



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

“Ortaokul Öğrencilerinin Aşırı Kilo ve Obezite Farkındalık Düzeylerinin Arttırılması”

Proje Kodu:604B53C565E3B

SONUÇ RAPORU

Proje Yürütücüsü:

Öğr. Gör. Gülşah ALYAR

Haziran, 2021

ERZURUM

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	3
ÖZET	4
MATERYAL VE YÖNTEM	5
Araştırmanın Türü	5
Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman	5
Proje Uygulanması	5
PROJE UYGULAMASINA AİT GÖRSELLER	6
SONUÇLAR	9

ÖNSÖZ

Aşırı kilo ve obezite ülkemizde ve dünyada küresel salgın derecesinde insan yaşamını tehdit eden ve sekonder sağlık problemlerine yol açan bir halk sağlığı problemidir. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması verilerine göre; 6-18 yaş çocuk ve ergenlerin % 8.2'si obez, %14.3'ü fazla kilolu olarak değerlendirilmiştir. Bu problemin özellikle çocukluk çağında artış göstermesi sebebiyle projede ortaokul çağındaki çocukların aşırı kilo ve obezite ile ilgili farkındalık ve bilgi düzeylerinin artırılması amaçlanmaktadır. Okul çağındaki çocukların aşırı kilo ve obezite ile ilgili farkındalık düzeylerinin artırılmasına yönelik çalışmaların hem bireyin hem de toplumun sağlığının korunması ve geliştirilmesine katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

ÖZET

Obezite, anatomi ve fizyolojiyi değiştiren, dolayısıyla olumsuz metabolik, biyomekanik ve psikososyal sağlık sorunlarıyla sonuçlanan aşırı yağ birikimi ile karakterize kronik, multisistemik bir hastalıktır. Obezitenin; başta diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar olmak üzere birçok hastalığın ortaya çıkmasında etkili olduğu bilinmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2014 15 yaş ve üzeri bireylerin verilerine göre; obezite görülme sıklığı kadınlarda %24.5, erkeklerde %15.3 ve toplamda %19.9 olarak bildirilmiştir. Aynı kurum tarafından 2008 yılından itibaren her iki yılda bir yayınlanan verilere göre ise; 2008 yılından 2014 yılına obezitenin %31.1 artış gösterdiği açıklanmıştır. Bu veriler doğrultusunda çocukluk çağında obezliğin hızla arttığı görülmektedir. Çocuk ve adolesan döneminde oluşan obezite, yetişkinlik dönemi obezitesi için zemin hazırlamaktadır. Bu sebeple obeziteden korunma, çocukluk çağında başlamalı ve aile, okul ve yaşanan çevre yeterli ve dengeli beslenme, fiziksel aktivite ve obezite konularında bilgilendirme gereksinimi açığa çıkmaktadır. Bu doğrultuda projemizde çocuklara yönelik obezite hakkında bilgi verilmesi amaçlanmaktadır. Proje Covid-19 pandemisi sebebiyle örgün öğretim gören 8. sınıf öğrencileri ile yürütülmüştür. Proje uygulama sürecinde yapılan tüm çalışmalar okul idaresi ile birlikte koordine edilmiştir. Proje kapsamında geliştirilen magnetler ile öğrenciler aracılığıyla ailelere ulaşılarak toplumun aşırı kilo/obezite farkındalık düzeylerinin artırılması amaçlanmaktadır. Bu proje finansal olarak Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Aşırı kilo, Obezite, Çocukluk dönemi

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Proje, 25.06.2021 tarihinde Saltukbey Ortaokulu'nda gerçekleştirilmiştir.

Proje Uygulanması

Aşırı kilo ve obezite ile ilgili farkındalığın yaygınlaştırılmasını sağlamak için obezite temalı bir obje (magnet) ve poster tasarlanmıştır. Projenin uygulanması sürecinde, proje başvuru sürecinde belirtilen obezite ile ilgili poster ve obje (magnet) tasarlanmış ve kullanılmıştır.

Proje kapsamında Saltukbey Ortaokulu öğrencilerine obezite ile ilgili sözlü sunum yapılmıştır. Yapılan sunum hazırlanan poster ile görsel olarak desteklenmiştir. Ayrıca okulun farklı noktalarına projenin Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklendiğini gösteren posterler asılmıştır. Sunum sonunda konu ile ilgili tasarlanan magnetler öğrencilere dağıtılmıştır. Magnetler proje kapsamında sunulan bilgileri özetler niteliktedir. Bu şekilde sunulan bilgilerin kalıcılığı sağlanmaya çalışılmıştır. Ayrıca magnetlerin öğrencilere dağıtılması ile ailelere ve dolayısıyla daha kalabalık bir kitlelere ulaşmak hedeflenmiştir.

Proje çalışmaları tamamlandıktan sonra proje kapsamında alınan diğer materyaller (ateş ölçer, dezenfektan standı) öğrencilerin kullanımına sunulmak üzere projenin gerçekleştirildiği okul idaresine teslim edilmiştir.

PROJE UYGULAMASINA AİT GÖRSELLER

Proje kapsamında hazırlanan poster aşağıda sunulmuştur.

Obezite Farkındalığı

Obezite nedir?

- Obezite; “obesus” kelimesinden türeyen ve iyi beslenmiş anlamında kullanılan bir isimdir.
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) obeziteyi ‘sağlığı bozacak düzeyde vücutta aşırı yağ birikmesi’ olarak tanımlamaktadır.



Obezite ve Çocuk

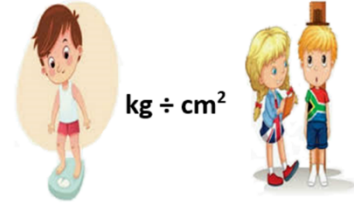
- Dünya genelinde her 5 çocuktan 1'i aşırı kilolu ya da obezdir.
- Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması verilerine göre, 6-18 yaş çocuk ve ergenlerin % 8.2'si obez, %14.3'ü fazla kilolu olarak değerlendirilmektedir.

Obezite nedenleri



Kilonuzun size bir mesajı var!

- Kilonuz sağlıklı olup olmadığının göstergelerinden biridir.
- Vücut ağırlığının kilogram cinsinden değeri boy uzunluğunun santimetre cinsinden karesine oranı ile elde edilen değer Vücut Kitle İndeksi (VKİ) olarak adlandırılır.



Obezite tedavi yöntemleri

• Tıbbi beslenme tedavisi

• Egzersiz tedavisi

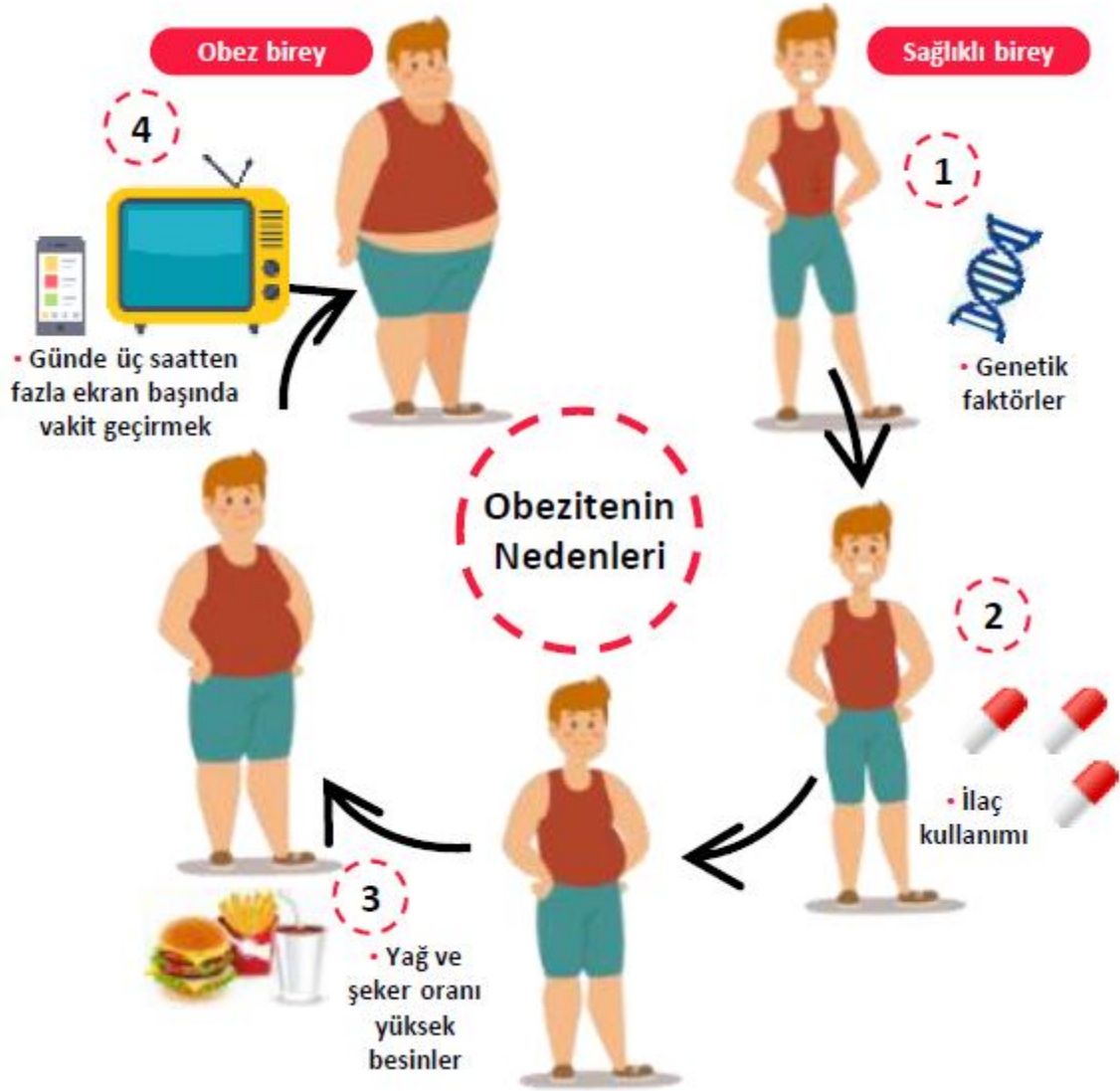
• Yaşam tarzı değişikliği



Proje Yürütücüsü: Öğr. Gör. Gülşah ALYAR

Bu proje Toplumal Duyarlılık Projeleri kapsamında Atatürk Üniversitesi tarafından finansal olarak desteklenmiştir.

Proje kapsamında hazırlanan magnet aşağıda sunulmuştur.



Proje kapsamında yapılan sunumdan bir görsel aşağıda sunulmuştur.



SONUÇLAR

Obezite prevalansı dünya genelinde özellikle çocukluk çağında endişe verici bir şekilde artmaktadır. Bu çarpıcı artışın önlenmesini sağlamak amacıyla yürütülen bu proje kapsamında hazırlanan materyaller ile hedef kitlenin dikkati konu üzerine çekilmiştir. Projenin uygulama aşamasına öğrencilerin meraklı ve eğlenceli bir şekilde katıldıkları gözlenmiştir. Sunum esnasında öğrencilerin konu ile ilgili soruları cevaplandırılmıştır. Proje ile öğrencilerin ve öğretmenlerin aşırı kilo/obezite konusunda bilgi ve farkındalık düzeylerinin arttığı düşünülmektedir. Ayrıca konu ile ilgili yapılan posterlerin okulun farklı yerlerine asılarak sergilenmesi ve magnetlerin öğrencilere dağıtılması ile farkındalığın sürdürülmesi ve öğrenciler aracılığıyla toplumun diğer kesimlerine ulaştırılması hedeflenmiştir. Bu sayede;

1. Obezite gelişiminin ortaya çıkmadan önlenilebileceği, çocuklarda var olan aşırı kilo/obezite durumunun erken dönemde tespit edilebileceği,
2. Bireysel üretkenliğin korunmasına katkı sağlayabileceği,
3. Obezite ve aşırı kiloya bağlı olarak gelişen sekonder hastalıkların (diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, dislipidemi, non-alkolik karaciğer sendromu, bazı kanser türleri, solunum hastalıkları depresyon) önlenmesine yardımcı olabileceği,
4. Obezitenin erken dönemde tespiti sayesinde morbidite/mortalite oranlarının düşürülebileceği,
5. Sağlık alanındaki iş yükü ve ekonomik giderlerin azaltılabileceği öngörülmektedir.

Projemizi finansal olarak destekleyen Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne teşekkür ederiz.