

Öğrencilerde “internet kullanımı ve obezite” araştırması



OMÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Avcı tarafından lise öğrencilerine yönelik yürütülen araştırmada, internet kullanımını ile obezite arasındaki ilişki ortaya konulmaya çalışıldı

Prof. Dr. Avcı:
“Çocukların bilgisayar, tablet ve televizyon karşısında uzun saatler geçirmesi obezite riskini artırmakta, bu da ilerleyen dönemlerde görülebilecek sağlık problemlerine zemin hazırlamaktadır”

Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesince yürütülen çalışmada, lise öğrencilerinin internet bağımlılığı ile obezite ilişkisi araştırıldı. OMÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Halk Sağlığı Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. İlknur Avcı tarafından yürütülen “Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile obezite ve fiziksel yakınma sıklığı” başlıklı çalışma kapsamında, Samsun’daki liselerde öğrenim gören 743 öğrenciye internet kullanımı hakkında 49 soru yöneltildi. Öğrencilerin yüzde 53,3’ünün kız, yüzde 46,7’sinin erkek olduğu

araştırmada, katılımcıların yüzde 74’ü evinde kendi odasının, yüzde 66,6’sı bilgisayarının, yüzde 73,1’i de internet bağlantısının bulunduğunu belirtti. Araştırmada öğrencilerin yüzde 13,7’sinin bilgisayar kullanmadığı, kullanan öğrencilerin ise yüzde 5’inin günde 7 saatten fazla, yüzde 10’unun 6 saat, yüzde 35’inin 1 ila 3 saat, diğerlerinin ise daha az süreyle bilgisayar başında kaldıkları tespit edildi. Uzun süre bilgisayar başında kalan öğrencilerin yüzde 1,7’sinin obez, yüzde 9’unun şişman, yüzde 70,4’ünün normal, yüzde 18,8’inin ise zayıf olduğu ortaya konuldu.

Hareket azlığı, çocuklarda görülen obezitenin en önemli nedeni
Prof. Dr. Avcı, yaptığı açıklamada, günümüzde sosyal medya kullanımının obezitenin artmasında etken olduğunu söyledi. Fiziksel aktivite azlığı ve düzensiz beslenmenin, çağın sağlık sorunu obezitenin artmasının en önemli 2 nedeni oluşturduğuna işaret eden Avcı, özellikle ilerleyen yaşlarda bunun ciddi sağlık sorunlarına neden olduğunu vurguladı. İnternet ve sosyal medyada geçirilen uzun

sürelerin insan sağlığını her yönden olumsuz etkileyebileceğinin unutulmaması gerektiğinin altını çizen İlknur Avcı, uzun süre hareketsiz kaldığını, hatta yemeğin bile bilgisayarlar başında hazır gıdalarla geçiştirildiğini aktardı. Avcı, çocuklarda görülen obezitenin en önemli nedeninin hareket azlığından kaynaklandığına dikkati çekerek, şunları kaydetti: “Çocukların bilgisayar, tablet ve televizyon karşısında uzun saatler geçirmesi obezite riskini artırmakta, bu da ilerleyen dönemlerde görülebilecek sağlık problemlerine zemin hazırlamaktadır. Uzun süre bilgisayar kullanımı gözlerde yanma, el ve bilek ağrısı gibi etkiler ortaya çıkarabiliyor, boyun ve kas ağrılarına neden olabiliyor. Sosyal medya hesaplarının sık kontrol edilmesi ve uzun süre vakit geçirilmesi, düzensiz beslenmeye; öğün atlanmasına neden olabilmektedir. Bu sürede tüketilen besinlere de dikkat edilmelidir.”