

## Bireysel ve Takım Sporcularının Sağlıklı Yaşam Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ercan TİZAR<sup>1\*</sup> 

Ramazan ERDOĞAN<sup>2</sup> 

Savaş AYHAN<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Dicle Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, *DIYARBAKIR*

<sup>2</sup>Bitlis Eren Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, *BİTLİS*

 DOI: 10.31680/gaunjss.1135404

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 24.06.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 15.08.2022

Yayın Tarihi / Published: 22.09.2022

### Öz

Bu çalışma bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların sağlıklı yaşam düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubunu; Bitlis (145 kişi), Elazığ (145 kişi) ve Diyarbakır (145 kişi) illerinde bireysel ve takım sporlarında yer alan 435 (243 erkek, 192 kadın) gönüllü sporcu oluşturmuştur. Araştırma da veri toplama aracı olarak, "Kişisel Bilgi Formu", ile öğrencilerin sağlıklı yaşam becerilerini belirlemeye yönelik "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)" kullanılmıştır. Araştırma grubunun cinsiyet, gelir durumu, spor türü ve sportif derece değişkeni ile ölçek toplam puan ve ölçek alt boyutları puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ). Sporcuların beslenme eğitimi ve boy değişkeni ile ölçek alt boyutlarından kötü beslenme puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Sporcuların vücut ağırlığı ölçek alt boyutlarından kötü beslenme arasında farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Araştırma grubunun, gelir durumu iyi olan sporcuların orta ve düşük düzeyine sahip olan sporculara göre sağlıklı beslenme tutum puan ortalamalarının daha yüksek olduğu, erkek sporcuların kadın sporculara göre sağlıklı beslenme tutum puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve beslenme eğitimi alan sporcuların beslenme eğitimi almayan sporculara göre sağlıklı beslenmeye ilişkin puan ortalamasının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sporcuların bireysel spor branşında yer alan sporcuların takım spor branşında yer alan sporculara göre sağlıklı beslenme tutum ölçeği toplam puan ortalamasının daha yüksek olduğu, amatör sporcuların profesyonel sporculara göre sağlıklı beslenmeye yönelik puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak; sporcuların beslenme bilgi düzeyleri ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda sporcuların sağlıklı beslenmeye yönelik bilgilendirmelerin yapılması hem yaşamlarını hem de sporsal başarı açısından katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Bireysel Sporlar, Sporcu, Sağlıklı Yaşam, Takım Sporları

## Comparison of Healthy Lifestyles of Individual and Team Athletes

### Abstract

This study was conducted to compare the healthy life levels of the athletes involved in individual and team sports. The research group; In the provinces of Bitlis (145 people), Elazığ (145 people) and Diyarbakır (145 people), 435 (243 men, 192 women) volunteer athletes participating in individual and team sports were formed. "Personal Information Form" and "Attitude towards Healthy Eating Scale" (SBİÖ) to determine healthy living skills of students were used as data collection tools in the research. It was determined that there was no significant difference between the gender, income status, type of sport and sportive degree variable of the research group and the mean score of the scale total score and scale sub-dimensions ( $p>0,05$ ). It was determined that there was a significant difference between the nutrition education and height variable of the athletes and the mean score of malnutrition, which is one of the sub-dimensions of the scale ( $p<0,05$ ). It was observed that there was a difference between the athletes' body weight scale sub-dimensions and malnutrition ( $p<0,05$ ). It was determined that the healthy eating attitude mean score of the athletes with good income status is higher than the athletes with medium and low income, male athletes have a higher healthy eating attitude average score than female athletes, and that the athletes who

\*Sorumlu Yazar: Ercan TİZAR

e-mail: ercan.tizar@dicle.edu.tr

receive nutrition education prefer healthy eating compared to the athletes who do not receive nutrition education. It was determined that the mean score for the. It has been determined that the total score average of the healthy eating attitude scale of the athletes in the individual sports branch is higher than the athletes in the team sports branch, and the average score of the amateur athletes for healthy nutrition is higher than the professional athletes. As a result; It has been determined that the nutritional knowledge levels of the athletes and their attitudes towards healthy nutrition are at a moderate level. In this context, it is thought that informing the athletes about healthy nutrition will contribute to both their lives and sports success.

**Keywords:** Individual Sports, Athlete, Healthy Life, Team Sports

## Giriş

Geçmişten günümüze bilim insanları sporcuların performanslarını olabilecek en üst seviyeye çıkarmak ve gerek ulusal gerekse de uluslararası müsabakalarda en önde yar almaları için çalışmalarına aralıksız hız kazandırmışlardır. Bu çalışmaları yaparken bilim insanları sporcuları ilgilendiren bütün detaylara hakim olmak istemişlerdir. Başta sporcu sağlığı olmak üzere, fiziksel uygunluk parametreleri, fizyolojik, mental (psikolojik) ve sosyolojik boyutlar performansı tanımlamada ana unsurlar olarak değerlendirilmiştir. Sporcu sağlığının geliştirilmesi öncelikle bireyin sorumluluğunda olmak üzere dışardan uzman kişiler tarafından da mercek altına alınmayı zorunlu kılmıştır. Temel amaç öncelikle hastalıklardan korunma ve mevcut sağlıklı durumun korunarak daha da geliştirilmesi olarak belirlenmiştir (Çebi, 2018; Taşdoğan ve ark., 2020; Pancar, 2021). Hastalıklardan korunmada, erken tanıda bulunmada ve sağlığın sürdürülmesinde sağlığı geliştirici davranışların kullanılması temeldir (Owens, 2006).

Sağlık ve beslenme, başlı başına birer amaç olarak önemlidir ve genellikle gelişmekte olan ülkelerde temel ihtiyaçların kritik bileşenleri olarak vurgulanır. Standart verilerin ülkeler arası karşılaştırmaları, gelişmekte olan dünyadaki ortalama sağlık ve beslenmenin gelişmiş dünyadaki ortalamasının oldukça altında kaldığını göstermektedir (Pancar, 2021). Bu bölüm, gelişmekte olan ülkelerde sağlık ve beslenme ile ilgili bir dizi konu hakkında bir inceleme ve sağlık ve beslenmenin belirleyicileri ve gelişmekte olan ülkelerde bunların üretkenlik üzerindeki etkileri hakkında mevcut çalışmalar hakkında bir inceleme sunmaktadır (Güngör ve Hotun Şahin, 2006). Beslenmenin bilmeniz gereken son ilkesi fizyolojik dinamiklerdir. İlaçların aksine, besinlerin hızlı etkileri yoktur. Hızlı düzeltme yok. Beslenmenin işi daha iyi bir vücut inşa etmektir. Vücut hücrelerini devretmek için biyolojik doğal süreci beklemek zorundayız. Bir kan hücresinin oluşumu yaklaşık olarak 60 - 120 gün sürer. 3 - 4 ay içinde tüm kan kaynağınız tamamen değiştirilir. 6 ay içinde vücudunuzdaki hemen hemen tüm proteinler ölür ve değiştirilir, hatta genlerinizin DNA'sı bile. Bir yıl içinde tüm kemikleriniz ve hatta dişlerinizin minesini bile tamamen yediğiniz besinlerden yapılmış olarak değiştirilir. (Edmundson ve ark., 1996; Berk ve ark., 2021). Bu yüzden optimum

bir beslenme programı uyguladığınızda hızlı sonuçlar beklemeyin. Colgan Enstitüsü'ndeki çalışmaların birinde, koşuculara hemoglobin, hematokrit ve kırmızı kan hücresi sayılarını iyileştirmeye çalışmak için destek verildi. Çalışmada bir aylık takviyeden sonra hiçbir gelişme olmadı. Ancak 6 ay sonra, her üç endeks de önemli ölçüde arttı (Branen, ve Fletcher, 1999). Bu şekilde düşünecek olursak; ihmal edilmiş bir houseplant bitkisi alır ve onu beslemeye ve sulamaya başlarsanız, yapraklar iyileştirilmiş beslenmeden biraz canlanabilir. Ancak gerçekten sağlıklı bir bitki elde etmek için eski yaprakların ölmesini ve yeni yaprakların büyümesini beklemeniz gerekir. İnsan vücudunda da durum aynıdır. Onu daha iyi beslemeye başladığınızda, geliştirilmiş besin ortamında yeni geliştirilmiş hücreler yetiştirmek için vücudun fizyolojik dinamiklerini beklemeniz gerekir.

Takım sporları, aralıklı yüksek yoğunluklu aktivite modellerine dayanır, ancak kesin özellikler kodlar arasında ve kodlar içinde ve bir oyundan diğerine değişir. Kesin oyun taleplerini tahmin etme zorluğuna rağmen, takım sporlarındaki performans genellikle beslenme faktörlerine bağlıdır. Kronik sorunlar, ideal kas kütlesi ve vücut yağı seviyelerine ulaşmayı ve eğitim programının besin ihtiyaçlarını desteklemeyi içerir. Hem antrenman hem de oyunlardaki akut sorunlar, oyuncunun egzersiz süresi boyunca iyi beslenmesine ve sıvı almasına izin veren stratejileri içerir. Her oyuncu, yaptığı sporda verilen molalar dahilinde aktivite kalıplarının ihtiyaçlarına göre sıvı ve karbonhidrat tüketme planı geliştirmelidir. Sezonluk fikstürlerde, rekabet haftalık bir maçtan farklıdır (Akyol ve ark., 2008). Takım sporlarının fiziksel gereksinimleri sporlar arasında ve içinde farklılık gösterse de, bazı ortak unsurlar vardır. Bir maç sırasında önemli mesafeler kat eden hızlı ve çevik bir oyuna dahil olan oyunculara genellikle daha hafif ve zayıf bir fizik yardımcı olur. Normalde, takım sporu oyuncularının vücut yağ seviyeleri, koşucular ve bisikletçiler gibi dayanıklılık sporcularının tipik düşük seviyelerine ulaşmaz. Bununla birlikte, profesyonel takım sporları arasındaki gözlemler, genel olarak oyuncular arasında vücut yağ düzeylerinde bir azalma olduğunu ve "orta saha" oyuncularını arasında yeni yalınlık düzeylerini kaydetti. Bazı kadın takım müsabakalarında Lycra body forması giyme zorunluluğu, takım oyuncuları arasında vücut yağ kaybına olan ilginin artmasına da katkıda bulunmuştur, ancak bu durumda performans hedefleri kadar estetik ilgiler de yönlendirilebilir (Yıldırım ve Bayrak, 2019). Bütün bu bilgiler ışığında yine gözardı edilememesi gereken en önemli konu; sporcuların performansının temeli genetik özelliklerle birlikte kişiye özgü bireysel antrenman modellemeleri ve uygun beslenme programlarıdır (Pekcan, 2004).

Sporcuların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının geliştirilmesi, bu davranışları sürdürülmesi hastalıklardan korunmanın ve üst düzey performans göstermesinin temelidir. Bu durum, hastalıklardan korunma ve sağlığın geliştirilmesinde en önemli etken olan yaşam şekillerinin geliştirilmesine yönelik uygulamaların önemini ortaya çıkarmaktadır (Köseoğlu ve Tayfur, 2017). Bu bağlamda özellikle sporcuların gençlik ve üniversite dönemlerinde bireylerin yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürmeleri egzersiz ve sağlıklı yaşam davranışlarını kazanmalarına bağlıdır. Bu araştırma bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların sağlıklı yaşam düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır.

## Yöntem

Araştırma Bitlis Eren Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulundan etik kurul onayı alınmıştır (21/14-12-13-14). Araştırma grubunu; Bitlis (145 kişi) , Elazığ (145 kişi) ve Diyarbakır (145 kişi) illerinde bireysel ve takım sporlarında yer alan 435 (243 erkek, 192 kadın ) gönüllü sporcu oluşturmuştur. Araştırma da veri toplama aracı olarak, "Kişisel Bilgi Formu", ile sporcuların sağlıklı yaşam becerilerini belirlemeye yönelik Tekkurşun Demir ve Cicioğlu tarafından geliştirilen "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)" kullanılmıştır.

### "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)"

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği 21 madde, 4 faktör ve beşli likert tipi bir ölçek yapısındadır. Ölçek; "Tamamen Katılıyorum: 5; "Hiç Katılmıyorum: 1" ifadeleri arasında değerlendirilmektedir, ölçekten alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan 105'dir. Katılımcıların ölçekten alacağı "21 puan çok düşük, 23-42 puan düşük, 43-63 puan orta, 64-84 puan yüksek ve 85-110 puan ideal düzeyde yüksek" sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu şeklinde belirtilmiştir.

### Ölçek Alt Boyut Puan Sınırları:

**Beslenme hakkında Bilgi:** en düşük puan: 5 en yüksek puan: 25

**Beslenmeye Yönelik Duygu:** en düşük puan: 6 en yüksek puan: 30

**Olumlu Beslenme:** en düşük puan: 5 en yüksek puan: 25

**Kötü Beslenme:** en düşük puan: 5 en yüksek puan: 25 biçiminde hesaplanmıştır.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS istatistik programı kullanılmıştır. Araştırma grubunun demografik bilgileriyle sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları tanımlayıcı istatistikler olarak yüzde, frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiştir.

Verilerin normallik analizi yapıldı ve normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra grup içi karşılaştırmalar için Independent Samples t ve One-Way ANOVA testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

## Bulgular

**Tablo 1.** Sporcuların Demografik Bilgileri

		Frekans	Yüzde (%)
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	243	55,9
	Kadın	192	44,1
<b>Boy</b>	161-170 cm	147	33,8
	171-180 cm	153	35,2
	181-190 cm	135	31
<b>Vücut Ağırlığı</b>	51-60 kg	110	25,3
	61-70 kg	164	37,7
	71-80 kg	161	37
<b>Algılanan Gelir Durumu</b>	Düşük	138	31,7
	Orta	210	48,3
	İyi	87	20
<b>Spor Yılı</b>	1-4 yıl	130	29,9
	5-9 yıl	181	41,6
	10-14 yıl	124	28,5
<b>Spor Türü</b>	Bireysel sporlar	198	45,5
	Takım sporları	237	54,5
<b>Sportif Derece</b>	Amatör	328	75,4
	Profesyonel	107	24,6
<b>Beslenme Eğitimi Aldınız mı?</b>	Evet	182	41,8
	Hayır	253	58,2

Tablo 1'e göre sporcuların %55,9'unun erkek, %44,1'inin kadın olduğu, %35,2'sinin 171-180 cm, %33,8'inin 161-170 cm, %31'inin 181-190 cm aralığında olduğu, %37,7'sinin 61-70 kg, %37'sinin 71-80 kg, %25,3'ünün 51-60 kg aralığında olduğu, %48,3'ünün orta, %31,7'sinin düşük ve %20'sinin iyi gelir düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Araştırma grubunun %41,6'sinin 5-9 yıl, %29,9'unun 1-4 yıl, %28,5'inin 10-14 yıl arasında spor yılına sahip olduğu, %54,5'inin takım sporları, %45,5'inin bireysel sporlarda yer aldığı, %75,4'ünün amatör, %24,6'sinin profesyonel düzeyde oldukları ve sporcuların %58,2'sinin beslenme eğitimi almadıkları görülmüştür.

**Tablo 2.** Sporcuların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Madde Ortalamaları

	X	SS
Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.	3,58	1,37
Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.	3,84	1,43
Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.	3,70	1,42
Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.	3,58	1,45
Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.	3,86	1,29
Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb.) tükettiğimde mutlu olurum.	2,21	1,35
Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım.	2,41	1,39
Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.	2,94	1,43
Yağda kızarmış besinlerin yemeyi severim.	2,83	1,22
Meyve tüketmekten hoşlanmam.	3,71	1,52
Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.)tükettiğimde mutlu olurum.	3,17	1,47
Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.	2,98	1,33
Günde en az 1,5 lt su içerim.	3,74	1,15
Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.	3,52	1,29
Düzenli meyve tüketirim.	3,01	1,40
Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb.) yerim.	3,48	1,30
Ana öğünleri atlarım.	2,79	1,16
Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb.) yerim.	2,98	2,38
Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.	2,96	1,57
Ayaküstü beslenirim.	2,85	1,34
Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm.	3,50	1,39
<b>Beslenme hakkında bilgi alt boyut puan ortalaması</b>	<b>18,58</b>	<b>6,43</b>
<b>Beslenmeye yönelik duygu alt boyut puan ortalaması</b>	<b>17,29</b>	<b>5,30</b>
<b>Olumlu beslenme alt boyut puan ortalaması</b>	<b>16,75</b>	<b>4,89</b>
<b>Kötü beslenme alt boyut puan ortalaması</b>	<b>15,10</b>	<b>5,49</b>
<b>Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam puan ortalaması</b>	<b>67,73</b>	<b>11,08</b>

Tablo 2' ye göre sporcuların, “ Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim” ifadesi  $3,86 \pm 1,29$  ile en yüksek madde ortalamasına sahip olduğu, “Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb.) tükettiğimde mutlu olurum” ifadesi  $2,21 \pm 1,35$  ile en düşük madde ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. Araştırma grubunun sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam puan ortalamasının  $67,73 \pm 11,08$  ile orta düzeyde olduğu, beslenme hakkında bilgi alt boyut puan ortalamasının  $18,58 \pm 6,43$  olduğu, beslenme yönelik duygu alt boyut puan ortalamasının  $17,29 \pm 5,30$  olduğu, olumlu beslenme alt boyut puan ortalamasının  $16,75 \pm 4,89$  olduğu ve kötü beslenme alt boyut puan ortalamasının  $15,10 \pm 5,49$  olduğu görülmüştür.

**Tablo 3.** Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Analizleri

		$\bar{X}$	ss	t	p
<b>Beslenme Hakkında Bilgi</b>	Erkek	18,37	6,42	-,760	0,44
	Kadın	18,84	6,45		
<b>Beslenmeye Yönelik Duygu</b>	Erkek	17,46	5,33	,774	0,43
	Kadın	17,07	5,26		
<b>Olumlu Beslenme</b>	Erkek	16,95	4,91	,972	0,33
	Kadın	16,49	4,87		
<b>Kötü Beslenme</b>	Erkek	15,30	5,63	,841	0,40
	Kadın	14,85	5,32		
<b>Ölçek Toplam</b>	Erkek	68,09	11,66	,775	0,43
	Kadın	67,26	10,31		

p<0,05

Tablo 3' e göre sporcuların, cinsiyet değişkeni ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplamı ve tüm alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Ayrıca ölçek toplam puanlarında erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.** Sporcuların Spor Türü Değişkenine Göre t Testi Analizleri

		Spor Türü			
		$\bar{X}$	ss	t	p
<b>Beslenme hakkında Bilgi</b>	Bireysel Sporlar	18,56	6,77	-,046	0,96
	Takım Sporları	18,59	6,14		
<b>Beslenmeye Yönelik Duygu</b>	Bireysel Sporlar	17,62	5,56	1,195	0,23
	Takım Sporları	17,01	5,06		
<b>Olumlu Beslenme</b>	Bireysel Sporlar	16,76	5,03	,042	0,96
	Takım Sporları	16,74	4,78		
<b>Kötü Beslenme</b>	Bireysel Sporlar	15,11	5,51	,027	0,97
	Takım Sporları	15,09	5,48		
<b>Ölçek Toplam</b>	Bireysel Sporlar	68,06	12,44	,576	0,56
	Takım Sporları	67,45	9,82		

p<0,05

Tablo 4'e göre sporcuların, spor türü değişkeni ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplamı ve tüm alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit görülmüştür (p>0,05).

**Tablo 5.** Sporcuların Sportif Derece Değişkenine Göre t Testi Analizleri

		Sportif Derece			
		$\bar{X}$	ss	t	p
Beslenme hakkında Bilgi	Amatör	18,64	6,43	,351	0,72
	Profesyonel	18,39	6,44		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Amatör	17,35	5,30	,409	0,68
	Profesyonel	17,11	5,31		
Olumlu Beslenme	Amatör	16,89	4,82	1,078	0,28
	Profesyonel	16,30	5,12		
Kötü Beslenme	Amatör	14,86	5,23	-1,602	0,11
	Profesyonel	15,84	6,19		
Ölçek Toplam	Amatör	67,75	11,27	,083	0,93
	Profesyonel	67,65	10,55		

p<0,05

Tablo 5'e göre sporcuların, sportif derece durumu ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplamı ve tüm alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit görülmüştür (p>0,05).

**Tablo 6.** Sporcuların Beslenme Eğitimi Durumuna Göre t Testi Analizleri

		Beslenme Eğitimi Durumu			
		$\bar{X}$	ss	t	p
Beslenme hakkında bilgi	Evet	18,97	6,32	1,071	0,28
	Hayır	18,30	6,50		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	17,28	5,41	-,028	0,97
	Hayır	17,30	5,22		
Olumlu Beslenme	Evet	17,29	4,83	1,975	0,04*
	Hayır	16,35	4,91		
Kötü Beslenme	Evet	15,21	5,81	,356	0,72
	Hayır	15,02	5,26		
Ölçek toplam	Evet	68,76	12,11	1,657	0,09
	Hayır	66,98	10,24		

p<0,05

Tablo 6'ya göre sporcuların, beslenme eğitimi durumu ile olumlu beslenme ölçek alt boyutu puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken (p<0,05), sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplamı ve beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alt boyut puan ortalaması arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (p>0,05).



**Tablo 7.** Sporcuların Boy Değişkenine Göre Varyans Analizleri

		Boy			
		$\bar{X}$	ss	F	Sig
<b>Beslenme Hakkında Bilgi</b>	161-170 cm	18,68	6,40	2,725	0,06
	171-180 cm	17,70	6,91		
	181-190 cm	19,46	5,77		
<b>Beslenmeye Yönelik Duygu</b>	161-170 cm	16,87	5,15	1,029	0,35
	171-180 cm	17,74	5,45		
	181-190 cm	17,24	5,27		
<b>Olumlu Beslenme</b>	161-170 cm	16,34	4,91	4,512	0,01*
	171-180 cm	16,22	5,04		
	181-190 cm	17,79	4,56		
<b>Kötü Beslenme</b>	161-170 cm	15,02	5,34	,135	0,87
	171-180 cm	15,28	5,93		
	181-190 cm	14,97	5,16		
<b>Ölçek Toplam</b>	161-170 cm	66,92	9,43	2,438	0,08
	171-180 cm	66,96	11,68		
	181-190 cm	69,47	11,91		

p<0,05

**Tablo 8.** Sporcuların Vücut Ağırlığı Değişkenine Göre Varyans Analizleri

		Vücut ağırlığı			
		$\bar{X}$	ss	F	Sig
<b>Beslenme Hakkında Bilgi</b>	51-60 kg	17,70	7,01	1,465	0,23
	61-70 kg	18,72	6,34		
	71-80 kg	19,03	6,07		
<b>Beslenmeye Yönelik Duygu</b>	51-60 kg	17,75	5,47	,866	0,42
	61-70 kg	16,90	5,13		
	71-80 kg	17,37	5,34		
<b>Olumlu Beslenme</b>	51-60 kg	16,38	5,00	,455	0,63
	61-70 kg	16,80	4,66		
	71-80 kg	16,95	5,06		
<b>Kötü Beslenme</b>	51-60 kg	14,01	5,21	3,510	0,03*
	61-70 kg	15,14	5,82		
	71-80 kg	15,80	5,24		
<b>Ölçek Toplam</b>	51-60 kg	65,86	11,97	2,955	0,05
	61-70 kg	67,57	10,81		
	71-80 kg	69,16	10,58		

p<0,05

Tablo 8'e göre sporcuların, vücut ağırlığı değişkeni ile kötü beslenme alt boyut puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken (p<0,05), ölçek toplam puan ve ölçek alt boyutları; beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve olumlu beslenme arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (p>0,05).

**Tablo 9.** Sporcuların Spor Yılı Değişkenine Göre Varyans Analizleri

		Spor yılı			
		$\bar{X}$	ss	F	Sig
<b>Beslenme Hakkında Bilgi</b>	1-4 yıl	18,97	5,93	,643	0,52
	5-9 yıl	18,18	6,74		
	10-14 yıl	18,75	6,48		
<b>Beslenmeye Yönelik Duygu</b>	1-4 yıl	17,43	5,17	,349	0,70
	5-9 yıl	17,04	5,32		
	10-14 yıl	17,50	5,41		
<b>Olumlu Beslenme</b>	1-4 yıl	17,49	4,78	2,165	0,11
	5-9 yıl	16,37	4,81		
	10-14 yıl	16,52	5,08		
<b>Kötü Beslenme</b>	1-4 yıl	15,34	5,09	1,132	0,32
	5-9 yıl	14,64	5,81		
	10-14 yıl	15,52	5,41		
<b>Ölçek Toplam</b>	1-4 yıl	69,25	10,91	3,061	0,04*
	5-9 yıl	66,24	10,69		
	10-14 yıl	68,30	11,63		

p<0,05

**Tablo 10.** Sporcuların Algılanan Gelir Durumuna Göre Varyans Analizleri

		Algılanan Gelir Durumu			
		$\bar{X}$	ss	F	Sig
<b>Beslenme Hakkında Bilgi</b>	Düşük	18,68	6,49	,873	0,41
	Orta	18,22	6,62		
	İyi	19,29	5,82		
<b>Beslenmeye Yönelik Duygu</b>	Düşük	17,32	5,20	,351	0,70
	Orta	17,11	5,43		
	İyi	17,67	5,16		
<b>Olumlu Beslenme</b>	Düşük	16,87	4,81	1,116	0,32
	Orta	16,42	5,03		
	İyi	17,33	4,69		
<b>Kötü Beslenme</b>	Düşük	15,13	5,80	,359	0,69
	Orta	14,91	5,21		
	İyi	15,50	5,69		
<b>Ölçek Toplam</b>	Düşük	68,02	11,89	2,537	0,08
	Orta	66,68	10,48		
	İyi	69,80	10,98		

p<0,05

Tablo 10'a göre sporcuların algılanan gelir durumu değişkeni ile ölçek toplam puan ve tüm alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

## **Tartışma ve Sonuç**

Bu çalışma bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların sağlıklı yaşam düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam puan ortalamasının  $67,73 \pm 11,08$  ile orta düzeyde olduğu, ölçek alt boyutlarında beslenme hakkında bilgi alt boyut puan ortalamasının  $18,58 \pm 6,43$  ile en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu ve ölçek alt boyutlarından kötü beslenme alt boyut puan ortalamasının  $15,10 \pm 5,49$  ile en düşük puan ortalamasına sahip olduğu belirlenmiştir. Sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile cinsiyet açısından farklılık olmadığı ve erkek sporcuların kadın sporculara göre sağlıklı beslenme tutum puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Sporcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları olumlu beslenme alt boyutu ile beslenme eğitimi açısından farklılık olduğu ve beslenme eğitimi alan sporcuların beslenme eğitimi almayan sporculara göre sağlıklı beslenmeye ilişkin puan ortalamasının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırma grubunun sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile gelir durumu arasında farklılık olmadığı ancak gelir durumu iyi olan sporcuların orta ve düşük düzeyine sahip olan sporculara göre sağlıklı beslenme tutum puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Tekkurşun Demir (2021), takım ve bireysel sporlarda sosyal görünüşün sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını inceledikleri çalışmada, sosyal görünüş kaygısı ile sağlıklı beslenme arasında ilişkinin olduğu, sağlıklı beslenme ile cinsiyet açısından farklılık olmadığını ve bireysel spor yapan erkek sporcuların sağlıklı beslenme tutumlarının daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Weeden ve ark., (2014), üniversitede öğrenim gören sporcuların beslenme bilgi düzeylerini inceledikleri çalışmada, sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğunu belirlemişlerdir. Altunhan ve Bayer (2021), yaptıkları çalışmada, sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile cinsiyet açısından farklılık olmadığını, beslenme bilgi düzeyi ile beslenme toplam puan ve alt boyutlarından olumlu beslenme arasında farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Uluç ve Durukan (2021), spor yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını inceledikleri çalışmada, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre besleme bilgi düzeyleri ile olumlu beslenme alışkanlıklarının daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Mor ve ark., (2018), spor lisesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını inceledikleri çalışmada, katılımcıların beslenme alışkanlıkları ve besin destek kullanımına ilişkin bilgi düzeylerinin yetersiz olduğunu ifade etmişlerdir.

Torres-McGehee ve ark., (2012), sporcu, antrenör ve spor kondisyonerlerinin beslenme bilgi düzeylerini değerlendirdikleri çalışmada, beslenme bilgi düzeyi açısından en yüksek puan ortalamasına spor kondisyonerlerinin sahip olduklarını, en düşük puan ortalamasının ise sporculara ait olduğunu ifade etmişlerdir. Yapılan farklı bir çalışmada Şahin ve Taşkiran (2020), yelken sporcularının beslenme bilgisi ve alışkanlıklarını belirlediği çalışmada sporcuların beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının iyi düzeyde olduğunu belirlemişlerdir. Gastrich ve ark., (2020), kadın sporcularda beslenme risklerini inceledikleri çalışmada, sporcuların yetersiz beslenme, yeme bozukluklarının yanı sıra sporcular, takımlar ve antrenörler arasında beslenme bilgisi eksikliğini olduğunu belirtmişlerdir. Gülen ve ark., (2021), taekwon-do sporcularının beslenme tutumlarını belirledikleri çalışmada, sporcuların cinsiyet, millilik, vücut kitle indeksi değişkenlerinin beslenmeye yönelik tutumlarını etkilemediği ancak eğitim durumu, yaş ve spor yapma yılı gibi etkenlerin beslenmeye yönelik tutumu etkilediğini ifade etmişlerdir. Tam ve ark., (2021), Avusturyalı elit sporcuların beslenme bilgilerini değerlendirdikleri çalışmada, genel olarak kadın sporcuların erkek sporculardan daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları, yaş spor türü açısından farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Bozdemir ve ark., (2021), yaptıkları çalışmada beslenme tarzlarının sporcuların beslenme davranışlarında etkili olduğunu ve anne ve baba eğitim durumunun da sporcuların beslenme tarzını etkilediğini belirlemişlerdir. Folasire ve ark., (2015), Nijeryalı sporcuların beslenme bilgilerini değerlendirdikleri çalışmada, sporcuların %46'sının iyi beslenme bilgisine sahip olduklarını ve iyi beslenme puanına sahip sporcuların büyük çoğunluğunun iyi beslenme uygulamalarının olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırma sonucunda sporcuların, sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ile spor türü açısından farklılık olmadığı ancak bireysel spor branşında yer alan sporcuların takım spor branşında yer alan sporculara göre sağlıklı beslenme tutum ölçeği toplam puan ortalamasının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile sportif dereceleri açısından farklılık olmadığı ve amatör sporcuların profesyonel sporculara göre sağlıklı beslenmeye yönelik puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma grubunun sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ölçek toplamı ile spor yılı açısından farklılık olduğu ve 1-4 spor yılına sahip sporcuların sağlıklı beslenmeye yönelik puan ortalamasının daha yüksek olduğu görülmüştür. Uzlu ve ark., (2021), yaptıkları çalışmada, sporcu öğrencilerin bireysel ve takım sporu yapan öğrencilerin büyük çoğunluğunun sporcu beslenmesi konusunda zayıf bilgi

düzeyine sahip olduklarını ve bireysel spor yapan öğrencilerin takım sporu yapan öğrencilere göre beslenme bilgi düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Akıl ve Gürbüz (2010), sporcuların beslenme alışkanlıklarını inceledikleri çalışmada, beslenme eğitiminin beslenme üzerine olumlu etkisinin olduğunu, spor yapma yılı arttıkça beslenme bilgi düzeyinin arttığını, gelir düzeyinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarını etkilediğini belirlemişlerdir. Doğruluk Çelebi (2019), amatör ve profesyonel spor yapan bireylerin beslenme bilgi düzeylerini incelediği çalışmada, 24-35 yaş aralığındaki sporcuların 18-24 yaş aralığındaki sporculara göre beslenme bilgi düzeylerinin daha yüksek ve beslenme alışkanlıklarının daha düzeli olduğunu, ayrıca yaş ilerledikçe beslenme alışkanlıklarının daha düzenli olduğunu ifade etmişlerdir. Werner ve ark., (2022), kolej sporcularının beslenme bilgi düzeylerini değerlendirdikleri çalışmada, kadın sporcuların erkek sporculara göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduklarını, gelir getirmeyen spor branşlarının gelir getiren spor branşlarına göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduklarını belirlemişlerdir. Yüksek (2013), yaptığı çalışmada, amatör ve profesyonel milli takım sporcularının beslenme bilgi düzeylerinin farklılık gösterdiğini ifade etmiştir. Bakhtiar ve ark., (2021), adölesan sporcuların beslenme konusundaki bilgi ve tutumlarını belirledikleri çalışmada, sporcuların yaş, cinsiyet, eğitim verilen bölüm, spor yapma süresi ile beslenme bilgi düzeyleri arasında farklılık olduğunu belirlemişlerdir. Yarar ve ark., (2011), elit seviyedeki sporcuların beslenme alışkanlıklarını değerlendirdikleri çalışmada, sporcuların beslenme konusunda istenilen düzeyde olmadığı ve milli sporcu olmalarına rağmen beslenmelerine yeteri kadar önem vermediklerini belirlemişlerdir. Turner ve ark., (2021), elit squash oyuncularının spor beslenme bilgilerini belirledikleri araştırmada, sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin orta düzeyde olduğunu, cinsiyetin oyuncuların beslenme bilgisi üzerine etkisinin olmadığını, yaş ile dünya sıralamasının beslenme bilgisi üzerine zayıf etkisinin olduğunu belirlemişlerdir. Yapılan farklı bir çalışmada Çınar ve ark., (2016), güreş federasyonunda görevli antrenörlerin sağlıklı yaşam davranışlarının orta düzeyde olduğunu belirlemişlerdir. Dağcılar ve Öztürk (2020), Kıbrıs Türk Futbol Federasyonu'nun (CTFA) Kuzey Kıbrıs'taki Süper Lig futbolcularının vücut kompozisyonu, beslenme durumları ile bilgi düzeylerini belirledikleri çalışmada, sporcuların beslenme bilgi puanlarının düşük olduğunu tespit etmişlerdir.

Sonuç olarak; sporcuların beslenme bilgi düzeyleri ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bireysel spor branşında yer

alan sporcuların takım spor branşında yer alan sporculara göre sağlıklı beslenme tutum ölçeği toplam puan ortalamasının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Amatör sporcuların profesyonel sporculara göre sağlıklı beslenmeye yönelik puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca erkek sporcuların kadın sporculara göre sağlıklı beslenme tutum puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bağlamda sporcuların sağlıklı beslenmeye yönelik bilgilendirmelerin yapılması hem yaşamlarını hem de sporsal başarı açısından katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **Kaynaklar**

- Akıl, M., & Gürbüz, Ü. (2010). Atletizm Atma Branşlarıyla Uğraşan Sporcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1).
- Akyol, A., Bilgiç, P., Ersoy, G., (2008). Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlıklı Yaşam, Sağlık Bakanlığı Yayınları, No:729, Ankara, 7-24.
- Altunhan, A., & Bayer, R. (2021). Bireysel ve Takım Sporcularının Uyku Kalitesi ile Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 30-44.
- Bakhtiar, M., Masud-ur-Rahman, M., Kamruzzaman, M., Sultana, N., & Rahman, S. S. (2021). Determinants of nutrition knowledge, attitude and practices of adolescent sports trainee: A cross-sectional study in Bangladesh. *Heliyon*, 7(4), e06637.
- Berk, Y., Öner, S., & Sarıkaya, M. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinde Fiziksel Aktivitenin Yaşam Kalitesi Ve Duygudurum Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi / Journal of ROL Sports Sciences*, 2(2):57-70.
- Bozdemir, E., Uslu, B., Alphan, M.E. (2021). Amatör ritmik cimnastik yapan çocukların beslenme alışkanlıkları ile ebeveyn besleme tarzı arasındaki ilişkinin saptanması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(2), 156-173.
- Branen, L. & Fletcher, J. (1999). Comparison of college students current eating habits and recollections of their childhood food practices. *Journal of Nutrition Education*, 31(6), 304-310.
- Çebi, M. (2018). Sporcuların Sağlıklı Yaşam Biçimleri Davranışlarının İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 13-20.

- Çınar, V., Akbulut, T., Öner, S., Pancar, Z., & Karaman, M. E. (2016). An Investigation Of Healty Life Style Behaviors of Turkish Wrestling Federation Coaches. *International Refereed Academic Journal of Sports. Health and Medical Sciences*, 21, 119-136.
- Dagcilar, K., & Ozturk, M. (2020). An evaluation of nutritional knowledge levels, nutritional intake, and anthropometric features of Northern Cyprus professional football players. *Medicina dello Sport*, 73(1), 81-9.
- Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Demir, G. T., Namlı, S., & Cicioğlu, H. İ. (2021). Takım ve Bireysel Sporlarda Sosyal Görünüş Kaygısı Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumun Belirleyicisi Midir?. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 124-134.
- Doğruluk Çelebi, G. (2019). Amatör ve profesyonel spor yapan bireylerin beslenme bilgi düzeyi ve alışkanlıklarının spor branşlarına göre dağılımının incelenmesi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Edmundson, E., Parcel, G. S., Feldman, H. A., Elder, J., Perry, C. L., Johnson, C. C., ... & Webber, L. (1996). The effects of the Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health upon psychosocial determinants of diet and physical activity behavior. *Preventive medicine*, 25(4), 442-454.
- Folasire, O. F., Akomolafe, A. A., & Sanusi, R. A. (2015). Does nutrition knowledge and practice of athletes translate to enhanced athletic performance? Cross-sectional study amongst Nigerian undergraduate athletes. *Global journal of health science*, 7(5), 215.
- Gastrich, M. D., Quick, V., Bachmann, G., & Moriarty, A. M. (2020). Nutritional risks among female athletes. *Journal of Women's Health*, 29(5), 693-702.
- Gülen, Ö., Kumartaşlı, M., Madak, E., Sönmez, H. O., & Pepe, O. (2021). An Investigation Of The Nutrition Attitude Of Taekwon-Do Athletes In Terms Of Various Variables. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(3), 31-45.
- Güngör İ, Hotun Şahin N. (2006). Sağlığın Geliştirilmesinde Kullanılan Temel Davranış Değişirme Kuram ve Modelleri. *Hemşirelik Forumu Dergisi*, 6-13.
- Köseoğlu, S. Z. A., & Tayfur, A. Ç. (2017). Adölesan dönemi beslenme ve sorunları (Nutrition and issues in adolescence period). *Güncel Pediatri*, 15(2), 44-57.

- Mor, A., İpekoğlu, G., & Arslanoğlu, C. (2018). Spor lisesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi (Sinop ili örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 67-77.
- Owens, L. (2006). The Relationship of Health Locus of Control, Self Efficacy, Health Literacy and Health Promoting behaviors in Older Adults. A dissertation presented for the doctor of philosophy degree The University of Memphis.
- Pancar Z. (2021). The effect of Omega-3 supplements combined with endurance exercises on albumin, bilirubin and thyroid metabolism. *International Journal of Life Sciences and Pharma Research*. (14);254-257.
- Pancar Z. (2021). Effect of inspiratory muscle training with royal jelly supplement on iron metabolism in cigarette addicts. *The Eurasian Journal of Medicine*. 53(1);15-18.
- Pekcan, G. (2004). Adolesan döneminde beslenme. *Klinik Çocuk Forumu*, 4(1), 38-47.
- Şahin, M. A., & Taşkıran, A. (2020). Yelken Sporcularının Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 3(2), 47-54.
- Tam, R., Flood, V. M., Beck, K. L., O'Connor, H. T., & Gifford, J. A. (2021). Measuring the sports nutrition knowledge of elite Australian athletes using the Platform to Evaluate Athlete Knowledge of Sports Nutrition Questionnaire. *Nutrition & Dietetics*, 78(5), 535-543.
- Taşdoğan A.M., Pancar Z. (2020). Some Biochemical Responses in Cigarette Addicts who Receive Royal Jelly Supplement. *EJMI*, 4(2):204–208.
- Torres-McGehee, T. M., Pritchett, K. L., Zippel, D., Minton, D. M., Cellamare, A., & Sibilio, M. (2012). Sports nutrition knowledge among collegiate athletes, coaches, athletic trainers, and strength and conditioning specialists. *Journal of athletic training*, 47(2), 205-211.
- Turner, O., Mitchell, N., Ruddock, A., Purvis, A., & Ranchordas, M. (2021). Elite squash players nutrition knowledge and influencing factors. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 18(1), 46.
- Uluç, S., & Durukan, E. (2021). Spor Yönetimi Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 438-446.



- Uzlu, G., Akgöz, H. F., Yalçın, S., & Çöl, B. G. (2021). Sporcu üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin ölçülmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (14), 227-240.
- Weeden, A. M., Olsen, J., Batacan, J. M., & Peterson, T. (2014). Differences in collegiate athlete nutrition knowledge as determined by athlete characteristics. *The Sport Journal*, 17.
- 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.
- Yarar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H., & Özdemir, G. (2011). Elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 368-371.
- Yıldırım, M., & Bayrak, C. (2019). The participation of university students in physical activities based on sport and the effect of the students' quality of life on academic achievement and socialisation (Sample of Eskisehir Osmangazi University). *Hacettepe University Journal of Education*, 34(1), 123-144.
- Yüksek, M. (2013). Amatör ve profesyonel milli takım futbolcularında beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).