

Bir İlçe Fakülte ve Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde Yeme Farkındalığı Risk Faktörlerinin İncelenmesi

An Investigation of Eating Awareness Risk Factors in A District Faculty and Vocational School Students

Özgür ÖNAL¹, Mustafa DOĞRU², Aydan KÜLCÜ³

ÖZET

AMAÇ: Bu araştırma yüksekokulda eğitim gören öğrencilerde yeme farkındalığını değerlendirmek ve buna etki edebilecek faktörleri belirlemek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM: 1750 öğrenci bulunan bir ilçe fakülte ve meslek yüksekokulundaki öğrencilerde gerçekleştirilen bu kesitsel çalışma rasgele örneklem yöntemi ile belirlenmiş 330 öğrenciye yüz yüze yöntemle uygulanmıştır. Yeme farkındalığı ve etkileyen faktörler incelenmiş ve tekli analizlerle incelenen faktörler çoklu lineer regresyonla çözümlenmiştir.

BULGULAR: %66,5'inin kadın ve yaklaşık olarak yarısının 1 sınıf olduğu çalışma grubunda yeme farkındalığını etkileyen faktörler alkol kullanmamanın, vücudunu normal veya zayıf olarak görme ve zayıflamak için uygulamalar yapmanın arttırdığı saptanmıştır. Yapılan çalışmada yeme farkındalığını öğrencilerin okudukları sınıfların, yaptıkları egzersizin, sigara kullanım durumlarının ve antropometrik ölçüm farklılıklarının etkilemediği saptanmıştır.

SONUÇ: Yeme farkındalığını arttırmaya yönelik uygulamalarda alkol kullanımı, kişilerin vücut algılarını geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılmalıdır.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Yeme farkındalığı, fiziksel aktivite, üniversite öğrencisi

SUMMARY

AIM: This research was carried out to evaluate the awareness of eating in university students and determine its factors.

METHOD: This cross-sectional study, carried out in a district faculty and vocational school with 1750 students, was applied to 330 students face-to-face with a random sampling method. Eating awareness and affecting factors were examined, and the factors examined by single analyzes were resolved by multiple linear regression.

RESULTS: In the study group, 66.5% of whom were women, and approximately half of them were in 1 class, the factors affecting eating awareness were increased by not using alcohol, seeing the body as normal or weak, and making applications to lose weight. The study determined that the awareness of eating classes, exercise, smoking status, and anthropometric measurement differences did not affect eating awareness.

CONCLUSION: Alcohol use and studies on improving the body perceptions of people should be done in applications aimed at increasing awareness of eating.

KEYWORDS: Eating awareness, physical activity, university student

GİRİŞ

Farkındalık hem içsel süreçleri hem dışsal faktörleri beraberinde içeren fiziksel, mental ve duygusal olarak tam o

anda ne olduğunun farkında olmayı içeren süreçtir (1). Yeme farkındalığı yenilen besinin ne olduğundan çok yeme davranışının nasıl ve neden oluştuğunu bilip, duygu ve düşüncelerin etkisinin de farkında olarak çevresel

¹ Doç.Dr. Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, ozguronal@sdu.edu.tr, Sorumlu Yazar, ORCID: 0000-0001-6514-2120

² Diyetisyen, İlçe Jandarma Komutanlığı, Eğirdir, Isparta, dytmustafadogru@gmail.com, ORCID: 0000-0002-9095-9762

³ Diyetisyen, İlçe Sağlık Müdürlüğü, Eğirdir, Isparta, kulcuaydan@gmail.com, ORCID: 0000-0002-5361-1759

etmenlerden etkilenmeden o anda tüketilecek besine odaklanarak yiyeceğin tadı ve dokusunu da içeren yeme konusunda tam farkındalık durumudur (2). Farkındalık, sonuç odaklı bir davranıştan ziyade sürece yöneliktir. Bireyin o andaki deneyimine dayanır. Farkındalık yaklaşımında, açlığı, tokluğu ve tat doygunluklarını dinlemek, genellikle daha az yemek yemek, yemek yemekten daha fazla zevk almak ve arzulanan sağlık yararları ile tutarlı yiyecekleri seçmek vardır (3, 4). Yemek yeme öğrenilip geliştirilebilen bir davranış şeklidir. Pek çok faktörden etkilendiği için oldukça karmaşıktır ve yeme davranışının değerlendirilmesi yeme bozukluğu ve vücut ağırlığı sorunları ile ilgili riskleri öngörmede önemli role sahiptir (5). Yeme tutumuna yakın bir terim olan farkındalık kavramı birçok sağlık durumu ile ilişkilendirilse de yeme farkındalığının daha çok porsiyon kontrolü ve ağırlık yönetiminde önemli rol oynadığı düşünülmektedir (6).

Obezite gelişiminde genetik yatkınlıkla birlikte sosyokültürel, duygusal ve diyetle bağlı faktörler de önemli rol oynamaktadır. Obez bireylerde dürtüsellik sıklıkla gözlenen bir davranıştır. Dürtüsel kişilerde yeme davranışı üzerinde kontrol sağlayamama ve lezzetli, yüksek enerjili besinlere ilgi daha fazla gözlenmektedir (7). Obez bireylerin birçoğunda duygusal yemeye rastlanmaktadır. Bireyler olumsuz duygular hissetmeye başladığında beynin entegrasyon sürecinde kesintiler yaşanmaktadır. Fiziksel aktivite durumunda yaşanan değişiklikler duygu-durumunda da değişim meydana getirerek beyin beden bağlantısını bütünleştirmektedir. Egzersizin böylelikle duygusal beslenmeyi önlemede faydalı olduğu ve bu sayede ağırlık kontrolüne de katkı sağladığı düşünülmektedir. Bu nedenle duygusal yemeyi azalttığı için egzersiz ve farkındalıkla yeme ağırlık kontrol programlarında bulunması gerektiği düşünülmektedir (8).

Bu çalışmanın amacı; Eğirdir ilçesindeki yüksekokullarda eğitim gören öğrencilerde yeme farkındalığını değerlendirmek ve buna etki edebilecek faktörleri belirlemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Tipi, Evren ve Örneklem Yöntemi

Tanımlayıcı kesitsel tipteki bu çalışmanın evrenini Isparta ili Eğirdir ilçesindeki fakülte ve yüksekokullarda eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. 2018-2019 öğretim yılında öğrenci sayısı 1750'dir. Evreni bilinen (1750 kişi) örneklem sayısı, %50 sıklık, %5 hata payı ve desen etkisi 1 alındığında minimum 315 olarak saptanmıştır. Çalışmada rasgele örneklem yöntemi ile 330 kişi belirlenmiş ve 325 (%98,5)'ine ulaşılmıştır.

Veri Toplama Yöntemi

Öğrencilere araştırmayla ilgili bilgilendirme yapıldıktan sonra, araştırmacılar tarafından hazırlanmış anket gözlem altında uygulanarak veriler toplandı. Anket öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini sorgulayan 13 soru, sigara

içenlere Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi, Yeme Farkındalığı Ölçeği (YF-30) ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formundan oluşmaktaydı.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ) Dr. Micheal Booth (Sidney-Avustralya) tarafından 1996 yılında, toplumun sağlık ve fiziksel aktivite düzeylerini ve bunların arasındaki ilişkisini incelemek için tasarlanmıştır. Bunu takiben Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Grubu bu ankete dayanarak IPAQ'ı geliştirmişlerdir. IPAQ, yetişkinlerin fiziksel aktivite ve sedanter hayat biçimlerini tespit etmek için kısa ve uzun form şeklinde tasarlanmıştır. Bütün aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dk yapılıyor olması ölçüt alınmaktadır (9). Dakika, gün ve MET değeri (istirahat oksijen tüketimi katları) çarpılarak bir skor elde edilmektedir. UFA anketine göre birey "şiddetli fiziksel aktivitelerde" 8.0 MET, "orta şiddetteki fiziksel aktivitelerde" 4.0 MET ve "yürüyüşte" ise 3.3 MET harcar. Çarpılan değerler toplanarak toplam fiziksel aktivite değeri elde edilir. Buna göre haftalık MET değeri <600 olanların fiziksel aktivite düzeyi düşük, 601-3000 arasında olanların orta, >3000 olanların ise yüksek olarak değerlendirilmektedir (10).

Sigara içenlere uygulanan Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi İlk kez 1978'de Fagerström tarafından, Fagerström Tolerans Testi olarak önerilmiştir. Bu test 1991'de Heatherton ve ark. tarafından yeniden ele alınmış ve FBNT ortaya çıkmıştır. Testin Türkçe geçerliliği Uysal ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (11).

Yeme farkındalığı 30 soruluk ölçek ile değerlendirilmiştir. Framson ve arkadaşları tarafından geliştirilen bu ölçek 4'lü likert tipte olup toplamda 28 soru ve 5 alt ölçek içermektedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Köse ve ark. tarafından yapılmış olup yeni maddeler eklenerek YF-30 ölçeği olarak Türkçeye uyarlanmıştır (6).

Araştırmanın Değişkenleri

Araştırmanın bağımlı değişkeni yeme farkındalığı durumudur. Bağımsız değişken olarak cinsiyet, yaş, boy uzunluğu, beden kitle indeksi, bel çevresi, bel/kalça oranı, beden algısı, kilo vermek için uygulama yapma, alkol ve sigara kullanım durumu ve fiziksel aktivite skorudur.

Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler bilgisayar ortamında SPSS (versiyon 22.0) programı ile tanımlayıcı analizler N %, ortalama, standart sapma, ikili ölçümsel değerlerin karşılaştırılmasında t testi, 3 ve daha fazla ölçümsel değerlerin karşılaştırılmasında one way anova, yeme farkındalığına etkisi olan faktörleri çoklu olarak incelemek için lineer regresyon analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Hipotez testlerinde Tip I hata düzeyinin (α) 0,05'in altında olduğu durumlar istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.



Etik İzinler

Araştırma öncesi araştırmanın yapıldığı ilde bulunan Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan gerekli izinler (05/04/2019 tarih ve 132 sayılı karar) alındı. Araştırma sırasında katılımcılara araştırmanın amacı, verilerin bilimsel amaçla kullanılacağı, bireysel değerlendirme yapılmayacağı vb. konularında bilgilendirme yapıldı ve araştırmaya katılmayı kabul ettiklerine dair öğrencilerden sözlü izin alındı.

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin 216'sı (%66,5) kadın, yarısından fazlası 2 ve üzeri sınıflarda okumaktadır (%51,1). Öğrencilerin %44,3'ü fiziksel olarak aktif olmayıp, %36'sı alkol kullanmaktadır. Öğrencilerden 170'i (%52,3) hiç sigara içmemiş, içenlerin %62,2 si günde 11-20 adet sigara içmektedir. Katılımcıların %65,5'i kendisini normal kiloda görmektedir. Öğrencilerin %87,3'ü zayıflamak için herhangi bir uygulama yapmamaktadır. Araştırmaya katılanların %82,2'si bel çevresi risk durumu bakımından risksiz grupta yer almaktadır. Öğrencilerin 296'sı bel/kalça oranına göre (kadınlarda 0,8 ve üzeri; erkeklerde 1 ve üzeri riskli grup olmak üzere) risksiz grupta yer almaktadır (%91,1). Araştırmada yeme farkındalığı puan ortalaması 5 üzerinden 3,12±0,44 olarak bulunmuştur. Yeme farkındalığı puan ortalaması erkeklerde 3,17±0,39 bulunmuştur. Cinsiyet, yeme farkındalığı puanında anlamlı bir fark yaratmamıştır ($p>0,05$). Yapılan tekli analiz sonuçlarına göre öğrenim görülen sınıf, günlük fiziksel aktivite skoru, alkol kullanımı, sigara kullanımı ve bel çevresine göre risk durumu ile yeme farkındalığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$). Bel/kalça oranına göre (kadınlarda 0,8 ve üzerinde; erkeklerde 1 ve üzerinde olması obezite riski olduğunu gösterir.) riskli grupta yer alanların, yeme farkındalığı puanında anlamlıya yakın bir fark oluşturduğu düşünülmektedir ($p=0,06$). Yeme farkındalığı puanının, kilo vermek için uygulama yapanların, hayır ama kilo vermem gerekiyor ve kilo almam gerekiyor denen gruptan fazla olması anlamlılığı yaratan faktördür ($p<0,01$). (Tablo 1).

Yapılan çoklu analiz sonuçlarına göre; Öğrencilerin okumakta oldukları sınıfın yeme farkındalığı puanında anlamlı fark oluşturmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Yeme farkındalığı ile öğrencilerin gün içerisindeki fiziksel aktivite skoru karşılaştırıldığında aralarında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Yeme farkındalığı ile sigara kullanımı arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bel-kalça oranına göre (kadınlarda 0,8 ve üzerinde; erkeklerde 1 ve üzerinde olması risk grubunu ifade eder) riskli olan grubun, risksiz grupla anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bel çevresi riskli grupta olan kişilerin (kadınlarda 88, erkeklerde 102 cm'i geçmesi risk grubunu ifade eder) yeme farkındalığı puanı, risksiz gruba göre anlamlı bir fark yaratmamıştır ($p>0,05$). Yeme farkındalığı ile alkol kullanımı arasında anlamlıya yakın bir ilişki olduğu düşünülmektedir ($p=0,063$). Yeme farkındalığı puanının zayıflamak için uygulama

yapmayanlarda, yapanlara göre farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0,01$).

TARTIŞMA

Bu araştırmada yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı durumları ve bu farkındalığı etkileyen faktörler incelenmiştir. Öğrencilerin yeme farkındalığı puan ortalaması 5 üzerinden 3,12±0,44 bulunmuştur. Benzer bir çalışmada üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada YFP'ı 4 üzerinden 2,89±0,32 olarak bulunmuştur (12). Oluşan bu farkın puanlama farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatürde benzer örnekleme ortalama verilen başka çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerde kilo vermek için herhangi bir uygulama yapmayanların yeme farkındalığının, uygulama yapanlara göre anlamlı seviyede az olduğu görülmüştür. Buradan hareketle zayıflama veya kilo kontrolü için diyet vb. uygulama yapıyor olmanın, kişileri yerken seçici ve farkında olmaya ittiği düşünülebilir. Araştırmaya katılan öğrenciler için yapılan çoklu analiz sonucunda erkeklerde yeme farkındalığı puanı, kadınlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Yıldırım, Uskun ve Kurnaz (13) yapmış olduğu çalışmada kadın olmanın olumsuz yeme tutumu açısından risk faktörü oluşturduğu belirtilmiştir. 485 lise öğrencisinde yaptıkları çalışmada kadınların erkeklere göre daha fazla olumsuz yeme tutumuna sahip oldukları bildirilmiştir. Bu durum, araştırmada kadınlardaki yeme farkındalığı puanının düşük olmasının literatürde kadınlar için saptanan olumsuz yeme tutumuna paralel bir sonuç elde edildiğini düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin çoğu kendi dış görünüşlerini normal karşılamakta, bel çevresi ve bel-kalça oranı risk grubu bakımından risksiz grupta yer almaktadır. Yapılan çoklu analiz sonucunda dış görünüşü normal kişilerde yeme farkındalığı puanı, diğer gruplara göre farkı anlamsız bulunmuştur. Benzer şekilde VKİ grupları arasındaki yeme farkındalığı puanının farkı da anlamsız bulunmuştur. VKİ ve duygusal alt ölçek puanları arasındaki negatif korelasyon literatürdeki benzer çalışmalarda da benzer bulunmuştur. Pintado ve Rodríguez (14) yapmış olduğu araştırmada VKİ ile yeme farkındalığı puanı arasında negatif korelasyon olduğu belirtilmiştir. Nolan, Halperin ve Geliebter (15) yapmış olduğu araştırmada VKİ arttıkça olumsuz duygusal yemenin arttığını ve VKİ düştükçe olumlu yeme davranışında iyileşme gözlemlendiğini belirtmiştir. Bu, daha yüksek duygusal alt ölçek puanlarının (daha yüksek yeme farkındalığı puanına eşdeğer) düşük VKİ'lere karşılık geldiğiyle tutarlı bir yaklaşımdır. Bizim araştırmamıza katılan öğrencilerin benzer yaş aralığında ve çoğunluğunun normal kiloda olmasının VKİ grupları arasındaki homojenliği bozduğu ve bu sebepten yeme farkındalığı puanı ile VKİ ilişkisinin tam incelenemediği düşünülmektedir.

Yapılan bir araştırmada sağlık bilimlerinde öğrenim gören 1097 öğrenciden %18'inin yeterli düzeyde fiziksel olarak aktif olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmaya katılan öğrencilerin %23,4'ü fiziksel olarak aktif grupta yer almaktadır.(MET skoru>3000) Öğrencilerin fiziksel aktivite



durumları ile yeme farkındalığı skorları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (16). Framson, Kristal, Schenk ve ark. (17) bu ilişkiyi alt ölçeklerde test etmese de, şansa bağlı olarak günde 200 dakikadan daha fazla yürüyenlerin daha düşük yeme farkındalığı puanına sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bizim araştırmamızda yeme farkındalığı puanı ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir sonuç bulunamamıştır.

SONUÇ

Sonuç olarak kişinin ağırlığının kontrolü için yeme farkındalığının önemli olduğu saptanmıştır. Öğrencilerde yeme farkındalığını arttırmaya yönelik yeni müdahale çalışmalarına ihtiyaç vardır. Kız öğrencilerde yeme farkındalığının daha düşük olmasının nedenleri incelenmelidir. Yeme farkındalığına etkisi olan alkol kullanımının düzenli sınırlara çekilmesiyle ilgili çalışmalara ihtiyaç vardır. Öğrencilerin fiziksel aktivite sıklığını arttırmaya yönelik sosyal çalışmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKLAR

1. Köse G, Tayfur M, Birincioğlu İ, Dönmez A. Yeme farkındalığı ölçeğini Türkçe' ye uyarlama çalışması. 2016;3(27):125-34.
2. Özkan N, Bilici S. Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2018;3(2): 16-24.
3. Nelson JB. Mindful eating: The art of presence while you eat. Diabetes Spectr. 2017; 30: 171-174.
4. Fletcher D, Wagstaff CR. Organizational psychology in elite sport: Its emergence, application and future. Psychology of sport and exercise. 2009;10(4): 427-434.
5. Bozoklu G. Edirne kent nüfusunda yeme davranışı ve etkileyen faktörler. Uzmanlık Tezi. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi , Aile Hekimliği Anabilim Dalı, 2014.
6. Son O. Beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinin yeme tutumlarının karşılaştırılması. Kocatepe Tıp Dergisi 2019;20: 225-229.
7. Serin Y, Şanlıer N. Derleme Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. 2018;9(2):135-46.
8. Ünal SG. Duygusal yeme ve obezite. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2018; 2(2):30-47.
9. Cengiz C, İnce ML, Çiçek Ş. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite tercihleri. Gazi J Phys Educ Sport Sci. 2009; 14: 27.
10. Vural Ö, Eler S, Atalay GN. The relation of physical activity level and life quality at sedentary profession. Spormetre Journal of Physical Education and Sport Science. 2010: 69-75.
11. Bozkurt N, Bozkurt Aİ. Nikotin bağımlılığını belirlemede Fagerström Nikotin Bağımlılık Testinin (FBNT) değerlendirilmesi ve nikotin bağımlılığı için yeni bir test oluşturulması. Pamukkale Tıp Dergisi. 2016: 45-51.
12. Moor KR, Scott AJ, McIntosh WD. Mindful eating and its relationship to body mass index and physical activity among university students. 2013;269-74.
13. Yıldırım S, Uskun E, Kurnaz M. Bir il merkezinde liselerde eğitim gören öğrencilerin yeme tutumları ve ilişkili faktörler. J Pediatr Res. 2017;4(3):149-55.
14. Iss S, Pintado CS, Rodríguez SP. Mindful eating and its relationship with body mass index , binge eating , anxiety and negative affect. J Behav Heal & Soc Issues. 2017;8(2):19-24.
15. Nolan LJ, Halperin LB, Geliebter A. Emotional appetite questionnaire . construct validity and relationship with emotional appetite questionnaire . construct validity and relationship with BMI. Appetite. 2010;54(2):314-9.
16. Savcı S, Öztürk M, Arıkan H, İnce Dİ, Tokgözoğlu L. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. Türk Kardiyol Dern Arş. 2006;34(3):166-72.
17. Framson C, Kristal AR, Schenk J, Littman AJ, Zeliadt S, Benitez D. Development and validation of the mindful eating questionnaire. J Am Diet Assoc. 2009;109(8):1439-44.



Tablo 1: Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri ve yeme farkındalığını etkileyen değişkenler.

| | | n(%) | YF | p |
|---|-------------------------|------------|-----------|-------|
| Cinsiyet | Erkek | 109 (33,5) | 3,17±0,39 | 0,172 |
| | Kadın | 216 (66,5) | 3,10±0,47 | |
| Sınıf | 1 | 159(48,9) | 3,10±0,42 | 0,405 |
| | 2 | 166(51,1) | 3,14±0,46 | |
| Fiziksel aktivite düzeyi | Düşük | 144(44,3) | 3,12±0,42 | 0,772 |
| | Orta | 105(32,3) | 3,11±0,45 | |
| | Yüksek | 76(23,4) | 3,15±0,46 | |
| Alkol kullanma durumu | Hiç kullanmadı | 117(36,0) | 3,07±0,43 | 0,100 |
| | Kullandı | 208(64,0) | 3,15±0,45 | |
| Sigara kullanımı | Hiç içmedi | 170(52,3) | 3,13±0,45 | 0,614 |
| | İçti bıraktı | 20(6,2) | 3,03±0,42 | |
| | Aktif olarak içiyor | 135(41,5) | 3,11±0,43 | |
| Günlük kullanılan sigara miktarı | 10'dan az | 37(27,4) | 3,17±0,39 | 0,581 |
| | 11-20 | 84(62,2) | 3,08±0,46 | |
| | 21-30 | 7(5,2) | 3,23±0,15 | |
| | 31 fazla | 7(5,2) | 3,21±0,59 | |
| Kendi dış görünüş algısı | Düşük kilo | 41(12,6) | 3,09±0,39 | 0,423 |
| | Normal | 213(65,5) | 3,15±0,45 | |
| | Fazla kilolu | 67(20,7) | 3,06±0,45 | |
| | Şişman | 4(1,2) | 2,97±0,38 | |
| Kilo vermek için herhangi bir uygulama yapma durumu | Hayır | 284(87,3) | 3,10±0,43 | 0,009 |
| | Evet | 41(12,7) | 3,29±0,50 | |
| Yapılan kilo verme uygulaması | Diyet | 8(19,0) | 3,45±0,55 | 0,665 |
| | Fiziksel aktivite | 14(33,3) | 3,31±0,37 | |
| | Diyet fiziksel aktivite | 15(35,8) | 3,23±0,62 | |
| | Diğer | 5(11,9) | 3,11±0,42 | |
| Bel Kalça Oranı | Riskli | 29(8,9) | 3,27±0,45 | 0,060 |
| | Risksiz | 296(91,1) | 3,11±0,44 | |
| Bel Çevresi Ölçüsü | Riskli | 58(17,8) | 3,18±0,39 | 0,247 |
| | Risksiz | 267(82,2) | 3,11±0,45 | |
| VKİ Grup | Zayıf | 35(10,8) | 3,01±0,07 | 0,163 |
| | Normal | 215(66,2) | 3,11±0,03 | |
| | Hafif kilolu | 62(19,0) | 3,15±0,05 | |
| | Şişman | 13(4,0) | 3,32±0,11 | |

*YF: Yeme farkındalığı

Tablo 2: Yeme farkındalığını etkileyen faktörlerin tekli ve çoklu doğrusal regresyonla incelenmesi

| | Univariate B(%95GA) (p) | Multivariate* B (%95GA) (p) |
|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Cinsiyet (erk:1, kadın:2) | -0,720 (-0,168-0,035) (0,198) | -0,116 (-0,216-0,001) (0,049) |
| Sınıf (1. sınıf:1, 2.sınıf ve üstü:2) | 0,046 (-0,56-0,137) (0,405) | 0,051 (-0,055-0,145) (0,380) |
| Fiziksel Aktivite (aktif olmayan:1, düşük:2, yeterli:3) | 0,021 (-0,52-0,078) (0,700) | 0,012 (-0,059-0,073) (0,833) |
| Alkol (kullanıyor:1, kullanmıyor:2) | 0,091 (-0,160-0,184) (0,100) | 0,119 (-0,006-0,224) (0,063) |
| Uygulama Gr.(yapmıyor:1, yapıyor:2) | 0,144 (0,048-0,355) (0,009) | 0,175 (0,077-0,388) (0,004) |
| Dış Görünüş (zayıf:1,normal:2,fazla kilo:3, şişman:4) | -0,043 (-0,110-0,048) (0,444) | -0,131 (-0,186-0,003) (0,043) |
| Bel-Kalça Gr. (riskli:1, risksiz:2) | -0,105 (-0,329-0,007) (0,060) | -0,087 (-0,309-0,042) (0,136) |
| Bel Risk Gr. (riskli:1, risksiz:2) | -0,064 (-0,200-0,052) (0,247) | -0,340 (-0,184-0,107) (0,603) |
| Sigara Kullanımı (hiç içmemiş:1, bırakmış:2, içiyor:3) | -0,017 (-0,058-0,042) (0,764) | -0,120 (-0,063-0,052) (0,855) |

*Model p=0,003, Dubin Watson: 2,207, R2:0,08, R:0,283