



ISSN: 2636-848X

DOI: 10.46385/tsbd.1111714

**Türk Spor Bilimleri  
Dergisi**  
*Türk Spor Bil Derg*

Gilt 5, Sayı 2  
Ekim 2022, 64-70

**The Journal of Turkish  
Sport Sciences**  
*J Turk Sport Sci*

Volume 5, Issue 2  
October 2022, 64-70

**Gürkan YILMAZ<sup>1</sup>**  
**Emrah ŞENGÜR<sup>1</sup>**  
**İzzet TURASAN<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Niğde Ömer Halisdemir  
Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>2</sup>Niğde Ömer Halisdemir  
Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:

E. Şengür

e-mail:emrahsengur51@gmail.com

Geliş Tarihi: 30.04.2022

Kabul Tarihi:27.06.2022

**ORJİNAL ARAŞTIRMA**  
**ORIGINAL RESEARCH**

## Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Tutum Puanlarının İncelenmesi

### Özet

Bu çalışmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanlarının incelenmesidir. Çalışmaya 498 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama aracı olarak; Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) kullanılmıştır. Verileri analiz etmek için SPSS 26 programı kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalarda Independent T testi, gruplar arası farkın belirlenmesinde ise One Way ANOVA testi kullanılmıştır. Analizler sonucunda cinsiyet değişkenine göre SBİTÖ toplam puan, beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme ve kötü beslenme alt boyutları karşılaştırmasında fark saptanmamıştır. Erkeklerin puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur. Düzenli fiziksel aktivite yapma durumuna göre SBİTÖ toplam puan değişkeni karşılaştırmasında fark olduğu farkın düzenli fiziksel aktivite yapanlar lehine olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarında ise fark saptanmazken düzenli aktivite yapanların puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Sonuç olarak, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin SBİTÖ puan ortalamalarının yüksek düzeyde olduğu ve düzenli fiziksel aktivite yapmanın SBİTÖ puanları üzerinde olumlu etkisi olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel Aktivite, sağlıklı beslenme, üniversite öğrencileri

## Examination of Healthy Eating Attitude Scores of Students Studying at the Faculty of Sports Sciences

### Abstract

The aim of this study is to examine the attitude scores of students studying at the Faculty of Sports Sciences regarding healthy eating. 498 students voluntarily participated in the study. As a data collection tool, the Attitude Scale for Healthy Eating (SBİTÖ) was used. SPSS 26 program was used to analyze the data. The independent T-test was used as a pair comparison and the one-way ANOVA test was used to define the difference between groups. As a result of the analyzes, no difference was found in the comparison of the SBİTÖ total score, knowledge about nutrition, emotion about nutrition, positive nutrition and malnutrition sub-dimensions according to the gender variable. The mean score of the men was found to be higher. It has been determined that there is a difference in the comparison of the SBİTÖ total score variable according to the status of doing regular physical activity, and the difference is in favor of those who do regular physical activity. While no difference was found in the sub-dimensions of the scale, the mean scores of those who did regular physical activity were found to be higher. As a result, it was determined that the students studying at the Faculty of Sports Sciences had a high SBİTÖ score average and regular physical activity had a positive effect on their SBİTÖ scores.

**Keywords:** Physical activity, healthy eating, university students

## GİRİŞ

Sağlık, kişilerin mutlu bir yaşam sürmesi ve toplumun genel refah düzeyi için oldukça önemlidir. Sağlığın en önemli belirleyicilerinden biri de bireylerin beslenme durumudur. Beslenme tamamen bireylerin kendi istekleri çerçevesinde şekillenmekle birlikte sağlıklı bir yaşam için beslenme oldukça önemli bir yer tutmaktadır (Patwardhan, Mutalik ve Tillu, 2015). Beslenme; büyümenin ve gelişmenin sağlanması ve yaşam boyunca sağlıklı bir hayat sürdürebilmek amacıyla vücudun ihtiyaç duyduğu makro ve mikro besin öğelerini en optimum düzeyde alarak kullanma durumu olarak tanımlanmaktadır (Baysal, 2011; Werner, Guadagni ve Pivarnik, 2020). Sağlıklı beslenme ise vücut için gerekli olan bütün besin öğelerinin yeterli ve dengeli bir biçimde alınarak tüketilmesi durumudur (Yılmaz & Karaca, 2019; Besler ve Rakıcıoğlu, 2015). Vücut için gerekli olan besin öğeleri yeterli miktarlarda tüketilmeli, güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak için düzenli olarak protein, mineral, vitamin, sağlıklı yağlar ve lif açısından zengin gıdalar tüketilmelidir (Onurlubaş, Doğan ve Demirkıran, 2016). Vücudumuz için gerekli olan besin öğelerinin alınmaması ya da fazla tüketimi, insanlarda bazı sağlık problemlerine yol açabilmektedir (Namlı, 2019). Ortaya çıkan yeni dünya düzeninde dijitalleşme süreçlerinin gelişmesi neticesinde hareketsiz bir yaşam biçimi artmakla birlikte son zamanlarda pandeminin meydana getirdiği zorluklar neticesinde insanların beslenme davranışlarında ve tutumlarında da farklılıklar meydana gelmiştir (Yamak ve İmamoğlu, 2019). Bu farklılıklardan en çok etkilenen grupların başında üniversite öğrencileri gelmektedir (Kaleli, Kılıç, Erdoğan ve Erdoğan, 2017). Üniversite dönemi sağlıklı bir yaşam biçiminin oluşmasındaki en önemli dönemlerden biridir (Gordon-Larsen, Nelson ve Popkin, 2004; Duarte-Cuervo, Ramos-Caballero, Latorre-Guapo ve González-Robayo, 2015). Bu dönem stres düzeyinin yüksek olduğu, çevresel faktörlerinin etkisinin bulunduğu, aile ortamından uzaklaşmanın getirdiği problemlerle birlikte ev dışı fast-food tarzı beslenme türüne yönelim artmakta ve düzensiz bir beslenme anlayışı meydana gelmektedir (Molina-Garcia, Queralt, Castillo ve Sallis, 2015; Arslan, Daşkapan ve Çakır, 2016). Bu problemlerden en az düzeyde etkilenmek için üniversite döneminde sosyal ve ekonomik anlamda gelişmiş bir toplum düzeni sağlamak amacıyla sağlıklı kişilerin yetişmesi en önemli amaçlardan biridir ve bu durumların oluşması içinde sağlıklı bir beslenme anlayışına sahip olmak oldukça önemlidir (Watanabe-Ito, Kishi ve Shimizu, 2020; Onurlubaş vd., 2016). Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını tespit etmek amacıyla çeşitli çalışmalar yapılmıştır (Süel, Şengür ve Turasan, 2021; Yılmaz, Şeker ve Şengür, 2021; Uzlü, Koç, Akgöz, Yalçın ve Çöl, 2021; Oktay, Gökçe ve Özer, 2021; Pulat Demir, Can ve Can, 2020). Fakat üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanlarının belirlenmesine ilişkin çok az sayıda çalışma bulunmaktadır.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sağlıklı beslenme tutum puanlarının belirlenmesi, çıkacak sonuçlar neticesinde öğrencilerin bilgilendirilmesidir.

## YÖNTEM

### **Araştırma Grubu**

Çalışmada Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören toplam 498 öğrenci katılmıştır. Çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Tutum Puanlarının İncelenmesi adlı çalışmanın etik kurul raporu onayı Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 2022/50 protokol kodu ile alınmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Çalışmada geçerliliği ve güvenilirliği Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından yapılan Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) kullanılmıştır. SBİTÖ'nün alt boyutları olan Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme Alışkanlığı (OB), Kötü Beslenme Alışkanlığı (KB)'den oluşmak üzere toplam 21 soru içermektedir. 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. SBİTÖ’den katılımcıların 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 açıklanmaktadır.

### Verilerin Analizi

Verileri analiz etmek için SPSS 26 programı kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımlarını Kolmogorov Smirnov testi ile belirlenmiştir. İkili grubun karşılaştırılmasında Independent T Testi, gruplar arası farkın belirlenmesinde ise One Way ANOVA Testi (Post-Hoc; Tukey) kullanılmıştır.

## BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyet Değişkenine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Puanlarının Karşılaştırılması

| Değişken                         | Grup  | N   | X     | Ss    | t     | p     |
|----------------------------------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|
| Toplam Puan                      | Erkek | 282 | 68,98 | 11,11 | 1,788 | 0,070 |
|                                  | Kadın | 216 | 67,19 | 11,08 |       |       |
| Beslenme Hakkında Bilgi (BHD)    | Erkek | 282 | 19,15 | 4,76  | 0,214 | 0,830 |
|                                  | Kadın | 216 | 19,06 | 4,47  |       |       |
| Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD)   | Erkek | 282 | 16,28 | 5,18  | 0,789 | 0,431 |
|                                  | Kadın | 216 | 15,92 | 4,86  |       |       |
| Olumlu Beslenme Alışkanlığı (OB) | Erkek | 282 | 17,66 | 4,30  | 1,389 | 0,165 |
|                                  | Kadın | 216 | 17,13 | 4,11  |       |       |
| Kötü Beslenme Alışkanlığı (KB)   | Erkek | 282 | 15,90 | 5,04  | 1,827 | 0,068 |
|                                  | Kadın | 216 | 15,08 | 4,78  |       |       |

Tablo 1 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puan ortalamalarının karşılaştırılmasında toplam puan değişkeninde ve diğer alt boyutlarda fark saptanmamıştır.

Tablo 2. Düzenli Aktivite Değişkenine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Puanlarının Karşılaştırılması

| Değişken                         | Grup  | N   | X     | Ss    | t     | p      |
|----------------------------------|-------|-----|-------|-------|-------|--------|
| Toplam Puan                      | Evet  | 371 | 68,84 | 11,25 | 2,204 | 0,028* |
|                                  | Hayır | 127 | 66,33 | 10,57 |       |        |
| Beslenme Hakkında Bilgi (BHD)    | Evet  | 371 | 19,15 | 4,73  | 0,389 | 0,698  |
|                                  | Hayır | 127 | 18,97 | 4,34  |       |        |
| Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD)   | Evet  | 371 | 16,34 | 5,14  | 1,680 | 0,094  |
|                                  | Hayır | 127 | 15,47 | 4,74  |       |        |
| Olumlu Beslenme Alışkanlığı (OB) | Evet  | 371 | 17,59 | 4,16  | 1,428 | 0,154  |
|                                  | Hayır | 127 | 16,97 | 4,38  |       |        |
| Kötü Beslenme Alışkanlığı (KB)   | Evet  | 371 | 15,76 | 5,02  | 1,65  | 0,100  |
|                                  | Hayır | 127 | 14,92 | 4,64  |       |        |

\*p<0,05

Tablo 2 incelendiğinde düzenli aktivite değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puan ortalamalarının karşılaştırılmasında anlamlı fark olduğu farkın düzenli aktivite yapanlar lehine olduğu tespit edilmiştir. Beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme alışkanlığı ve kötü beslenme alışkanlığı alt boyutlarında fark saptanmamıştır.

Aşağıda Tablo 3 incelendiğinde sınıf değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puan ortalamalarının karşılaştırılmasında beslenme hakkında bilgi alt boyut değişkeninde anlamlı fark olduğu farkın 3.sınıf lehine olduğu tespit edilmiştir. Toplam puan, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme alışkanlığı ve kötü beslenme alışkanlığı değişkenlerinde fark saptanmamıştır.

Tablo 3. Sınıf Değişkenine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Puanlarının Karşılaştırılması

| Değişken                         | Grup    | N   | X     | Ss    |               | ANOVA    |     |        |       |       | Post-Hoc (Tukey) |
|----------------------------------|---------|-----|-------|-------|---------------|----------|-----|--------|-------|-------|------------------|
|                                  |         |     |       |       |               | KT       | df  | KO     | F     | p     |                  |
| Toplam Puan                      | 1.sınıf | 131 | 68,01 | 11,50 | Gruplar Arası | 33,09    | 3   | 11,03  | 0,09  | 0,97  | -                |
|                                  | 2 sınıf | 126 | 68,38 | 10,53 | Gruplar İçi   | 61434,83 | 494 | 124,36 |       |       |                  |
|                                  | 3 sınıf | 136 | 67,93 | 11,67 | Toplam        | 61467,92 | 497 |        |       |       |                  |
|                                  | 4 sınıf | 105 | 68,57 | 10,73 |               |          |     |        |       |       |                  |
| Beslenme Hakkında Bilgi (BHD)    | 1.sınıf | 131 | 18,58 | 4,37  | Gruplar Arası | 205,31   | 3   | 68,44  | 3,235 | 0,02* | 1-3              |
|                                  | 2 sınıf | 126 | 18,59 | 4,70  | Gruplar İçi   | 10450,06 | 494 | 21,15  |       |       |                  |
|                                  | 3 sınıf | 136 | 20,10 | 4,33  | Toplam        | 10655,36 | 497 |        |       |       |                  |
|                                  | 4 sınıf | 105 | 19,10 | 5,07  |               |          |     |        |       |       |                  |
| Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD)   | 1.sınıf | 131 | 15,79 | 4,62  | Gruplar Arası | 103,92   | 3   | 34,64  | 1,363 | 0,25  | -                |
|                                  | 2 sınıf | 126 | 16,32 | 5,07  | Gruplar İçi   | 12550,86 | 494 | 25,41  |       |       |                  |
|                                  | 3 sınıf | 136 | 15,68 | 5,19  | Toplam        | 12654,77 | 497 |        |       |       |                  |
|                                  | 4 sınıf | 105 | 16,87 | 5,31  |               |          |     |        |       |       |                  |
| Olumlu Beslenme Alışkanlığı (OB) | 1.sınıf | 131 | 17,89 | 3,94  | Gruplar Arası | 138,41   | 3   | 46,14  | 2,613 | 0,05  | -                |
|                                  | 2 sınıf | 126 | 17,94 | 4,00  | Gruplar İçi   | 8723,63  | 494 | 17,66  |       |       |                  |
|                                  | 3 sınıf | 136 | 17,14 | 4,19  | Toplam        | 8862,04  | 497 |        |       |       |                  |
|                                  | 4 sınıf | 105 | 16,63 | 4,74  |               |          |     |        |       |       |                  |
| Kötü Beslenme Alışkanlığı (KB)   | 1.sınıf | 131 | 15,76 | 5,38  | Gruplar Arası | 65,09    | 3   | 21,70  | 0,889 | 0,45  | -                |
|                                  | 2 sınıf | 126 | 15,54 | 5,03  | Gruplar İçi   | 12058,44 | 494 | 24,41  |       |       |                  |
|                                  | 3 sınıf | 136 | 15,01 | 4,78  | Toplam        | 12123,53 | 497 |        |       |       |                  |
|                                  | 4 sınıf | 105 | 15,98 | 4,43  |               |          |     |        |       |       |                  |

\*p&lt;0,05

Tablo 4. Aktivite Sıklığına Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Puanlarının Karşılaştırılması

| Değişken                         | Grup            | N   | X     | Ss      |               | ANOVA    |     |        |       |       | Post-Hoc (Tukey)  |
|----------------------------------|-----------------|-----|-------|---------|---------------|----------|-----|--------|-------|-------|-------------------|
|                                  |                 |     |       |         |               | KT       | df  | KO     | F     | p     |                   |
| Toplam Puan                      | Her gün         | 50  | 71,74 | 11,85   | Gruplar Arası | 2773,02  | 4   | 693,26 | 5,764 | 0,00* | 1-2<br>2-3<br>1-3 |
|                                  | Haftada 1-2 kez | 135 | 65,39 | 9,53    | Gruplar İçi   | 44016,59 | 366 | 120,26 |       |       |                   |
|                                  | Haftada 3-4 kez | 131 | 71,18 | 11,22   | Toplam        | 46789,62 | 370 |        |       |       |                   |
|                                  | Haftada 5-6 kez | 46  | 69,39 | 12,63   |               |          |     |        |       |       |                   |
|                                  | Diğer           | 9   | 67,56 | 13,26   |               |          |     |        |       |       |                   |
| Beslenme Hakkında Bilgi (BHD)    | Her gün         | 50  | 19,68 | 4,25    | Gruplar Arası | 89,78    | 4   | 22,44  | 1,002 | 0,41  |                   |
|                                  | Haftada 1-2 kez | 135 | 18,68 | 4,63    | Gruplar İçi   | 8194,47  | 366 | 22,39  |       |       |                   |
|                                  | Haftada 3-4 kez | 131 | 19,65 | 4,70    | Toplam        | 8284,24  | 370 |        |       |       |                   |
|                                  | Haftada 5-6 kez | 46  | 18,65 | 5,55    |               |          |     |        |       |       |                   |
|                                  | Diğer           | 9   |       |         |               |          |     |        |       |       |                   |
| Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD)   | Her gün         | 50  | 17,28 | 5,39    | Gruplar Arası | 205,50   | 4   | 51,37  | 1,968 | 0,10  |                   |
|                                  | Haftada 1-2 kez | 135 | 15,44 | 5,02    | Gruplar İçi   | 9552,03  | 366 | 26,10  |       |       |                   |
|                                  | Haftada 3-4 kez | 131 | 16,96 | 5,23    | Toplam        | 9757,53  | 370 |        |       |       |                   |
|                                  | Haftada 5-6 kez | 46  | 16,24 | 4,85    |               |          |     |        |       |       |                   |
|                                  | Diğer           | 9   |       |         |               |          |     |        |       |       |                   |
| Olumlu Beslenme Alışkanlığı (OB) | Her gün         | 50  | 18,00 | 4,46    | Gruplar Arası | 207,94   | 4   | 51,98  | 3,07  | 0,02* | 2-3               |
|                                  | Haftada 1-2 kez | 135 | 16,65 | 3,95    | Gruplar İçi   | 6197,97  | 366 | 16,93  |       |       |                   |
|                                  | Haftada 3-4 kez | 131 | 18,37 | 3,93    | Toplam        | 6405,90  | 370 |        |       |       |                   |
|                                  | Haftada 5-6 kez | 46  | 17,65 | 4,51    |               |          |     |        |       |       |                   |
|                                  | Diğer           | 9   |       |         |               |          |     |        |       |       |                   |
| Kötü Beslenme Alışkanlığı (KB)   | Her gün         | 50  | 16,78 | 4,75    | Gruplar Arası | 310,19   | 4   | 77,55  | 3,142 | 0,10  |                   |
|                                  | Haftada 1-2 kez | 135 | 14,62 | 4,90    | Gruplar İçi   | 9031,98  | 366 | 24,68  |       |       |                   |
|                                  | Haftada 3-4 kez | 131 | 16,20 | 5,16    | Toplam        | 9342,17  | 370 |        |       |       |                   |
|                                  | Haftada 5-6 kez | 46  | 16,85 | 4,82    |               |          |     |        |       |       |                   |
|                                  | Diğer           | 9   | 15,11 | 5,13431 |               |          |     |        |       |       |                   |

\*p&lt;0,05

Tablo 4 incelendiğinde aktivite sıklığı değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puan ortalamalarının karşılaştırılmasında toplam puan değişkeninde anlamlı fark olduğu farkın her gün aktivite yapanlar lehine olduğu tespit edilmiştir. Olumlu beslenme alışkanlığı alt boyut değişkeninde anlamlı farkın olduğu farkın ise haftada 3-4 kez aktivite yapanlar lehine olduğu tespit edilmiştir. Beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alışkanlığı değişkenlerinde fark saptanmamıştır.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma, Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin cinsiyet, düzenli fiziksel aktivite, sınıf ve aktivite sıklığı değişkenleri açısından sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanlarının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Yapılan çalışmada erkek ve kadın öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Puanlarının sınıflandırılmasında “yüksek kategoride” olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmada cinsiyet değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ) puanları karşılaştırıldığında toplam puan ve Beslenme Hakkında Bilgi (BHD), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) alt boyut analizlerinde fark saptanmamıştır. Bu durumun oluşmasında öğrencilerin benzer beslenme anlayışına sahip olmasının etkisi olduğu düşünülmektedir. Sargin ve Güleşce (2022) yapmış oldukları çalışmalarında cinsiyet değişkeni bazında SBİTÖ puanlarının karşılaştırılmasında toplam puan, beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik bilgi, olumlu beslenme ve kötü beslenme değişkenlerinde anlamlı fark olduğunu farkın erkekler lehine daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Dinç (2021) yapmış olduğu çalışmasında cinsiyet değişkeni bazında SBİTÖ puanları karşılaştırıldığında alt boyut analizlerinde fark saptamamışlardır. Gülen, Kumartaşlı, Madak ve Sönmez (2021) yapmış oldukları çalışmalarında cinsiyet değişkeni bazında SBİTÖ toplam puan ve alt boyutları karşılaştırıldığında fark saptamamışlardır. Bu durumu taekwondonun sıklet sporu olmasından dolayı sporcuların kilo kontrolüne önem vermeleri sebebiyle beslenme hakkında farkındalıklarının benzer olması şeklinde açıklamışlardır. Altunhan ve Bayer (2021) yapmış oldukları çalışmalarında cinsiyet değişkeni bazında SBİTÖ toplam puan ve alt boyutları karşılaştırmasında fark saptamamışlardır. Bıdıl ve Kaya (2021) yapmış oldukları çalışmalarında cinsiyet değişkeni bazında SBİTÖ alt boyutlarının karşılaştırmasında fark saptamamışlardır. Ergin, Lök ve Lök (2021) yapmış oldukları çalışmalarında cinsiyet değişkeni bazında SBİTÖ alt boyutlarının karşılaştırmasında fark saptamamışlardır. Güleş (2021) yapmış olduğu çalışmasında cinsiyet değişkeni bazında SBİTÖ toplam puan ve alt boyut verileri incelendiğinde fark saptamamışlardır. Bu durumu cinsiyetin sağlıklı beslenme tutum puan düzeylerinde etkisi olmadığı şeklinde belirtmiştir. Taşdelen (2021) yapmış olduğu çalışmasında cinsiyet değişkeni bazında SBİTÖ toplam puan ve alt boyutları incelendiğinde olumlu beslenme (OB) analizinde erkekler lehine anlamlı fark saptanmışken, BHD, BYD, KB ve toplam puan analizlerinde fark tespit edilmemiştir. Akpolat (2021) yapmış olduğu çalışmasında cinsiyet değişkeni bazında SBİTÖ toplam puan ve alt boyutları incelendiğinde toplam puan ve olumlu beslenme alt boyut analizinde erkekler lehine anlamlı farklılık saptamışken, BHD, BYD ve KB alt boyutlarında ise fark saptamamıştır. Özenoğlu vd. (2021) yapmış oldukları çalışmalarında cinsiyet değişkeni bazında SBİTÖ puanları incelendiğinde beslenme hakkında bilgi alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı fark olduğunu beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda ise erkekler lehine anlamlı fark olduğunu saptamışlardır. SBİTÖ toplam puan ve diğer alt boyutlarda fark saptamamışlardır. Uluç ve Durukan (2021) yapmış oldukları çalışmalarında cinsiyet değişkeni bazında SBİTÖ alt boyut analizlerinde beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme alt boyutlarında kadınlar lehine anlamlı fark saptamışlardır. BYD ve KB alt boyutlarında ise fark saptamamışlardır. Bu durumun oluşmasını kadın öğrencilerin erkeklere göre beslenme davranışlarına daha çok dikkat etmelerinin bir sonucu olduğunu belirtmişlerdir.

Yapılan çalışmada düzenli fiziksel aktivite yapma değişkenine göre SBİTÖ puanları incelendiğinde toplam puan analizinde düzenli aktivite yapanlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. BHD, BYD, OB ve KB alt boyut analizlerinde ise fark saptanmamıştır. Bu farkın oluşmasında Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının daha yüksek seviyede olmasından dolayı olduğu düşünülmektedir. Türkoğlu (2021) yapmış olduğu çalışmasında egzersiz yapma durumuna göre SBİTÖ toplam puan analizinde egzersiz yapanlar lehine anlamlı farklılık saptamıştır. Alamehmet (2021) yapmış olduğu çalışmasında fiziksel aktivite yapma durumuna göre SBİTÖ toplam puan ile beslenme hakkında bilgi alt boyutu karşılaştırmasında fiziksel aktivite yapanlar lehine anlamlı fark olduğunu beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda ise fiziksel aktivite yapmayanlar lehine anlamlı fark olduğunu saptamıştır. OB ve KB alt boyutlarında ise fark saptamamıştır. Bu sonuçları fiziksel aktivite yapanlarda sağlıklı beslenme tutumlarının daha yüksek olduğu şeklinde yorumlamıştır. Arı ve Çakır (2021) yapmış oldukları çalışmada

fiziksel aktivite durumu değişkeni bazında SBİTÖ toplam puan karşılaştırmasında anlamlı farklılık saptanmışlardır. Farkın düzenli fiziksel aktivite yapanlar lehine olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan çalışmada aktivite sıklığı değişkenine göre SBİTÖ puanları incelendiğinde toplam puan değişkeni bazında anlamlı düzeyde farklılık saptanmıştır. Her gün aktivite yapanlar ile haftada 3-4 kez aktivite yapanların toplam puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Olumlu beslenme alt boyutunda fark saptanmıştır farkın haftada 3-4 kez aktivite yapanlar lehine olduğu belirlenmiştir. Bu farkın oluşmasında düzenli fiziksel aktivite yapmanın ve sağlıklı beslenmenin birlikte uygulanmasının katkısı olduğu düşünülmektedir. BHD, BYD ve KB alt boyutlarında ise fark saptanmamıştır.

Yapılan Çalışmada sınıf değişkenine göre SBİTÖ puanları incelendiğinde toplam puan, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme ve kötü beslenme verilerinde fark saptanmazken, beslenme hakkında bilgi alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir. Farkın 1. Sınıf ile 3. Sınıf arasında 3.sınıf lehine olduğu belirlenmiştir. Bu farkın oluşmasında sınıf düzeyi ilerledikçe beslenme hakkındaki bilgi tutumlarında artmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Güleş (2021) yapmış olduğu çalışmada sınıf değişkenin bazında SBİTÖ puanları incelendiğinde beslenme hakkında bilgi, kötü beslenme ve toplam puan verilerinde fark saptanmazken, beslenmeye yönelik duygu ve olumlu beslenme verilerinde ise anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu durumu sınıf değişkenin SBİTÖ toplam puan düzeylerinde etkisi olmadığını, alt boyutlarda meydana gelen farklılığın sebebini sınıf ilerledikçe ve staja başlanması ile sağlık alanında çalışmaya başlamanın öğrencilerin olumlu beslenme ve beslenmeye yönelik duygularında fark oluşmasına sebep olduğunu belirtmiştir. Hastaoğlu (2021) yaptığı çalışmada sınıf değişkenine göre SBİTÖ toplam puan karşılaştırılmasında anlamlı fark saptanmıştır. Bu durumu aileden uzakta eğitim görmesinin getirmiş olduğu beslenme değişikliklerinin sonucu olarak yorumlamıştır.

Sonuç olarak, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) puan ortalamalarının yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım göstermenin SBİTÖ puanlarına olumlu anlamda etkisi olduğu, bu sonuçlar neticesinde diğer fakültelerde okuyan öğrencilere sağlıklı beslenme davranışı kazanma noktasında yardımcı olacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Akpolat, İ. (2021). *Elit genç atletlerin beslenme durumu, vücut bileşimi ve kuvvet ölçümleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Alamehmet, M.N. (2021). *18-25 yaş arası üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Altunhan, A. ve Bayer, R. (2021). Bireysel ve takım sporcularının uyku kalitesi ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 30-44 . DOI: 10.48133/igdirsd.1026752
- Arı, Y., ve Çakır, E. (2021). Correlation between participation in physical activity and healthy nutrition: an example of a sports science faculty. *Balt. J. Health Phys. Act*, 13, 37-45.
- Arslan, S.A., Daşkapan, A., ve Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.
- Baysal, A. (2011). *Beslenme* (13. baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınları, 9.
- Besler, H.T., ve Rakıçoğlu, N. (2015). Türkiye'ye özgü besin ve beslenme rehberi. Ankara: Merdiven Reklam Tanıtım.
- Bıdıl, S. ve Kaya, M. (2021). Analysis of the attitude of badminton athletes about healthy nutrition. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (2), 201-213 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/64502/868182>
- Demir, G.T., ve Cicioğlu, H.İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Dinç, A. (2021). Spor bilimleri öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve sağlıklı beslenme tutumlarının incelenmesi (Iğdır ili örneği). *Iğdır University Journal of Social Sciences*, (1).
- Duarte-Cuervo, C.Y., Ramos-Caballero, D.M., Latorre-Guapo, Á.C., González-Robayo, P.N. (2015). Factors related to students' eating practices in three universities in Bogotá, Colombia. *Rev Salud Publica (Bogota)*.17(6),925-37.
- Ergin, E., Lök, N., & Lök, S. (2021). Relationship between physical activity level and healthy nutritional attitude of high school students. *GYMNASIUM*, 22(1), 49-60.

- Gordon-Larsen, P. Nelson, MC. ve Popkin, BM. (2004). Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends: adolescence to adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 27, 277-283.
- Gülen, Ö., Kumartaşlı, M., Madak, E., Sönmez, H.O., & Pepe, O. (2021). An investigation of the nutrition attitude of Taekwondo athletes in terms of various variables. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(3), 31-45. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/tojras/issue/64152/937102>
- Güleş, B. (2021). *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenme ile ilgili tutumları, etiket okuma alışkanlıkları ve beslenme okuryazarlığının değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Hastaoğlu, E. (2021). Covid-19 salgını sürecinde turizm öğrencilerinin stres düzeyleri ve sağlıklı beslenme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9(3), 1610-1621.
- Kaleli, S., Kılıç, N., Erdoğan, M., ve Erdoğan, N. (2017). Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(2), 12-8.
- Molina-Garcia, J., Queralt, A., Castillo, I., & Sallis, J.F. (2015). Changes in physical activity domains during the transition out of high school: psychosocial and environmental correlates. *Journal of Physical Activity and Health*, 12, 1414-1420.
- Namlı, S. (2019). *Kış sporları ile uğraşan sporcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları*. Beslenme ve obezite. (Ed. Yaman, Ç.) (1. Baskı: Ekim 2019). Yayıncı Sertifika No: 36934.E-ISBN: 978-605-7594-08-2.
- Oktay, B., Gökçe, A., ve Özer, A. (2021). İnönü üniversitesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları, beslenme bilgi ve davranış düzeyleri. *Aksaray Üniversitesi Tıp Bilimleri Dergisi*, 2(2), 9-12. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/asujms/issue/65394/893892>
- Onurlubaş, E., Doğan, H.G. ve Demirkıran, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32 (3), 61-69 . DOI: 10.13002/jafag861
- Özenoğlu, A., Gün, B., Karadeniz, B., Koç, F., Bilgin, V., Bembeyaz, Z. ve Saha, B.S. (2021). Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ile ilişkisi . *Life Sciences*, 16 (1), 1-18 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsals/issue/59902/770776>
- Patwardhan, B., Mutalik, G., Tillu, G. (2015). *Integrative approaches for health-biomedical research, ayurveda and yoga*, 1<sup>st</sup> edition. London, UK: Academic Press.
- Pulat Demir, H. , Can, B. ve Can Tezel, M. (2020). Farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, ortoreksiya nervoza puanları ve beden kütle indekslerinin karşılaştırılması. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(3), 233-243. DOI: 10.46237/amusbfd.589480
- Sargın, K. ve Güleşçe, M. (2022). Öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi (Van ili örneği) . *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-11 . DOI: 10.31680/gaunjss.1000390
- Süel, E., Şengür, E., ve Turasan, İ. (2021). Covid-19 salgını döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yeme tutumu durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 7(4), 148-154.
- Taşdelen, V. (2021). *Farklı branşlardaki genç sporcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sinop Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sinop.
- Türkoğlu, E. (2021). *Yetişkin bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile uyku kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi; İstanbul, Şişli Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Uluç, S. ve Durukan, E. (2021). Spor yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 438-446 . DOI: 10.38021/asbid.1034041
- Uzlu, G. , Koç, M. , 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. DOI: 10.38079/igusabder.903478
- Watanabe-Ito, M., Kishi, E., & Shimizu, Y. (2020). Promoting healthy eating habits for college students through creating dietary diaries via a smartphone app and social media interaction: Online survey study. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(3), e17613.
- Werner, E.N., Guadagni, A.J., Pivarnik, J.M. (2020). Assessment of nutrition knowledge in division I college athletes. *J Am Coll Health*. 1-8.
- Yamak, B. ve İmamoğlu, O. (2019). The beck hopelessness level according to behavior change stages in university ondokuz mayıs students, *Turkish Studies Educational Sciences Volume 14 Issue 3: 937-947*, <https://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.22941>
- Yılmaz, G., & Karaca, S. (2019). Spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi tutum ve yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 258-266.
- Yılmaz, G., Şeker, R., ve Şengür, E. (2021). Determination of athlete nutrition knowledge level of university students: Üniversite öğrencilerinin sporcu beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 18(4), 760-771. <https://doi.org/10.14687/jhs.v18i4.6229>