


## COVID-19 pandemisi döneminde Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi 3. ,4. ve 5. Sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları değişiminin incelenmesi

*Investigation of the nutritional habit changes of the 3rd, 4th and 5th grade Ege University Medical Faculty students' during the COVID-19 Pandemic*

Ece Açıan<sup>1</sup>  Büşra Obuz<sup>1</sup>  Ayşe Sena Kurt<sup>1</sup> 

Şafak Şeren<sup>1</sup>  Aliye Mandıracıoğlu<sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi 5. Sınıf Öğrencisi, İzmir, Türkiye

<sup>2</sup> Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye

### ÖZ

**Amaç:** COVID-19 pandemisi tüm dünyada çeşitli kısıtlamaların olduğu bir süreç yaratmıştır. Türkiye’de de salgının kontrolü hedeflenerek evde kalmaya yönelik gündeme gelen kısıtlamalar insanların hayat tarzını (beslenme, fiziksel aktivite, stres) etkilemiştir. Bu çalışmada tıp öğrencilerinin pandemi öncesi ve sırasında beslenme düzenlerindeki değişikliklerin araştırılması amaçlanmıştır.

**Gereç ve Yöntem:** Bu kesitsel araştırma Ege Üniversitesi Tıp Fakültesinde gerçekleştirilmiştir. Fakültede 18-30 yaşları arasındaki 3., 4. ve 5. sınıf 1175 öğrenciden hesaplanan örneklem sayısına göre 294 gönüllü öğrenci örnekleme oluşturmuştur. Online olarak doldurulan veri toplama formunda sosyodemografik özellikler, sağlık durumu, pandemi öncesi ve sırasındaki stres, uyku, iştah, kilo, fiziksel aktivitelerindeki değişim sorgulanmıştır. Beslenme alışkanlıklarının değerlendirilebilmesi için Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği (MEDAS) kullanılmıştır.

**Bulgular:** Çalışmaya katılan 294 öğrencinin %60,9’u kadın, %39,1’i erkektir. Öğrencilerin %53,1’inde Vücut Kitle İndeksi’nde (VKİ) artma, %32,7’inde azalma olduğu belirlenmiştir. Katılımcı öğrencilerin ortalama VKİ’i, pandemi öncesi 22,49±3,27 ve pandemi sırası 22,86±3,44 olarak hesaplanmıştır. Pandemi öncesi VKİ ile pandemi sırası VKİ arasında istatistiksel fark mevcuttur (t:-3,270, p<0,001). MEDAS ölçek puanları ortalamaları ise pandemi öncesi 6,52±2,27 ve pandemi sırası 7,18±2,42 olarak belirlenmiştir (t:-5,093, p<0,001). Öğrencilerin zeytinyağı, sebze, meyve, balık, fındık tüketimleri pandemi sırasında anlamlı bir değişim göstermiştir.

**Sonuç:** COVID-19 pandemisinin tıp öğrencilerinin yaşam tarzı, beslenme ve VKİ değişimleri üzerinde yarattığı olumsuz etkinin önüne geçilebilmesi için; hükümetler ve yükseköğretim kurumlarının öğrencilerin gıdalara erişimini iyileştirmek, gelecekteki salgınlara yönelik bütçe değişiklikleri yapmak gibi önlemler alması gerekmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** COVID-19, beslenme, akdeniz diyeti, karantina, öğrenci.

### ABSTRACT

**Aim:** The COVID-19 pandemic led to various restrictions all over the world. In Türkiye, stay-at-home restrictions to control the epidemic affected people's lifestyles (nutrition, physical activity and stress). This study aimed at investigating the changes in medical students' nutritional habits before and during the pandemic.

**Materials and Methods:** This cross-sectional study carried out in Faculty of Medicine at Ege University.

Sorumlu yazar: Ece Açıan  
Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi 5. Sınıf Öğrencisi, İzmir,  
Türkiye  
E-posta: eceacan35@gmail.com  
Başvuru tarihi: 08.11.2022 Kabul tarihi: 01.06.2023

Sample was calculated 294 volunteer students from 1175 students in the 3rd, 4th and 5th years between the ages of 18-30. In the online data collection form, participants answered the questions about stress, appetite, weight, and physical activity. The Mediterranean Diet Adherence Scale (MEDAS) was used to evaluate nutritional habits.

**Results:** Of the students, 60.9% were female and 39.1% were male. It was determined that 53.1% of the students had an increase in Body Mass Index (BMI), while 32.7% had a decrease. The average BMI of the students was calculated as  $22.49 \pm 3.27$  before the pandemic and  $22.86 \pm 3.44$  during the pandemic. There is a statistical difference in BMI before and during the pandemic ( $t: -3,270$ ,  $p < 0.001$ ). The average MEDAS scale scores were determined as  $6.52 \pm 2.27$  before the pandemic and  $7.18 \pm 2.42$  during the pandemic ( $t: -5.093$ ,  $p < 0.001$ ). Students' consumption of olive oil, vegetables, fruits, fish and nuts showed a significant change during the pandemic.

**Conclusion:** Government and universities should take measures such as improving student access to food and making budget changes for future epidemics in order to prevent the negative impacts on the medical students.

**Keywords:** COVID-19, nutrition, mediterranean diet, quarantine, student.

## GİRİŞ

Türkiye'de ilk resmi COVID-19 vakası 10 Mart 2020'de bildirilmiştir. Pandemiyle beraber dünyada salgının kontrolü için çeşitli önlemler alınmış ve birçok ülkede karantina ilan edilmiştir. Türkiye'de de salgının kontrol edilmesi için evde kalmaya yönelik önlemler gündeme gelmiştir. Öncelikle 65 yaş üstü ve 20 yaş altı için evde kalma uygulaması getirilmiş, sonrasında toplu karantinalar başlamıştır. 16 Mart 2020'de ülke genelinde okullar kapatılıp uzaktan eğitime geçiş yapılmıştır (1). Böylece özellikle üniversite öğrencilerinin yaşadığı şehirler, kaldıkları yerler de değişmiştir. Karantina uygulamalarının başlaması, okulların kapanması, işyerlerinin kapanması veya evde çalışmaya yönelmesi, toplu bulunan alanların kapatılması, marketlere ulaşım zorluğu sosyal hayatı ve günlük alışkanlıkları da etkilemiştir. Karantina sırasında insanlar evde daha fazla zaman geçirmiştir ve oturmaya ayırdıkları süreyi artırarak yaşam tarzlarını değiştirmişlerdir. Bu durum kısmen çeşitli fiziksel aktivite türlerinin gerçekleştirilebileceği ortamlara getirilen kısıtlamalar, yasaklar ve kapanmalardan kaynaklanmıştır. Pandemi sırasında yüzme havuzları, spor salonları kapatılmıştır. Sosyal hayatın uğradığı değişim; beslenme alışkanlıklarını, fiziksel aktivite düzeylerini, tüketici davranışlarını, eğitim-öğretim yöntemlerini ve gündelik yaşamı hızla değiştirmiştir.

COVID-19 pandemisi ve karantina, hayatın her alanında ve her yaştan insanın yaşam alışkanlıklarında değişikliklere yol açsa da bu değişikliklerden özellikle gençler etkilenmiştir.

Pandemiden önce de üniversite öğrencilerinin yetersiz beslenme ve fiziksel aktivite açısından oldukça savunmasız bir grup olduğu vurgulanmaktadır. Pandemi, diyet kalitesi ve alışkanlıklarındaki değişikliklerle birlikte istenmeyen kilo değişikliklerine de yol açmıştır. Araştırmalar, pandemi sırasında öğrencilerin en az %20-%30'unun kilo aldığını göstermiştir (2).

Tıp öğrencilerinin diğer alanlardaki öğrencilere ve aynı yaştaki genel nüfusa kıyasla daha fazla stres etkenine maruz kaldıkları göz önüne alınmalıdır. Bir meta-analizin sonucuna göre tıp öğrencilerinde yeme bozukluğu sıklığı %17,35 (%95 GA %14,15–21,10) olarak bildirilmiştir. Ayrıca batılı olmayan kültürlerdeki tıp öğrencilerinde, batılı kültürlerdeki öğrencilere kıyasla yeme bozukluğunun daha yüksek prevalansta olduğu belirlenmiştir (3).

COVID-19 pandemisi sırasında enfeksiyondan korunmak ve bağışıklığı desteklemek için bazı koşullar vardır. Yeterli ve dengeli beslenmek, egzersiz yapmak, VKİ'ni sağlıklı sınırlar aralığında tutmak, yeterli ve kaliteli uyumak, sigara ve alkolden kaçınmak ve stresten uzak durmak bu koşullar arasındadır (4). Son araştırmalar insanların karantina sürecinde stres, korku ve hayal kırıklığı deneyimlediğini göstermiştir (5). Stres, insanların rahatlamak için aşırı yemek yemesine, özellikle şeker ve karbonhidrat açısından zengin yemeklere yönelmesine yol açmaktadır (6).

COVID-19 pandemisi sürecinde Türkiye'de 18 yaş üzeri bireylerde gerçekleştirilen beslenme alışkanlığına dair değişimin araştırıldığı bir araştırmaya göre: Katılımcıların %69,7'sinin sevdiği gıdaları daha fazla tükettiği, %70,4'ünün

yemeklerden sonra atıştırma sıklığının arttığı, %74,8'inin çay ve kahve, %65,1'inin şekerli gıda, %68,9'unun unlu mamul ve %67,9'unun meyve tüketiminin arttığı belirlenmiştir. Katılımcıların %54,1'inin, kadınların %56,3'ünün, erkeklerin ise %48,1'inin inaktif olduğu belirlenmiştir (7).

Pandemi önlemleriyle beraber değişen beslenme alışkanlıkları ve sosyal hayat; COVID-19 ile mücadele eden sağlık çalışanlarının ve tıp fakültesi öğrencilerinin hayatını etkilemiştir. Ayrıca ülkemizde tıp öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivitesinin COVID-19 salgını nedeniyle nasıl değiştiğine dair araştırma eksikliği vardır. Bu çalışma beslenmenin ve fiziksel aktivitenin toplum sağlığındaki önemini bilen ve bu konuda eğitim gören tıp fakültesi öğrencilerinin, pandemi öncesi ve pandemi sırasındaki beslenme düzenlerindeki değişikliklerin araştırılması amacıyla planlanmıştır.

## GEREÇ ve YÖNTEM

Bu kesitsel araştırma Ege Üniversitesi Tıp Fakültesinde yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini 18-30 yaşları arasındaki aynı fakültede öğrenim gören 3., 4., 5. Sınıfa devam eden gönüllü öğrenciler oluşturmaktadır. Bu sınıflarda toplam 1175 öğrenci okumaktadır (380 kişi 3. sınıf, 403 kişi 4. sınıf ve 392 kişi 5. sınıf). Bu çalışmada gereken en küçük örnek büyüklüğü EPI.Info 6.0 istatistik programında, bilinmeyen sıklık %50, %5 hata payı ve %95 güven aralığında en az 290 kişi olarak hesaplanmıştır. Öğrenciler olasılıksız örnekleme yöntemi ile çalışmaya davet edilmiştir. Eylül 2021- Haziran 2022 arasında veri toplama formunu uygun şekilde tamamlayan 294 öğrenci çalışma kapsamına alınmıştır.

Anket formu, araştırma ekibi tarafından hazırlanmış ve Google Doc uygulaması üzerinden gönüllü katılımcılara sunulmuştur. Anket 5 bölümden oluşmaktadır: 1- Kişisel veriler (yaş, cinsiyet, boy, pandemi öncesi ve sırasındaki kilo, kronik hastalık, düzenli kullanılan ilaç, yaşanan yer ve birlikte yaşanan kişiler, sosyoekonomik özellikler, çalışma durumu, COVID-19 geçmişi sorgulanmıştır.), 2- Pandemi öncesindeki beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi, 3- Pandemi sırasındaki beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi, 4- Yaşam tarzına yönelik sorular (sigara, alkol, takviye gıda kullanım alışkanlıkları, uyku, fiziksel aktivite sorgulanmıştır.), 5- Özdeğerlendirme

(Katılımcının stres, iştah, kilo, fiziksel aktivite değişimi algıları yer almıştır.).

Beslenme alışkanlıklarının değerlendirilebilmesi için Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği (MEDAS) kullanılmıştır. Türkçeye uyarlanması geçerlilik ve güvenilirliği çalışması, Pehlivanoglu, Balcioğlu ve Ünlüoğlu tarafından 2019 yılında gerçekleştirilmiştir (8). Kullanılan MEDAS ölçeğinde, katılımcılar her biri 1 puan olan 14 soruluk bir anket ile değerlendirilir. Çalışmanın amacı pandemi dönemindeki değişimi sorgulamak olduğundan, MEDAS kriterleri COVID-19 pandemisi öncesi ve sırası olarak sorgulanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri VKİ değişimi ve beslenme alışkanlığının değişimidir. VKİ hesabı için öğrencilerin boyu ve pandemi öncesi ve sırasındaki kiloları öz-bildirim olarak alınmıştır.

İstatistik değerlendirmede verilerin analizi için Statistical Package for Social Sciences (SPSS), v23.0 (IBM SPSS Statistics, Armonk, NY) paket programı kullanılmıştır. VKİ ve Akdeniz diyetine uyumdaki değişiklikler üzerine kategorilerin oluşturulabilmesi için, Python programlama dili sürüm 3.8.9, Pandas paketi sürüm 1.4 kullanılmıştır. Sınıflama; değişim yok, artma var, azalma var şeklinde üç kategori şeklinde yapılmıştır. Öğrencilerin pandemi öncesi ve pandemi sırası VKİ değişim (değişme yok/artış/azalış) ve MEDAS puanlarındaki değişim (değişme yok/artış/azalış) bağımlı değişken olarak alınmıştır. Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri, yaşam şekilleri ve özdeğerlendirmeleri bağımsız değişkenleri ile bağımlı değişkenler arasındaki ilişki ki-kare analizi ile değerlendirilmiştir. VKİ değişim miktarı, öğrencilerin pandemi öncesi VKİ'den pandemi sırasındaki VKİ değeri çıkarılarak elde edilmiştir. VKİ değişim miktarına etki eden özellikler lineer regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi, p<0.05 olarak alınmıştır.

Veri toplama süreci Helsinki bildirgesi ilkelerine uygun olarak sürdürülmüştür. Ege Üniversitesi Kişisel Verilerin Korunması ve İşlenmesi Hakkında Aydınlatma Metni ve 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ankete başlamadan önce katılımcılar tarafından okunmuş ve Aydınlatma Metni'nde belirtilen amaç ve ilkeler kapsamında kişisel verilerin işlenmesi ve aktarılması katılımcılar tarafından onaylanmıştır. Ayrıca Ege Üniversitesi Tıbbi Araştırmalar Etik Kurulundan onay alınmış (Onay Kararı 21-8T/18,

03.09.2021) ve Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı araştırmaya izin vermiştir.

## BULGULAR

Çalışmaya katılan 294 öğrencinin %60,9'u kadın, %39,1'i erkektir. Öğrencilerin %27,9'u 3.sınıf, %25,2'si 4.sınıf, %46,9'u ise 5.sınıftır. Öğrencilerin %1,7'sinin kronik hastalığı olup %4,1'i ilaç kullanmaktadır. Çalışmaya katılanların %29,9'u aile evinde, %44,2'si öğrenci evinde, %25,9'u yurttan yaşamaktadır. Öğrencilerin %34,7'si aileleriyle, %40,1'i arkadaşlarıyla, %5,1'i partneriyle beraber yaşarken %20,1'i yalnız yaşamaktadır. Öğrencilerin %34,7'si COVID-19 geçirmiştir. Öğrencilerin %33,7'si sigara kullanmakta, %66'sı ise alkol tüketmektedir. Öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri ve bu özelliklerinin dağılımı Tablo-1'de görülmektedir.

Pandemi öncesi VKİ değerleri ile MEDAS puanları arasında anlamlı bir korelasyon saptanmamışken, pandemi sırasındaki VKİ değerleri ile MEDAS puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, zayıf bir korelasyon saptanmıştır (Pearson Correlation: 0.0235,  $p < 0.001$ ).

Katılımcı öğrencilerin ortalama VKİ, pandemi öncesi  $22,49 \pm 3,27$  ve pandemi sırası  $22,86 \pm 3,44$  olarak hesaplanmıştır. İki bağımlı değişkende t-testi analizine göre pandemi öncesi VKİ ile pandemi sırası arasında istatistiksel fark mevcuttur ( t: -3,270, p: 0,001). Pandemi öncesi ve sırası VKİ değişimi ile öğrencilerin özellikleri değerlendirildiğinde Tablo-2'de görüldüğü gibi sınıflara, sosyoekonomik durum algısına, sigara kullanımına, alkol tüketimine, pandemi esnasında takviye gıda kullanımına, uyku düzenine, iştah değişimine, stres varlığına, spor yapma durumuna göre ilişki belirlenmiştir: 4. sınıflarda diğer sınıflara göre daha fazla azalma ortaya çıkmıştır. Sosyoekonomik durumunu kötü olarak nitelendirenlerin VKİ'leri daha fazla artış göstermiştir. Sigara kullananların VKİ'de daha fazla artış olmuştur. Sigara tüketimini azaltanların VKİ artışı daha fazla olmuştur. Alkol tüketenlerin VKİ artışı daha fazla olmuştur. COVID-19 pandemisi sırasında takviye gıda alanlar daha fazla VKİ artış göstermiştir. Yedi saatten az uyuyan grupta VKİ daha fazla artış göstermiştir. Spor yapmayanlarda VKİ artışı daha fazla olmuştur. COVID-19 pandemisi döneminde stres düzeyinde artış olan grubun VKİ'de daha fazla artış olmuştur. COVID-19 pandemisi döneminde iştah düzeyinde artış olması VKİ artışını etkilemiştir. COVID-19 pandemisi döneminde kilosunda artış olanların bu artıştan memnun

olmadıkları saptanmıştır. COVID-19 pandemisi döneminde daha sağlıksız beslendiğini düşünenlerin VKİ artışı daha fazla olmuştur. COVID-19 pandemisi döneminde fiziksel aktivite düzeyindeki değişimden memnun olmayanlarda VKİ artışı daha fazla olmuştur.

Öğrencilerin MEDAS ölçek puanları ortalamaları, pandemi öncesi  $6,52 \pm 2,27$  ve pandemi sırası  $7,18 \pm 2,42$  olarak belirlenmiştir. İki bağımlı değişkende t-testi analizine göre değerlendirildiğinde, pandemi öncesi MEDAS puanı ile pandemi sırası arasında istatistiksel fark mevcuttur (t: -5,093,  $p: 0,000$ ).

Tablo-3'te öğrencilerin beslenme alışkanlığındaki değişimi etkileyen faktörler görülmektedir. Pandemi sürecinde cinsiyetten bağımsız olarak Akdeniz diyetine uyumda artış vardır. Yalnız yaşayanların diyet uyumunda artış görülmektedir. Alkol kullanan öğrencilerin Akdeniz diyetine uyum puanı artmıştır. Pandemi'deki fiziksel aktivite düzeyinin değişiminden memnun olan öğrencilerin Akdeniz diyetine uyumları artmıştır. Tablo-3'e göre pandemi'de daha sağlıklı beslendiğini ifade edenlerin Akdeniz diyetine uyumu artmıştır.

Öğrencilerin pandemi öncesi ve sırası bazı besinleri haftada 3'ten fazla tüketme sıklığı Tablo-4'te verilmiştir. Öğrencilerin zeytinyağı, sebze, meyve, balık/deniz ürünü, şekerli içecek, tatlı/hamur işi ve fındık/fıstık tüketimi pandemi sırasında öncesine göre artmıştır. Şekerli içecek tüketimi %50,0'dan %58,8'e yükselirken tatlı veya hamur işi tüketimi %47,3'ten %53,7'ye yükselmiştir. Pandemi sırası ve öncesi arasındaki en fazla artış ise %11,2 ile sebze tüketiminde olmuştur. Kırmızı et tüketimi pandemi öncesinde %68,4 iken pandemi sırasında %67,7'ye düşmüştür. Bakliyat tüketimleri ise pandemi öncesinde %64,3 iken pandemi sırasında %61,6'ya gerilemiştir. Pandemi öncesi ve sırasındaki besin tüketimleri karşılaştırılmıştır. Gerçekleştirilen McNemar testi sonucuna göre öğrencilerin zeytinyağı, sebze, meyve, balık, fındık tüketimleri pandemi sırasında anlamlı bir değişim göstermiştir.

Tablo-5'e göre pandemi öncesi ve sırası VKİ değişim miktarı bağımlı değişken olarak alındığında, öğrencilerin sosyodemografik özellikleri, yaşam şekilleri ve öz değerlendirmeleri bağımsız değişkenleri arasındaki ilişki lineer regresyon analizinde şu şekilde sonuç vermiştir: Sigara kullanan katılımcılardaki değişim ve pandemi'de iştah değişimi olması ile VKİ değişimi arasında ilişki olduğu saptanmıştır.

**Tablo-1.** Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerinin dağılımı.

Değişkenler		n	%
Sınıf	3	82	27,9
	4	74	25,2
	5	138	46,9
Cinsiyet	Kadın	179	60,9
	Erkek	115	39,1
Kronik Hastalık	Var	5	1,7
	Yok	289	98,3
İlaç	Var	12	4,1
	Yok	282	95,9
Ekonomik Durum Algısı	Kötü	22	7,5
	Orta	196	66,7
	İyi	76	25,9
Birlikte Yaşanılan Kişiler	Aile	102	34,7
	Arkadaş	118	40,1
	Partner	15	5,1
Pandemi Esnasında Yaşanılan Yer	Yalnız	59	20,1
	Aile evi	88	29,9
	Öğrenci evi	130	44,2
Çalışma Durumu	Yurt	76	25,9
	Çalışıyor	18	6,1
	Çalışmıyor	276	93,9
COVID-19 Geçmiş	Geçirmiş	102	34,7
	Geçirmemiş	192	65,3
	Total	294	100,0
Sigara Kullanımı	Var	99	33,7
	Yok	195	66,3
	Artmış	40	13,6
Sigara Kullananlardaki Değişim	Azalmış	15	5,1
	Değişmemiş	77	26,2
	Bırakmış	20	6,8
	Başlamış	10	3,4
Alkol Kullanımı	Yanıtız	132	44,9
	Var	194	66,0
	Yok	100	34,0
	Artmış	67	22,8
	Azalmış	56	19,0
Alkol Kullananlardaki Değişim	Değişmemiş	86	29,3
	Bırakmış	16	5,4
	Başlamış	8	2,7
	Yanıtız	61	20,7
COVID-19 Öncesi Takviye Gıda Kullanımı	Yok	174	59,2
	Var	120	40,8
COVID-19 Sırası Takviye Gıda Kullanımı	Yok	121	41,2
	Var	173	58,8
COVID-19 Öncesi Uyku (saat/gün)	<7	165	56,1
	7-9	119	40,5
	>9	10	3,4
COVID-19 Sırası Uyku (saat/gün)	<7	66	22,5
	7-9	141	48,1
	>9	86	29,3
COVID-19 Öncesi Spor (/hafta)	Yapmıyormuş	152	51,7
	1-2 Gün	87	29,6
	3-4 Gün	44	15,0
	>5 Gün	11	3,7
COVID-19 Sırası Spor (/hafta)	Yapmıyormuş	117	39,8
	1-2 Gün	80	27,2
	3-4 Gün	68	23,1
	>5 Gün	29	9,9
Stres Düzeyindeki Değişim	Artmış	189	64,3
	Azalmış	38	12,9
	Değişmemiş	67	22,8
İştah Düzeyindeki Değişim	Artmış	147	50,0
	Azalmış	49	16,7
	Değişmemiş	98	33,3
Kilodaki Değişim	Memnun	130	44,2
	Memnun Değil	113	38,4
	Değişmemiş	51	17,3
Beslenmedeki Değişim Özdeğerlendirme	Daha Sağlıklı	115	39,1
	Daha Sağlıksız	112	38,1
	Değişmedi	67	22,8
Fiziksel Aktivite Düzeyindeki Değişim	Memnun	120	40,8
	Memnun Değil	111	37,8
	Değişmemiş	63	21,4

**Tablo-2.** Öğrencilerin pandemi sürecinde gözlemlenen VKİ değişimlerini etkileyen özellikler.

			VKİ Değişimi			Ki-kare, p
			Değişim yok	Artmış	Azalmış	
<b>Sınıf</b>	3	n (%)	9 (%11,0)	49 (%59,8)	24 (%29,3)	10,150 p=0,038
	4	n (%)	8 (%10,8)	32 (%43,2)	34 (%45,9)	
	5	n (%)	25 (%18,1)	75 (%54,3)	38 (%27,5)	
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	n (%)	27 (%15,1)	91 (%50,8)	61 (%34,1)	0,915 p=0,633
	Erkek	n (%)	15 (%13,0)	65 (%56,5)	35 (%30,4)	
<b>Kronik Hastalık</b>	Var	n (%)	0 (%0,0)	4 (%80,0)	1 (%20,0)	1,672 p=0,434
	Yok	n (%)	42 (%14,5%)	152 (%52,6)	95 (%32,9)	
<b>İlaç</b>	Var	n (%)	2 (%16,7)	8 (%66,7)	2 (%16,7)	1,465 p=0,481
	Yok	n (%)	40 (%14,2)	148 (%52,5)	94 (%33,3)	
<b>Ekonomik Durum Algısı</b>	Kötü	n (%)	0 (%0,0)	20 (%90,9)	2 (%9,1)	19,714 p=0,001
	Orta	n (%)	24 (%12,2)	102 (%52,0)	70 (%35,7)	
	İyi	n (%)	18 (%23,7)	34 (%44,7)	24 (%31,6)	
<b>Birlikte Yaşanılan Kişiler</b>	Aile	n (%)	17 (%16,7)	51 (%50,0)	34 (%33,3)	2,224 p=0,898
	Arkadaş	n (%)	13 (%11,0)	66 (%55,9)	39 (%33,1)	
	Partner	n (%)	3 (%20,0)	8 (%53,3)	4 (%26,7)	
	Yalnız	n (%)	9 (%15,3)	31 (%52,5)	19 (%32,2)	
<b>Pandemi Esnasında Yaşanılan Yer</b>	Aile evi	n (%)	18 (%20,5)	40 (%45,5)	30 (%34,1)	5,208 p=0,267
	Öğrenci evi	n (%)	16 (%12,3)	71 (%54,6)	43 (%33,1)	
	Yurt	n (%)	8 (%10,5)	45 (%59,2)	23 (%30,3)	
<b>Çalışma Durumu</b>	Çalışıyor	n (%)	0 (%0,0)	14 (%77,8)	4 (%22,2)	5,586 p=0,067
	Çalışmıyor	n (%)	42 (%15,2)	142 (%51,4)	92 (%33,3)	
<b>COVID-19 Geçmişi</b>	Geçirmiş	n (%)	12 (%11,8)	60 (%58,8)	30 (%29,4)	2,175 p=0,337
	Geçirmemiş	n (%)	30 (%15,6)	96 (%50,0)	66 (%34,4)	
<b>Sigara Kullanımı</b>	Var	n (%)	12 (%12,1)	63 (%63,6)	24 (%24,2)	6,869 p=0,032
	Yok	n (%)	30 (%15,4)	93 (%47,7)	72 (%36,9)	
<b>Sigara Kullanılanlardaki Değişim</b>	Artmış	n (%)	4 (%10,0)	22 (%55,0)	14 (%35,0)	15,799 p=0,045
	Azalmış	n (%)	0 (%0,0)	10 (%66,7)	5 (%33,3)	
	Değişmemiş	n (%)	21 (%27,3)	39 (%50,6)	17 (%22,1)	
	Bırakmış	n (%)	4 (%20,0)	12 (%60,0)	4 (%20,0)	
<b>Alkol Kullanımı</b>	Var	n (%)	26 (%13,4)	113 (%58,2)	55 (%28,4)	6,436 p=0,040
	Yok	n (%)	16 (%16,0)	43 (%43,0)	41 (%41,0)	
<b>Alkol Kullanılanlardaki Değişim</b>	Artmış	n (%)	6 (%9,0)	46 (%68,7)	15 (%22,4)	12,854 p=0,117
	Azalmış	n (%)	6 (%10,7)	29 (%51,8)	21 (%37,5)	
	Değişmemiş	n (%)	19 (%22,1)	40 (%46,5)	27 (%31,4)	
	Bırakmış	n (%)	1 (%6,3)	10 (%62,5)	5 (%31,3)	
<b>COVID-19 Öncesi Takviye Gıda Kullanımı</b>	Yok	n (%)	24 (%13,8)	86 (%49,4)	64 (%36,8)	3,360 p=0,186
	Var	n (%)	18 (%15,0)	70 (%58,3)	32 (%26,7)	
<b>COVID-19 Sırası Takviye Gıda Kullanımı</b>	Yok	n (%)	22 (%18,2)	52 (%43,0)	47 (%38,8)	8,540 p=0,014
	Var	n (%)	20 (%11,6)	104 (%60,1)	49 (%28,3)	
<b>COVID-19 Öncesi Uyku (saat/gün)</b>	<7	n (%)	24 (%14,5)	93 (%56,4)	48 (%29,1)	6,697 p=0,153
	7-9	n (%)	18 (%15,1)	55 (%46,2)	46 (%38,7)	
	>9	n (%)	0 (%0,0)	8 (%80,0)	2 (%20,0)	

<b>COVID-19 Sırası Uyku (saat/gün)</b>	<7	n (%)	12 (%18,2)	38 (%57,6)	16(%24,2)	11,379 p=0,023
	7-9	n (%)	25 (%17,7)	64 (%45,4)	52 (%36,9)	
	>9	n (%)	5 (%5,8)	53 (%61,6)	28 (%32,6)	
<b>COVID-19 Öncesi Spor (/hafta)</b>	Yapmıyormuş	n (%)	21 (%13,8)	70 (%46,1)	61 (%40,1)	11,162 p=0,083
	1-2 Gün	n (%)	13 (%14,9)	49 (%56,3)	25 (%28,7)	
	3-4 Gün	n (%)	6 (%13,6)	31 (%70,5)	7 (%15,9)	
	>5 Gün	n (%)	2 (%18,2)	6 (%54,5)	3 (%27,3)	
<b>COVID-19 Sırası Spor (/hafta)</b>	Yapmıyormuş	n (%)	18 (%15,4)	73 (%62,4)	26 (%22,2)	24,307 p=0,001
	1-2 Gün	n (%)	16 (%20,0)	43 (%53,8)	21 (%26,3)	
	3-4 Gün	n (%)	4 (%5,9)	29 (%42,6)	35 (%51,5)	
	>5 Gün	n (%)	4 (%13,8)	11 (%37,9)	14 (%48,3)	
<b>Stres Düzeyindeki Değişim</b>	Artmış	n (%)	20 (%10,6)	111 (%58,7)	58 (%30,7)	17,21 p=0,002
	Azalmış	n (%)	5 (%13,2)	13 (%34,2)	20 (%52,6)	
	Değişmemiş	n (%)	17 (%25,4)	32 (%47,8)	18 (%26,9)	
<b>İştah Düzeyindeki Değişim</b>	Artmış	n (%)	11 (%7,5)	109 (%74,1)	27 (%18,4)	76,183 p=0,001
	Azalmış	n (%)	3 (%6,1)	12 (%24,5)	34 (%69,4)	
	Değişmemiş	n (%)	28 (%28,6)	35 (%35,7)	35 (%35,7)	
<b>Kilodaki Değişim</b>	Memnun	n (%)	10 (%7,7)	45 (%34,6)	75 (%57,7)	139,571 p=0,001
	Memnun Değil	n (%)	6 (%5,3)	96 (%85,0)	11 (%9,7)	
	Değişmemiş	n (%)	26 (%51,0)	15 (%29,4)	10 (%19,6)	
<b>Beslenmedeki Değişim Özdeğerlendirme</b>	Daha Sağlıklı	n (%)	14 (%12,2)	37 (%32,2)	64 (%55,7)	90,745 p=0,001
	Daha Sağlıksız	n (%)	6 (%5,4)	94 (%83,9)	12 (%10,7)	
	Değişmedi	n (%)	22 (%32,8)	25 (%37,3)	20 (%29,9)	
<b>Fiziksel Aktivite Düzeyindeki Değişim</b>	Memnun	n (%)	11 (%9,2)	54 (%45,0)	55 (%45,8)	32,362 p=0,001
	Memnun Değil	n (%)	14 (%12,6)	77 (%69,4)	20 (%18,0)	
	Değişmemiş	n (%)	17 (%27,0)	25 (%39,7)	21 (%33,3)	

**Tablo-3. Öğrencilerin beslenme alışkanlığındaki değişimi etkileyen faktörler**

			<b>MEDAS puanında değişim</b>			<b>Ki-kare, p</b>
			<b>Değişim yok</b>	<b>Artış var</b>	<b>Azalış var</b>	
<b>Sınıf</b>	3	n (%)	27 (%32,9)	31 (%37,8)	24 (%29,3)	0,797 p=0,93
	4	n (%)	22 (%29,7)	32 (%43,2)	20 (%27,0)	
	5	n (%)	40 (%29,0)	60 (%43,5)	38 (%27,5)	
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	n (%)	56 (%31,3)	76 (%42,5)	47 (%26,3)	0,635 p=0,728
	Erkek	n (%)	33 (%28,7)	47 (%40,9)	35 (%30,4)	
<b>Kronik Hastalık</b>	Var	n (%)	2 (%40,0)	2 (%40,0)	1 (%20,0)	0,277 p=0,871
	Yok	n (%)	87 (%30,1)	121 (%41,9)	81 (%28,0)	
<b>İlaç</b>	Var	n (%)	3 (%25,0)	4 (%33,3)	5 (%41,7)	1,182 p=0,554
	Yok	n (%)	86 (%30,5)	119 (%42,2)	77 (%27,3)	
<b>Ekonomik Durum Algısı</b>	Kötü	n (%)	6 (%27,3)	10 (%45,5)	6 (%27,3)	0,673 p=0,955
	Orta	n (%)	58 (%29,6)	84 (%42,9)	54 (%27,6)	
	İyi	n (%)	25 (%32,9)	29 (%38,2)	22 (%28,9)	
<b>Birlikte Yaşanılan Kişiler</b>	Aile	n (%)	37 (%36,3)	36 (%35,3)	29 (%28,4)	9,437 p=0,132
	Arkadaş	n (%)	34 (%28,8)	53 (%44,9)	31 (%26,3)	
	Partner	n (%)	1 (%6,7)	6 (%40,0)	8 (%53,3)	
<b>Pandemi Esnasında</b>	Yalnız	n (%)	17 (%28,8)	28 (%47,5)	14 (%23,7)	5,605
	Aile evi	n (%)	31 (%35,2)	30 (%34,1)	27 (%30,7)	

<b>Yaşanılan Yer</b>	Öğrenci evi	n (%)	41 (%31,5)	54 (%41,5)	35 (%26,9)	p=0,233
	Yurt	n (%)	17 (%22,4)	39 (%51,3)	20 (%26,3)	
<b>Çalışma Durumu</b>	Çalışıyor	n (%)	4 (%22,2)	8 (%44,4)	6 (%33,3)	0,645 p=0,724
	Çalışmıyor	n (%)	85 (%30,8)	115 (%41,7)	76 (%27,5)	
<b>COVID-19 Geçmişi</b>	Geçirmiş	n (%)	27 (%26,5)	46 (%45,1)	29 (%28,4)	1,159 p=0,560
	Geçirmemiş	n (%)	62 (%32,3)	77 (%40,1)	53 (%27,6)	
<b>Sigara Kullanımı</b>	Var	n (%)	30 (%30,3)	40 (40,4)	29 (%29,3)	0,178 p=0,915
	Yok	n (%)	59 (%30,3)	83 (%42,6)	53 (%27,2)	
<b>Sigara Kullanılanlardaki Değişim</b>	Artmış	n (%)	15 (%37,5)	17 (%42,5)	8 (%20,0)	5,252 p=0,730
	Azalmış	n (%)	5 (%33,3)	7 (%46,7)	3 (%20,0)	
	Değişmemiş	n (%)	18 (%23,4)	38 (%49,4)	21 (%27,3)	
	Bırakmış	n (%)	6 (%30,0)	7 (%35,0)	7 (%35,0)	
	Başlamış	n (%)	2 (%20,0)	4 (%40,0)	4 (%40,0)	
<b>Alkol Kullanımı</b>	Var	n (%)	55 (%28,4)	86 (%44,3)	53 (%27,3)	1,610 p=0,447
	Yok	n (%)	34 (%34,0)	37 (%37,0)	29 (%29,0)	
<b>Alkol Kullananlardaki Değişim</b>	Artmış	n (%)	18 (%26,9)	30 (%44,8)	19 (%28,4)	8,685 p=0,370
	Azalmış	n (%)	18 (%32,1)	24 (%42,9)	14 (%25,0)	
	Değişmemiş	n (%)	22 (%25,6)	42 (%48,8)	22 (%25,6)	
	Bırakmış	n (%)	4 (%25,0)	7 (%43,8)	5 (%31,3)	
	Başlamış	n (%)	3 (%37,5)	0 (%0,0)	5 (%62,5)	
<b>COVID-19 Öncesi Takviye Gıda Kullanımı</b>	Yok	n (%)	53 (%30,5)	68 (%39,1)	53 (%30,5)	1,788 p=0,409
	Var	n (%)	36 (%30,0)	55 (%45,8)	29 (%24,2)	
<b>COVID-19 Sırası Takviye Gıda Kullanımı</b>	Yok	n (%)	41 (%33,9)	45 (%37,2)	35 (%28,9)	2,026 p=0,363
	Var	n (%)	48 (%27,7)	78 (%45,1)	47 (%27,2)	
<b>COVID-19 Öncesi Uyku (saat/gün)</b>	<7	n (%)	44 (%26,7)	74 (%44,8)	47 (%28,5)	3,925 p=0,416
	7-9	n (%)	43 (%36,1)	45 (%37,8)	31 (%26,1)	
	>9	n (%)	2 (%20,0)	4 (%40,0)	4 (%40,0)	
<b>COVID-19 Sırası Uyku (saat/gün)</b>	<7	n (%)	16 (%24,2)	24 (%36,4)	26 (%39,4)	6,219 p=0,183
	7-9	n (%)	47 (%33,3)	60 (%42,6)	34 (%24,1)	
	>9	n (%)	26 (%30,2)	39 (%45,3)	21 (%24,4)	
<b>COVID-19 Öncesi Spor (/hafta)</b>	Yapmıyormuş	n (%)	46 (%30,3)	69 (%45,4)	37 (%24,3)	7,385 p=0,287
	1-2 Gün	n (%)	31 (%35,6)	32 (%36,8)	24 (%27,6)	
	3-4 Gün	n (%)	11 (%25,0)	16 (%36,4)	17 (%38,6)	
	>5 Gün	n (%)	1 (%9,1)	6 (%54,5)	4 (%36,4)	
<b>COVID-19 Sırası Spor (/hafta)</b>	Yapmıyormuş	n (%)	40 (%34,2)	42 (%35,9)	35 (%29,9)	4,145 p=0,657
	1-2 Gün	n (%)	22 (%27,5)	38 (%47,5)	20 (%25,0)	
	3-4 Gün	n (%)	21 (%30,9)	29 (%42,6)	18 (%26,5)	
	>5 Gün	n (%)	6 (%20,7)	14 (%48,3)	9 (%31,0)	
<b>Stres Düzeyindeki Değişim</b>	Artmış	n (%)	55 (%29,1)	78 (%41,3)	56 (%29,6)	4,441 p=0,350
	Azalmış	n (%)	16 (%42,1)	16 (%42,1)	6 (%15,8)	
	Değişmemiş	n (%)	18 (%26,9)	29 (%43,3)	20 (%29,9)	
<b>İştah Düzeyindeki Değişim</b>	Artmış	n (%)	40 (%27,2)	59 (%40,1)	48 (%32,7)	3,767 p=0,439
	Azalmış	n (%)	15 (%30,6)	22 (%44,9)	12 (%24,5)	
	Değişmemiş	n (%)	34 (%34,7)	42 (%42,9)	22 (%22,4)	
<b>Kilodaki Değişim</b>	Memnun	n (%)	40 (%30,8)	58 (%44,6)	32 (%24,6)	7,632 p=0,106
	Memnun Değil	n (%)	27 (%23,9)	48 (%42,5)	38 (%33,6)	
	Değişmemiş	n (%)	22 (%43,1)	17 (%33,3)	12 (%23,5)	
<b>Beslenmedeki Değişim</b>	Daha Sağlıklı	n (%)	29 (%25,2)	60 (%52,2)	26 (%22,6)	13,206 p=0,010
	Daha Sağlıksız	n (%)	31 (%27,7)	44 (%39,3)	37 (%33,0)	
	Değişmedi	n (%)	29 (%43,3)	19 (%28,4)	19 (%28,4)	
<b>Fiziksel Aktivite Düzeyindeki Değişim</b>	Memnun	n (%)	32 (%26,7)	54 (%45,0)	34 (%28,3)	5,501 p=0,240
	Memnun Değil	n (%)	31 (%27,9)	45 (%40,5)	35 (%31,5)	
	Değişmemiş	n (%)	26 (%41,3)	24 (%38,1)	13 (%20,6)	
<b>Total</b>		n (%)	89 (%30,3)	123 (%41,8)	82 (%27,9)	



**Tablo-4.** Tıp öğrencilerinin pandemi öncesinde ve pandemi sırasında haftada 3 kezden fazla bazı besinleri tüketme sıklığı (%).

	Pandemi öncesi	Pandemi sırası	p
<b>Zeytinyağı*</b>	%59,2	%61,9	p=0,035
<b>Sebze*</b>	%42,9	%54,1	p=0,000
<b>Meyve*</b>	%31,0	%42,5	p=0,000
<b>Kırmızı Et</b>	%68,4	%67,7	p=0,904
<b>Şekerli İçecek</b>	%50,0	%58,8	p=0,070
<b>Bakliyat</b>	%64,3	%61,6	p=0,410
<b>Balık/Deniz Ürünü*</b>	%17,0	%24,8	p=0,001
<b>Tatlı veya Hamur İşi</b>	%47,3	%53,7	p=0,062
<b>Fındık-Fıstık*</b>	%36,7	%45,9	p=0,002

\*McNemar analizi p değeri anlamlı

**Tablo-5.** VKİ değişimini etkileyen faktörlerin lineer regresyon analizi sonucu.

Model	R <sup>2</sup>	Beta	p	%95,0GA	
				Alt sınır	Üst sınır
<b>Sigara Kullananlardaki Değişim</b>	-,303	-,173	,044	-,597	-,009
<b>İştah Düzeyindeki Değişim</b>	,480	,209	,015	,095	,865

## TARTIŞMA

Bu çalışmada tıp öğrencilerinin yaşam biçimlerine COVID-19 pandemisinin etkisi değerlendirilmiştir. Öğrencilerin %53,1'inde VKİ'de artma, %32,7'sinde ise azalma olduğu belirlenmiştir. Literatürde tıp öğrencilerinde yapılan çalışmalarda, kilo artışı olarak bilgi verilmiş olup Varşova'da %37,0'ı, Pakistan'da %49,8'i, Hırvatistan'da %20,0'ında kilo artışı bildirilmiştir (9, 10, 11). Araştırmalar, pandemi sırasında üniversite öğrencilerinin en az %20 ila %30'unun kilo aldığını göstermiştir (2). COVID-19 pandemisinin tıp öğrencilerinin yaşam tarzı ve mental durumu üzerindeki olumsuz etkisine dair gerçekleştirilmiş olan nitel bir çalışmanın sonucunda şu sonuçlar elde edilmiştir: Öğrencilerin kendileri üzerinde düşünmek için zamanları olmuştur, sosyal hayatları bozulmuştur, yaşam biçimleri değişmiştir, uygun şekilde değerlendirilmeyen çok fazla boş zamanları olmuştur, diyet kalıpları değişmiştir, uyku düzenleri bozulmuştur. Ayrıca öğrenciler korkulu ve kararsız hissetmiştir, fiziksel olarak hareketsiz hale gelmiştir (12).

Çalışmamızda, sosyoekonomik durumunu kötü olarak bildiren öğrencilerin VKİ artışının daha

fazla olduğu anlaşılmıştır. Araştırmalar, pandemi sırasında hane gelirinde, pandemi öncesi döneme kıyasla, muhtemelen iş kaybı veya izolasyon dönemindeki düşük gelir nedeniyle, önemli bir düşüş gözlemlendiğini bildirmektedir. COVID-19 pandemisi dünya çapında tüm toplumları etkilese de pandeminin düşük sosyoekonomik gruplar üzerinde etkisi çok daha fazla olmuştur (16). Ayrıca çalışmamızda öğrencilerin VKİ artışının; sağlıksız beslenme, fiziksel aktivitenin azalması, alkol tüketiminin artması, iştah değişimi yaşanması, takviye/supplement almaları ile ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Pandemi sürecinde daha sağlıklı beslendiğini ifade eden öğrencilerin Akdeniz diyetine uyumunun arttığı görülmüştür. Tüm bu bulgular diğer çalışmalar ile uyum göstermektedir (9, 16).

Ege Tıp öğrencilerinin pandemi esnasında tüm sağlıklı ürünleri tüketimlerinin artışının yanı sıra, şekerli içecek ve hamur işi besinleri alımları da artmıştır. Diğer taraftan öğrencilerin %13,6'sı sigara kullanımını, yaklaşık %23'ü alkol tüketimini, %29'u uyku süresini arttırdığı ve spor yapan öğrenci yüzdesinin de artış gösterdiği anlaşılmıştır. Hırvatistan'da yapılan çalışmada tıp

öğrencilerinin Akdeniz diyetinde yer alan meyve, bakliyat, balık ve hamur işlerinin alımını artırdıkları bildirilmiştir (11). Birçok ülkede gözlemlenen durum; diyet kalitesinde azalma, üniversite öğrencilerinin aşırı yemek yeme gibi beslenme alışkanlıklarındaki olumsuz değişiklikler, kahvaltılı atlama ve atıştırma sıklığının artmasıdır (9, 10). Bununla birlikte, pandemi sırasında iyileşen beslenme alışkanlıkları ve kendi yemeğini pişirme gibi olumlu değişimler de söz konusudur. Kafeterya ve restoranların kapanması, dışarıda yemek yendiğinde veya yemek sipariş verildiğinde enfeksiyon kapma korkusu, boş zamanı değerlendirme gibi nedenler ile öğrenciler yemek hazırlama motivasyonlarını kazanmışlardır<sup>2</sup>. Alkol ve sigara kullanımının; stresle baş etmenin, gerilimi düzenlemenin ve sorunlarla yüzleşmekten kaçınmanın bir yolu olabileceği gösterilmiştir. Çoğu çalışmada, salgın sırasında alkol ve sigara tüketiminde bir artış olduğu vurgulanmaktadır (9, 10, 13). Dünyanın her yerindeki öğrenciler doğal olarak aktif bir sosyal hayat yaşamaktan zevk almaktadırlar. Bu durum pandemi nedeni ile sınırlandırıldığından çok ders çalışmaya zaman ayıran tıp öğrencileri için bile önemli bir sosyal baskı unsuru olmuştur.

Çalışmamızda olduğu gibi diğer araştırmalar da tıp öğrencilerinin pandemi esnasında uyku sürelerindeki artışı işaret etmektedir (11, 14). COVID-19 pandemisinin neden olduğu açık hava etkinlikleri ve günlük yaşamdaki kısıtlamalar, uyku düzenini etkilemiştir (15).

Çalışmamızda pandemi öncesinde ve sırasında Akdeniz diyeti ile beslenmeye uyumları değerlendirildiğinde, öğrencilerin %41,8'inde artış ve % 27,9'unda azalma olduğu anlaşılmıştır. Literatürde pandemi esnasında diğer ülkelerdeki tıp öğrencilerinden bir kısmında da sağlıklı beslenme indeks değerlendirmelerinde ve MEDAS puanlarında düşüş belirlenmiştir (9, 11).

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Birincisi, kesitsel bir desenle yapılan çalışmaların doğası gereği, ilişkilerin nedenselliği tam olarak savunulamaz. İkincisi, ankete katılan öğrenciler random seçilmediğinden, gönüllü erişim olduğundan ve çevrimiçi bir anket platformu kullanıldığından bu sonuçlar tüm tıp fakültesi öğrencilerine genellenemez. Son olarak, çalışmada diyet, antropometrik değerler kişinin bildirimine dayanmaktadır. Diğer taraftan araştırmanın güçlü yanları da ön plana çıkmaktadır. Öğrencilerin hem pandemi öncesi ve

hem de pandemi esnasındaki durumlarının değerlendirilmesi karşılaştırma yapma olanağı sağlamış ve ilginç sonuçlar ortaya çıkmıştır. Ayrıca ülkemizde bu kapsamda bir çalışma mevcut olmadığından önemli fikir verici bir kaynak olacaktır. Tıp öğrencilerine yönelik politika çıkarımları vardır. Tıp öğrencilerine yönelik daha iyi hazırlıkların ve gelecekteki salgınlar sırasında etkili önlemler alınmasına yardımcı olabilecek değerli bilgiler sunmaktadır.

Araştırmalar, halk sağlığı acil durumlarının, üniversite öğrencileri üzerinde kaygı, korku ve endişe verici etkiye sahip olabileceğini belirtmektedir. Tıp öğrencilerinin, diğer üniversite öğrencilerine kıyasla pandemi sırasında daha yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları vurgulanmaktadır. Hükümetler ve yükseköğretim kurumları, öğrencilerin sağlıklı gıdalara erişimini iyileştirmeli ve öğrencilere sağlıklı bir beslenmenin önemini öğretmek için okul müfredatı aracılığıyla beslenme eğitimi müdahaleleri uygulamalıdır. Hükümetlerin gıda yardımı programlarını genişletmesi, zorlu zamanlarda öğrencileri desteklemek için üniversite kampüslerinin yakınında gıda kilerleri kurması gerekmektedir. Gelecekteki salgınlar durumunda öğrencilerin yeniden olumsuzluk yaşamamaları için şimdiden politika ve bütçe değişiklikleri göz önüne alınmalıdır. İnsanlar geleneksel olarak doktorları rol modelleri olarak görmektedir. İnsanlar ayrıca sağlık profesyonellerini sağlıklı yaşam tarzı kalıplarının koruyucuları ve liderleri olarak görmektedir. Diğer taraftan pek çok araştırma, geleceğin hekimleri olacak mevcut tıp öğrencilerinin, COVID-19 kapanması ve karantina sırasında kendilerine uygulanan değişikliklerle başa çıkamadıklarını göstermektedir. Özellikle tıp fakültelerinin öğrencilere sağlık, zihinsel, sosyal ve eğitimsel destek sağlayan politikalar benimsemeleri önerilmektedir (2, 10).

## SONUÇ

Sonuç olarak bu çalışmanın bulguları, COVID-19 pandemisinin tıp öğrencilerinin yaşam tarzı, beslenme ve VKİ değişimleri üzerindeki olumsuz etkisini göstermektedir. Tıp öğrencilerinin, pandeminin yaşamları üzerinde yarattığı etkinin üstesinden gelebilmeleri için, eğitim kurumlarının destek mekanizmaları oluşturması önemlidir. Tam bir sokağa çıkma yasağında bile, üniversiteler kilo kontrolü ve sağlıklı beslenme danışmanlığı hizmetleri sunmalıdır. Mümkün

olduğunda; öğrencileri yürüyüş, bisiklete binme, yüzme vb. gibi açık havada fiziksel aktivitelere

katılmaya teşvik etmeli ve olanaklar sağlamalıdır.  
**Çıkar çatışması:** Çıkar çatışması yoktur.

## Kaynaklar

1. Cakir B. COVID-19 in Turkey: Lessons Learned. *J Epidemiol Glob Health.* 2020;10(2):115-7.
2. Jehi T, Khan R, Halawani R, Dos Santos H. Effect of COVID-19 outbreak on the diet, body weight and food security status of students of higher education: a systematic review. *Br J Nutr. Cambridge University Press* 2023;129(11):1916-28.
3. Fekih-Romdhane F, Daher-Nashif S, Alhuwailah AH, Al Gahtani HMS, Hubail SA, Shuwiekh HAM, Khudhair MF, Alhaj OA, Bragazzi NL, Jahrami H. The prevalence of feeding and eating disorders symptomology in medical students: an updated systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Eat Weight Disord.* 2022;27(6):1991-2010.
4. Gençalp DK. Covid-19 salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi.* 2020;1(1):1-15.
5. Yıldırım M, Solmaz F. COVID-19 burnout, COVID-19 stress and resilience: Initial psychometric properties of COVID-19 Burnout Scale. *Death Studies* 2022;46(3):524-32.
6. Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med.* 2020;18(1):1-15.
7. Yüce GE, Muz G. COVID-19 pandemisinin yetişkinlerin diyet davranışları, fiziksel aktivite ve stres düzeyleri üzerine etkisi. *Cukurova Medical Journal.* 2021;46(1):283-91.
8. Pehlivanoğlu EFÖ, Balcıoğlu H, Ünlüoğlu İ. Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması Geçerlilik ve Güvenilirliği. *Osmangazi Tıp Dergisi.* 2020;42(2):160-4.
9. Kosendiak AA, Wysocki MP, Krysiński PP. Lifestyle, physical activity and dietary habits of medical students of Wrocław Medical University during the COVID-19 pandemic. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(12):7507.
10. Tahir S, Imran N, Haider II, Mustafa AB, Rehman AU, Azeem MW, Javed A. A study to evaluate the impact of COVID-19 on Lifestyle of Medical students. *Pak J Med Sci.* 2022;38(7):1730-7.
11. Dragun R, Veček NN, Marenić M, et al. Have life style habits and psychological well-being changed among adolescents and medical students due to COVID-19 lockdown in Croatia *Nutrients* 2021;13(1):97.
12. Alzayani S, Al-Roomi K, Ahmed J. The lived experience of medical students during COVID-19 pandemic: the impact on lifestyle and mental wellbeing. *Arab Gulf Journal of Scientific Research.* 2022;40(4):415-23.
13. Nguyen MH, Do TX, Nguyen TT, Pham MD, Pham TTM, Pham KM, Kim GB, Do BN, Nguyen HT, Nguyen N-M, Dam HTB, Nguyen YH, Ngyuen KT, Nguyen TTP, Nguyen TT, Duong TV. Fear of COVID-19, healthy eating behaviors, and health-related behavior changes as associated with anxiety and depression among medical students: An online survey. *Front Nutr.* 2022;9:938769.
14. Siloam A, Adiatmika I, Dwi-Primayanti I, Sundari L. Correlation between physical activity and sleep quality in medical students during COVID-19 pandemic. *Sport And Fitness Journal.* 2022;10(1):69-76.
15. Nayak BS ,Ria D, Narissa D, Kalere E, Gabrielle E, Richeaé F, Lissette F, Amanda F, Nathanael F. An investigation into the impact of the COVID-19 pandemic on the mental health and the study habits of medical students of the University of the West Indies. *Psychology, Health & Medicine.* 2022;1-10.
16. Sekulic M, Stajic D, Skevin AJ,...& Joksimovic S. Lifestyle, physical activity, eating and hygiene habits: A comparative analysis before and during the COVID-19 pandemic in student population. *Front Public Health.* 2022;10:862816.