

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Branş Farklılıklarına Göre Araştırılması

Kemal GÖRAL^{1*} , Duygu YILDIRIM¹ 

¹ Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi.

Araştırma Makalesi / Research Article

Gönderi Tarihi (Received): 10/05/2022

Kabul Tarihi (Accepted): 18/06/2022

Online Yayın Tarihi (Published): 30/06/2022

Öz

Beslenme sağlık ve gelişim için çok önemli bir konudur. Yeme davranışı ise genç bir bireyin fiziksel gelişimi, sağlığı ve kimliği için temel oluşturur ve bilgi, tutumlar, sosyodemografik özellikler ve davranışsal, ailesel ve yaşam tarzı faktörleri dahil olmak üzere çok çeşitli faktörler tarafından şekillenir. Dengeli ve iyi beslenme ile atletik performans arasında doğru orantılı ilişki iyi bilinmektedir. Bu durum spor alanında eğitim gören öğrenciler için daha da önem taşımaktadır. Bu çalışma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenme ile ilgili tutumlarını yaptıkları spor branşına (takım ya da bireysel) göre değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Çalışma Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların sağlıklı beslenme tutumlarının belirlenmesi için demografik bilgilerin ve spor branşının sorgulandığı kişisel bilgi formunun yanı sıra Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) uygulanmıştır. Araştırmaya, 206 kadın ve 348 erkek olmak üzere toplamda 554 Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadıkları Kolmogorov Smirnov testi ile test edilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmada Independent-Samples T testi, çoklu karşılaştırmalarda One Way Anova ve karşılaştırma sonucu farklılığı meydana getiren grubu tespit etmek amacıyla da Tukey HSD testleri kullanılmıştır. Araştırmaya katılan kadın öğrencilerin SBİTÖ değerleri $73,11 \pm 12,77$ olarak bulunurken, erkek öğrencilerin SBİTÖ değerleri $75,60 \pm 12,27$ olarak tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Araştırmada elde edilen bulgulara göre, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları, tüm alt boyutlarda takım sporu ya da bireysel spor yapmalarına göre farklılaşmaktadır ($p < 0,05$). Sonuç olarak, üniversiteli erkek sporcuların kadın sporculara göre, bireysel sporcuların da takım sporu ile uğraşan öğrencilere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum açısından daha iyi durumda olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı Beslenme, Beslenme tutumu, Spor.

Investigation of Attitudes of The Sports Sciences Faculty Students Towards Healthy Eating According to Branch Differences

Abstract

Nutrition is a very important issue for health and development. Eating behavior is the basis for a young person's physical development, health and identity and is shaped by a wide variety of factors, including knowledge, attitudes, sociodemographic characteristics, and behavioral, family and lifestyle factors. The direct proportional relationship between balanced and good nutrition and athletic performance is well known. This is even more important for students studying in the field of sports. This study was carried out in order to evaluate the attitudes of the students of the faculty of sports sciences about healthy nutrition according to the sports branch (team or individual). The study was carried out on students studying at Muğla Sıtkı Koçman University, Faculty of Sport Sciences. In order to determine the healthy nutrition attitudes of the participants, the Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN) was applied beside the personal information form in which demographic information and sports branch were questioned. A total of 554 students from the Faculty of Sport Sciences, 206 women and 348 men, participated in the research voluntarily. Kolmogorov Smirnov test was used to determine if the data were suitable for normal distribution or not. Independent-Samples T-test was used to compare the groups. One Way Anova in multiple comparisons, and Tukey HSD tests were used to determine the group that made the difference in the comparison result. While the ASHN values of the female students participating in the research were found to be 73.11 ± 12.77 , the ASHN values of the male students were determined as 75.60 ± 12.27 ($p < 0.05$). According to the findings obtained in the study, the attitudes of the Faculty of Sport Sciences students towards healthy nutrition differ according to whether they do team sports or individual sports in all sub-dimensions. As a result of the tests, it can be said that male athletes had better attitudes towards healthy eating than female athletes, and athletes from individual sports branches had better attitudes towards healthy eating compared to team sports athletes.

Keywords: Healthy Nutrition, Nutrition Attitude, Sports.

* Sorumlu Yazar: Kemal Göral, E-posta: kgoral@mu.edu.tr.

GİRİŞ

Beslenme, fiziksel performansın temelini oluşturur. Beslenme, biyolojik döngü için yakıt ve alınan gıdalardan enerjinin ortaya çıkarılması ve kullanılması için kimyasalların açığa çıkmasını sağlar (Hornstrom, Friesen, Ellery & Pike, 2011). Bir organizmanın metabolizması, yakıtın karbonhidrat, protein, yağ veya alkol şeklinde yakılmasıyla bir enerji üretim sürecinden geçer. Bu süreçte oksijen tüketilir ve karbondioksit üretilir (MacLaren & Spurway, 2007).

Beslenme sağlık ve gelişim için çok önemli bir konudur (WHO, 2021). Yeme davranışı ise genç bir bireyin fiziksel gelişimi, sağlığı ve kimliği için temel oluşturur ve bilgi, tutumlar, sosyo-demografik özellikler ve davranışsal, ailesel ve yaşam tarzı faktörleri dahil olmak üzere çok çeşitli faktörler tarafından şekillenir (Croll, Neumark-Sztainer & Story, 2001).

Üniversite öğrencilerinin yurtlar, apartmanlar veya ortak konut sınırları içinde yemek hazırlama konusunda çok az zamanı ve alanı vardır (Dunn, Turner & Denny, 2007). Bu durum spor alanında eğitim gören öğrenciler için daha da önem taşımaktadır. Çünkü dengeli ve iyi beslenme ile atletik performans arasında doğru orantılı ilişki iyi bilinmektedir (Rash, Malinauskas, Duffrin, Barber-Heidal, & Overton, 2008). Spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin akademik programları ve antrenmanları nedeniyle sağlıklı yiyecekler hazırlamak için zaman eksikliği, sağlıklı yiyecekler satın almak için maddi sıkıntılar, sınırlı yemek planlama ve hazırlama becerileri de dahil olmak üzere sağlıklı beslenmeyi engelleyebilecek çok sayıda engelle karşılaşmaktadır (Rash ve ark., 2008). Bununla birlikte birçok spor bilimleri öğrencisi arasında beslenmeyle ilgili bilgi eksiklikleri ve diyet yetersizlikleri olduğu bilinmektedir (Malinauskas, Overton, Cucchiara, Carpenter & Corbett, 2007; Rosenbloom, Jonnalagadda & Skinner, 2002; Rash ve ark., 2008; Zawila, Steib & Hoogenboom, 2003). Hatta öğrencilerin genelde ya tek öğün yedikleri ya da öğünlerini sağlıksız atıştırmalıklarla geçiştirdikleri belirtilmiştir (Tekkurşun-Demir & Cicioğlu, 2019). Bu nedenle spor bilimleri fakültesi (SBF) öğrencilerinin besin alımını iyileştirmek için, besin alımını etkileyen faktörlerin yanı sıra beslenme hakkında bilgi yetersizliklerini belirleyen araştırmalar yapılmaktadır (Rash ve ark., 2008). Ayrıca beslenme bilgisi yaşa, cinsiyete ve branşa göre farklılıklar gösterebilmektedir (Uzlu, Koç, Akgöz, Yalçın, & Çöl, 2021) .

Egzersizden sonra fizyolojik fonksiyon için yetersiz miktarda kalan diyet enerjisi olarak tanımlanan düşük enerji mevcudiyeti, tüm öğrenci sporcu kategorilerinde yaygın olarak görülür (Torstveit, Fahrenholtz, Stenqvist, Sylta, & Melin 2008). Düşük enerji mevcudiyeti, kasıtlı veya kasıtsız bir kalori açığından kaynaklanabilir ve genellikle bir sporcunun beslenme ihtiyaçları hakkında bilgi eksikliğine eşlik eder. Sporda enerji eksikliği olan sporcular uzun süreli düşük enerji alımında bulunmaktadırlar. Enfeksiyon, hastalık, yorgunluk ve besin eksiklikleri ile kas-iskelet sistemi, endokrin, gastrointestinal, renal, psikolojik, kardiyovasküler ve performans eksiklikleri gibi birçok rahatsızlığa neden olur. Sporcular, büyük enerji açıkları uzun süre korunduğunda kadınlarda hormon seviyelerinde değişiklik, olumsuz vücut kompozisyonu, katabolik belirtiler ve menstürel işlev bozukluğu ile karşılaşır (Fahrenholtz, Sjodin, Benardot, Tornberg, Skouby, Faber, Sundgot-Borgen & Melin, 2018; Riviere, Leach, Mann, Robinson, Burnett, Babu, & Frugé, 2021; Torstveit ve ark., 2008) .

Çok az sayıda antrenör ve SBF öğrencisi branşlarına göre performans artırmak için beslenme uzmanlarından yararlanmaktadırlar. Sporcular beslenme bilgilerini genellikle internette veya sosyal medyadan, özellikle de ideal imaja ulaşmanın yolu olarak takviyeleri ve kanıtlanmamış diyet manipülasyonlarını hızlı bir şekilde öne çıkaran “kas” dergilerinden alırlar (Hornstrom ve ark., 2011). Bazı araştırmalar çoğu öğrencinin kendi vücutları için gerekli sağlıklı besinlerin neler olduğu konusunda fazla bilgiye sahip değildirler. Bu nedenler beslenme eğitiminin önemini ve gerekliliğini ortaya koymaktadır (Barzegari, Ebrahimi, Azizi, & Ranjbar, 2011). Üniversitelerde spor beslenme araştırması önemlidir çünkü yetersiz bilgiye sahip bir sporcunun optimal diyet seçimleri yapması beklenemez. Hem tam zamanlı bir öğrenci hem de sporcu olmanın yüksek stresi, düşük beslenme bilgisi ile birleştiğinde bu durum öğrencinin toparlanma sürecine olumsuz etki edecek ve ileriki sporsal faaliyetlerini olumsuz etkileyecektir (Werner, Guadagni, & Pivarnik, 2022). Bu çalışma Spor Bilimleri Fakültesi (SBF) öğrencilerinin sağlıklı beslenme ile ilgili tutumlarını yaptıkları spor branşına (takım ya da bireysel) göre değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Ayrıca çalışma öğrencilerin sağlıklı beslenme hakkında farkındalıklarını ölçmek ve onları bu konuda doğru bir şekilde yönlendirmek adına yapılacak çalışmalara kaynak oluşturması açısından önemli görülmektedir. Çalışmanın alt amaçları ise SBF öğrencilerinin sağlıklı beslenme ile ilgili tutumlarının cinsiyete, eğitim gördükleri bölüme göre farklılık gösterip göstermemesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenme ile ilgili tutumlarını yaptıkları spor branşına (takım ya da bireysel) göre değerlendirilmek amacıyla betimsel nitelikte ve tarama modelinde dizayn edilmiştir. Tarama (survey) modeli, var olan bir durumun tasvir edilmesi amacıyla belirli bir evren ile ilgili genel bir kaniya varabilme hedefini güden araştırmalarda kullanılmaktadır (Karasar, 2013).

Çalışma Grubu

Çalışmanın örnekleme kolayda örneklem yöntemiyle belirlenmiştir. Bu nedenle çalışmanın evrenini spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler oluştururken, örneklemini Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde (MSKÜSBF, 2021) öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Bu kapsamda araştırmaya, 206’sı kadın, 348’i erkek olmak üzere toplam 554 Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırma Etiği

Araştırmaya başlamadan önce, gerekli izin ve onamlar alınmış olup, sporculara araştırmanın içeriği hakkında bilgiler de verilmiştir. Araştırmanın etik onayı ise, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Etik Kurulu’ndan (Spor-Sağlık) 02.03.2022 tarih ve 18 karar numarası ile sağlanmıştır.

Verilerin Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanmasında betimsel tarama modellerinden olan anket tekniği kullanılmıştır. Anket formları öğrenciler ile yüz yüze görüşülerek ve internet ortamında çevrim içi olarak toplanmıştır.

Katılımcıların sağlıklı beslenme tutumlarının belirlenmesi için demografik bilgilerin ve spor branşının sorgulandığı kişisel bilgi formunun yanı sıra, araştırmaya katılan sporcuların beslenme tutumlarının belirlenmesi için, Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilmiş Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) kullanılmıştır. 4 alt boyuttan (Beslenme Hakkında Bilgi, Beslenmeye Yönelik Duygu, Olumlu Beslenme ve Kötü Beslenme) meydana gelen bir yapıya sahip ölçekte toplamda 21 madde bulunmaktadır.

Verilerin analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 20.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadıkları Kolmogorov-Smirnov testi ile test edilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmada Independent-Samples T testi, çoklu karşılaştırmalarda One Way Anova ve karşılaştırma sonucu farklılığı meydana getiren grubu tespit etmek amacıyla da Tukey HSD testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Çalışmanın bu kısmında, araştırma kapsamında elde edilen bulgular, tablolar şeklinde sunulmuş, araştırmacılar tarafından yorumlanmıştır.

Tablo 1. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre yaş ortalamaları ve SBİTÖ değerleri

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X} \pm SS$
Yaş (yıl)	Kadın	206	21,18 ± 1,72
	Erkek	348	23,10 ± 3,55
SBİTÖ	Kadın	206	73,11 ± 12,77
	Erkek	348	75,60 ± 12,27
	Toplam Puan	554	74,67 ± 12,50

Araştırmaya, 206'sı kadın, 348'i erkek olmak üzere toplam 554 Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan kadın öğrencilerin SBİTÖ değerleri 73,11 ± 12,77 olarak bulunurken, erkek öğrencilerin SBİTÖ değerleri 75,60 ± 12,27 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Değişkenler		F	%
Cinsiyet	Kadın	206	37,2
	Erkek	348	62,8
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	121	21,8
	Antrenörlük Eğitimi	162	29,2
	Spor Yöneticiliği	147	26,5
	Rekreasyon	124	22,5
Branş	Bireysel Sporlar	209	37,7
	Takım Sporları	345	63,3
Spor Branşı	Futbol	196	35,4
	Basketbol	59	10,6
	Voleybol	30	5,4
	Hentbol	44	7,9
	Tenis	67	12,1
	Yüzme	52	9,4
	Atletizm	57	10,3
	Boks – Kick Boks – Muay Thai	49	8,8

Araştırmaya katılan öğrencilerin, %21,8'ini Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %29,2'sini Antrenörlük Eğitimi, %26,5'ini Spor Yöneticiliği, %22,5'ini ise Rekreasyon bölümü öğrencileri, sporcu öğrencilerin 209'unu bireysel spor, 345'ini ise takım sporları yapan öğrenciler oluşturmaktadır.

Tablo 3. Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılması

Alt Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{X} \pm S.S$	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)	Kadın	206	21,40 ± 2,78	0,404	0,686
	Erkek	348	21,28 ± 3,74		
Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD)	Kadın	206	15,82 ± 5,06	-3,028	0,003*
	Erkek	348	17,10 ± 4,65		
Olumlu Beslenme Alışkanlığı (OBA)	Kadın	206	17,89 ± 4,49	-0,507	0,612
	Erkek	348	18,08 ± 4,01		
Kötü Beslenme Alışkanlığı (KBA)	Kadın	206	18,00 ± 4,47	-3,074	0,002*
	Erkek	348	19,14 ± 4,06		
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Toplam (SBİTÖ)	Kadın	206	73,11 ± 12,77	-2,271	0,024*
	Erkek	348	75,60 ± 12,27		

*(p<0,05)

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yapılan SBİTÖ alt boyut ortalamaları karşılaştırıldığında beslenme hakkında bilgi düzeyleri ve olumlu beslenme alışkanlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda erkek öğrencilerin ortalamalarının (17,10±4,65) kadın öğrencilerin ortalamalarından (15,82 ± 5,06) daha yüksek olduğu gözlemlenmiş ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (p<0,05). Katılımcıların kötü beslenme alışkanlığı alt boyutu ortalamaları karşılaştırıldığında erkek öğrencilerin ortalamalarının (19,14±4,06) kadın öğrencilerin ortalamalarından (18,00±4,47) daha yüksek olduğu gözlemlenmiş ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (p<0,05). SBİTÖ toplam ortalamaları karşılaştırıldığında ise yine erkek öğrencilerin ortalamalarının (75,60±12,27) kadın öğrencilerin ortalamalarından (73,11±12,77) daha yüksek olduğu gözlemlenmiş ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (p<0,05).

Tablo 4. Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının spor branşlarına göre karşılaştırılması

Alt Boyut	Spor Branşı	N	$\bar{X} \pm SS$	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)	Bireysel	209	21,76 ± 4,06	2,338	0,020*
	Takım	345	21,06 ± 2,93		
Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD)	Bireysel	209	17,67 ± 4,71	4,025	0,000*
	Takım	345	15,99 ± 4,82		
Olumlu Beslenme Alışkanlığı (OBA)	Bireysel	209	18,72 ± 4,78	3,131	0,002*
	Takım	345	17,58 ± 3,74		
Kötü Beslenme Alışkanlığı (KBA)	Bireysel	209	19,22 ± 4,94	2,176	0,030*
	Takım	345	18,41 ± 3,75		
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Toplam (SBİTÖ)	Bireysel	209	77,38 ± 15,37	4,008	0,000*
	Takım	345	73,04 ± 10,06		

*(p<0.05)

Öğrencilerin spor branşı değişkenine göre yapılan SBİTÖ alt boyut ortalamaları karşılaştırıldığında beslenme hakkında bilgi alt boyutunda bireysel spor branşları sporcularının ortalamalarının (21,76±4,06) takım spor branşları sporcularının ortalamalarından (21,06±2,93) farklı olduğu gözlemlenmiş ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda bireysel spor branşları sporcularının ortalamalarının (17,67±4,71) takım spor branşları sporcularının ortalamalarından (15,99 ± 4,82) farklı olduğu gözlemlenmiş ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Olumlu beslenme alışkanlığı alt boyutunda bireysel spor branşları sporcularının ortalamalarının (18,72±4,78) takım spor branşları sporcularının ortalamalarından (17,58±3,74) farklı olduğu gözlemlenmiş ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Kötü beslenme alışkanlığı alt boyutunda bireysel spor branşları sporcularının ortalamalarının (19,22±4,94) takım spor branşları sporcularının ortalamalarından (18,41±3,75) farklı olduğu gözlemlenmiş ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Son olarak SBİTÖ genel puan ortalamaları karşılaştırıldığında yine bireysel spor branşları sporcularının ortalamalarının (77,38±15,37) takım spor branşları sporcularının ortalamalarından (73,04±10,06) farklı olduğu gözlemlenmiş ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

Tablo 5. Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının bölümlere karşılaştırılması

Alt Boyut	Grup	Kareler Ortalaması	F	p	Tukey HSD
Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği(1)	1,058	0,090	0,965	Anlamlı fark yok
	Antrenörlük(2)				
	Spor Yöneticiliği(3)				
	Rekreasyon(4)				
Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği(1)	151,227	6,641	0,000*	1>3 2>3
	Antrenörlük(2)				
	Spor Yöneticiliği(3)				
	Rekreasyon(4)				
Olumlu Beslenme Alışkanlığı (OBA)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği(1)	136,150	8,025	0,000*	1>2
	Antrenörlük(2)				
	Spor Yöneticiliği(3)				
	Rekreasyon(4)				
Kötü Beslenme Alışkanlığı (KBA)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği(1)	66,971	3,757	0,011*	1>2
	Antrenörlük(2)				
	Spor Yöneticiliği(3)				
	Rekreasyon(4)				
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Toplam (SBİTÖ)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği(1)	527,085	3,415	0,017*	1>3
	Antrenörlük(2)				
	Spor Yöneticiliği(3)				
	Rekreasyon(4)				

Tablo 6. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının bölümlere karşılaştırılması

Değişkenler	(I) Bölüm	(J) Bölüm	Fark (I-J)	p
Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	Antrenörlük Eğitimi (2)	-,20697	0,958
		Spor Yöneticiliği (3)	-,14713	0,985
		Rekreasyon (4)	-,09178	0,997
	Antrenörlük Eğitimi (2)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	,20697	0,958
		Spor Yöneticiliği (3)	,05984	0,999
		Rekreasyon (4)	,11519	0,992
	Spor Yöneticiliği (3)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	,14713	0,985
		Antrenörlük Eğitimi (2)	-,05984	0,999
		Rekreasyon (4)	,05535	0,999
	Rekreasyon (4)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	,09178	0,997
		Antrenörlük Eğitimi (2)	-,11519	0,992
		Spor Yöneticiliği (3)	-,05535	0,999
Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	Antrenörlük Eğitimi (2)	,49668	0,822
		Spor Yöneticiliği (3)	2,38809*	0,000*
		Rekreasyon (4)	1,29905	0,145
	Antrenörlük Eğitimi (2)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	-,49668	0,822
		Spor Yöneticiliği (3)	1,89141*	0,003
		Rekreasyon (4)	,80237	0,494
	Spor Yöneticiliği (3)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	-2,38809*	0,000*
		Antrenörlük Eğitimi (2)	-1,89141*	0,003*
		Rekreasyon (4)	-1,08904	0,241
	Rekreasyon (4)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	-1,29905	0,145
		Antrenörlük Eğitimi (2)	-,80237	0,494
		Spor Yöneticiliği (3)	1,08904	0,241
Olumlu Beslenme Alışkanlığı (OBA)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	Antrenörlük Eğitimi (2)	1,64631*	0,005*
		Spor Yöneticiliği (3)	,75780	0,439
		Rekreasyon (4)	-,62370	0,637
	Antrenörlük Eğitimi (2)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	-1,64631*	0,005*
		Spor Yöneticiliği (3)	-,88851	0,232
		Rekreasyon (4)	-2,27001*	0,000*
	Spor Yöneticiliği (3)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	-,75780	0,439
		Antrenörlük Eğitimi (2)	,88851	0,232
		Rekreasyon (4)	-1,38150*	0,031*
	Rekreasyon (4)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	,62370	0,637
		Antrenörlük Eğitimi (2)	2,27001*	0,000*
		Spor Yöneticiliği (3)	1,38150*	0,031*
Kötü Beslenme Alışkanlığı (KBA)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	Antrenörlük Eğitimi (2)	1,55183*	0,012*
		Spor Yöneticiliği (3)	1,19368	0,098
		Rekreasyon (4)	,48214	0,808
	Antrenörlük Eğitimi (2)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	-1,55183*	0,012*
		Spor Yöneticiliği (3)	-,35815	0,879
		Rekreasyon (4)	-1,06969	0,147
	Spor Yöneticiliği (3)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	-1,19368	0,098
		Antrenörlük Eğitimi (2)	,35815	0,879
		Rekreasyon (4)	-,71154	0,511
	Rekreasyon (4)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	-,48214	0,808
		Antrenörlük Eğitimi (2)	1,06969	0,147
		Spor Yöneticiliği (3)	,71154	0,511

Tablo 6 (devamı). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının bölümlere karşılaştırılması

Değişkenler	(I) Bölüm	(J) Bölüm	Fark (I-J)	p
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Toplam (SBİTÖ)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	Antrenörlük Eğitimi (2)	3,48786	0,091
		Spor Yöneticiliği (3)	4,19244*	0,031*
		Rekreasyon (4)	1,06572	0,908
		Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	-3,48786	0,091
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Toplam (SBİTÖ)	Antrenörlük Eğitimi (2)	Spor Yöneticiliği (3)	,70459	0,960
		Rekreasyon (4)	-2,42214	0,360
		Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	-4,19244*	0,031*
		Spor Yöneticiliği (3)	-,70459	0,960
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Toplam (SBİTÖ)	Spor Yöneticiliği (3)	Rekreasyon (4)	-3,12673	0,166
		Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	-1,06572	0,908
		Antrenörlük Eğitimi (2)	2,42214	0,360
		Spor Yöneticiliği (3)	3,12673	0,166

*(p<0.05)

Araştırmaya katılan öğrencilerin, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının alt boyutları eğitim gördükleri bölümlere göre karşılaştırıldığında; Beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme alışkanlığı, kötü beslenme alışkanlığı ve toplam SBİTÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır (p<0.05). Beslenme hakkında bilgi alt boyutunda ise bölümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Beslenmeyle ilgili birçok konu, vücut kompozisyonu ve spor türü yelpazesinde spor programlarındaki öğrencileri yaygın olarak etkiler (Riviere ve ark., 2021). Bunlar arasında ilk olarak öğrencilerin beslenme bilgisi sorgulanmaktadır. Beden eğitimi öğrencilerinin beslenme bilgi ve tutumlarının yüksek olup olmaması beslenme dersleri ile ilgilidir (Barzegari ve ark., 2011). Barzegari ve arkadaşlarının (2011) yaptıkları araştırmaya katılan deneklere yapılan anket sonuçlarına göre deneklerin %62,7'si; beslenme bilgisinin az olmasının temel etkenlerden biri olarak yeterli bilgi eksikliğidir. Werner ve arkadaşlarının (2022) üniversite spor öğrencilerinin beslenme tutumlarını ölçmek için yaptıkları çalışmada ise genel beslenme için, örneklemin %46,4'ü yüksek genel beslenme bilgi düzeyine sahipken, %38,4'ü düşük bilgi düzeyine sahiptir. Yine bu katılımcıların sporcu beslenmesi bilgi düzeyleri ölçüldüğünde, öğrencilerin %64,8 'i yüksek, %20,8'i ise düşük bilgi düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Başka bir çalışmada ise yine beden eğitimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin beslenme bilgi ve tutum puanlarının diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Azizi ve ark., 2010). Çalışmamızda ise çalışmaya katılan Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının ortalamasının üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bu öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm gereği, aldıkları derslerin bu ortalama üzerinde etkili olmuş olabileceği ve sağlıklı beslenmeye ilişkin bilgi ve tutumlarını daha da geliştirilebileceği düşünülmektedir.

Beslenme bilgisi ve tutumlar cinsiyetlere göre incelendiğinde, katılımcıların beslenme hakkında bilgi düzeyleri ve olumlu beslenme alışkanlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken, beslenmeye yönelik duygu, kötü beslenme alışkanlığı alt boyutunda ve

SBİTÖ toplam puan ortalamalarında erkek öğrencilerin ortalamalarının kadın öğrencilerin ortalamalarından yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Malkoç ve arkadaşlarının (2020) beden eğitimi bölümü öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, kadın öğrencilerin beslenme tutumlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Amani (2004)'ye göre ise kız öğrencilerin beslenme ve yaşam tarzı araştırmasında öğrencilerin %46'sı besin grupları hakkında bilgi sahibi değildirler. Dunn ve arkadaşlarının (2007) üniversite sporcularının beslenme bilgi ve tutumlarını ölçmek için yaptıkları çalışmada kadın öğrencilerin beslenme bilgilerinin erkek öğrencilerden yüksek olduğunu saptarlarken, beslenme tutumlarını arasında herhangi bir cinsiyet farkına rastlamamışlardır. Azizi ve arkadaşları (2010) üniversitede öğrenim gören elit sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada kadınların beslenme bilgi ve tutumlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu saptamışlardır.

Öğrencilerin bireysel veya takım sporları bazında beslenme bilgi düzeyleri arasındaki fark incelendiğinde, bireysel sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanlarının tüm alt boyutlarda takım sporcularından daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Pamuk ve arkadaşlarının (2020) yaptıkları çalışmada bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilerin takım sporları ile ilgilenen öğrencilere göre beslenme konusunda daha çok sorun yaşadıkları ve bunun özellikle kadınların daha zayıf görünme çabasıyla kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Uzlu ve arkadaşlarının (2021) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan ve aktif spor yapan öğrencilerin sağlıklı beslenme bilgi düzeylerini ölçmek amacıyla yaptıkları çalışmada, bireysel spor branşı öğrencilerin bilgi düzeylerinin takım spor branşı öğrencilerinden yüksek olduğu bulunmuştur. Tekkurşun-Demir ve arkadaşları tarafından (2021) yapılan benzer bir çalışmada bireysel spor branşlarıyla uğraşan erkek sporcuların sağlıklı beslenme tutumunun daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. İmamoğlu ve arkadaşlarının (2010) yaptıkları çalışmada beden eğitimi bölümünde okuyan öğrencilerden jimnastik, judo, voleybol branşlarındaki kadın ve atletizm branşındaki erkek sporcuların beslenmeye ilişkin puanları iyi düzeyde bulunurken, basketbol, hentbol, taekwondo, okçuluk branşlarındaki kadın ve basketbol, jimnastik, futbol, güreş, hentbol, taekwondo, judo, voleybol branşlarındaki erkek sporcuların beslenmeye ilişkin puanlarının çok düşük olduğunu gözlemlenmişlerdir (İmamoğlu ve ark., 2010). Sarioğlu ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları çalışmaya göre beden eğitimi bölümündeki aktif sporculardan kadın yüzme, okçuluk, cimnastik, judo, tekvando, voleybol branşındakilerin ve erkek atletizm branşındakilerin beslenme puanları iyi düzeyde bulunmuş ancak, kadın basketbol, hentbol, ritmik cimnastik branşındakilerin ve erkek atletizm branşındaki sporcular dışında tüm branşlarda beslenme puanları düşük bulunmuştur (Sarioğlu ve ark., 2012).

Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre beslenme tutumları incelendiğinde, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme alışkanlığı, kötü beslenme alışkanlığı ve toplam SBİTÖ puanları arasında farklılık bulunurken, beslenme hakkında bilgi alt boyutunda ise bir fark bulunamamıştır. Malkoç, Yaşar, Turgut, Kerem, Köse, Atli & Sunay da (2020) yaptıkları çalışmada, spor bilimleri fakültesinin beden eğitimi öğretmenliği, antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin beslenme bilgi ve tutumlarında bölüm bazında herhangi bir farklılığa rastlamamışlardır. Vázquez-Espino, Rodas-Font ve Farran-

Codina (2022) tarafından sporcuların beslenme bilgisi, tutumları, bilgi kaynakları ve beslenme alışkanlıkları üzerine yaptıkları çalışma sonucunda, sporcuların beslenme bilgileri ile beslenme kaynaklarının doğru seçiminin ve yeterli reçeteler olmadan takviyeleri tüketmemenin önemi gibi hususların dikkate alınması gereken kritik noktalar olduğuna vurgu yapmaktadırlar.

Sonuç olarak, üniversiteli sporcu öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını ölçmek amacıyla yapılan bu çalışmada, erkek öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanlarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan, bireysel sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanlarının takım sporcularından daha iyi durumda olduğu görülmektedir. Bu noktadan hareketle, çalışmanın yapıldığı örneklem açısından, üniversiteli erkek sporcuların kadın sporculara göre, bireysel sporcuların da takım sporu ile uğraşan öğrencilere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum açısından daha iyi durumda olduğu söylenebilir. Bu bilgilerden yola çıkarak spor bilimleri fakültesinde verilen beslenme bilgisi eğitimi biraz daha genişletilebilir ve sporcuların ve antrenörlerinin branşa göre beslenme bilgisi desteklemeye yönelik çalışmalar yapılabilir. Ayrıca beslenme bilgisinin güncel tutulması için yapılan bilimsel çalışmaların güncel takibinin yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırma Dizaynı- KG, DY; İstatistik analiz- KG, DY; Makalenin hazırlanması- KG, DY; Verilerin Toplanması- KG tarafından gerçekleştirilmiştir

Araştırma Yayın Etiği: Araştırmanın etik onayı Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Etik Kurulu'ndan (Spor-Sağlık) 02.03.2022 tarih ve 18 karar numarası ile alınmıştır.

KAYNAKLAR

- Amani, R. (2004). Assessment of nutrition related life style patterns of female students in Ahvaz Universities dormitories. *Jundishapur Scientific Medical Journal*, 43, 54–61.
- Azizi, M., Rahmani-Nia, F., Malaee, M., Malaee, M., & Khosravi, N. (2010). A study of nutritional knowledge and attitudes of elite college Athletes In Iran. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 4(2), 105–112.
- Barzegari, A., Ebrahimi, M., Azizi, M. & Ranjbar, K. (2011). A study of nutrition knowledge, attitudes and food habits of college students. *World Applied Sciences Journal*, 15(7), 1012–1017.
- Croll, J. K., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2001). Healthy eating: What does it mean to adolescents? *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 33(4), 193–198. [https://doi.org/10.1016/s1499-4046\(06\)60031-6](https://doi.org/10.1016/s1499-4046(06)60031-6)
- Dunn, D., Turner, L., & Denny, G. (2007). Nutrition knowledge and attitudes of college athletes. *The Sport Journal*, 10(4), 1–8.
- Fahrenholtz, I. L., Sjödin, A., Benardot, D., Tornberg, Å. B., Skouby, S., Faber, J., Sundgot-Borgen, J., & Melin, A. K. (2018). Within-day energy deficiency and reproductive function in female endurance athletes. *Scand J Med. Sci., Sports*, 28, 1139–1146. <https://doi.org/10.1111/sms.13030>
- Hornstrom, G. R., Friesen, C. A., Ellery, J. E., & Pike, K. (2011). Nutrition knowledge, practices, attitudes, and information sources of Mid-American conference college softball players. *Food and Nutrition Sciences*, 2(2), 109–117. <https://doi.org/10.4236/fns.2011.22015>
- İmamoğlu, O. Y., Ağaoğlu, S., & Eker, H. (2010). Değişik illerde beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1–12.
- Jacobson, B. H., Sobonya, C., & Ransone, J. (2001). Nutrition practices and knowledge of college varsity athletes: A follow-up. *Journal of Strength and Conditioning Resistance*, 5(1), 63–68.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- MacLaren, D., & Spurway, N. (2007). *Nutrition and sport: Advances in sport and exercise science*. (1. Basım). Churchill Livingstone.
- Malinauskas, B. M., Overton, R. F., Cucchiara, A. J., Carpenter, A. B., & Corbett, A. B. (2007). Summer league college baseball players: Do dietary intake and barriers to healthy eating differ between game and non-game days? *Spring*, 3(2), 23–34.
- Malkoç, N., Yaşar, O. M., Turgut, M., Kerem, M., Köse, B., Atli, A., & Sunay, H. (2020). Healthy nutrition attitudes of sports science students. *Progress in Nutrition*, 22(3), 1-7. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i3.9480>
- MSKÜSBF. (2021). *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi İstatistikler*. <http://www.sporbilimleri.mu.edu.tr/istatistikler-5264>, Erişim tarihi: 10.02.2022.
- Ozdoğan, Y., & Ozcelik, A. O. (2011). Evaluation of the nutrition knowledge of sports department students of universities. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 8(11), 1-7. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-8-11>
- Pamuk, Ö., Makaracı, Y., Özer, Ö., & Soslu, R. (2020). Examination of eating attitudes of universities' sports department students in terms of individual and team sports. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(12), 43-49.
- Rash, C., Malinauskas, B., Duffrin, M., Barber-Heidal, K., & Overton, R. (2008). Nutrition-related knowledge, attitude, and dietary intake of college track athletes. *The Sport Journal*, 11(1), 48–55.
- Riviere, A. J., Leach, R., Mann, H., Robinson, S., Burnett, D. O., Babu, J. R., & Frugé, A. D. (2021). Nutrition knowledge of collegiate athletes in the United States and the impact of sports dietitians on related outcomes: A Narrative review. *Nutrients*, 13, 6, 1-11. <https://doi.org/10.3390/nu13061772>
- Rosenbloom, C. A., Jonnalagadda, S. S., & Skinner, R. (2002). Nutrition knowledge of collegiate athletes in a Division I National Collegiate Athletic Association institution. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), 418–421. [https://doi.org/10.1016/s0002-8223\(02\)90098-2](https://doi.org/10.1016/s0002-8223(02)90098-2)
- Sarioğlu, Ö., İmamoğlu, O., Atan, T., Türkmen, M., & Akyol, P. (2012). Beden eğitimi bölümünde okuyan farklı branşlardaki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 88–94.

- Tekkurşun-Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256–274. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.559462>
- Tekkurşun-Demir, G., Namlı, S., & İbrahim Cicioğlu, H. (2021). Takım ve bireysel sporlarda sosyal görünüş kaygısı sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun belirleyicisi midir? *Spormetre*, 19(4), 124–134. <https://doi.org/10.33689/spormetre.915191>
- Torstveit, M. K., Fahrenholtz, I., Stenqvist, T. B., Sylta, Ø., & Melin, A. (2008). Within-day energy deficiency and metabolic perturbation in male endurance athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28, 419–427. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2017-0337>
- Uzlu, G., Koç, M., Akgöz, H. F., Yalçın, S., & Çöl, B. G. (2021). Sporcu üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin ölçülmesi. *Istanbul Gelişim University Journal of Health Sciences*, 14(14), 227–240. <https://doi.org/10.38079/IGUSABDER.903478>
- Vázquez-Espino, K., Rodas-Font, G., & Farran-Codina, A. (2022). Sport nutrition knowledge, attitudes, sources of information, and dietary habits of sport-team athletes. *Nutrients*, 14, 1-13, 1345. <https://doi.org/10.3390/nu14071345>
- Werner, E. N., Guadagni, A. J., & Pivarnik, J. M. (2022). Assessment of nutrition knowledge in division I college athletes. *Journal of American College Health*, 70(1), 248–255. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1740234>
- WHO. (2021). *Nutrition*. <https://www.who.int/health-topics/nutrition>, Erişim tarihi:02.12.2021.
- Zawila, L. G., Steib, C. M., & Hoogenboom, B. (2003). The Female collegiate cross-country runner: Nutritional knowledge and attitudes. *J Athl Train.*, 38(1), 67–74.

