ZEUGMA
JOURNAL OF
HEALTH RESEARCHES

Zeugma Sağlık Araştırmaları Dergisi. 2021;3(2-3):94-103

ORIGINAL ARTICLE

COVID-19 pandemisi nedeniyle yaşanan karantina sürecinde beslenme ve diyetetik öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite davranışları ile ilgili tanımlayıcı bir çalışma

Seda Doyan[1], İdil Alpat[1], Gülgün Ersoy[1]

Amaç: Dünya Sağlık Örgütü'nün pandemi olarak ilan ettiği COVID-19 enfeksiyonu nedeniyle yaşanan karantina sürecinde, İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarının değerlendirilmesidir.
Yöntem: Çalışmaya; 9'u erkek, 91'i kız olmak üzere, Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinden katılmaya gönüllü olan toplam 100 öğrenci dahil edilmiştir. Veri toplama aracı olarak çevrimiçi anket formu kullanılmış ve öğrencilerin; kişisel bilgileri, beyana dayalı boy uzunluğu, beyana dayalı karantina öncesi ve karantina sürecindeki vücut ağırlığı, karantina sürecindeki beslenme durumu ve fiziksel aktivite düzeyleri sorgulanmıştır.
Bulgular: Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 21.07±3.4 yıldır. Öğrencilerin %88'inin normal Vücut Kütle İndeksine (VKİ) (≥18.5-24.9 kg/m²) sahip olduğu belirlenmiştir. Ortalama VKİ değerleri erkeklerde 22.3 kg/m², kızlarda ise 20.2 kg/m² bulunmuştur. Karantina sürecinde öğrencilerin %51'i vücut ağırlıklarında artış olduğunu, %74'ü fiziksel aktivite düzeylerinin, %58'i "iyi olma" halinin azaldığını, %76'sı geleceğe yönelik endişelerinin arttığını ifade etmiştir. Karantina sürecinde sağlıksız beslenme davranışları olarak öğrencilerin yarısından fazlası iştah düzeyinin (n=55), ara öğün tüketiminin (n=52) ve gece yemek yeme eğiliminin (n=53) arttığını belirtmiştir. Bunun yanı sıra, öğrencilerin büyük çoğunluğu bu süreçte hamur işi, sütlü ve/veya şerbetli tatlı tüketiminin arttığını (sırasıyla %60 ve %65) beyan etmiştir.
Sonuç: COVID-19 pandemisi nedeniyle uygulanan karantina sürecinde Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının olumsuz etkilendiği, "iyi olma" halinin ve fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, beslenme ve fiziksel aktivite ile stres düzeylerini korumalarını sağlamak için öğrencilerin ve ailelerinin bilgilendirilmesi önerilmiştir.
Anahtar kelimeler: COVID-19, karantina süreci, üniversite öğrencileri, beslenme davranışları, fiziksel aktivite düzeyi.

A definitional study on nutrition and physical activity behaviors of nutrition and dietetics students during quarantine due to covid-19 pandemic

Purpose: The aim of this study is to evaluate nutritional and physical activity behaviors of the students of Istanbul Medipol University Department of Nutrition and Dietetics during COVID-19 quarantine, declared as a pandemic by the World Health Organization.
Methods: A total of 100 students, 9 boys and 91 girls, selected among students studying Nutrition and Dietetics participated in the study. An online questionnaire was used to collect data and their personal information, self-reported height and body weight before and during quarantine, nutritional status and physical activity levels during quarantine were questioned.
Results: The average age of students is 21.07±3.4 years. 88% of the students have normal Body Mass Index (BMI) value (18.5-24.9 kg/m²). Average BMI values were 22.3 kg/m² in boys and 20.2 kg/m² in girls. During quarantine, 51% of students stated that their body weight increased, 74% that their physical activity level decreased, 58% that their "well-being" decreased, and 76% that their worries about the future increased. More than half of the students stated that their appetite level (n=55), snack consumption (n=52) and tendency to eat at night (n=53) increased. In addition, most of the students had an increased consumption of pastry and desserts (60% and 65%, respectively) during quarantine.
Conclusion: It was determined that nutritional habits of students were negatively affected, their "well-being" and physical activity levels decreased during quarantine. As a result, it is recommended that Nutrition and Dietetics students and their families should be informed to maintain their stress levels, nutritional status and physical activity.
Keywords: COVID-19, quarantine, university students, nutritional behavior, physical activity level.

Doyan S, Alpat İ, Ersoy G. COVID-19 pandemisi nedeniyle yaşanan karantina sürecinde beslenme ve diyetetik öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite davranışları ile ilgili tanımlayıcı bir çalışma. Zeugma Health Res. 2021;3(2-3):94-103. *A definitional study on nutrition and physical activity behaviors of nutrition and dietetics students during quarantine due to covid-19 pandemic*

1: İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul/Türkiye.
Corresponding author: İdil Alpat: ialpat@medipol.edu.tr
ORCID ID: 0000-0002-0388-1267
Received: August 17, 2021. Accepted: December 8, 2021.

Yeni koronavirüs SARS-CoV-2 hastalığı (COVID-19), ilk olarak Çin'de, Aralık 2019'da etiyolojisi bilinmeyen pnömoni vakaları ile ortaya çıkmıştır. Virüs ilk kez Ocak 2020'de tanımlanmış ve kısa sürede tüm dünyaya yayılarak Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından pandemi olarak ilan edilmiştir [1].

Özellikle tüm dünyayı etkileyen bulaşıcı hastalıklar zorunlu ve ciddi yaşam tarzı değişikliklerine yol açmaktadır [2]. Birçok ülkeyi 2020 yılının ilk aylarından itibaren etkisi altına alan COVID-19 salgını, özellikle beslenme ve fiziksel aktivite düzeyleri gibi günlük yaşam tarzında önemli değişikliklere neden olmuştur. Salgının hızla yayılması sonucu çoğu ülkede okullar, üniversiteler, spor aktiviteleri, mağazalar ve fabrikalar da dahil olmak üzere tüm faaliyetlerin kapatılması gibi ciddi kısıtlayıcı tedbirler alınmıştır [3]. Olağan yaşam tarzı alışkanlıkları, öngörülemeyen bir acil durum nedeniyle gerçekleşen zorunlu karantina sonucu büyük ölçüde bozulmuş ve bu karantina süreci önemli davranış, özellikle de beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyinde değişikliklerine neden olmuştur [4].

Beslenme, geçmişten günümüze kadar yaşamın önemli bir parçası olan, büyüme ve gelişmenin sürdürülebilmesi için besin öğelerinin vücutta kullanılmasını sağlayan fizyolojik bir olgudur [5] ve içinde bulunulan koşullar gereği değişiklik göstermektedir. Bireyin genel sağlığının korunması ve geliştirilmesi için beslenmenin yanında, fiziksel aktivite düzeyinin de oldukça önemli olduğu tartışılmaz bir gerçektir. Gün boyunca; sedanter davranışlar, uyku, çeşitli düzeylerde fiziksel aktiviteler için belirli süreler harcanır. Bu aktivite düzeylerinin sağlıkla önemli ölçüde ilişkili olabileceği çok iyi bilinmektedir [6].

Bu tanımlayıcı çalışmanın amacı, zorunlu karantina döneminde beslenme konusunda bilgi sahibi olduğu öngörülen Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencilerinin beslenme davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerindeki değişiklikleri değerlendirmektir.

YÖNTEM

Bu kesitsel çalışma, Nisan – Haziran 2020 tarihleri arasında İstanbul Medipol Üniversitesi (İMÜ) bünyesinde yürütülmüştür. Çalışmanın evrenini İMÜ Beslenme ve Diyetetik bölümünde öğrenim gören 545 öğrenci oluşturmuştur. Çalışma örneklemine bu öğrenciler arasından çalışmaya katılmaya gönüllü olan ve rastgele seçilen 9 erkek ve 91 kız olmak üzere toplam 100 öğrenci dahil edilmiştir.

Araştırma için İstanbul Medipol Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 17/11/2020 tarihli 10840098-722.02-E.61610 sayılı karar ile Etik Kurul Onayı alınmıştır.

Çalışmanın verileri Google Forms kullanılarak önceden hazırlanmış olan online anket formu yoluyla toplanmıştır. Online anket formunun ilk bölümünde katılımcıların yaş, cinsiyet, okudukları sınıf bilgileri sorgulanmıştır. İkinci bölümünde sağlık durumu, karantina öncesi ve karantina sürecindeki vücut ağırlıkları, genel iyi olma hali, uyku süresi, fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz yapma durumu sorgulanmıştır. Anket formunun son bölümünde ise katılımcıların karantina öncesi ve karantina sürecindeki beslenme alışkanlıklarındaki değişim, besin ve sıvı tüketimleri "arttı", "azaldı", "değişmedi" şeklinde sorgulanmıştır.

Veriler sayı, yüzde ve ortalama olarak ifade edilmiştir. Bu değerler IBM SPSS paket programı ve Microsoft Excel programı kullanılarak elde edilmiştir. Çalışmada katılımcı sayısının az ve cinsiyet dağılımının dengesiz olması nedeniyle istatistiksel test analizleri gösterilmemiştir.

BULGULAR

Çalışmaya, Beslenme ve Diyetetik bölümünde öğrenim gören toplam 545 öğrenci arasından tüm öğrencileri temsil edecek olan 100 öğrenci dahil edilmiştir. Öğrencilerin kişisel bilgileri Tablo 1'de tanımlanmıştır.

Öğrencilerin %9.0'u erkek, %91.0'i kız olup, yaş ortalamaları 21.07±3.4 yıldır. Çalışmaya Beslenme ve Diyetetik programının her sınıfından benzer sayıda öğrenci dahil edilmiştir. Öğrencilerin %88.0'inin VKİ değeri normal aralıkta (18.5-24.9 kg/m2) bulunurken, %7.0'si zayıf (VKİ değeri <18.5 kg/m2) ve %5.0'i fazla kilolu (VKİ değeri 25-29.9 kg/m2 aralığında) bulunmuştur.

Öğrencilerin VKİ değerlerinin ortalaması 21.61±3.4 kg/m2 olarak belirlenmiştir. Erkeklerin ortalaması 24.09±4.7 kg/m2 ve kızların ortalaması 21.37±3.4 kg/m2 olarak saptanmıştır.

Katılımcıların %96.0'sının doktor tanılı bir sağlık sorunu bulunmazken, %4.0'ünün Tip 1 diyabet, demir eksikliği anemisi ve çölyak tanısı aldığı belirlenmiştir. Katılımcıların %98.0'i karantina sürecini ailesi ile geçirmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların kişisel bilgileri

Kişisel Bilgiler	Sayı (%)
Cinsiyet	
Erkek	9 (9.0)
Kız	91 (91.0)
Sınıf	
1. Sınıf	25 (25.0)
2. Sınıf	24 (24.0)
3. Sınıf	25 (25.0)
4. Sınıf	26 (26.0)
VKİ sınıflaması (kg/m²)	
<18.5	7 (7.0)
18.5-24.9	88 (88.0)
25-29.9	5 (5.0)
30 ve üstü	0 (0.0)
Doktor tanılı sağlık sorunu	
Var	4 (4.0)
Yok	96 (96.0)
	Ort±SD
Yaş ortalaması (yıl)	21.07±3.4
Toplam VKİ ortalaması (kg/m²)	21.61±3.4
Erkek VKİ ortalaması (kg/m²)	24.09±4.7
Kız VKİ ortalaması (kg/m²)	21.37±3.4

Uygulanan çevrimiçi anket yoluyla, karantina sürecinde katılımcıların beslenme davranışı, iyi olma hali, geleceğe yönelik endişe düzeyi ve sosyal medya kullanım sürelerinde bir değişiklik olup olmadığı sorgulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların %51.0'i karantina sürecinde vücut ağırlığının arttığını ve %74.0'ü fiziksel aktivite düzeyinin azaldığını belirtmiştir. Katılımcıların %59.0'u bu süreçte ana öğün tüketiminin değişmediğini, %55.0'i iştah düzeyinin, %52.0'si ara öğün tüketiminin, %53.0'ü gece yemek yeme eğiliminin ve %47.0'si atıştırmalık tüketiminin arttığını beyan etmiştir (Tablo 2).

Katılımcıların karantina sürecindeki öğün düzeni sorgulandığında, katılımcıların %39.0'u öğün saatlerinin daha düzenli olduğunu, %32.0'si ise öğün düzenlerinin değişmediğini belirtmiştir (Tablo 2). Bunun yanı sıra, katılımcıların %76.0'sı geleceğe yönelik endişelerinin, %85.0'i sosyal medya kullanımlarının, %58.0'i ise "iyi olma" halinin azaldığını bildirmiştir.

Katılımcıların %75.0'i karantina sürecinde sigara tüketim miktarının değişmediğini, %18.0'i ise azaldığını belirtmiştir. Katılımcıların dörtte birinde bağışıklık ve bağışıklığı destekleyen vitamin mineral kompleksi gibi besin destekleri kullanımının arttığı belirlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Katılımcıların karantina sürecindeki beslenme ve fiziksel aktivite davranışları

Davranışlar	Sayı (%)
İştah	
Arttı	55 (55.0)
Değişmedi	35 (35.0)
Azaldı	10 (10.0)
Ana öğün tüketimi	
Arttı	15 (15.0)
Değişmedi	59 (59.0)
Azaldı	26 (26.0)
Ara öğün tüketimi	
Arttı	52 (52.0)
Değişmedi	34 (34.0)
Azaldı	14 (14.0)
Öğün saatleri düzeni	
Düzenli	39 (39.0)
Değişmedi	32 (32.0)
Düzensiz	29 (29.0)
Gece yemek yeme eğilimi	
Arttı	53 (53.0)
Değişmedi	40 (40.0)
Azaldı	7 (7.0)
Atıştırmalık tüketimi	
Arttı	47 (47.0)
Değişmedi	36 (36.0)
Azaldı	17 (17.0)
Besin destekleri kullanımı	
Arttı	25 (25.0)
Değişmedi	67 (67.0)
Azaldı	8 (8.0)
Sigara tüketimi	
Arttı	7 (7.0)
Değişmedi	75 (75.0)
Azaldı	18 (18.0)
Vücut ağırlığı	
Arttı	51 (51.0)
Değişmedi	26 (26.0)
Azaldı	23 (23.0)
Fiziksel aktivite düzeyi	
Arttı	14 (14.0)
Değişmedi	12 (12.0)
Azaldı	74 (74.0)

Beslenme alışkanlıklarındaki değişimi değerlendirebilmek amacıyla katılımcıların besin gruplarına göre besinleri tüketme durumları "arttı", "değişmedi", "azaldı" şeklinde sorgulanmıştır. Elde edilen verilere göre, katılımcıların %53.0'ü hazır yoğurt tüketim miktarında bir değişme olmadığını belirtirken %50.0'si ev yapımı yoğurt, %54.0'ü ev yapımı ekmek, %62.0'si yumurta, %73.0'ü meyve, %65.0'i sebze, %57.0'si kurubaklagil ve %62.0'si yağlı tohum tüketiminin arttığını belirtmiştir. Bunun yanı sıra, katılımcıların %43.0'ü paketli ürün tüketiminin arttığını bildirirken, hamur işi, sütlü veya şerbetli tatlı tüketiminin de katılımcıların büyük çoğunluğu için (sırasıyla %60.0 ve %65.0) arttığı görülmüştür (Tablo 3).

Tablo 3. Katılımcıların karantina sürecinde besin gruplarına göre besinleri tüketim durumu

Besin Grupları	Sayı		Besin Grupları	Sayı
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ			**SEBZE VE MEYVE**	
Süt			**Sebze**	
Arttı	49 (49.0)		Arttı	65 (65.0)
Değişmedi	48 (48.0)		Değişmedi	32 (32.0)
Azaldı	3 (3.0)		Azaldı	3 (3.0)
Yoğurt (hazır)			**Meyve**	
Arttı	13 (13.0)		Arttı	73 (73.0)
Değişmedi	53 (53.0)		Değişmedi	25 (25.0)
Azaldı	34 (34.0)		Azaldı	2 (2.0)
Yoğurt (ev yapımı)			**EKMEK VE TAHIL**	
Arttı	50 (50.0)		**Karbonhidrat ağırlıklı yemekler (makarna, pilav vb.)**	
Değişmedi	45 (45.0)		Arttı	46 (46.0)
Azaldı	5 (5.0)		Değişmedi	36 (36.0)
Peynir			Azaldı	18 (18.0)
Arttı	49 (49.0)		**Beyaz ekmek**	
Değişmedi	47 (47.0)		Arttı	22 (22.0)
Azaldı	4 (4.0)		Değişmedi	52 (52.0)
Kefir			Azaldı	26 (26.0)
Arttı	20 (20.0)		**Tam tahıllı ekmek çeşitleri**	
Değişmedi	72 (72.0)		Arttı	31 (31.0)
Azaldı	8 (8.0)		Değişmedi	57 (57.0)
ET-YUMURTA-KURUBAKLAGİL			Azaldı	12 (12.0)
Yumurta			**Ev yapımı ekmek**	
Arttı	62 (62.0)		Arttı	54 (54.0)
Değişmedi	36 (36.0)		Değişmedi	40 (40.0)
Azaldı	2 (2.0)		Azaldı	6 (6.0)
Kırmızı et			**Hamur işleri (kek, börek, poğaça vb.)**	
Arttı	47 (47.0)		Arttı	60 (60.0)
Değişmedi	44 (44.0)		Değişmedi	25 (25.0)
Azaldı	9 (9.0)		Azaldı	15 (15.0)
İşlenmiş et			**DİĞER**	
Arttı	25 (25.0)		**Baharat tüketimi (zerdeçal, zencefil, karabiber)**	
Değişmedi	50 (50.0)		Arttı	52 (52.0)
Azaldı	25 (25.0)		Değişmedi	47 (47.0)
Beyaz et			Azaldı	1 (1.0)
Arttı	41 (41.0)		**Paketli ürünler (cips, çikolata, kraker vb.)**	
Değişmedi	48 (48.0)		Arttı	43 (43.0)
Azaldı	11 (11.0)		Değişmedi	30 (30.0)
Balık			Azaldı	27 (27.0)
Arttı	31 (31.0)		**Sütlü veya şerbetli tatlılar**	
Değişmedi	55 (55.0)		Arttı	65 (65.0)
Azaldı	14 (14.0)		Değişmedi	27 (27.0)
Kurubaklagil			Azaldı	8 (8.0)
Arttı	57 (57.0)			
Değişmedi	39 (39.0)			
Azaldı	4 (4.0)			
Yağlı tohumlar (badem, ceviz, fındık)				
Arttı	62 (62.0)			
Değişmedi	31 (31.0)			
Azaldı	7 (7.0)			

Çalışmada, katılımcıların beslenme alışkanlıklarının yanı sıra su ve sıvı tüketimlerindeki değişim de sorgulanmıştır. Karantina sürecinde katılımcıların büyük çoğunluğunun (%60.0) su tüketimleri artmış, ayrıca katılımcıların %56.0'sı siyah çay, %52.0'si ise kahve tüketiminin arttığını belirtmiştir (Tablo 4).

Tablo 4. Karantina sürecinde su ve sıvı tüketim durumu

Su ve sıvı tüketimi	Sayı (%)
Su	
Arttı	60 (60.0)
Değişmedi	22 (22.0)
Azaldı	18 (18.0)
Siyah çay	
Arttı	56 (56.0)
Değişmedi	36 (36.0)
Azaldı	8 (8.0)
Bitki çayları	
Arttı	45 (45.0)
Değişmedi	44 (44.0)
Azaldı	11 (11.0)
Kahve çeşitleri	
Arttı	52 (52.0)
Değişmedi	34 (34.0)
Azaldı	14 (14.0)
Gazlı içecekler	
Arttı	12 (12.0)
Değişmedi	56 (56.0)
Azaldı	32 (32.0)

Katılımcıların %75.0'i günde 7-9, %55.0'i 4-8 saat uyumakta ve neredeyse yarısı (%43.0) günde 8 saatten fazla oturarak vakit geçirmektedir. Karantina sürecinde katılımcıların %52.0'sinin egzersiz yaptığı belirlenmiştir. Egzersiz yapanların %53.8'inin 30 dakikadan az ve %38.5'inin 30-45 dakika süreyle egzersiz yaptığı belirlenmiştir. Egzersiz sıklığı incelendiğinde ise katılımcıların %30.7'sinin haftada 2-3 kez, %26.9'unun haftada 1'den daha az ve %26.9'unun haftada 5 günden daha çok egzersiz yaptığı saptanmıştır. En çok tercih edilen egzersiz türünün fitness (%40.4) ve pilates-yoga (%36.5) olduğu belirlenmiştir (Tablo 5).

TARTIŞMA

Beslenme ve Diyetetik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin büyük çoğunluğunun kız öğrencilerden oluşması nedeniyle çalışmamıza katılan öğrencilerin %91.0'i kız, %9.0'u erkek öğrencidir. Öğrencilerin yaş ortalaması 21.07±3.4 yıl, VKİ ortalamaları ise kızlar için 20.2, erkekler için ise 22.3 kg/m2'dir. Çalışmamızda öğrencilerin %88.0'inin VKİ değerinin normal aralıkta (18.5-24.9 kg/m2) olduğu belirlenmiştir. Alkan ve arkadaşlarının Beslenme ve Diyetetik öğrencileriyle yürüttüğü bir çalışmada, çalışmamıza benzer şekilde öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%70.2) VKİ değerlerinin normal aralıkta olduğu görülmüştür [7]. Başka bir çalışmada da yine benzer şekilde öğrencilerin %71.3'ünün VKİ değerlerinin normal olduğu belirlenmiştir [8]. Bu sonuçlar, çalışmamızı destekler niteliktedir.

Tablo 5. Karantina sürecinde uyku süresi ve egzersiz yapma durumu

Uyku süresi ve egzersiz yapma durumu	Sayı (%)
Uyku süresi (saat)	
<6	8 (8.0)
7-9	75 (75.0)
>10	17 (17.0)
Oturarak geçirilen süre (saat)	
<3	2 (2.0)
4-8	55 (55.0)
>8	43 (43.0)
Egzersiz yapma durumu	
Evet	52 (52.0)
Hayır	48 (48.0)
Egzersiz sıklığı (haftada)	
≤1 kez	14 (26.9)
2-3 kez	16 (30.8)
4-5 kez	8 (15.4)
>5 kez	14 (26.9)
Egzersiz türü	
Pilates-yoga	19 (36.5)
Fitness	21 (40.4)
Dans-zumba	5 (9.6)
Esneme hareketleri	5 (9.6)
Ev işleri	3 (5.8)
Egzersiz süresi (dakika)	
<30	28 (53.8)
30-45	20 (38.5)
>45	4 (7.7)

Tablo 2'de görüldüğü gibi öğrencilerin yarısından fazlasının iştah düzeyleri, ara öğün tüketimleri ve gece yeme eğilimleri artmıştır. Ülkemizde COVID-19 salgını sonrası bireylerin ana ve ara öğün sayılarında görülen değişiklerin değerlendirildiği bir çalışmada, pandemi sürecinde bireylerin öğün sayısının arttığı belirtilmektedir [9]. Pandemi sürecinde beslenme alışkanlıklarındaki değişiminin incelendiği başka bir çalışmada, pandemi öncesine kıyasla ara öğün tüketme oranının istatistiksel olarak önemli oranda arttığı belirlenmiştir [10]. Bu sonuçlar, çalışmamızı destekler niteliktedir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin yarısı (%51.0) içinde bulunduğumuz karantina sürecinde vücut ağırlıklarının arttığını ve büyük çoğunluğu da (%74.0) fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığını beyan etmiştir. Bu sonuçlar, karantina sürecinin beslenme alışkanlıkları üzerinde olumsuz yönde bir değişime neden olduğunu göstermektedir. Pandemi kişiler için bazı zorluklar oluşturabilmekte, buna bağlı olarak bireylerin psikolojik sağlıkları ve beslenme davranışları üzerinde olumsuz etki oluşturabilmektedir [11-13].

Çalışmamızda, Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin karantina sürecindeki besin gruplarına göre besinleri tüketim durumlarındaki değişiklik sorgulanmıştır. Buna göre, öğrencilerin yarısından fazlası ev yapımı yoğurt ve ev yapımı ekmek tüketim miktarlarının, büyük çoğunluğu ise yumurta, kurubaklagil, meyve ve yağlı tohum tüketiminin arttığını bildirmiştir. Çalışmamızın verilerini destekler şekilde, COVID-19 pandemisi sürecinde beslenme alışkanlıklarındaki değişimin belirlenmesi amacıyla yürütülen bir çalışmada, pandemi sürecinde katılımcıların büyük

çoğunluğunun meyve, kuruyemiş tüketimlerinin arttığı belirtilmektedir [10]. Çalışmamızda öğrencilerin sıvı tüketimleri sorgulandığında; su, siyah çay ve kahve tüketimlerinin de arttığı görülmüştür. Tüm bu sonuçlar daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarına işaret etmekte ve bu durumun evde geçirilen zamanın artmasıyla birlikte kahvaltı ve/veya ara öğün için daha fazla vakit ayrılmasına bağlı olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, çalışmamızda öğrencilerin hamur işleri ve sütlü/şerbetli tatlı tüketiminin arttığı görülmüştür. İtalya'da yapılan bir çalışmanın sonucuna göre; katılımcıların %52'lik kısmında normale kıyasla tüketilen besin miktarlarında artış olduğu, ayrıca çikolata, dondurma, tatlı gibi rafine şeker bulunduran rahatlatıcı yiyecekler olarak tanımlanan gıdaların tüketiminin arttığı ifade edilmiştir [14]. Bu artış karantina sürecinin neden olduğu duygu durum değişiklikleri ile açıklanabilir. Duygusal değişikliklerin ve duygu durum bozukluklarının, işlenmiş atıştırmalıklar ve tatlılar gibi kişiyi mutlu eden yiyeceklere yönelimin artmasıyla besin seçimlerini etkilediği bilinmektedir [15].

Yapılan çalışmalarda, COVID-19 salgını sırasında depresyon ve anksiyete bozukluklarının arttığı belirtilmiştir [16,17]. Ülkemizde üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada, pandemi sürecinin üniversite öğrencilerinde stres, depresyon gibi ruhsal problemlerin ortaya çıkmasına veya var olan problemlerin düzeylerinin artmasına yol açabildiği belirtilmektedir [18]. Bunu destekler şekilde, çalışmamızda katılımcıların büyük çoğunluğu sosyal medya kullanımlarının ve geleceğe yönelik endişelerinin arttığını, "iyi olma" halinin ise azaldığını bildirmiştir. Katılımcıların iştah, gece yemek yeme eğilimi ve tatlı tüketimlerinin artması bu durumla ilişkilendirilebilir.

Katılımcıların karantina sürecindeki uyku ve fiziksel aktivite düzeyleri sorgulandığında, büyük çoğunluğunun günde 7-9 saat uyuduğu ve günün 4-8 saatini oturarak geçirdiği görülmektedir. Katılımcıların yarısından fazlası (%52.0), evde egzersiz yaptığını bildirmiştir. Katılımcıların yaklaşık üçte birinin öneriler doğrultusunda egzersiz yaptığı söylenebilir (Tablo 5) [19]. Bununla birlikte, katılımcıların çoğu (%74.0) fiziksel aktivite düzeylerinin karantina öncesine göre azaldığını belirtmiştir. Bu sonuç vücut ağırlıklarındaki artış ile ilişkilendirilebilir. Karantina döneminde en çok tercih edilen egzersizler; fitness, pilates ve yogadır. Bu egzersizlerin, ev ortamında sürdürülmesinin daha kolay olması nedeniyle tercih edildiği düşünülmektedir. Ülkemizde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin incelendiği bir çalışmada, COVID-19 pandemisi nedeniyle öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma oranının azaldığı, genel fiziksel inaktivite oranının arttığı ve fiziksel aktivite yapmaya devam eden bireylerin fiziksel aktivite türü seçiminde ev içinde yapılabilecek egzersizlere yönelimlerinin olduğu görülmüştür [20]. Bu sonuçlar, çalışmamızı destekler niteliktedir.

COVID-19 pandemisi, dünya nüfusu üzerinde önemli bir etki oluşturmuştur. Pandemi süreci nedeniyle gelişen zorunlu yaşam tarzı değişikliği sonucu, beslenme davranışlarında da değişimler olmuştur. Bireylerin pandemi sebebiyle uygulanan karantina sürecinde evde kalmaları, stresin de etkisiyle yiyeceklere yönelmelerini kaçınılmaz bir hale getirmiştir [10,12].

Çalışmamıza Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencileri dahil edilmesine rağmen, karantina sürecinde çoğu şerbetli/sütlü tatlı, hamur işi tüketiminin ve yarısına yakını karbonhidrat ağırlıklı yemek ve paketli hazır ürün tüketiminin arttığını belirtmiştir. Bu sonuç karantina sürecinin beslenme davranışı üzerindeki olumsuz etkisine dikkat çekmektedir. Bu durumun bir diğer nedeni de katılımcıların büyük çoğunluğunun karantina sürecini aile evinde geçirmesi ve bu süreçte artan kaygı, azalan fiziksel aktivite düzeyi ile birlikte duygusal yeme davranışının artış göstermesi olabilir.

Çalışmanın Limitasyonları

Çalışma verileri COVID-19 pandemisi sürecinde yürütüldüğü için online anket formu kullanılarak toplanmış, katılımcılarla yüz yüze görüşme yapılmamıştır. Çalışmadan elde edilen veriler katılımcının beyanına dayalı "arttı", "azaldı" gibi nitel ifadelere dayanmaktadır. Bu nedenle çalışma verileri üzerinde istatistiksel analiz yapılamamış ve verilerin ortalama, standart sapma, yüzdelik gibi değerleri belirtilmiştir.

SONUÇ

Karantina sürecinde Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite davranışları konusunda bilgi sahibi olduğu öngörülerek yapılan bu çalışmanın sonucunda,

öğrencilerin iştah düzeyinin, ara öğün tüketiminin ve gece yemek yeme eğilimi, hamur işi ve tatlı tüketimi gibi sağlıksız beslenme davranışlarının arttığı, fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı ve buna bağlı olarak öğrencilerin yarısının vücut ağırlıklarının arttığı sonucuna varılmıştır. Bu sonucun, iyi olma halinin azalması, endişenin artması ve fiziksel aktivite düzeyinin azalması nedeniyle gerçekleştiği söylenebilir.

Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin de beslenme ve fiziksel aktivite ile stres düzeylerini korumalarını sağlamak için öğrenciler ve ailelerinin bilgilendirilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır. Karantina sürecindeki beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarının incelenmesi konusunda daha geniş kapsamlı, farklı popülasyonlar üzerinde yapılan çalışmalara ihtiyaç vardır.

Teşekkür: *Yok.*

Çıkar çatışması: *Yok.*

Finans: *Yok.*

KAYNAKLAR

1. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. COVID-19 Rehberi Genel Bilgiler, Epidemiyoloji ve Tanı. 2020. Erişim Tarihi: 29 Haziran 2020. https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/covid-19-rehberi.html adresinden alındı.
2. TC. Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü. Bulaşıcı Hastalıklar ve Korunma Modelleri, Eğitimciler için Eğitim Rehberi. Ankara: TC. Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü. 2008.
3. Pellegrini M, Ponzo V, Rosato R, et al. Changes in Weight and Nutritional Habits in Adults with Obesity during the "Lockdown" Period Caused by the COVID-19 Virus Emergency. Nutrients. 2020.
4. Thomson B. The COVID-19 pandemic: A global natural experiment. Circulation. 2020;14–16.
5. Çalıştır B, Dereli F, Eksen M. Muğla Üniversitesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerinin belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 2005;1-8.
6. Pedišić Z, Dumuid D, Olds TS. Integrating sleep, sedentary behaviour, and physical activity research in the emerging field of time-use epidemiology: definitions, concepts, statistical methods, theoretical framework, and future directions. Kinesiology. 2017;252–269.
7. Alkan ŞB, Solak R, Gürbüz E, et al. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğrencilerinde Yeme Davranış Bozukluğu ve Beden Algısı: Kesitsel Bir Çalışma. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2019;38-44.
8. Arusoğlu G. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Erkek Öğrencilerinde Ortoreksiya Nervoza Eğiliminin Belirlenmesi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2018;56-71.
9. Macit MS. Covid-19 salgını sonrası yetişkin bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin değerlendirilmesi. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2020;277-288.
10. Kutlu N, Ekin MM, Alav A, et al. Covid-19 Pandemi Sürecinde Bireylerin Beslenme Alışkanlığında Meydana Gelen Değişimin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma. International Journal of Social, Political and Economic Research. 2021;173-187.
11. Touyz S, Lacey H, Hay P. Eating disorders in the time of COVID-19. J Eat Disord. 2020;8-10.
12. Branley-Bell D, Talbot CV. Exploring the impact of the COVID-19 pandemic and UK lockdown on individuals with experience of eating disorders. J Eat Disord. 2020.
13. Laguna L, Fiszman S, Puerta P, et al. The impact of COVID-19 lockdown on food priorities. Results from a preliminary study using social media and an online survey with Spanish consumers. Food Quality and Preference. 2020;104028.
14. Scarmozzino F, Visioli F. Covid-19 and the Subsequent Lockdown Modified Dietary Habits of Almost Half the Population in an Italian Sample. Foods. 2020;675.
15. Macht M. How emotions affect eating: a five-way model. Appetite. 2008;1-11.
16. Liang L, Ren H, Cao R, et al. The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health. Psychiatric Quarterly. 2020;1-12.
17. Rajkumar RP. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. Asian J Psychiatr. 2020;102-106.
18. Dilmen Bayar B, Yaşar Can S, Erten M, et al. Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi. 2021;12-25.

19. Ersoy G, Ersoy N. Sağlığın Korunmasında Fiziksel Aktivite ve Spor Beslenmesi Temel İlkeleri. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevi. 2020.
20. Ercan Ş, Keklicek H. COVID-19 Pandemisi Nedeniyle Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Değişimin İncelenmesi. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2020;69-74.