($n=2148$) yaptığı çalışmada ise kısa boy oranını %5.1 olarak bulmuşlardır. Öztürk ve arkadaşları (7) okul çağı çocuklarının ($n=402$) boy değerlendirilmesinde kız öğrencilerin %7.7'sinin ve erkek öğrencilerin %5.6'sının normal persentil değerleri arasında olmadığını sonucuna ulaşmışlardır. Türkkahraman ve ark. (8) 6-17 yaş arası çocuklarda ($n=2465$) boy kısalığı prevalansını %2.2 olarak saptamışlardır. Değişik sosyoekonomik düzeyli 23 ilkokulda yapılan başka bir çalışmada da, boyu 5. persentilin altında olan kısa boylu çocuk oranı %13.8 olarak bulunmuştur (9). Yapılan bu çalışmalarda, sosyoekonomik düzeyi daha düşük olan okulda bodurluk oranının fazla olması yönünde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edildiği gibi çalışmamızda da bu sonuç saptanmıştır. Ülkemizde ve diğer ülkelerde yapılan çalışmalarda sonuçlarında sosyoekonomik düzeyi daha düşük olan okulda zayıf ve bodur öğrenci oranının daha fazla olduğu, gelir seviyesi yüksek olan ailelerin çocuklarında da zayıflık oranının daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmamızda öğrencilerin vücut ağırlığı durumlarına

bakıldı nda ise %29.5'inin hafif i man ve %1.1'inin ise obez oldu u saptanmı tır. Süzek ve ark. (10) 6-15 ya grubundaki çocuklarda yapılan çalı mada, çocukların %16.7'si fazla kilolu, %6.3'ünün obez oldu u bulunmu tur. Kutlu ve Çivi (11) özel bir ilkö retim okulu ö rencilerinde fazla kilolu olma ve obezite durumunu malnütrisyonndan daha fazla bulmu tur. Özdemir ve ark.(5), sosyoekonomik düzeyi daha dü ük olan okulda, sosyoeko-nomik düzeyi daha iyi olan okula göre daha fazla oran-da zayıflık, daha az oranda i manlık oldu u görülmü ve aradaki bu fark istatistiksel olarak da anlamlı bulunmu tur. Genç ve ark. (12), ülkemizin üç farklı bölgesine ba lı belde ve köylerde yapılan ilkö retim okul taramaları (n= 1134) sırasında çocukların büyüme durumları de erlendirilmi , %10.8'inin fazla kilolu ve %5.3'ünün obez oldu u görülmü tür. Tola ve arkadaş ları (13) fazla kilo ve obezite sıklı mını sırasıyla %12.2 ve %11.6 oranında bulmu lar. Mısıro lu ve arkadaş ları (14) obezite sıklı mını %5.4 oranında saptamı lar. Semiz ve ark.(15)'nın çalı masında ise obezite %11.9 ve fazla kilolu %1.4 oranında oldu u ve sosyoekonomik düzeyi yüksek aile çocuklarında obezitenin daha fazla oldu u (%75) bulunmu tur. Bu çalı malarla bizim çalı mamızdaki sonuçlarda farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların çalı maların yapıldı ı yıllardan, yerlerden, çocukların sosyoekonomik durumlarından ve fiziksel aktivitelerinden kaynaklandı ı dü ünülmektedir.

Ara tırmamızda, ö rencilerin büyük bir kısmının 3 ö ün beslendikleri bulunmu tur. Demir (16) farklı sosyoekonomik düzeydeki iki ilkokulda yaptı ı çalı mada (n=621), ö ün sayısı açısından özel okuldaki ö rencilerin 4 ö ün, devlet okulundaki ö rencilerin ise 3 ö ün beslendiklerini saptamı tır. Ara tırmamızda çocukların bazen ö ün aralarında ve TV izlerken atı tırdıkları bulunmu tur. U urlu ve ark. (17) TV izlerken çocukların atı tırma sorusuna %42.8'inin bazen olarak cevaplandı rdı mını saptamı lar.

Çalı mamızda çocukların fiziksel aktivite durumlarını de erlendirmek amacıyla düzenli olarak spor yapma durumları sorgulanmı ve ö rencilerin çok az kısmından olumlu yanıt alınmı tır. Uskun ve ark. (18), çocukların oyun oynama ve televizyon izleme sürelerinin obezite geli imini etkiledi ini, obez çocuklarda oyun oynama süresinin daha az oldu unu bulmu lar. Ara tırmamızda fiziksel aktivitenin genellikle günlük 30 dakika - 1 saat aralı nda yapıldı ı bulunmu tur. Cengiz ve nce (2) daha iyi fiziki ve sosyal çevrede ya ayan ilkö retim ö rencilerinin daha yüksek de erlerde okul sonrası fiziksel aktivite düzeylerine sahip olduklarını bulmu lar.

Çalı mamızda, farklı okullara göre sosyodemografik faktörler ve çocukların beslenme özellikleri ile fiziksel aktivite durumları arasında istatistiksel olarak bir ili ki saptanamamı tır. Garipao lu ve ark.(19) obez çocukların %13.6'sının ve obez olmayan çocukların da %40.9'unun düzenli fizik aktivite yaptı mını saptamı lar. Demir (16) yürüyerek okula giden çocukların oranını %60.8 olarak bulmu ve okula gidi ekli ile BK arasında anlamlı bir fark olmadı ı sonucuna ula mı tır. im ek ve ark. (20), ilkö retim ve lise ö rencilerinde (n=1510) obez sıklı ı 6-12 ya arası çocuklarda %4.4 olarak bulmu lar, obez olan

çocukların aktivite düzeylerinin dü ük oldu u ve hatalı beslenme alı kanlıklarına sahip olduklarını belirlemi lerdir. Fiziksel aktivitedeki azalmanın obeziteye neden oldu u bilinmektedir. Televizyon izleme, video oyunları oynama ve bilgisayar kullanma gibi fiziksel aktiviteyi azaltan aktiviteler obezite ile yakından ili kilidir. Fiziksel olarak inaktif olan çocuklarda fiziksel aktivitenin düzenlenmesi, sedanter ya amın azaltılması ile obezitenin azaltılabilece i çalı malarda gösterilmi tir (21).

SONUÇ

Farklı okullardaki çocuklar boy uzunlukları yönünden ara tırıldı nda, sosyoekonomik düzeyi dü ük olan okulda boy kısalı ı saptanmı tır. Bu durum bize sosyoekonomik düzey dü tükçe büyümenin en önemli göstergesi olan ya a göre boy uzunlu unun olumsuz etkilendi ini gösterir. Ebeveynler çocuklarının özellikle bu dönemde sa lıklı ve yeterli beslenmesine özen göstermeli ve düzenli spor konusunda çocuklarını te vik etmelidirler. Okullarda çocuklara düzenli aralıklarla obezite taraması yapılmalı, riskli görülen ö renciler için aileler bilgilendirilmeli ve gerekli önlemler alınmalıdır. Okul ça ı çocu unun sa lı ı açısından bu tür çalı maların daha geni bir örnekleme kapsayan alanlarda yapılmasını önermekteyiz.

KAYNAKLAR

1. Aslan D, Gürtan E, Hacım A, Karaca N, enol E, Yıldırım E. Ankara'da Eryaman Sa lık Oca ı Bölgesi'nde bir lisenin ikinci sınıfında okuyan kız ö rencilerin beslenme durumlarının ve bazı antropometrik ölçümlerinin de erlendirmeleri. Cerrahpa a Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 2003; 25(2): 55-62.
2. Cengiz C, nce LM. Farklı okul ortamlarındaki çocukların okul sonrası fiziksel aktivitelerde algıladıkları öz-yeterlikleri. Yönetim Bilimleri Dergisi. 2013; 11(21): 135-47.
3. Çakır B. Sa lık politikalarında fiziksel aktivitenin te viki uygulamaları ve stratejileri. Ba kent Üniversitesi Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sa lık Kongresi; 20-22 Kasım 2009; Ankara. s. 35.
4. Neyzi O, Günöz H, Furman A, Bundak R, Gökçay G, Darendeliler F ve ark. Türk çocuklarında vücut a ırlı ı, boy uzunlu u, ba çevresi ve vücut kitle indeksi referans de erleri. Çocuk Sa lı ı ve Hastalıkları Dergisi. 2008; 51(1): 1-14.
5. Özdemir O, Erçevik E, Çalı kan D. Farklı sosyoekonomik düzeye sahip iki ilkö retim okulunda ö rencilerin büyümelerinin de erlendirilmesi. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası. 2005; 58(1): 23-9.
6. Dündar Y, Evliyao lu O, Hatun . Okul çocuklarında boy kısalı ı ve obezite: hmal edilen bir sorun. Türkiye Klinikleri Pediatri Dergisi. 2000; 9(1): 19-22.
7. Öztürk MC, Dicle A, Sarı YH, Bekta M. Okul dönemindeki çocukların sa lık durumlarının belirlenmesi. Milli E itim Dergisi. 2004; 32(163): 1-12.

8. Türkkahraman D, Bircan , Akçurin S, Tosun Ö, Saka O. Antalya il merkezindeki öğrencilerde boy kısalığı prevalansı ve boy persantil değerleri. Ege Tıp Dergisi. 2007; 46(1): 13-6.
9. Ece A, Ceylan A, Gürkan F, Dikici B, Bilici M, Davutoğlu M ve ark. Diyarbakır ve çevresi okul çocuklarında boy kısalığı, düşük ağırlık ve obezite sıklığı. Van Tıp Dergisi. 2004; 11(2): 128-36.
10. Süzek H, Arı Z, Uyanık B. Muğla'da yaşayan 6-15 yaş okul çocuklarında kilo fazlalığı ve obezite prevalansı. Türk Biyokimya Dergisi. 2005; 30(4): 290-5.
11. Kutlu R, Çivi S. Özel Bir İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının ve Beden Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi. Fırat Tıp Dergisi. 2009; 14(1): 18-24.
12. Genç KP, Taymaz T, Kayıran MS, Memioğlu N, Taymaz B, Gürakan B. Türkiye'nin üç farklı bölgesinde ilköğretim okulu öğrencilerinde kilo fazlalığı, obezite ve boy kısalığı sıklığı. İli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni. 2011; 45(1): 13-8.
13. Tola HT, Akyol P, Eren E, DüNDAR N, DüNDAR B. Isparta'daki çocuk ve adolesanlarda obezite sıklığı ve obeziteyi etkileyen faktörler. Çocuk Dergisi. 2007; 7(2): 100-4.
14. Mısırlıoğlu ED, Çakır B, Albayrak M, Evliyaoğlu O. Okul çocuklarında beslenme bozuklukları: Boy kısalığı ve obezite. Karadeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 2007; 9(1): 7-10.
15. Semiz S, Özdemir ÖM, Özdemir AS. Denizli merkezinde 6-15 yaş grubu çocuklarda obezite sıklığı. Pamukkale Tıp Dergisi. 2008; 3(1): 1-4.
16. Demir HP. Farklı sosyoekonomik ilköğretim çocuklarında beslenme, fiziksel aktivitelerin değerlendirilmesi ve obezite prevalansının belirlenmesi [Doktora Tezi]. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Hastalıkları A.D.; 2011.
17. Uurlu E, İman N, Ertem G, Evik N. Televizyonun çocukların günlük yaşam etkinlikleri üzerine etkisi. Sted Dergisi. 2013; 23(2): 54-9.
18. Uskun E, Öztürk M, Kızıoğlu NA, Kırbıyık S. İlköğretim öğrencilerinde obezite gelişimini etkileyen risk faktörleri. Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 2005; 12(2): 19-25.
19. Garipoğlu M, Budak N, Süt N, Akdikmen O, Öner N, Bundak R. Obesity risk factors in Turkish children. Journal Pediatric Nursing. 2009; 24(4): 332-7.
20. İmrek F, Ulukol B, Berberoğlu M, Gülnar BS, Adıyaman P, Öcal G. Ankara'da bir ilköğretim okulu ve lisede obezite sıklığı. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası. 2005; 58(4): 163-6.
21. Parlak A, Çetinkaya . Çocuklarda obezitenin oluşumunu etkileyen faktörler. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi. 2007; 2(5): 24-35.