

Amatör Futbolcuların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi¹

Eda ADATEPE¹, Hüsnüye ÇELİK²

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1199506>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Bayburt Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
Bayburt /Türkiye

²Bayburt Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
Bayburt /Türkiye

Öz

Bu çalışmada Sakarya Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu'na bağlı amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada veri toplama amacıyla kişisel bilgi formu ve Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikten ve normallik testinden yararlanılmış ve normal dağılım gösteren verilerde parametrik testlerden, iki farklı bağımsız değişkenler ile ölçek alt boyutları arasındaki farklılaşmayı belirlemek için "T-testi" ve ikiden fazla farklı değişken ile ölçek alt boyutları arasındaki farklılaşmayı belirlemek için "Varyans Analizi (ANOVA)" testi, ikili karşılaştırmalarda Scheffe testi; yaş, kişisel gelir ve sporcu yaşı değişkenleri ile alt boyutlar arasında ilişkiyi analiz etmek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; cinsiyet, sağlıklı beslenme eğitimi alma durumu, sporcu beslenmesi eğitimi alma durumu, öğrenim düzeyi ve vücut kitle indeksi sınıflaması değişkenleri ile ölçek alt boyutlarında anlamlı farklılaşma vardır. Korelasyon analizlerine bakıldığında, yaş ve spor yaşı değişkenleri ile ölçek alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Amatör futbolcuların beslenme konusu, sporcuların performansını ve spor hayatlarını etkileyebilecek önemli bir faktördür. Bu noktada, amatör futbolcuların hem sağlık hem de beslenme konusunda bilgilerinin yeterli düzeyde olması sağlanmalıdır. Bu çalışmada cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, vücut kitle indeksi sınıflaması ve beslenme hakkında eğitim alma durumlarının sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları etkilediği görülmüştür.

Sorumlu Yazar:

Hüsnüye ÇELİK
hsny_1988@hotmail.com

Anahtar kelimeler: Amatör Spor Kulüpleri, Beslenme, Amatör Futbolcular

The Examination of Amateur Footballers' Attitudes Towards Healthy Nutrition

Abstract

In this study, it is aimed to examine the attitudes of amateur football players affiliated to Sakarya Amateur Sports Clubs Federation towards healthy nutrition in terms of different variables. Personal information form and Attitude Scale towards Healthy Eating were used for data collection in the study. In the analysis of the data, descriptive statistics and normality test were used, and in normally distributed data, parametric tests, "T-test" to determine the differentiation between two different independent variables and scale sub-dimensions, and "ANOVA" test to determine the differentiation between scale sub-dimensions with more than two different variables. , Scheffe test in pairwise comparisons; Pearson correlation analysis was used to analyze the relationship between age, personal income and athlete age variables and sub-dimensions. According to the analysis results; There is a significant difference in the variables of gender, healthy nutrition education, sports nutrition education, education level and body mass index classification and sub-dimensions of the scale. When the correlation analyzes are examined, it is seen that there are positive and significant relationships between the age and sports age variables and the sub-dimensions of the scale. The nutrition issue of amateur football players is an important factor that can affect the performance and sports lives of athletes. At this point, it should be ensured that amateur football players have sufficient knowledge about both health and nutrition. In this study, it was observed that gender, age, education level, body mass index classification and education about nutrition affected attitudes towards healthy eating.

Keywords: Amateur Sports Clubs, Nutrition, Amateur Footballers

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
04.11.2022

Kabul Tarihi:
12.12.2022

Online Yayın Tarihi:
19.12.2022

Giriş

Futbol, spor branşları arasında dünyanın en popüler spor branşıdır. Bu spor branşını milyonlarca birey tarafından oynanmakta ve yüz milyonlarca birey tarafından da seyredilmektedir (Wesson, 2002). Geniş bir oyun alanında, birçok sporcunun oynamasıyla, sonucunun kalelere yenilen veya atılan gollerle değerlendirildiği takım sporu olan futbolda, son zamanlarda kalıplaşmış ve geleneksel metotların yerine daha sistemli ve planlı antrenmanlar yapılmaktadır ve başarılı olabilmek için birçok metot denenmektedir (İnal, 2004; Carling, 2016).

Antrenmanlar ve müsabakalar sırasındaki egzersiz tarzı, fizik kondisyon düzeyi, genel ruh hali ve son zamanlarda sağlıklı beslenme futbolcuların performanslarını etkileyen bazı faktörler olarak dikkat çekmektedir. Her bir sporcunun yaşamını sağlıklı sürdürebilmesi için gerekli olan spor, fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme gibi davranışların yaşam ritüeli haline getirmesi gerekmektedir (Demir ve Cicioğlu, 2019). İskelet kaslarının kasılmasıyla üretilen, bazal seviye üzerindeki enerji harcaması gerektiren vücutsal hareketler fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Özer, 2001). Fiziksel aktivite yağ yakımı ve enerji harcamasının artmasının yanı sıra yağsız kitlenin yok olmasına karşı koruma sağlamakta, kardiyorespiratuar dayanıklılığı geliştirmekte, obezitenin neden olduğu kalp hastalığı risk faktörlerini azaltmakta, iyileşmeyi hızlandırmaktadır (Okay, 2009). Fiziksel aktivite, kişilere fiziksel ve psikolojik olarak doyum sağlamakla birlikte psikolojik dayanıklılığı artırır ve stresi azaltmaktadır (Dursun vd., 2021). Bununla beraber kişilerin sağlıklarının korunmasında ve boş vakitleri değerlendirmede önemlidir (Günay ve Cicioğlu, 2001). Bütün bu yararları sağlamada fiziksel aktivite tek başına yeterli olmayıp, düzenli ve yeterli aynı zamanda sağlıklı bir beslenme tutumu ile beraber etkisinin daha da artacağı söylenebilir.

Beslenme, bireyin, gelişmesi, büyümesi, üretken ve sağlıklı olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besinleri yeterli seviyede vücutta kullanılmasındadır (Müftüoğlu, 2003). Sağlıklı beslenme tüketilen besinden zevk alarak, dengeli ve farklı beslenerek, bütün besin maddelerinin kişiye özel ihtiyaç duyulan oranda tüketilme ve ideal beden ağırlığının devam ettirilmesidir. Sağlıklı beslenmenin amacı dengeli ve yeterli beslenmenin sağlanmasıdır (Besler, 2015).

Tutum, bir kişiye atfedilen ve onun psikolojik bir kavram ile alakalı duygu, düşünce ve davranışlarını oluşturan bir eğilim olarak tanımlanmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2004). Tutum genel olarak kişinin dışında kalan çevresinde herhangi bir nesneye verdiği tepki yönelimini ya da durumunu ifade eder. Diğer bir şekilde tutum, kişinin bir vaka ya da olgu, durum karşısında ortaya çıkartması beklenen olası davranış biçimi olarak tanımlanabilir (İnceoğlu, 2010).

Sporcuların antrenman ve müsabaka döneminde fiziksel ve psikolojik yönden güçlü olması gerekmektedir. Öte yandan futbolcuların fiziksel ve psikolojik durumlarının yanında beslenme

durumları ve tutumları da önemlidir. Sporcuların beslenme tutumları antrenman ve müsabakalarda ortaya koyacakları performansı etkilediği için sporcuların hayatında önemli bir yer edinmektedir. Antrenman ve müsabaka dönemi gibi süreçlerde özellikle sağlıksız beslenmeler, düzensiz kilo alma ve hareketsiz bir yaşam sürme gibi durumlara neden olabilir ve sporcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını negatif yönde etkileyebilir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı, Sakarya Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu'na bağlı amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Karasar'a (2007) göre ilişkisel tarama modeli "iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli" olarak tanımlanmaktadır.

Çalışma Grubu

2022-2023 sezonunda Sakarya Amatör Spor Kulüpleri Federasyonuna bağlı 108 kadın ve 290 erkek olmak üzere lisanslı toplam 398 amatör futbolcudan oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Çalışmada kullanılacak verilerin ve kişisel bilgilerin (cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi, spor yaşı, kişisel gelir düzeyi, vücut kitle indeksi, sağlıklı beslenme eğitimi alma ve sporcu beslenmesi eğitimi alma durumları) tespit edilmesi amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği" 21 madde ve 4 alt boyuttan oluşan 5'li likert tipi ölçektir. Ölçekteki olumlu maddelere ait derecelendirme "Kesinlikle Katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Kararsızım", "Katılıyorum", "Kesinlikle Katılıyorum" şeklindedir. Olumlu tutum maddeleri; 1, 2, 3, 4 ve 5 olumsuz tutum maddeleri ise 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır. Test tekrar test için yapılan uygulama sonunda elde edilen güvenirlik katsayısı sırasıyla ,81; ,79; ,68 ve 80 olarak hesaplanmıştır. Madde analizi sonucunda herhangi bir madde ölçekten çıkarılmamış ve ölçekte yer alan maddelerin tamamının ayırt edici olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca madde toplam korelasyonu değerlerinin ,68 ile ,92 arasında değiştiği saptanmıştır.

Verilerin Analizi

İstatistiksel analizlere geçilmeden önce, verilerle ilgili normallik, homojenlik, durağanlık, doğrusallık gibi varsayımlar denetlenmiştir. SPSS 25.0 analiz programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle tanımlayıcı analiz teknikleri kullanılmıştır. Normal dağılan verilerde parametrik testlerden, iki farklı bağımsız değişkenler ile ölçek alt boyutları arasındaki farklılaşmayı belirlemek için “Bağımsız Örneklemeler için T-testi” ve ikiden fazla farklı değişken ile ölçek alt boyutları arasındaki farklılaşmayı belirlemek için “Tek Yönlü Varyans Analizi” futbolcuların yaşları, kişisel gelir ve sporcu yaşı ile ölçek alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla “Pearson korelasyon” analizleri yapılmış ve sonuçlar $p < 0,05$ önem düzeyine göre değerlendirilmiştir.

Araştırmanın Etiği

Araştırmaya katılan futbolculara gönüllü onam formu doldurulmuştur. Araştırmamızda kullanılan ölçek için ölçek sorumlusundan gerekli izinler alınmıştır. Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1

Araştırmaya Katılan Futbolcuların Cinsiyet ve Öğrenim Düzeyleri Dağılımı

	Değişkenler	N	%
Cinsiyet	Kadın	108	27,1
	Erkek	290	72,9
Öğrenim Düzeyi	Orta Okul	36	9
	Lise	164	41,2
	Ön Lisans	40	10,1
	Lisans	152	38,2
	Lisans Üstü	6	1,5

Araştırma 36 orta okul, 164 lise, 40 ön lisans, 152 lisans ve 6 lisans üstü futbolculardan olmak üzere 108’i kadın ve 290’ı erkek toplam 398 futbolcu üzerinde yapılmıştır.

Tablo 2

Araştırmaya Katılan Futbolcuların VKİ, Sağlıklı Beslenme Eğitimi ve Sporcu Beslenmesi Eğitimi Alma Durumları Dağılımı

Değişkenler		N	%
Sağlık Beslenme Eğitimi Aldınız mı?	Evet	160	40,2
	Hayır	238	59,8
Sporcu Beslenmesi Eğitimi Aldınız mı?	Evet	118	29,6
	Hayır	280	70,4
VKİ Sınıflaması	Zayıf	58	14,6
	Normal	291	73,1
	Fazla Kilolu	44	11,1
	Obez I	5	1,3

Araştırmaya katılan futbolcular sağlıklı beslenme eğitimi aldınız mı sorusuna; 160 futbolcunun evet, 238 futbolcunun hayır olarak cevap verdikleri gözlenmiştir. Futbolcular sporcu beslenmesi eğitimi aldınız mı sorusuna da 118 futbolcunun evet, 280 futbolcunun da hayır evet cevabı verdikleri gözlenmiştir. Futbolcuların VKİ durumlarına bakıldığında; 58 futbolcunun zayıf, 291 futbolcunun normal, 44 futbolcunun fazla kilolu ve 5 futbolcunun da obez I grupta olduğu bulunmuştur.

Tablo 3

Araştırmaya Katılan Futbolcuların Yaş, Kişisel Gelir ve Spor Yaşı Ortalamaları

Değişkenler	N	Min.	Max.	\bar{X}	Ss
Yaşınız	398	18	45	22,75	5,73
Kişisel Gelir	398	600	50.000	5370,60	5151,31
Kaç Yıldır Futbol Oynuyorsunuz?	398	1	36	8,47	6,12

Araştırmaya katılan futbolcuların yaş ortalamasının $22,75 \pm 5,734$, kişisel gelir ortalamasının $5370,60 \pm 5151,319$ ve spor yaşı ortalamasının $8,47 \pm 6,12$ olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4

Tanımlayıcı İstatistik Dağılım

	Beslenme Hakkında Bilgi	Beslenmeye Yönelik Duygu	Kötü Beslenme	Olumlu Beslenme
N	398	398	398	398
Ortalama	4,15	2,98	3,79	3,74
Std. Sapma	,617	,821	,854	,526
Çarpıklık	-,652	,383	-,800	-,058
Çarpıklık Std. Hatası	,122	,122	,122	,122
Basıklık	1,273	,251	,348	-,164
Basıklık Std. Hatası	,244	,244	,244	,244

Sağlıklı Beslenme İlişkin Tutum Ölçeği betimsel verileri incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ve -1,5 arasında yer aldığı tespit edilmiştir (Tabachnik ve Fidell, 2013). Bu noktadan hareketle parametrik testler araştırmamızda uygulanmıştır.

Tablo 5

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Güvenirlik Dağılımı Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
Genel	21	,780
Beslenme Hakkında Bilgi	5	,837
Beslenmeye Yönelik Duygu	6	,770
Kötü Beslenme	5	,582
Olumlu Beslenme	5	,737

Araştırmamızda kullanılan ölçeğin güvenilirlik sonuçlarına göre; Cronbach's Alpha katsayı değeri ,780 bulunmuştur. Bu değer 0.60<R²<0.80 değerleri arasında olması kullanılan ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir (Özdamar, 2002; George & Mallery, 2010).

Tablo 6

Futbolcuların Cinsiyetleri ile Ölçek Alt Boyutu Puanı Ortalaması ve Standart Sapma ile Ortalamalar Arası Farkların t Değerleri

Ölçek Alt Boyutları	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Kadın	108	3,92	,54	-4,69	,000**
	Erkek	290	4,24	,62		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Kadın	108	2,70	,83	-4,32	,000**
	Erkek	290	3,09	,79		
Kötü Beslenme	Kadın	108	3,37	,91	-6,40	,000**
	Erkek	290	3,95	,77		
Olumlu Beslenme	Kadın	108	3,57	,56	-3,86	,000**
	Erkek	290	3,80	,50		

*p<0.05

Futbolcuların cinsiyetleri ile ölçek alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları arasında p<0,05 düzeyinde beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, kötü beslenme ve olumlu beslenme alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, kötü beslenme ve olumlu beslenme alt boyutlarında erkek futbolcuların tutum düzeyinin kadın futbolculardan yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 7

Futbolcuların Yaşları, Kişisel Geliri ve Spor Yaşları ile Ölçek Alt Boyutları Puanı Ortalamaları Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları

Değişkenler		Beslenme Hakkında Bilgi	Beslenmeye Yönelik Duygu	Kötü Beslenme	Olumlu Beslenme
Yaş	r	,181**	,000	,109*	,034
	p	,000	,995	,030	,502
	N	398	398	398	398
Kişisel Gelir	r	,078	-,098	,51	-,019
	p	,122	,052	,309	,698
	N	398	398	398	398
Kaç Yıldır Futbol Oynuyorsunuz?	r	,222**	,052	,185**	,052
	p	,000	,302	,000	,297
	N	398	398	398	398

*p<0.05

Futbolcuların yaşları ile ölçek alt boyutlarından beslenme hakkında bilgi ve kötü beslenme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Futbolcuların spor yaşları ile ölçek alt boyutlarından beslenme hakkında bilgi ve kötü beslenme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Futbolcuların ölçek alt boyutları ile yaşları, kişisel gelirleri ve spor yaşları arasındaki korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde ölçek alt boyutları ile futbolcuların kişisel gelirleri arasında anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur. Futbolcuların kişisel gelirleri ile beslenme hakkında bilgi ve kötü beslenme arasında pozitif yönde, beslenmeye yönelik duygu ve olumlu beslenme alt boyutlarında ise negatif yönde ilişki olduğu da gözlenmektedir.

Tablo 8

Futbolcuların Ölçek Alt Boyutlarının Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Varyans Analiz Testi Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Öğrenim Düzeyi	N	\bar{X}	Ss	f	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Orta okul (1)	36	3,82	,05	13,32	,000
	Lise (2)	164	3,98	,04		
	Ön Lisans (3)	40	4,27	,07		
	Lisans (4)	152	4,37	,48		
	Lisans Üstü (5)	6	4,66	,15		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Orta okul	36	3,05	,12	4,81	,001
	Lise	164	3,09	,06		
	Ön Lisans	40	2,47	,10		
	Lisans	152	3,00	,07		
	Lisans Üstü	6	2,88	,14		
Kötü Beslenme	Orta okul	36	3,62	,13	2,69	,031

	Lise	164	3,92	,05		
	Ön Lisans	40	3,50	,12		
	Lisans	152	3,78	,08		
	Lisans Üstü	6	3,60	,31		
	Orta okul	36	3,45	,09		
	Lise	164	3,77	,03		
Olumlu Beslenme	Ön Lisans	40	3,92	,08	4,49	,001
	Lisans	152	3,71	,04		
	Lisans Üstü	6	3,86	,20		

*p<0.05

Futbolcuların öğrenim düzeyleri ile ölçek alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları arasında p<0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Beslenme hakkında bilgi alt boyutunda; ön lisans, lisans ve lisans üstü grup ile orta okul grubu arasında ve lise ile lisans grupları arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda; orta okul, lise ve lisans grupları ile ön lisans grubu arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Kötü beslenme alt boyutunda; lise ile orta okul grupları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Olumlu beslenme alt boyutunda; lise, ön lisans grupları ile orta okul grubu arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9

Futbolcuların Ölçek Alt Boyutlarının VKİ Değişkenine Göre Varyans Analiz Testi Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	VKİ Sınıflaması	N	\bar{X}	Ss	f	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Zayıf (1)	58	3,71	,57	13,12	,000
	Normal (2)	291	4,22	,56		
	Fazla Kilolu (3)	44	4,32	,70		
	Obez I (4)	5	4,04	,90		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Zayıf	58	3,10	,75	2,12	,097
	Normal	291	2,92	,81		
	Fazla Kilolu	44	3,20	,90		
	Obez I	5	3,26	,75		
Kötü Beslenme	Zayıf	58	3,70	,97	,34	,0791
	Normal	291	3,81	,80		
	Fazla Kilolu	44	3,85	1,04		
	Obez I	5	3,68	,65		
Olumlu Beslenme	Zayıf	58	3,57	,54	3,74	,011
	Normal	291	3,74	,50		
	Fazla Kilolu	44	3,92	,55		
	Obez I	5	3,76	,82		

*p<0.05

Futbolcuların Vücut kitle indeksleri ile ölçek alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Beslenme hakkında bilgi alt boyutunda; normal ve fazla kilolu gruplar ile zayıf grup arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Olumlu beslenme alt boyutunda; fazla kilolu grup ile zayıf grup arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Vücut kitle indeksleri ile ölçek diğer alt boyutlarında anlamlılık bulunmamıştır.

Tablo 10

Futbolcuların Sağlıklı Beslenme Eğitimi Alma Durumları ile Ölçek Alt Boyutu Puanı Ortalaması ve Standart Sapma ile Ortalamalar Arası Farkların t Değerleri

Ölçek Alt Boyutları	Sağlıklı Beslenme Eğitimi	N	\bar{X}	Ss	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	160	4,44	,59	8,22	,000
	Hayır	238	3,96	,55		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	160	3,06	,81	1,54	,123
	Hayır	238	2,93	,82		
Kötü Beslenme	Evet	160	4,02	,87	4,47	,000
	Hayır	238	3,64	,81		
Olumlu Beslenme	Evet	160	3,87	,49	4,08	,000
	Hayır	238	3,65	,5		

* $p<0.05$

Futbolcuların sağlıklı beslenme eğitimi alma durumları ile ölçek alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları arasında $p<0,05$ düzeyinde beslenme hakkında bilgi, kötü beslenme ve olumlu beslenme alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu bulunurken beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda anlamlılık tespit edilmemiştir. Sağlıklı beslenme eğitimi alan futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının almayan futbolculardan yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 11

Futbolcuların Ölçek Alt Boyutlarının Sporcu Beslenmesi Eğitimi Alma Durumu Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Sporcu Beslenmesi Eğitimi	N	\bar{X}	Ss	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	118	4,32	,69	3,49	,001
	Hayır	280	4,08	,56		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	118	3,10	,82	1,77	,076
	Hayır	280	2,94	,85		
Kötü Beslenme	Evet	118	3,79	,99	-,03	,971
	Hayır	280	3,80	,79		

Olumlu Beslenme	Evet	118	3,78	,56	1,04	,296
	Hayır	280	3,72	,51		

*p<0.05

Futbolcuların sporcu eğitimi alma durumları ile ölçek alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları arasında p<0,05 düzeyinde beslenme hakkında bilgi alt boyutu arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Diğer alt boyutlar arasında anlamlılık bulunmamıştır.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Bu çalışmada; Sakarya Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu'na bağlı amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 36 orta okul, 164 lise, 40 ön lisans, 152 lisans ve 6 lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolculardan olmak üzere 108'i kadın ve 290'ı erkek toplam 398 futbolcu katılmıştır. Çakır vd. (2021) "Spor Salonlarına Giden Bireylerin Sağlıklı Beslenme Tutumları ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi" adlı çalışmalarına 111'i kadın, 187'si erkek toplam 298 öğrenci katılmıştır.

Çalışmamızda futbolcuların cinsiyetleri ile ölçek alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, kötü beslenme ve olumlu beslenme alt boyutlarında erkek futbolcuların tutum düzeyinin kadın futbolculardan yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Çalışmamızdan farklı olarak; Hendrie vd. (2008) 18 yaş ve üzeri 201 kişi üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda kadınların beslenme puanının erkeklerin beslenme puanından daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Uğurlu vd. (2015) üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri üzerine yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkenine göre beslenme bilgi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Altunhan vd. (2021) "Bireysel ve Takım Sporcularının Uyku Kalitesi ile Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı çalışmalarında cinsiyet ve ölçek alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Ünalın vd. (2009) "Bir Grup Sağlık Yüksekokulu Öğrencisinin Yeme Tutumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki" adlı çalışmalarında kız öğrencilerin yeme bozukluğu oranlarının erkek öğrencilere oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Çalışmamızdaki futbolcuların yaşları ile ölçek alt boyutlarında beslenme hakkında bilgi ve kötü beslenme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Çalışmamıza paralel olarak Özenoğlu vd. (2021) "Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığın Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlar ve Beden Kütle İndeksi ile İlişkisi" adlı çalışmalarında yaş ile ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Cocburn vd. (2014) 163 spor antrenörünün sporcu beslenmesi bilgilerini ölçtükleri çalışmada 51 yaş ve üzerindeki antrenörlerin

beslenme bilgileri diğer yaş gurubundaki antrenörlerden daha yüksek tespit edilmiştir. Uluç vd. (2021) “Spor Yönetimi Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışmalarında öğrencilerin yaş değişkenine göre beslenme hakkında bilgi düzeyleri, beslenmeye yönelik duygu düzeyleri, olumlu beslenme alışkanlıkları ve kötü beslenme alışkanlıkları ölçek alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir.

Futbolcuların ölçek alt boyutları ile kişisel gelirleri arasındaki korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde anlamlı ilişki olmadığı ve sağlıklı beslenme eğitimi alma durumları ile ölçek alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Sağlıklı beslenme eğitimi alan futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının almayan futbolculardan yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Tizar vd. (2022) “Bireysel ve Takım Sporcularının Sağlıklı Yaşam Düzeylerinin Karşılaştırılması” adlı çalışmalarında, gelir durumu iyi olan sporcuların sağlıklı beslenme tutum puanlarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır ve beslenme eğitimi alan sporcuların beslenme eğitimi almayan sporculara göre sağlıklı beslenmeye ilişkin puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Futbolcuların öğrenim düzeyleri ve Vücut kitle indeksleri ile ölçek alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları arasında $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Özenoğlu vd. (2021) “Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığın Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlar ve Beden Kütle İndeksi ile İlişkisi” adlı çalışmalarında eğitim durumu ile ölçek toplam puanında anlamlı bir fark tespit edilmemiş ve zayıf ve ideal kilolu bireylerin okuryazarlık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve beslenme okuryazarlığının sağlıklı beslenme tutumunu ve BKİ’ni pozitif yönde etkilediği sonucuna varmışlardır. Akdevelioğlu vd. (2019) “Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutum ve Davranışlarına İlişkin Bazı Faktörlerin İncelenmesi” adlı çalışmalarında Beden kütle indeksi (BKİ) ile kısıtlı ve duygusal yeme skorları arasında pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon olduğunu bulmuşlardır. Duygusal ve kısıtlı yeme skorları zayıf bireylerde normal ve şişmanlara göre daha düşük olduğu da ilgili çalışmada tespit edilmiştir.

Çalışmamızın bir diğer değişkeni olan sporcu beslenmesi eğitimi alma durumu ile yapılan analizler sonucunda, amatör futbolcuların sadece beslenme hakkında bilgi alt boyutunda tutumlarında istatistiksel farklılaşma bulunmuştur. Bu alandaki çalışmalarda bu değişken ile bir analize rastlanmamıştır. Sporcu beslenmesi eğitimi alma durumu ile ilgili çalışmaların bu alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak; amatör futbolcuların beslenme konusu, sporcuların performansını ve spor hayatlarını etkileyebilecek önemli bir faktördür. Bu noktada, amatör futbolcuların hem sağlık hem de beslenme konusunda bilgilerinin yeterli düzeyde olması sağlanmalıdır. Bu araştırmada cinsiyet, yaş,

eğitim düzeyi, VKİ sınıflaması ve beslenme hakkında eğitim alma durumlarının sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları etkilediği grlmŖtr. alıŖmamızda erkek futbolcuların kadın futbolculara göre sağlıklı beslenme tutumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiŖtir. Bu bağlamda futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik bilgilendirmelerin yapılması hem yaŖamlarını hem de sporsal baŖarı aısından katkı sağlayacağı dŖnlmektedir ve daha sonra farklı spor branŖlarında ve profesyonel sporcular üzerinde yapılacak olan alıŖmalarla sağlıklı beslenme tutumunun sporcuların üzerinde ne kadar etkili olduğu belirlenebilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik deđerlendirme kurulu: Bayburt Üniversitesi Rektörlüđü Etik Kurulu

Etik deđerlendirme belgesinin tarihi: 24.10.2022

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 97811

AraŖtırmacıların Katkı Oranları Beyanı

AraŖtırmanın tüm aŖamalarında iki yazar da eŖit katkıda bulunmuŖtur.

atıŖma Beyanı

Yazarın/yazarların araŖtırma ile ilgili bir atıŖma beyanı bulunmamaktadır.

Destek ve TeŖekkr Beyanı

AraŖtırma sürecinde bizlerden desteklerini esirgemeyen Sakarya Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu atısı altında yer alan antrenörlere, alıŖanlara ve alıŖmamıza katılan bütün futbolculara teŖekkr ederiz.

Kaynaka

- Akdevelioğlu, Y., ve Yrsn, T.. (2019). Üniversite đrencilerinin yeme tutum ve davranıŖlarına iliŖkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-28.
- Altunhan, A., ve Bayer, R. (2021). Bireysel ve takım sporcularının uyku kalitesi ile beslenme alışkanlıkları arasındaki iliŖkinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 30-44.
- Besler, H. T., ve Rakıcıoğlu, N. (2015). Türkiye'ye özgü besin ve beslenme rehberi. Ankara: Merdiven Reklam Tanıtım. the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. *South African journal of clinical nutrition*, 26(1).
- Carling, C. (2016). *Match evaluation: Systems and tools. Match Performance and Analysis*. Soccer Science. Ed.: Strudwick T. 545- 559. ABD: Human Kinetics.
- Cockburn E., Fortune A., Briggs M., ve Rumbold P. (2014). Nutritionalknowledge of UK coaches. *Nutrients*, 6(4), 1442-53.
- akır, E., ve Karaađa, G. (2021). Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal grnŖ kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3).

- Demir, G., ve Cicioğlu, Hİ. (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Dursun, M., Yarayan, Y. E., Arı, Ç., Ulun, C., ve Kocamaz Adaş, S. (2021). Covid-19 in Turkey: Leisure boredom, psychological resilience, physical activity and emotional state. *International Journal of Educational Research and Innovation*, 15, 460-486.
- George, D., ve Mallery, P. (2010). *SPSS For Windows step by step: A simple guide and reference* 17.0 Update (10th Edition). Pearson, Boston.
- Günay, M., ve Cicioğlu, I. (2001). *Spor fiziyojisi*. Gazi Kitapevi.
- Hendrie, G. A., Coveney J., ve Cox D. (2008). Exploring nutrition knowledge and the demographic variation in knowledge levels in an Australian community sample. *Public Health Nutrition*, 11(12), 1365–1371.
- İnal, A. N. (2004). *Futbolda eğitim ve öğretim*. Nobel Yayın Dağıtım.
- İnceoğlu, M. (2010). *Tutum algı iletişim* (5. Baskı). Beykent Üniversitesi Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2004). *İnsan ve insanlar, psikolojiye giriş, gözden geçirilmiş* (10. Baskı). Evrim Basım-Yayım-Dağıtım.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi* (17. Baskı). Nobel Yayınları.
- Müftüoğlu O. (2003). *Yaşasın hayat*. Doğan Kitapçılık AŞ.
- Okay, D. M., Jackson, P. V., Marcinkiewicz, M., ve Papino, M. N. (2009). Exercise and obesity. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, 36(2), 379-393.
- Özdamar K. (2002). *Paket programları ile istatistiksel veri analizi- 2 (Çok Değişkenli Analizler)*. Kaan Kitapevi. .
- Özenoğlu, A., Beyza, G. Ü. N., Karadeniz, B., Fatma, K. O. Ç., Bilgin, V., Bembeyaz, Z., ve Saha, B. S. (2021). Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığın sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ile ilişkisi. *Life Sciences*, 16(1), 1-18.
- Özer K. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistic* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon. (tarih yok).
- Tizar E, Erdoğan R., ve Ayhan S. (2022). Bireysel ve takım sporcularının sağlıklı yaşam düzeylerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 229-245.
- Uğurlu, F. M., Murathan, F., ve Bayrak, E. (2015). Beslenme dersi alan üniversite öğrencilerinin (besyo) bölüm bazında beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Sciences*, 3(21), 330-342.
- Uluç, S., ve Durukan, E. (2021). Spor yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3).
- Ünalın, D., Öztop, D. B., Elmalı, F., Öztürk, A., Konak, D., Pırlak, B., ve Güneş, D. (2009). Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16(2) 75-81.
- Wesson J., (2002). *The science of soccer*. Institute of Physics Publishing, Bristol and Philadelphia.



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.

ⁱ Bu çalışma 6. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresi'nde özet bildiri olarak sunulmuştur.