**Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Durumunun ve Yeme Bozukluğu Riskinin Değerlendirilmesi: Pilot Çalışma**

Feride AYYILDIZ1, Gülşah ŞAHİN1

1Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye.

**Amaç:**

Son dönemde ortaya çıkan SARS-CoV-2 (COVİD-19), 2019 Aralık ayında Çin’in Wuhan şehrinde ortaya çıkmış olup dünya geneline yayılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü 11 Mart 2020 tarihinde “PANDEMİ” olarak ilan etmiştir (1). Bu dönemde sosyal izolasyonun da etkisiyle bireylerin psikolojik durumları olumsuz etkilenebilmektedir. Bireylerin psikolojik durumları (kaygı, korku gibi) yeme davranışı ve fiziksel aktivite durumunu da olumsuz etkileyebilmektedir (2).

Beslenme birçok hastalığın riskinin önlenmesi, hastalık sırasında semptomların azaltılmasında, hastalığın tedavisinde önemli olduğu düşünülmektedir (3). Üniversite öğrencileri pandemi döneminde uzaktan eğitimle online ders almak zorunda bir gruptur. Sosyal faaliyetlerin azalması, üniversite eğitiminin uzaktan takip edilmesi gibi birçok nedenden dolayı yeme davranışı ve fiziksel aktivite durumunun olumsuz etkileneceği öngörülmektedir.

Bu çalışmada pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve yeme bozukluğu riskinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:**

Bireylerin genel özellikleri, vücut ağırlıklar, fiziksel aktivite durumları ve yeme bozukluğu riskinin değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme online anket formuyla yapılmıştır.

Katılımcıların vücut ağırlığı (kg) ve boy uzunluğu (cm) değerleri bireylerin beyanına dayanarak alınmıştır. Bireylerin vücut ağırlığı ve boy uzunluğu kullanılarak beden kütle indeksi (BKİ) hesaplanmıştır. Bireylerin BKİ= Ağırlık (kg)/Boy (m)² formülü ile hesaplanıp, Dünya Sağlık Örgütü sınıflamasına göre değerlendirilmiştir. Beden kütle indeksi 18.50 kg/m2’nin altında olanlar zayıf, 18.50–24.99 kg/m2 arasında olanlar normal, 25.0–29.99 kg/m2 arasında olanlar pre-obez, 25.0–29.99 kg/m2 olanlar obez olarak sınıflandırılmıştır (4).

Yeme bozukluğunun değerlendirilmesinde REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeği kullanılmıştır. Yeme bozukluğu riskini taranmasında kullanılan bu ölçek Hill et al. (5) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği ise Aydemir ve ark. (6) tarafından yapılmıştır. Toplam 5 maddeden oluşan ve cevabın “Evet” olduğu her maddeye 1 puan verilen ölçekte, 2 ve üzeri puan alan birey yeme bozukluğu açısından risk altında kabul edilmektedir (6).

Katılımcıların fiziksel aktivite durumunu değerlendirmek amacıyla fiziksel aktivite anketi kullanılmıştır. Ulusal Sağlık Hizmetleri kapsamında birinci basamakta erişkinlerin fiziksel aktivite düzeyini değerlendirmek için kullanılan bu anketin (7) Noğay ve arkadaşları tarafından (8) Türkçe geçerlilik güvenirliliği yapılmıştır. Anket sonunda fiziksel aktivite durumu hareketli, orta derecede hareketli, az hareketli ve hareketsiz olmak üzere dört düzeyde sonuç vermektedir.

**Bulgular:** Çalışmaya yaş ortalaması 21.8±1.99 olan 362 üniversite öğrencisi (E:84 ve K:278) katılmıştır. Pandemi döneminde bireylerin %89.5’i ailesiyle yaşamaktadır. Bu dönemde katılımcıların %17.7’si vitamin-mineral/besin desteği kullanmaktadır. Bu desteği alanların %40.6’sı multivitamin kullanırken, %25.0’i ise D vitamini kullanmaktadır. Çinko, probiyotik ve beta-glukan kullananların oranları ise birbirine eşittir (%4.7). Günde ortalama 3±2.43 ana öğün, 3±1.81 ara öğün tüketilmektedir. Bireylerin %33.’inin öğün atladığı ve öğün atlayan bireylerin en fazla öğle öğününü atladıkları (%40.9) görülmüştür. Bireylerin vücut ağırlığı ortalaması 62.9±13.30 kg iken BKİ ortalaması 22.2±1.3.59 kg/m2’dir. Çalışmaya katılan bireylerin %66.6’sı normal vücut ağırlığına sahipken, %19.9’u pre-obez veya obezdir. Fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirildiğinde, katılımcıların %42.8’i hareketsiz, %27.3’ü az hareketli sınıflamasında yer alırken %11.6’sı hareketli sınıflamasında yer almaktadır. Bireylerin %36.7’sinde yeme bozukluğu riskinin olduğu görülmüştür.

**Sonuç:** Pandemi dönemiyle yeme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumu üniversite öğrencilerini de etkilemiştir. Fiziksel aktivite düzeyleri düşük ve yeme bozukluğu riski yüksek olan bireylerin olması dikkat çekicidir. Bu dönemde sağlıklı yaşam tarzının benimsenip, fiziksel aktivite düzeyinin artırılması sadece pandemi süresince değil hayat boyunca sağlığın sürdürülebilirliği açısından son derece önemlidir.

**Anahtar kelimeler:** pandemi, fiziksel aktivite, yeme bozukluğu

**Assessment of Physical Activity Status and Eating Disorder Risk in University Students During Pandemic Period: A Pilot Study**

Feride AYYILDIZ1, Gülşah ŞAHİN1

1Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye.

**Purpose:**

SARS-CoV-2 (COVID-19), which has emerged recently in Wuhan, China in December 2019 and spread throughout the world. The World Health Organization declared the World Health Organization as "PANDEMY" on 11 March 2020 (1). In this period, psychological states of individuals may be negatively affected by the effect of social isolation. Individuals' psychological states (such as anxiety, fear) can negatively affect their eating behavior and physical activity (2).

Nutrition is thought to be important in the prevention of the risk of many diseases, in reducing the symptoms during the disease, and in the treatment of the disease (3). University students are a group that has to take online courses with distance education during the pandemic period. It is predicted that eating behavior and physical activity will be adversely affected due to many reasons such as the decrease in social activities and distance education.

In this study, it was aimed to evaluate the risk of physical activity and eating disorders of university students during the pandemic period.

**Method:**

The general characteristics, body weights, physical activity status of the individuals and the risk of eating disorders were evaluated. This evaluation was made with an online questionnaire.

Body weight (kg) and height (cm) values ​​of the participants were taken based on the statements of the individuals. Body mass index (BMI) was calculated using the body weight and height of the individuals. Individuals' BMI = Weight (kg) / Height (m) ² formula was calculated and evaluated according to the World Health Organization classification. Those with a body mass index below 18.50 kg/m2 are classified as underweight, those between 18.50--24.99 kg/m2 as normal, those between 25.0--29.99 kg /m2 as pre-obese, and those between 25.0--29.99 kg/m2 as obese (4).

REZZY Eating Disorders Scale was used in the evaluation of eating disorders. This scale used to screen the risk of eating disorders and developed by Hill et al. (5). Its Turkish validity and reliability were determined by Aydemir et al. (6). In the scale, which consists of 5 items in total and gives 1 point to each item where the answer is "Yes", an individual with a score of 2 or more is considered at risk for eating disorder (6).

A physical activity questionnaire was used to evaluate the physical activity status of the participants. The Turkish validity and reliability of this questionnaire (7), which is used to evaluate the physical activity level of adults in primary health care within the scope of the National Health Service, was performed by Noğay et al. (8). At the end of the questionnaire, the physical activity status gives results in four levels: active, moderately active, less active and inactive.

**Results:** 362 university students (M: 84 and F: 278) with a mean age of 21.8 ± 1.99 participated in the study. 89.5% of individuals live with their families during the pandemic period. In this period, 17.7% of the participants use vitamin-mineral / nutritional supplement. 40.6% of those who receive this supplementation use multivitamin, while 25.0% use vitamin D. The rates of those using zinc, probiotics and beta-glucan are equal (4.7%). An average of 3 ± 2.43 main meals and 3 ± 1.81 snacks are consumed per day. It was observed that 33% of the individuals skipped meals and those who skipped meals mostly skipped lunch (40.9%). While the average body weight of the individuals is 62.9 ± 13.30 kg, the average BMI is 22.2 ± 1.3.59 kg / m2. While 66.6% of the individuals participating in the study had normal body weight, 19.9% ​​were pre-obese or obese. When the physical activity levels are evaluated, 42.8% of the participants are in the inactive, 27.3% less active, while 11.6% are active. It was observed that 36.7% of the individuals had an eating disorder risk.

**Conclusion:** During the pandemic period, eating habits and physical activity have also affected university students. It is noteworthy that there are individuals with low physical activity levels and high risk of eating disorders. In this period, adopting a healthy lifestyle and increasing the level of physical activity is extremely important not only during the pandemic but also for the sustainability of health throughout life.

**Key Words:** pandemic, physical activity, eating disorder

**Sunucunun Mail Adresi:** feridecelebi\_dyt@hotmail.com

**Sunucunun Telefon Numarası:** 0 533 235 85 58

**Kaynaklar**

1. World Health Organization (WHO). Q & A on coronaviruses (COVID-19). March 9, 2020. Erişim adresi: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses Erişim tarihi: 9 Temmuz 2020.
2. Serin Y ve Şanlıer N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. J Psychiatric Nurs, 9(2):135-146
3. Ahorsu, D. K. ,Lin, C. Y.,Imani, V., Saffari, M., Griffiths,M. D., Pakpour, A. H. (2020) The Fear of COVID19 Scale: development and initial validation. International Journal of Mental Health and Addiction, Erişim adresi: https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8
4. WHO. Body Mass İndex. Accessed at: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi> Avaliable: 09/03/2021
5. Hill LS, Reid F, Morgan JF, Lacey JH. SCOFF, the development of an eating disorder screening questionnaire. Int J Eat Disord. 2010;43(4):344-51.
6. Aydemir Ö, Köksal B, Sapmaz ŞY, Yüceyar H. Kadın üniversite öğrencilerinde REZZY yeme bozuklukları ölçeği Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği. Anadolu Psikiyatri Derg. 2015;16(1):31-5.
7. National Health Service. The general practice physical activity questionnaire (GPPAQ): a screening tool to assess adult physical activity levels within primary care. Department of Health & Social Care, London:2009.
8. Noğay AEK, Özen M. Birinci Basamak İçin Fiziksel Aktivite Anketinin Türkçe Uyarlamasının Geçerlilik ve Güvenilirliği. Konuralp Tıp Dergisi 2019;11(1): 1-8

**Tablo 1.** Bireylere ait genel özelliklerin değerlendirilmesi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cinsiyet** | **N (n:362)** | **%** |
| Erkek | 84 | 23.2 |
| Kadın | 278 | 76.8 |
| **Üniversite bölümü** |  |  |
| Sağlık alanı | 118 | 32.6 |
| Sağlık dışı alan | 244 | 67.4 |
| **Kimle yaşanıldığı** |  |  |
| Aile | 324 | 89.5 |
| Ev arkadaşı | 24 | 6.7 |
| Yalnız | 14 | 3.8 |
| **Vitamin-mineral/besin desteği kullanımı** |  |  |
| Yok  | 298 | 82.3 |
| Var | 64 | 17.7 |
| **Kullanılan desteğin türü(n:64)** |  |  |
| Multivitamin | 26 | 40.6 |
| D vitamini | 16 | 25.0 |
| C vitamini | 5 | 7.8 |
| B 12 vitamini | 4 | 6.3 |
| Beta glukan | 3 | 4.7 |
| Çinko | 3 | 4.7 |
| Omega-3 | 4 | 6.3 |
| Probiyotik | 3 | 4.7 |
| **Öğün atlama durumu** |  |  |
| Evet | 120 | 33.1 |
| Hayır | 242 | 66.9 |
| **Hangi öğün (n:120)** |  |  |
| Sabah | 79 | 21.8 |
| Öğle  | 148 | 40.9 |
| Akşam | 15 | 4.1 |

**Tablo 2.** Bireylerin vücut ağırlığı, fiziksel aktivite durumu ve yeme bozukluğu riskinin değerlendirilmesi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BKİ sınıfı** | **N(n:364)** | **%** |
| Zayıf | 51 | 14.1 |
| Normal | 241 | 66.6 |
| Pre-obez | 58 | 16.0 |
| Obez | 12 | 3.3 |
| **Fiziksel aktivite**  |  |  |
| Hareketsiz | 155 | 42.8 |
| Az hareketli | 99 | 27.3 |
| Orta derece hareketli | 66 | 18.2 |
| Hareketli | 42 | 11.6 |
| **Yeme bozukluğu riski**  |  |  |
| Risk yok | 229 | 63.3 |
| Risk var | 133 | 36.7 |