

ARTICLE TYPE: RESEARCH ARTICLE

**Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde Obezite Farkındalığının İncelenmesi: Kesitsel Bir Çalışma
Investigation of Obesity Awareness Among Vocational School Students: A Cross-Sectional Study**Seval Akben^{1*}, Nuran Tosun², Aynur Koyuncu³, Ayla Yava⁴¹Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Göksun Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, Kahramanmaraş, Türkiye, stufekci@ksu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2582-3524²Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Gaziantep, Türkiye, nuran.tosun@hku.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1792-8908³Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Gaziantep, Türkiye, aynur.koyuncu@hku.edu.tr, ORCID: 0000-0003-3486-458X⁴Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Gaziantep, Türkiye, ayla.yava@hku.edu.tr, ORCID: 0000-0003-3468-6779

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, meslek yüksekokulu öğrencilerinin obezite farkındalık düzeylerini ve bu farkındalığı etkileyen faktörleri kesitsel bir analiz çerçevesinde incelemeyi amaçlamaktadır. Özellikle, cinsiyet, sosyal çevre ve uyku süresi gibi değişkenlerin obezite farkındalığı üzerindeki etkileri değerlendirilerek, üniversite öğrencileri arasında sağlıklı yaşam alışkanlıklarının teşvik edilmesine yönelik öneriler sunulması hedeflenmiştir.

Materyal ve Metot: Araştırma, 349 meslek yüksekokulu öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş ve veriler Obezite Farkındalık Ölçeği ile Sosyo-demografik Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır. Katılımcıların farkındalık düzeyleri ve etkileyen faktörler, SPSS programı ile analiz edilmiştir. Cinsiyet, sosyal çevre ve uyku süresi gibi değişkenlerin obezite farkındalığı üzerindeki etkileri, istatistiksel olarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: Araştırma sonuçları, öğrencilerin büyük bir kısmının obezite farkındalık düzeylerinin yetersiz olduğunu ve düzenli fiziksel aktivite yapma oranlarının düşük olduğunu ortaya koymuştur. Kadın öğrencilerin obezite farkındalık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, sosyal çevrede sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip bireylerin bulunması, obezite farkındalığını olumlu yönde etkilerken, uyku süresi ile beslenme farkındalığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yetersiz uykunun, beslenme tercihlerinde olumsuz etkiler yarattığı gözlemlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Bu çalışma, meslek yüksekokulu öğrencileri arasında obezite farkındalığının artırılmasının önemini vurgulamaktadır. Toplumsal cinsiyet normları, uyku düzeni, fiziksel aktivite algısı ve sosyal çevrenin farkındalık üzerindeki etkileri belirlenmiş olup, bu doğrultuda bilimsel temelli eğitim programları, sağlıklı beslenme alternatifleri ve fiziksel aktiviteyi teşvik eden politikaların geliştirilmesi önerilmektedir. Obezitenin yalnızca bireysel bir sağlık sorunu değil, toplumsal bir halk sağlığı problemi olduğu göz önünde bulundurularak, genç yetişkinlere yönelik farkındalık artırıcı girişimlerin yaygınlaştırılması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Obezite farkındalığı, Sağlık okuryazarlığı, Sosyal çevre

ABSTRACT

Objective: This study aims to examine the obesity awareness levels of vocational school students and the factors influencing this awareness within the framework of a cross-sectional analysis. Specifically, it seeks to evaluate the impact of variables such as gender, social environment, and sleep duration on obesity awareness, with the goal of providing recommendations to promote healthy lifestyle habits among university students.

Material and Methods: The study was conducted on 349 vocational school students, utilizing the Obesity Awareness Scale and a Socio-demographic Information Form for data collection. The awareness levels of the participants and the influencing factors were analyzed using the SPSS software. The impact of variables such as gender, social environment, and sleep duration on obesity awareness was statistically evaluated.

Results: The findings revealed that the majority of students had insufficient obesity awareness levels and low rates of regular physical activity. It was observed that female students had higher obesity awareness levels compared to male students. Additionally, having individuals in the social environment who maintain healthy eating habits positively influenced obesity awareness. A significant positive correlation was found between sleep duration and nutritional awareness, indicating that insufficient sleep negatively affected dietary choices.

Discussion and Conclusion: This study emphasizes the importance of increasing obesity awareness among vocational school students. The effects of gender norms, sleep patterns, physical activity perception and social environment on awareness have been determined, and in this direction, it is recommended that scientifically based education programs, healthy nutrition alternatives and policies encouraging physical activity be developed. Considering that obesity is not only an individual health problem but also a social public health problem, awareness-raising initiatives targeting young adults should be expanded.

Keywords: Obesity awareness, Health literacy, Social environment

Sorumlu Yazar/Corresponding Author: Seval Akben, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Göksun Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, Kahramanmaraş, Türkiye, stufekci@ksu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2582-3524

Atıf /Cite: Akben S, Tosun N, Koyuncu A, Yava A. Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde Obezite Farkındalığının İncelenmesi: Kesitsel Bir Çalışma. Mehes Journal. 2025;3(1):1-15.



The journal is licensed under a [Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

GİRİŞ

Obezite, küresel sağlık sistemlerini zorlayan ve birçok kronik hastalığın temel risk faktörü olarak kabul edilen önemli bir halk sağlığı sorunudur (1). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre, 1975 yılından bu yana obezite prevalansı üç kat artmış; 18 yaş ve üzeri bireylerin %39'unun fazla kilolu, %14'ünün ise obez olduğu bildirilmiştir (2). Türkiye'de ise, WHO Avrupa Bölgesi Obezite Raporu (2022), Türkiye'nin Avrupa'da obezite oranı bakımından ilk sıralarda yer aldığını ve yetişkin nüfusun %66,8'inin fazla kilolu, %32,1'inin ise obez olduğunu göstermektedir.

Obezite, enerji alımının enerji harcamasını aştığı durumlarda ortaya çıkan aşırı vücut yağ birikimi ile karakterize edilmekte olup; genetik faktörler, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyi ve çevresel etmenlerin karmaşık etkileşimi sonucunda gelişmektedir (3,4). Teknolojik gelişmeler, dijitalleşmenin artışı ve ulaşım imkanlarının yaygınlaşması, hareketsiz yaşam tarzlarının benimsenmesine neden olarak obezitenin yaygınlaşmasında önemli rol oynamaktadır (4). Genç yetişkinlik dönemi, bireylerin sağlıkla ilgili davranışlarını ve alışkanlıklarını şekillendirdiği kritik bir dönemdir. Bu süreçte düzensiz beslenme, yetersiz fiziksel aktivite ve uyku bozuklukları obezite riskini artıran başlıca faktörler arasında yer almaktadır (5-7). Üniversite yaşamı, bireylerin bağımsızlık kazandıkları ve sağlık davranışlarını doğrudan etkileyen bir dönemi temsil etmektedir.

Obezite farkındalığı, bireylerin sağlıkla ilgili bilinçli kararlar almalarını etkileyen önemli bir unsurdur. Ancak, farkındalık düzeyinin yüksek olması, her zaman davranış değişikliği ile sonuçlanmamaktadır (8). Genç yetişkinlerde sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye yönelik tutumlar; bireysel motivasyon, çevresel etmenler ve toplumsal normlar tarafından şekillenmektedir (9, 10). Ayrıca, sağlıklı yaşam bilgisine sahip olmanın, uzun vadede obezite prevalansının azaltılmasında etkili olabileceği ileri sürülmektedir (11). Sosyal öğrenme teorisi, bireylerin çevrelerinde gözlemledikleri sağlık davranışlarını benimseyerek obezite farkındalığını artırabileceklerini belirtmektedir (12, 13). Ancak, yalnızca sosyal etkileşim yoluyla edinilen bilgilerin yeterli olmadığı; bilimsel temelli eğitim programları ile desteklenmesi gerektiği vurgulanmaktadır (14). Günümüz dijital çağında, beslenme ile ilgili yanlış bilgilerin yaygın olması, bilimsel doğrulara dayalı eğitim programlarının gerekliliğini önemli hale getirmektedir (15, 16).

Literatürde, uyku süresi ile beslenme tercihleri ve obezite arasında anlamlı ilişkiler olduğu; yetersiz uykunun iştah kontrol mekanizmalarını bozarak leptin ve ghrelin dengesizliğine yol

açtığı ve dolayısıyla yüksek kalorili gıdaların tercih edilmesine neden olduğu bildirilmektedir (17-19). Bu bulgular, obezite farkındalığını artırmaya yönelik müdahalelerin yalnızca beslenme alışkanlıklarına değil, uyku ve fiziksel aktivite gibi diğer yaşam tarzı faktörlerini de kapsamı gerektiğini göstermektedir (20).

Bu çalışma, meslek yüksekokulu öğrencilerinin obezite farkındalık düzeylerini ve bu farkındalığı etkileyen faktörleri kesitsel bir analiz çerçevesinde incelemeyi amaçlamaktadır. Elde edilecek verilerin, üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam tercihlerini destekleyen eğitim programlarının ve sağlık politikalarının geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

MATERYAL VE METOD

Araştırmanın Tasarımı

Bu araştırma tanımlayıcı-kesitsel nitelikte bir çalışmadır.

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini, Mayıs–Haziran 2021 döneminde bir devlet üniversitesine bağlı meslek yüksekokulu öğrencileri oluşturmaktadır (n=1830). Örneklem belirleme sürecinde, olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan basit rastgele örnekleme kullanılarak, her katılımcının eşit seçilme olasılığı sağlanmıştır. Örneklem büyüklüğü, güven aralığı ve hata payı göz önüne alınarak minimum 318 öğrenci olarak belirlenmiştir (10, 21, 22). Çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden toplam 349 öğrenci değerlendirilmeye alınmıştır. Örneklem seçimi sırasında aşağıdaki kriterler dikkate alınmıştır:

Dahil Edilme Kriterleri: Çalışmaya gönüllü katılım gösteren öğrenciler, 18 yaş ve üzerinde olmaları, Anket formunu eksiksiz doldurmaları.

Hariç Tutulma Kriterleri: Anketi tamamlamayan veya eksik dolduran öğrenciler, Obeziteye yönelik tıbbi tedavi veya diyet programı uygulayan bireyler, Sağlık durumları nedeniyle kilo yönetimi ile ilgili özel bir müdahale altında olan öğrenciler.

Örneklem seçiminde, cinsiyet, yaş ve bölüm gibi demografik değişkenlerin dağılımının dengeli olup olmadığı incelenmiş; ayrıca, farklı programlardan gelen öğrencilerin temsilinin sağlandığı doğrulanmıştır.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın etik ilkeler doğrultusunda yürütülmesi amacıyla Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (Etik Kurul Karar No: 2021/060, Onay Tarihi: 27.04.2021). Katılımcılara çalışmanın amacı, gönüllülük esasına dayandığı ve kişisel verilerin KVKK kapsamında korunacağı açıklanarak

bilgilendirilmiş onam formları alınmıştır. Çalışmanın yürütülmesi, Helsinki Deklarasyonu ilkelerine uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, araştırmada kullanılan Obezite Farkındalık Ölçeği'nin kullanımı için ilgili yazardan yazılı izin (mail yoluyla) alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler, katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini ve obezite farkındalığını ölçmeye yönelik olarak hazırlanmış Sosyo-demografik Bilgi Formu ile Obezite Farkındalık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Sosyo-demografik Bilgi Formu: Bu form, katılımcıların yaş, cinsiyet, boy, kilo, sigara ve alkol kullanımını, düzenli fiziksel aktivite yapma durumu, beslenme alışkanlıkları ile günlük ekran süresi gibi değişkenleri içermektedir.

Obezite Farkındalık Ölçeği: Bu ölçek, Allen (2011) tarafından geliştirilen ve Kafkas ve Özen (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, 20 maddeden oluşmaktadır (8, 23). Ölçek, obezite farkındalığı, beslenme farkındalığı ve fiziksel aktivite farkındalığı olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliği, önceki çalışmalar tarafından teyit edilmiş olup (8), bu çalışmada Cronbach alfa katsayısı 0,942 olarak hesaplanmıştır; bu durum, ölçeğin yüksek iç tutarlılık düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.

Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri, dijital ortamda Google Forms kullanılarak toplanmıştır. Anket uygulanmadan önce, anketin anlaşılabilirliği ve uygulanabilirliği açısından 10 öğrenciden oluşan pilot uygulama yapılmış; bu pilot uygulamadan elde edilen geri bildirimlere göre gerekli düzenlemeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara anket bağlantısı gönderilmiş; formu eksiksiz dolduran öğrenciler çalışmaya dahil edilmiştir. Öğrencilerin anketi tamamlaması ortalama 5 dakika sürmüştür. Tüm katılımcıların kişisel verileri, 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu (KVKK) kapsamında korunmuş ve anonimleştirilerek analiz edilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler, Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normallik dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiş olup, sürekli değişkenler için ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (SS) değerleri, kategorik değişkenler için ise frekans (n) ve yüzde (%) dağılımı hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve ANOVA testi uygulanmıştır (10, 21). Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bu çalışmaya toplam 349 meslek yüksekokulu öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması $20,99 \pm 2,24$ olup, %51,6'sı 20 yaş ve altında, %73,9'u kadın ve %63,3'ü normal kilolu bulunmuştur. Öğrencilerin büyük bir kısmının düzenli fiziksel aktivite yapmadığı (%72,2), fast-food tüketim sıklığının yüksek olduğu (%41,0'ı haftada en az bir kez fast-food tükettiğini belirtmiştir) ve düzenli öğün tüketme oranının düşük olduğu (%59,9) saptanmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri ve Obezite Farkındalığı (n=349)

Özellikler	Gruplar	N	%
Yaş (grup) ($\bar{x} \pm SS = 20,99 \pm 2,24$) (19-37)	20 yaş ve altı	180	51,6
	21 yaş ve üzeri	169	48,4
Beden Kitle İndeksi ($\bar{x} \pm SS = 22,64 \pm 8,96$) (14,70-138,12)	Zayıf (18.5)	54	15,5
	Normal kilolu (18.5 – 24)	221	63,3
	Fazla kilolu (25 – 29.9)	61	17,5
Cinsiyetiniz	Obez (30 ve üzeri)	13	3,7
	Kadın	258	73,9
	Erkek	91	26,1
Bölümünüz	Tıbbi Hizmetler ve Teknikler	18	35,0
	Finans Bankacılık ve Sigortacılık	11	19,5
	Çocuk Bakım ve Gençlik Hizmetleri	58	16,6
	Mimarlık ve Şehir Planlama	12	15,2
	Bilgisayar Teknolojileri	68	5,2
	Dış Ticaret	53	3,4
	Muhasebe ve Vergi	3	3,2
	Bitkisel ve Hayvansal Üretim	122	1,1
Sigara kullanma durumu	Yönetim ve Organizasyon	4	0,9
	Evet	56	16,0
Alkol kullanma durumu	Hayır	293	84,0
	Kullanmıyorum	328	94,0
Bilinen bir hastalık öyküsü	Kullanıyorum	21	6,0
	Var	29	8,3
Şu anki kilonuzdan memnuniyetiniz	Yok	320	91,7
	Memnunum	179	51,3
Tartılma sıklığınız	Memnun değilim	170	48,7
	Haftada bir	103	29,5
	Ayda bir	116	33,2
Çevrenizde diyet yapan kişi varlığı	Yılda birkaç kez	130	37,2
	Evet	103	29,5
Düzenli fiziksel aktivite/egzersiz yapma durumu	Hayır	246	70,5
	Evet	97	27,8
Fiziksel aktivite/egzersiz yapmama nedeniniz	Hayır	252	72,2
	Ekonomik durum	12	3,4
	Zaman yetersizliği	72	20,6
	Alan yetersizliği	41	11,7
Haftalık spor için harcanan süre	Alışkanlığın olmaması	224	64,2
	1 saat ve altı	247	70,8
	2 saat	56	16,0
Okulda serbest saatlerinizde fiziksel aktivite/egzersiz yapma durumu	3 saat ve üzeri	46	13,2
	Evet	114	32,7
Düzenli öğün tüketme durumu	Hayır	235	67,3
	Her zaman	140	40,1
Fast-food tüketim sıklığınız	Bazen	209	59,9
	Her gün	23	6,6
	Gün aşırı	41	11,7

	Haftada 1 kez	143	41,0
	Ayda 1 kez	142	40,7
Yemek yeme şekliniz	Az çığnerim hızlı yerim	165	47,3
	Çok çığnerim yavaş yerim	184	52,7
Günlük uyku süresiniz	3-5 saat	35	10,0
	6-10 saat	294	84,2
	11 saat ve üzeri	20	5,7
Günlük internette zaman geçirme süresi	2 saat kadar	78	22,3
	2-3 saat kadar	89	25,5
	3 saat ve üzeri	182	52,1
Ailenizde kilolu olan kişi varlığı	Yok	244	69,9
	Birden fazla kişi	15	12,3
	Annem	33	9,5
	Kardeşim	14	4,0
	Babam	43	4,3

Tablo 2. Öğrencilerin obezite farkındalık ölçeği toplam ve alt boyut puan ortalamaları (n=349)

Ölçek ve Alt Ölçekler	Madde	$\bar{x}\pm SS$	Madde Ort.	Min.-Maks.	α
Obezite farkındalığı alt boyutu	9	24,61±6,55	2,73±0,73	9,00-36,00	0,899
Beslenme alt boyutu	6	16,79±4,75	2,80±0,79	6,00-24,00	0,878
Fiziksel aktivite alt boyutu	5	13,85±2,94	2,77±0,59	7,00-20,00	0,860
Obezite Farkındalık Ölçeği	20	55,24±13,60	2,76±0,68	23,00-77,00	0,942
Obezite farkındalık düzeyi				n	%
Düşük farkındalık (21-39 Puan)				61	17,5
Farkındalık var (40-59 Puan)				135	38,7
Yüksek farkındalık (60-80 Puan)				153	43,8

\bar{x} : Ortalama, SS: Standart sapma, n: Sayı, %: Yüzde, Min: Minimum değer, Maks: Maksimum değer, α : Cronbach's alpha güvenilirlik katsayısı.

Araştırmada öğrencilerin Obezite Farkındalık Ölçeği toplam puan ortalaması 55,24±13,60 olarak bulunmuştur; öğrencilerin %43,8'inin yüksek, %38,7'sinin orta ve %17,5'inin düşük farkındalık düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir (Tablo 2). Özellikle, cinsiyete göre yapılan analizde, kadın öğrencilerin yüzde 47,7'sinin yüksek farkındalık düzeyinde olduğu, erkek öğrencilerde ise bu oranın yüzde 33,0 olduğu saptanmıştır. Cinsiyet değişkeninin obezite farkındalığı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür ($\chi^2=7,010$, $p=0,030$), diğer değişkenler arasında ise anlamlı bir fark gözlenmemiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Öğrencilerin tanıtıcı özellikleri ile obezite farkındalık düzeyi oranları arasındaki ilişki (n=349)

Kategorik Değişkenler	Düşük Obezite Farkındalığı	Obezite Farkındalığı Var	Yüksek Obezite Farkındalığı	İstatistiksel Değerlendirme	
	n (%)	n (%)	n (%)	χ^2	p
Yaş (grup)					
20 yaş ve altı	29 (16,1)	75 (41,7)	76 (42,2)	1,476	0,478
21 yaş ve üzeri	32 (18,9)	60 (35,5)	77 (45,6)		
Beden Kitle İndeksi					
Zayıf (18.5)	9 (16,7)	19 (35,2)	26 (48,1)	1,707	0,945
Normal kilolu (18.5 – 24)	39 (17,6)	90 (40,8)	92 (41,6)		
Fazla kilolu (25 – 29.9)	10 (16,4)	22 (36,1)	29 (47,5)		
Obez (30 ve üzeri)	3 (23,1)	4 (30,8)	6 (46,1)		

Cinsiyetiniz					
Kadın	45 (17,4)	90 (34,9)	123 (47,7)	7,010	0,030
Erkek	16 (17,5)	45 (49,5)	30 (33,0)		
Sigara kullanma durumu					
Evet	11 (19,6)	21 (37,5)	24 (42,9)	0,218	0,897
Hayır	50 (17,1)	114 (38,9)	129 (44,0)		
Alkol kullanma durumu					
Kullanmıyorum	58 (17,7)	126 (38,4)	144 (43,9)	0,236	0,889
Kullanıyorum	3 (14,2)	9 (42,9)	9 (42,9)		
Bilinen bir hastalık öyküsü					
Var	6 (20,7)	10 (34,5)	13 (44,8)	0,338	0,845
Yok	55 (17,2)	125 (39,0)	140 (43,8)		
Şu anki kilonuzdan memnuniyetiniz					
Memnunum	36 (20,1)	72 (40,2)	71 (39,7)	3,144	0,208
Memnun değilim	25 (14,7)	63 (37,1)	82 (48,2)		
Tartılma sıklığınız					
Haftada bir	14 (13,6)	37 (35,9)	52 (50,5)	3,843	0,428
Ayda bir	24 (20,7)	43 (37,1)	49 (42,2)		
Yılda birkaç kez	23 (17,7)	55 (42,3)	52 (40,0)		
Çevrenizde diyet yapan kişi varlığı					
Evet	15 (14,6)	33 (32,0)	55 (53,4)	5,423	0,066
Hayır	46 (18,7)	102 (41,5)	98 (39,8)		
Düzenli fiziksel aktivite/egzersiz yapma durumu					
Evet	22 (22,7)	29 (29,9)	46 (47,4)	5,153	0,076
Hayır	39 (15,5)	106 (42,0)	107 (42,5)		
Fiziksel aktivite/egzersiz yapmama nedeniniz					
Ekonomik durum	2 (16,7)	6 (50,0)	4 (33,3)	3,152	0,789
Zaman yetersizliği	14 (19,5)	23 (31,9)	35 (48,6)		
Alan yetersizliği	9 (22,0)	16 (39,0)	16 (39,0)		
Alışkanlığın olmaması	36 (16,1)	90 (40,1)	98 (43,8)		
Haftalık spor için harcanan süre					
1 saat ve altı	46 (18,6)	93 (37,7)	108 (43,7)	1,147	0,887
2 saat	8 (14,3)	22 (39,3)	26 (46,4)		
3 saat ve üzeri	7 (15,2)	20 (43,5)	19 (41,3)		
Okulda serbest saatlerinizde fiziksel aktivite/egzersiz yapma durumu					
Evet	24 (21,1)	40 (35,1)	50 (43,9)	1,803	0,406
Hayır	37 (15,8)	95 (40,4)	103 (43,8)		
Düzenli öğün tüketme durumu					
Her zaman	25 (17,9)	54 (38,6)	61 (43,5)	0,024	0,988
Bazen	36 (17,2)	81 (38,8)	92 (44,0)		
Fast-food tüketim sıklığınız					
Her gün	5 (21,7)	5 (21,7)	13 (56,6)	4,384	0,625
Gün aşırı	7 (17,1)	14 (34,1)	20 (48,8)		
Haftada 1 kez	25 (17,5)	55 (38,5)	63 (44,0)		
Ayda 1 kez	24 (16,9)	61 (43,0)	57 (40,1)		
Yemek yeme şekliniz					
Az çiğnerim hızlı yerim	28 (17,0)	66 (40,0)	71 (43,0)	0,234	0,890
Çok çiğnerim yavaş yerim	33 (17,9)	69 (37,5)	82 (44,6)		
Günlük uyku süresiniz					
3-5 saat	9 (25,7)	13 (37,1)	13 (37,2)	4,179	0,382
6-10 saat	49 (16,7)	117 (39,8)	128 (43,5)		
11 saat ve üzeri	3 (15,0)	5 (25,0)	12 (60,0)		
Günlük internette zaman geçirme süresi					
2 saat kadar	12 (15,4)	31 (39,7)	35 (44,9)	0,974	0,914
2-3 saat kadar	18 (20,2)	35 (39,3)	36 (40,5)		
3 saat ve üzeri	31 (17,0)	69 (37,9)	82 (45,1)		

Ailenizde kilolu olan kişi varlığı					
Var	20 (19,1)	37 (35,2)	48 (45,7)	0,792	0,673
Yok	41 (16,8)	98 (40,2)	105 (43,0)		

χ^2 : Pearson Ki-kare analizi test değeri, n: Sayı, %: Yüzde.

Araştırmada, Obezite Farkındalık Ölçeği toplam puan ortalamalarının karşılaştırılması yapıldığında, yalnızca çevresinde diyet yapan bireylerin varlığını bildiren öğrenciler ile diğer gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p=0,036$). Bu bulgu, sosyal çevre etmenlerinin obezite farkındalığı üzerindeki etkisini ortaya koymakta olup, diyet yapan bireylerle etkileşimde bulunan öğrencilerin farkındalık düzeylerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 4).

Tablo 4. Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre Obezite Farkındalık Ölçeği Toplam Puan ortalamalarının karşılaştırılması (n=349)

Özellikler	n	Obezite	Beslenme	Fiziksel	Toplam
		Farkındalık		Aktivite	Ölçek
		$\bar{x}\pm SS$	$\bar{x}\pm SS$	$\bar{x}\pm SS$	$\bar{x}\pm SS$
Yaş (grup)					
20 yaş ve altı	180	24,61±6,30	16,73±4,56	13,77±2,75	55,11±12,97
21 yaş ve üzeri	169	24,62±6,82	16,84±4,96	13,92±3,13	55,38±14,28
T		-0,022	-0,210	-0,479	-0,188
P		0,982	0,834	0,632	0,851
Beden Kitle İndeksi					
Zayıf (18.5)	54	24,57±6,52	17,15±4,56	14,02±2,99	55,74±13,43
Normal kilolu (18.5 – 24)	221	24,54±6,41	16,64±4,72	13,85±2,89	55,03±13,42
Fazla kilolu (25 – 29.9)	61	24,79±7,01	17,16±5,04	13,89±3,16	55,84±14,49
Obez (30 ve üzeri)	13	25,15±7,43	15,92±4,87	12,92±2,69	54,00±14,50
F		0,053	0,441	0,491	0,116
P		0,984	0,723	0,689	0,951
Cinsiyetiniz					
Kadın	258	24,77±6,55	16,94±4,77	13,89±2,93	55,60±13,60
Erkek	91	24,16±6,54	16,34±4,68	13,73±2,96	54,23±13,63
T		0,759	1,038	0,453	0,826
P		0,448	0,300	0,651	0,409
Sigara kullanma durumu					
Evet	56	24,50±6,69	16,57±5,08	13,88±3,24	54,95±14,38
Hayır	293	24,63±6,53	16,83±4,69	13,84±2,88	55,30±13,47
T		-0,141	-0,367	0,082	-0,178
P		0,888	0,714	0,934	0,859
Alkol kullanma durumu					
Kullanmıyorum	328	24,65±6,58	16,78±4,77	13,86±2,96	55,29±13,68
Kullanıyorum	21	24,10±6,15	16,86±4,52	13,57±2,56	54,52±12,54
T		0,374	-0,072	0,440	0,250
P		0,709	0,943	0,660	0,803
Bilinen bir hastalık öyküsü					
Var	29	24,07±7,04	17,17±5,22	14,03±3,23	55,28±14,69
Yok	320	24,66±6,51	16,75±4,71	13,83±2,92	55,24±13,52
T		-0,467	0,458	0,362	0,013
P		0,641	0,647	0,718	0,989
Şu anki kilonuzdan memnuniyetiniz					
Memnunum	179	24,41±6,96	16,50±5,12	13,56±3,08	54,47±14,58
Memnun değilim	170	24,82±6,10	17,09±4,31	14,14±2,75	56,05±12,47

T		-0,584	-1,168	-1,839	-1,088
P		0,559	0,244	0,067	0,277
Tartılma sıklığınız					
Haftada bir	103	25,17±6,45	17,50±4,74	14,27±3,00	56,94±13,45
Ayda bir	116	23,92±6,62	16,27±4,85	13,66±2,96	53,84±13,91
Yılda birkaç kez	130	24,78±6,55	16,68±4,63	13,68±2,85	55,15±13,38
F		1,070	1,879	1,546	1,424
P		0,344	0,154	0,215	0,242
Çevrenizde diyet yapan kişi varlığı					
Evet	103	25,75±6,45	17,35±4,89	14,30±2,95	57,40±13,60
Hayır	246	24,14±6,54	16,55±4,68	13,65±2,92	54,34±13,52
T		2,105	1,439	1,881	1,923
P		0,036	0,151	0,061	0,055
Düzenli fiziksel aktivite/egzersiz yapma durumu					
Evet	97	24,09±7,12	16,49±5,36	13,54±2,97	54,12±14,87
Hayır	252	24,81±6,31	16,90±4,50	13,96±2,92	55,67±13,08
T		-0,873	-0,655	-1,220	-0,902
P		0,384	0,513	0,223	0,369
Fiziksel aktivite/egzersiz yapmama nedeniniz					
Ekonomik durum	12	24,67±8,29	15,75±5,19	13,33±3,14	53,75±16,14
Zaman yetersizliği	72	24,86±6,81	16,68±4,79	13,88±2,99	55,42±13,86
Alan yetersizliği	41	24,02±6,90	16,66±5,26	13,71±3,27	54,39±14,69
Alışkanlığın olmaması	224	24,64±6,33	16,90±4,64	13,89±2,86	55,42±13,25
F		0,145	0,251	0,169	0,118
P		0,933	0,860	0,917	0,949
Haftalık spor için harcanan süre					
1 saat ve altı	247	24,54±6,65	16,58±4,79	13,82±3,05	54,94±13,89
2 saat	56	24,45±6,38	17,39±4,47	13,93±2,69	55,77±12,82
3 saat ve üzeri	46	25,22±6,26	17,15±4,87	13,89±2,67	56,26±13,14
F		0,229	0,828	0,039	0,233
P		0,795	0,438	0,962	0,792
Okulda serbest saatlerinizde fiziksel aktivite/egzersiz yapma durumu					
Evet	114	23,89±6,94	16,35±5,06	13,67±3,13	53,90±14,66
Hayır	235	24,97±6,33	17,00±4,59	13,93±2,84	55,89±13,03
T		-1,448	-1,190	-0,790	-1,283
P		0,149	0,235	0,430	0,200
Düzenli öğün tüketme durumu					
Her zaman	140	24,76±6,40	16,99±4,94	13,93±2,93	55,69±13,67
Bazen	209	24,51±6,65	16,65±4,63	13,79±2,95	54,95±13,57
T		0,353	0,668	0,433	0,497
P		0,725	0,504	0,665	0,620
Fast-food tüketim sıklığınız					
Her gün	23	24,83±7,32	16,83±5,15	13,87±3,28	55,52±15,12
Gün aşırı	41	24,44±7,32	17,10±4,98	14,29±3,30	55,83±14,88
Haftada 1 kez	143	24,27±6,18	16,71±4,63	13,68±2,78	54,65±13,01
Ayda 1 kez	142	24,98±6,60	16,77±4,78	13,88±2,95	55,63±13,67
F		0,298	0,073	0,476	0,156
P		0,827	0,974	0,699	0,926
Yemek yeme şekliniz					
Az çığnerim hızlı yerim	165	24,59±6,29	16,82±4,74	13,96±2,89	55,38±13,28
Çok çığnerim yavaş yerim	184	24,63±6,78	16,75±4,77	13,74±2,99	55,12±13,91
T		-0,052	0,146	0,712	0,180
P		0,959	0,884	0,477	0,858
Günlük uyku süresiniz					
3-5 saat	35	23,11±7,16	15,51±5,19	13,51±3,16	52,14±14,99
6-10 saat	294	24,72±6,43	16,88±4,69	13,85±2,89	55,45±13,34
11 saat ve üzeri	20	25,65±7,10	17,65±4,69	14,35±3,34	57,65±14,67
F		1,210	1,646	0,516	1,259
P		0,299	0,194	0,597	0,285
Günlük internette zaman geçirme süresi					

2 saat kadar	78	24,78±6,60	17,05±4,63	13,94±2,77	55,77±13,37
2-3 saat kadar	89	23,98±6,82	16,29±4,96	13,80±3,28	54,07±14,47
3 saat ve üzeri	182	24,85±6,40	16,91±4,70	13,83±2,85	55,59±13,29
F		0,565	0,666	0,051	0,450
P		0,569	0,515	0,950	0,638
Ailenizde kilolu olan kişi varlığı					
Var	105	24,72±6,62	16,97±4,80	13,94±2,92	55,64±13,76
Yok	244	24,57±6,53	16,70±4,73	13,80±2,95	55,07±13,55
T		0,207	0,480	0,406	0,355
P		0,836	0,631	0,685	0,723

\bar{x} : Ortalama, SS: Standart sapma, n: Sayı, t: Bağımsız örneklem t testi değeri, F: Tek yönlü varyans analizi test değeri (ANOVA).

Araştırmada, öğrencilerin günlük uyku süresi ile beslenme farkındalığı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ($p = 0,034$). Buna karşın, çevresinde diyet uygulayan bireylerin bulunmasının, obezite farkındalık düzeyi ile arasında zayıf düzeyde ancak negatif yönde anlamlı bir ilişki oluşturduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Bu bulgular, sosyal çevre ve yaşam tarzı faktörlerinin, obezite farkındalığının şekillenmesinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir (Tablo 5).

Tablo 5. Öğrencilerin bazı sosyo-demografik özellikleri ile Obezite Farkındalık Ölçeği toplam ve alt boyut puanları arasındaki ilişki

Kategorik Değişkenler	Test	Obezite		Fiziksel	Toplam
	Anlamlılık	Farkındalık	Beslenme	Aktivite	Ölçek
Çevrenizde diyet yapan kişi varlığı	rho	-0,118	-0,104	-0,116	-0,139
	p	0,028	0,051	0,030	0,009
Günlük uyku süresi	rho	0,092	0,113	0,028	0,086
	p	0,085	0,034	0,602	0,108

rho: Spearman-Brown sıra farkları korelasyon katsayı değeri, “r” yorumu: $0.10 \leq r < 0.30$ (zayıf, küçük), $0.30 \leq r < 0.50$ (orta), $0.50 \leq r$ (büyük, güçlü) ilişki demektir (21).

TARTIŞMA

Bu araştırma, meslek yüksekokulu öğrencilerinin obezite farkındalık düzeylerini ve bu farkındalığın bireysel ve çevresel faktörlerle ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgular, öğrencilerin obezite farkındalığının yaşam tarzı, sosyal çevre ve toplumsal dinamikler gibi çeşitli faktörlerden etkilendiğini ortaya koymaktadır.

Kadınların Obezite Farkındalığı ve Toplumsal Cinsiyet Normları

Bu çalışmanın bulguları, kadın bireylerin obezite farkındalığının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Literatürde de benzer sonuçlara ulaşılmış olup, bu farkındalığın toplumsal cinsiyet rollerinin etkisi ve medyanın yönlendirici gücüyle ilişkili olduğu görülmektedir (24, 25). Kadınlar, toplum içindeki beden algısına dair beklentiler nedeniyle sağlık ve beslenme konusunda daha hassas davranabilmektedir (26). Medyada yaygın olarak sunulan idealize edilmiş vücut imajları, kadınların obezite farkındalığının artmasında etkili

olmaktadır (27). Bu durum, bireysel farkındalığın toplumsal yapılar ve medya dinamikleri tarafından şekillendirildiğini göstermektedir.

Uyku Süreci ve Beslenme Farkındalığı

Uyku süreci ile beslenme farkındalığı arasındaki ilişki, biyolojik ve hormonal mekanizmalar açısından incelenmelidir. Araştırmalar, yetersiz uyku sürelerinin leptin ve ghrelin hormonları üzerinde olumsuz etkiler bırakabileceğini ve bireylerin beslenme alışkanlıklarının bundan etkilendiğini ortaya koymuştur (28). Uyku eksikliği, bireylerin enerji ihtiyacını düşürerek daha yüksek kalorili ve düşük besin değerine sahip gıdalar tüketme eğilimini artırabilmektedir (17-20, 29). Bu durumun uzun vadede kilo kontrolü ve sağlıklı beslenme farkındalığı üzerinde olumsuz etkileri olabileceği göz önünde bulundurulmalı ve bireylerin uyku düzenlerini iyileştirici stratejiler geliştirilmelidir.

Fiziksel Aktivitenin Obezite Farkındalığına Etkisi

Bu çalışmanın bulguları, fiziksel aktivitenin obezite farkındalığı üzerindeki etkisinin beklenenden daha az olduğunu göstermiştir. Bunun en temel nedenlerinden biri, bireylerin fiziksel aktiviteyi sağlık kazançlarından çok fiziksel görünümünü iyileştirmek amacıyla gerçekleştirmeleri ile ilişkilendirilmektedir. Bunun sonucunda, fiziksel aktivitenin uzun vadeli sağlık üzerine etkileri yeterince fark edilmemekte ve bu konuda bilinçlendirme ihtiyacı devam etmektedir (30,31). Bireylerin fiziksel aktivitenin yalnızca kas geliştirme veya atletik performans artırma amacına hizmet etmediği, aynı zamanda genel sağlığı destekleyen bir unsur olduğu konusunda farkındalık artırıcı eğitim programlarına gereksinim duyulmaktadır.

Sosyal Çevrenin Obezite Farkındalığı Üzerindeki Etkisi

Bulgular, sosyal çevrenin obezite farkındalığı üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Obezite farkındalığı yalnızca bireysel bilinçle sınırlı kalmayıp, sosyal öğrenme süreci ile de gelişmektedir (12). Sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip bireylerin bulunduğu sosyal çevreler, bireylerin farkındalık seviyelerini olumlu yönde etkileyebilir (13). Ancak, farkındalığın yalnızca sosyal etkileşimlerle kazanılmadığı, aynı zamanda bireysel motivasyon ve bilişsel farkındalık mekanizmalarıyla desteklenmesi gerektiği unutulmamalıdır (14). Günümüz dijital çağında, beslenme konusunda yaygın olarak yanlış inançlar ve bilgi kirliliği oluşabilmektedir, bu durum bireylerin sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye yönelik farkındalığını olumsuz etkileyebilmektedir (15). Özellikle sosyal medya ve diğer dijital platformlarda bilimsel dayanağı olmayan bilgilerin yayılması, bireylerin doğru olmayan beslenme alışkanlıkları edinmesine ve obezite farkındalığının zayıflamasına neden olabilmektedir (16). Bu nedenle, bilimsel gerçeklere dayalı, güvenilir beslenme ve fiziksel

aktivite programlarının yaygınlaştırılması ve bireylerin bilgi kaynakları konusunda bilinçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır.

SONUÇ

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin obezite farkındalığının bireysel ve sosyal faktörlerden nasıl etkilendiğini ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, toplumsal cinsiyet normlarının, uyku ve beslenme ilişkisinin, fiziksel aktiviteye yönelik algıların ve sosyal çevrenin obezite farkındalığını şekillendirdiğini göstermiştir. Bu nedenle, bireysel eğitim programlarının yanı sıra toplumsal destek mekanizmaları ve bilimsel dayanaklı bilgilendirme kampanyalarının yaygınlaştırılması gerekmektedir. Sağlıklı yaşam alışkanlıklarının yaygınlaştırılması ve uzun vadede sürdürülebilir sağlık davranışlarının teşvik edilmesi, halk sağlığı açısından büyük bir öneme sahiptir.

Araştırmanın Sınırlı Yönleri

Bu çalışmanın sınırlılığı, tek bir üniversitede gerçekleştirilmiş olmasından kaynaklanmakta olup, elde edilen sonuçların daha geniş popülasyona genellenebilirliğini azaltmaktadır. Gelecekteki çalışmaların, farklı üniversitelerden daha geniş örneklem grupları ve deneysel yöntemlerle desteklenmesi önerilmektedir.

Bilimsel Sorumluluk Beyanı

Yazarlar, çalışma tasarımı, veri toplama, analiz ve yorumlama, yazım, ana hattın bir kısmı veya tamamı dahil olmak üzere makalenin bilimsel içeriğinden, içeriğin hazırlanmasından ve bilimsel incelemesinden ve makalenin son halinin onaylanmasından sorumlu olduklarını beyan ederler.

Etik Onay

Araştırmanın etik ilkeler doğrultusunda yürütülmesi amacıyla Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (Etik Kurul Karar No: 2021/060, Onay Tarihi: 27.04.2021).

Çıkar Çatışması

Yazarlar bu çalışmada hiçbir çıkar ilişkisi olmadığını beyan etmektedirler.

Yazar Katkıları

Çalışmanın yürütülmesine ilişkin yazarların katkıları aşağıda belirtilmiştir:

Seval AKBEN: Araştırma tasarımı, veri toplama, analiz ve yorumlama, yazım süreci.

Nuran TOSUN: Metodoloji, veri analizi ve akademik danışmanlık.

Aynur KOYUNCU: Literatür taraması, bulguların değerlendirilmesi.

Ayla YAVA: Akademik inceleme, yazım denetimi ve sonuçların doğrulama süreci.

Tüm yazarlar, çalışmanın son halini incelemiş ve yayınlanmak üzere onaylamıştır.

Mali Destek/Finansman

Yok.

KAYNAKLAR

1. World Health Organization. Obesity and overweight [Internet]. 2021 [cited 2024 Dec 22]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. World Health Organization. WHO European Regional Obesity Report 2022. Geneva: WHO; 2022.
3. Garvey WT, Mechanick JI. Proposal for a scientifically correct and medically actionable disease classification system (ICD) for obesity. *Obesity*. 2020;28(3):484-92. <https://doi.org/10.1002/oby.22727>
4. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği (TEMED). Obezite tanımı ve tedavi kılavuzu. Ankara: TEMED; 2019.
5. Arslan M, Taşkaya C, Kavalcı B. The relationship between physical activity, obesity and sleep quality in university students. *J Health Pro Res*. 2020;2(1):16-22.
6. Öcalan D, Ceylantekin Y, Kunduracılar Z, Doğan T. Üniversite öğrencilerinde beden kitle indeksi, tükenmişlik düzeyi ve iyilik hâli arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Diyab Obez*. 2020;3:270-8.
7. Crovetto M, Valladares M, Espinoza V, Mena F, Oñate G, Fernandez M, et al. Effect of healthy and unhealthy habits on obesity: A multicentric study. *Nutrition*. 2018;54:7-11. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2018.02.003>
8. Kafkas ME, Özen G. Obezite farkındalık ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Bir geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İnönü Univ Beden Eğit Spor Bilim Derg*. 2014;1(2):1-15.
9. Demir C, Yılmaz E. Üniversite öğrencilerinin obezite farkındalığı ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları arasındaki ilişki. *Ulus Sağlık Eğit Araş Derg*. 2022;8(2):45-58.
10. Karagöz Y. SPSS Amos meta uygulamalı: Nicel-nitel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği. 4th ed. Nobel Akademik Yayıncılık; 2023.
11. Eryiğit Günler O. Toplumsal cinsiyet ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *Gaziantep Univ Sos Bilim Derg*. 2023;22(3):736-52. <https://doi.org/10.21547/jss.1249907>
12. Koutroubas V, Galanakis M. Bandura'nın sosyal öğrenme teorisi ve örgütsel psikoloji bağlamındaki önemi. *Psikoloji*. 2022;12(6):315-22. <https://doi.org/10.17265/2159-5542/2022.06.001>
13. İbiş R, Öztürk A. Üniversite öğrencilerinde beslenme okuryazarlığı durumu ve obezite ile ilişkisi: Yozgat örneği. *Gümüşhane Univ Sağlık Bilim Derg*. 2023;12(2):700-12. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1097718>
14. Yolcuoğlu İZ, Kızıltan G. Beslenme eğitiminin diyet kalitesi, sürdürülebilir beslenme ve yeme davranışları üzerine etkisi. *Başkent Univ Sağlık Bil Fak Derg*. 2021;6(1):77-90.
15. Arslan D, Mertoğlu H. Üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlık düzeyleri ile medya okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişki. *J Sustain Educ Stud*. 2022; Özel Sayı(Ö1):271-80.
16. Pekcan AG. Dünya'da ve Türkiye'de besine dayalı beslenme rehberleri: Sürdürülebilir beslenme yaklaşımı ve G20 ülkeleri. *Beslenme ve Diyet Derg*. 2023;50(3):1-9. <https://doi.org/10.33076/2022.BDD.1708>
17. Chaput JP, Dutil C, Sampasa-Kanyinga H. Sleeping hours: What is the ideal number and how does age impact this? *Nat Sci Sleep*. 2018; 10:421-30. <https://doi.org/10.2147/NSS.S163071>
18. Dashti HS, Scheer FA, Jacques PF, Lamon-Fava S, Ordovás JM. Short sleep duration and dietary intake: Epidemiologic evidence, mechanisms, and health implications. *Adv Nutr*. 2015;6(6):648-59. <https://doi.org/10.3945/an.115.008623>
19. St-Onge MP, Mikic A, Pietrolungo CE. Effects of diet on sleep quality. *Adv Nutr*. 2016;7(5):938-49. <https://doi.org/10.3945/an.116.012336>
20. Yıldırım BD, Ersü DÖ. Uyku ve beslenme. *Arel Univ Sağlık Bilim Derg*. 2023;7(1):24-32.
21. Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences. 2nd ed. Lawrence Erlbaum Associates; 1988.
22. George D, Mallery P. IBM SPSS statistics 29 step by step: A simple guide and reference. 17th ed. Routledge; 2024.
23. Allen A. Effects of educational intervention on children's knowledge of obesity risk factors [dissertation]. Carroll College; 2011.
24. İzgüden D, Gökkaya D. Bireylerin sağlık algıları ile obezite farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Selçuk Sağlık Derg*. 2022;3(3):205-20.
25. Weber AM, Cislighi B, Meausoone V, Abdalla S, Mejía-Guevara I, Loftus P, et al. Gender norms and health: Insights from global survey data. *Lancet*. 2019;393(10189):2455-68. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30765-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30765-2)
26. Merino M, Tornero-Aguilera JF, Rubio-Zarapuz A, Villanueva-Tobaldo CV, Martín-Rodríguez A, Clemente-Suárez VJ. Body perceptions and psychological well-being: A review of the impact of social media and

- physical measurements on self-esteem and mental health with a focus on body image satisfaction and its relationship with cultural and gender factors. *Healthcare (Basel)*. 2024;12(14):1396. <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>
27. Sáez I, Solabarieta J, Rubio I. Motivation for physical activity in university students and its relation with gender, amount of activities, and sport satisfaction. *Sustainability*. 2021;13(6):3183. <https://doi.org/10.3390/su13063183>
 28. Griffiths C, Silva K, Hina F, Jugon S, Willis G, Yardley S, et al. Effectiveness of a Fitbit-based sleep and physical activity intervention in an early intervention psychosis (EIP) service. *Open J Psychiatry*. 2022;12:188-202. <https://doi.org/10.4236/ojpsych.2022.122015>
 29. Canonigo J, Uy L, Culajara C. Social media usage, body image, and psychological well-being among college students. *Asian J Educ Soc Stud*. 2024. <https://doi.org/10.9734/ajess/2024/v50i61425>
 30. Alibabaei Z, Jazayeri S, Vafa M, Feizy Z, Hezaveh Z. The association between dietary patterns and quality and duration of sleep in children and adolescents: A systematic review. *Clin Nutr ESPEN*. 2021;45:102-10.
 31. Lin J, Jiang Y, Wang G, Meng M, Zhu Q, Mei H, et al. Associations of short sleep duration with appetite-regulating hormones and adipokines: A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev*. 2020;21. <https://doi.org/10.1111/obr.13051>