



Beden Eğitimi ve Tıp Alanındaki Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Tutumlarının İncelenmesi

¹Gökmen KILINÇARSLAN, ²Akan BAYRAKDAR, ³Pelin AVCI

¹Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bingöl/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-5176-6477>

²Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-3217-0253>

Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-9185-4954>

Email: gkilincarslan@bingol.edu.tr, akanbayrakdar@gmail.com, avcipelin.1987@gmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 09.06.2022 - Kabul: 09.07.2022)

Öz

Bu araştırma, tıp fakültesi öğrencileri ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin beslenme bilgileri ve tutumlarının öğrenim gördükleri alanlarına, cinsiyetlerine, egzersiz yapma durumlarına, sigara içme alışkanlıklarına, boy, vücut ağırlığı, Beden kütle indeksi (BKİ) değişkenlerine göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın verileri Samsun On dokuz Mayıs üniversitesi, Gazi üniversitesi ve Kırıkkale üniversitesine bağlı Tıp fakülteleri ve Spor bilimleri fakültelerinden 2020 yılında çevrimiçi olarak toplanmıştır. Araştırmaya 190 tıp fakültesi öğrencisi ve 406 spor bilimleri fakültesi öğrencisi katılmıştır. Çalışmada örneklem sayısını belirlemek amacıyla G*Power3.1.9.4 yazılımı kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından oluşturulmuş “bilgi formu” ve “Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTO)” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; cinsiyet ve bölümlere göre SBİTO arasında $p<0,05$ düzeyinde, düzenli egzersiz ve bölümlere göre SBİTO arasında $p<0,05$ düzeyinde, sigara kullanımı ile SBİTO arasında $p<0,05$ düzeyinde, bölümlere göre vücut ağırlığı ve BKİ değişkeninde $p<0,05$ düzeyinde, bölümlere göre SBİTO arasında $p<0,05$ düzeyinde istatistiki olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sigara ile kötü beslenme alışkanlığı arasında $p<0,05$ düzeyinde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Sigara ile beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme alışkanlığında ise $p<0,05$ düzeyinde negatif yönlü ilişki belirlenmiştir. Beslenme hakkında bilgi ile olumlu beslenme alışkanlığı arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak; bireyler sağlıklı beslenme tutumlarını nasıl oluşturduklarını titizlikle açıklamaya çalışırken, bireylerin sağlık endişelerinin dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Ayrıca, bireylerin sağlıklı beslenme tutumlarını optimize etmekse, gıda seçimi güdülerinin rolü de dikkate alınması gereken bir konudur.

Anahtar Sözcükler: Beden eğitimi, Tıp, Sağlıklı Beslenme, Tutum.



Investigation of The Healthy Nutrition Attitudes of Students in The Field of Physical Education and Medicine

Abstract

This study was conducted to examine the nutritional information and attitudes of medical faculty students and sports science faculty students according to their fields of study, gender, exercise status, smoking habits, height, body weight, Body mass index (BMI) variables. A screening model was used in the study. The data of the study were collected online in 2020 from Medical faculties and Sports sciences faculties affiliated to Samsun Ondokuz Mayıs University, Gazi University and Kırıkkale University. 190 students of the faculty of medicine and 406 students of the faculty of sports sciences participated in the study. In the study, G*Power 3.1.9.4 software was used to determine the sample number. "Information form" and "Attitude Scale towards healthy eating (SBITO)" created by the researchers were used to collect the data. SPSS 23 package program was used in the analysis of the obtained data. According to the findings of the research; $P < 0.05$ level between SBITO according to gender and departments, $p < 0.05$ level between regular exercise and SBITO according to departments, $p < 0.05$ level between smoking and SBITO, $p < 0$ in body weight and BMI variable according to departments. At the 05 level, statistically significant differences were found between the SBITO according to the departments at the $p < 0.05$ level. There was a positive correlation at $p < 0.05$ level between smoking and bad eating habits. A negative relationship was determined at $p < 0.05$ level in knowledge about smoking, nutrition and positive eating habits. There was a significant relationship at $p < 0.05$ level between knowledge about nutrition and positive eating habits. As a result; It shows that individuals' health concerns should be taken into account while trying to explain meticulously how individuals form healthy eating attitudes. In addition, if it is to optimize the healthy eating attitudes of individuals, the role of food choice motives is also an issue to be considered.

Keywords: Physical education, Medicine, Healthy Eating, Attitude.



Giriş

20. yüzyıldan günümüze kadar beslenme biliminde ki gelişmeler, yetersiz beslenmenin sonuçları üzerine yapılmış araştırmalara dayanarak sağlık ve beslenme arasında bir bağlantı kurmuştur (Gabra, 2001). Sağlıklı ve kaliteli bir yaşam tarzının temel yapı taşı sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite oluşturmaktadır. İdeal kilomuza ulaşma ve onu koruma konusunda, kronik rahatsızlıklara yakalanma oranımızı azaltmada beslenme etkin bir role sahiptir (Bayrakdar ve Zorba, 2020). Beslenmenin alışkanlık haline dönüşmesi ise olması gereken elzem bir durumdur. Beslenme alışkanlıkları, bireylerin ekonomik gelir düzeyleri, sosyal yaşantı durumları ve kültürel yapılarına göre değişim göstermektedir (Topuzoğlu ve ark., 2007). Ayrıca davranış değişikliği ortaya çıkarmak amacıyla bireylere verilen beslenme bilgileri istenilen değişimi hayatlarına entegre etmeleri düzeyinde tek başına yetersizdir. Bunun için beslenmeye olan tutumları kayda değer bir biçimde önemlilik arz etmektedir.

Yetersiz ve yanlış beslenme toplumdaki her yaştan bireyin zindeliğini olumsuz etkilemektedir (Kinyua, 2013). Üniversitede eğitim gören gençlerimizin beslenme bilgileri ve tutumlarında olan değişimler birçok problem durumunu açığa çıkarmıştır. Özellikle beslenme eğitimi bu alan ile yakından ilgili olan gruplar için daha fazla önemlidir (Sakamaki ve ark, 2005). Çünkü sağlık alanında eğitim alan gençler beslenme ile alakalı dersler almaktadır. Bu dersleri almalarındaki amaç; besin kaynaklarını doğru, etkin bir biçimde kullanmaları ve bilinçli bir şekilde davranış biçimini şekillendirmeleridir. Literatür incelendiğinde lisans öğrencilerinin çoğunun yetersiz fiziksel aktivite ve sağlıksız yiyecek seçimlerinin yaşam tarzlarını etkilediği, bu sebeple sağlıklarını riske attıklarından dolayı da obezite prevalanslarının yüksek olmasına sebebiyet verdikleri görülmektedir (Lowry ve ark, 2000). Sağlıksız beslenme davranışı ayrıca obezite gibi hastalıklara neden olduğu gibi tersine aç kalma, kusma, zayıflama ilaçları kullanma, öğün atlama, aşırı egzersiz yapma gibi sağlığı negatif yönlü etkileyen girişimlerde bulunmaya da bireyleri yönlendirmektedir (Dion ve ark, 2015). Fiziksel görünüşte hoşnutsuzluk beslenme tutumlarında farklılaşmaya sebep olmaktadır (Mellin ve ark, 2002). Sağlıklı beslenme bilgileri iyi düzeyde biliniyor bile olsa fiziki görünümünden rahatsızlık duyulmasından dolayı bireyler bu durumu göz ardı edecek bir tutum geliştirme eğilimindedir. Ayrıca yeme tutumunda görülen olumsuzluklar farklı popülasyonda görülmüş olsa da çoğunlukla ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde stres verici olaylara maruz kalmalarından kaynaklı olduğu da belirtilmektedir (O'Dea, 2002; Turğut ve ark., 2021). Sosyal hayatında bireyin algıladığı stres algısı, negatif duygularla baş edebilme, ekonomik sorunlar gibi etmenler beslenme tutumunun belirleyicisidir (Torresve Nowson, 2007).

Bu araştırma, tıp fakültesi öğrencileri ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin beslenme bilgileri ve tutumlarının öğrenim gördükleri alanlarına, cinsiyetlerine, egzersiz yapma durumlarına, sigara içme alışkanlıklarına, boy, vücut ağırlığı, BKİ değişkenlerine göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır.



Materyal ve Metod

Araştırmanın katılımcıları ve modeli

Bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın verileri Samsun Ondokuz Mayıs üniversitesi, Gazi üniversitesi ve Kırıkkale üniversitesine bağlı Tıp fakülteleri ve Spor bilimleri fakültelerinden 2020 yılında online olarak toplanmıştır. Araştırmaya 190 tıp fakültesi öğrencisi ve 406 spor bilimleri fakültesi öğrencisi katılmıştır.

Örneklem Büyüklüğünün Tespiti (G*power Analiz)

Çalışmada örneklem sayısını belirleyebilmek amacı ile G*Power3.1.9.4 yazılımı kullanılmıştır. Literatürde benzer çalışmalarda yer alan mevcut verilerin ışığında güç analizi yapılmıştır. Yapılan güç analizinde alfa anlam düzeyi (Tip I hata) $\alpha=0.05$, elde etmek istediğimiz güç değeri (Tip II hata) $\beta=0,95$ olarak alınmıştır. Çalışmamız geçerliliğinin yüksek olması için etki genişliği ise, $|p|=0.1$ olarak alınmıştır. Bunların sonucunda çalışmaya alınacak kişi sayısı en az 384 olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından oluşturulmuş sosyo-demografik veri formu uygulanmıştır.

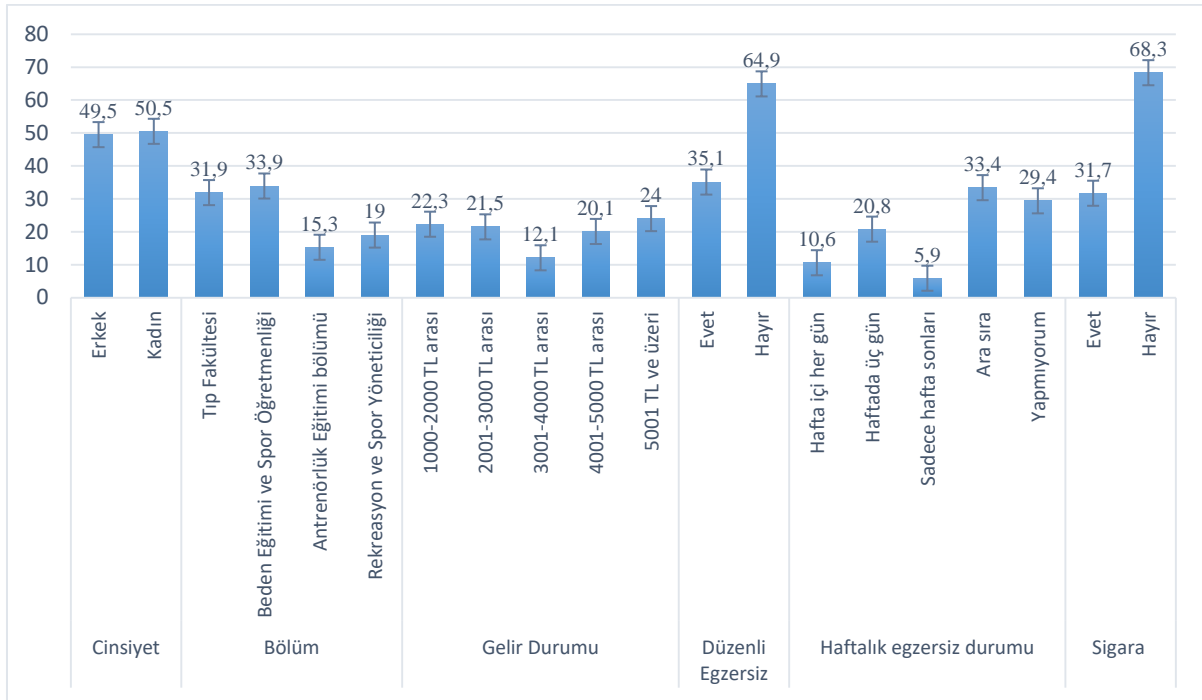
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Araştırmada Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Ölçek 21 madde ve 4 faktörden oluşan bir yapıya sahiptir. Bu faktörler, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) olarak adlandırılmıştır. 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. Olumlu maddeler: 1, 2, 3, 4, 5, 12, 13, 14, 15, 16. maddelerden oluşmaktadır. Olumsuz maddeler: 6, 7, 8, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 20. ve 21. maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) faktörü için, 90 Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD) faktörü için ,84, Olumlu Beslenme (OB) faktörü için ,75 ve Kötü Beslenme (KB) faktörü için ,83 şeklindedir.

Verilerin analizi

Elde edilen veriler SPSS 23 paket programında analiz edilmiştir. Çalışmamızda normallik analizi yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdikleri tespit edilmiştir. Sosyo-demografik özelliklerin grafik ile yüzdelerle dağılımları hesaplanmıştır. Araştırmada crosstab analizi ve k-kare analizi kullanılmıştır. Ayrıca tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. ANOVA sonucunda çıkan farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek amaç

Bulgular

Grafik 1. Sosyo-demografik özelliklerin yüzdelerle dağılımları



Katılımcıların %49,5'i erkek, %50,5'i kadın olarak tespit edilmiştir. Bölümler incelendiğinde %31,9'u Tıp fakültesi, %33,9'u Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %15,3'ü Antrenörlük eğitimi bölümü ve %19'u Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği bölümlerinde okumaktadır. Katılımcıların %22,3'ü 1000-2000 TL arası, %21,5'i 2001-3000 TL arası, %12,1'i 3001-4000 TL arası, %20,1'i 4001-5000 TL arası ve %24'ü 5001 TL üzerinde gelir seviyesine sahiptir. Düzenli egzersiz durumuna katılımcıların %35,1'i düzenli egzersiz yaptığını ve %64,9'u düzenli egzersiz yapmadığını belirtmiştir. Ayrıca haftalık olarak egzersiz durumu incelendiğinde katılımcıların %29,4'ü yapmadığını, %33,4'ü ara sıra yaptığını, %5,9'u sadece hafta sonları yaptığını, %20,8' haftanın üç günü yaptığını ve %10,6'sı haftanın her günü egzersiz yaptığını belirtmiştir. Katılımcıların %31,9'unun sigara içtiği ve %68,3'ünün sigara içmediği belirlenmiştir.

Tablo 1. Cinsiyet açısından bölümlere göre sağlıklı beslenme tutumu toplam puanı sonuçları

Cinsiyet	Bölümler	Sağlıklı Beslenme Tutumu						Toplam		x ² K-kare
		Orta		Yüksek		İdeal		N	%	
		N	%	N	%	N	%			
Erkek	Tıp Fakültesi	1	0.3	75	25.4	17	5.8	93	31.5	
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	17	5.8	86	29.2	1	0.3	104	35.3	
	Antrenörlük Eğitimi bölümü	5	1.7	41	13.9	1	0.3	47	15.9	
	Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği	7	2.4	43	14.6	1	0.3	51	17.3	
	Toplam	30	10.2	245	83.1	20	6.8	295	100.0	
Kadın	Tıp Fakültesi	4	1.3	76	25.2	17	5.6	97	32.2	
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	12	4.0	80	26.6	6	2.0	98	32.6	
	Antrenörlük Eğitimi bölümü	3	1.0	37	12.3	4	1.3	44	14.6	
	Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği	7	2.9	53	17.5	2	0.7	62	20.6	
	Toplam	26	8.6	246	81.7	29	9.6	301	100.0	

*p<0.05



Tablo 1’de cinsiyet ve bölümlere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar arasında $p < 0.05$ düzeyinde istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Tüm bölümlerde “düşük” sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip öğrenci olmadığı görülmektedir. Erkek ve kadın öğrencilerde Beden Eğitimi ve Spor öğretmenliğinde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum diğer bölümlere göre “yüksek” olduğu göze çarpmaktadır. Beden eğitimi ve Spor öğretmenliğini Tıp Fakültesi öğrencileri takip etmektedir. Ayrıcı Tıp Fakültesi öğrencilerinin hem erkeklerde hem de kadınlarda diğer bölümlere göre “ideal” sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu görülmektedir. Genel değerlendirme yapmak gerekirse araştırmaya konu olan bölümlerin büyük oranda sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 2. Düzenli egzersiz açısından bölümlere göre sağlıklı beslenme tutumu toplam puanı sonuçları

Düzenli Egzersiz	Bölümler	Sağlıklı Beslenme Tutumu						Toplam		χ^2 K-kare
		Orta		Yüksek		İdeal		N	%	
		N	%	N	%	N	%			
Evet	Tıp Fakültesi	1	0.5	23	11.0	2	1.0	26	12.4	0.000
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	7	3.3	75	35.9	2	1.0	84	40.2	
	Antrenörlük Eğitimi bölümü	6	2.9	49	23.4	4	1.9	59	28.2	
	Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği	4	1.9	35	16.7	1	0.5	40	19.1	
	Toplam	18	8.6	182	87.1	9	4.3	209	100.0	
Hayır	Tıp Fakültesi	4	1.0	128	33.1	32	8.3	164	42.4	
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	22	5.7	91	23.5	5	1.3	118	30.5	
	Antrenörlük Eğitimi bölümü	2	0.5	29	7.5	1	0.3	32	8.3	
	Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği	10	2.6	61	15.8	2	0.5	73	18.9	
	Toplam	38	9.8	309	79.8	40	10.3	387	100.0	

* $p < 0.05$

Tablo 2’de düzenli egzersiz ve bölümlere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum arasında $p < 0.05$ düzeyinde istatistiki olarak anlamlı farklılık gözlemlenmektedir. Özellikle spor bölümlerinde düzenli egzersiz yapan grubun sağlıklı beslenmeye ilişkin puanlarının “yüksek” olduğu, düzenli egzersiz yapmayan grupta ise tıp fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin puanlarının “yüksek” olduğu göze çarpmaktadır. Tıp fakültesi öğrencilerinin büyük çoğunluğunun düzenli egzersiz yapmamasına rağmen sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yüksek ve ideal seviyede çıkması şaşırtıcı sonuçlarımızdan biridir.

Tablo 3. Sigara kullanımı açısından bölümlere göre sağlıklı beslenme tutumu toplam puanı sonuçları

Sigara	Bölümler	Sağlıklı Beslenme Tutumu						Toplam		χ^2 K-kare
		Orta		Yüksek		İdeal		N	%	
		N	%	N	%	N	%			
Evet	Tıp Fakültesi	1	0.5	65	34.4	18	9.5	84	44.4	0.000
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	9	4.8	37	19.6	3	1.6	49	25.9	
	Antrenörlük Eğitimi bölümü	2	1.1	20	10.6	2	1.1	24	12.7	
	Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği	2	1.1	30	15.9	-	-	32	16.9	
	Toplam	14	7.4	152	80.4	23	12.2	189	100.0	
Hayır	Tıp Fakültesi	4	1.0	86	21.1	16	3.9	106	26.0	
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	20	4.9	129	31.7	4	1.0	153	37.6	
	Antrenörlük Eğitimi bölümü	6	1.5	58	14.3	3	0.7	67	16.5	



Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği	12	2.9	66	16.2	3	0.7	81	19.9
Toplam	42	10.3	339	83.3	26	6.4	407	100.0

* $p < 0.05$

Tablo 3'te sigara kullanımı ve bölümlere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar arasında $p < 0.05$ düzeyinde istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Sigara kullanan grupta tıp fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının spor bölümlerinde okuyan öğrencilere göre “yüksek” ve “ideal” olarak bulunması şaşırtıcı sonuçlardan biridir. Sigara kullanmayan grupta ise Beden eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümündeki öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının tıp fakültesi ve diğer bölümlerindeki öğrencilerinden daha “yüksek” olduğu tabloda görülmektedir.

Tablo 4. Bölümlere göre Boy, Vücut Ağırlığı ve BKİ değişkenlerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Bölümler	N	AO	SS	F	p	Tukey HSD
Boy (m)	Tıp Fakültesi ^a	190	1.70	.08	0.273	0.845	-
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ^b	202	1.70	.08			
	Antrenörlük Eğitimi bölümü ^c	91	1.71	.08			
	Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği ^d	113	1.70	.08			
Vücut ağırlığı (kg)	Tıp Fakültesi ^a	190	67.55	11.85	4.915	0.002*	a-b*
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ^b	202	63.04	12.13			
	Antrenörlük Eğitimi bölümü ^c	91	64.34	11.27			
	Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği ^d	113	65.24	11.55			
Beden Kütle İndeksi (BKİ)	Tıp Fakültesi ^a	190	23.21	2.98	12.601	0.000*	a-b* a-c* a-d*
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ^b	202	21.46	2.90			
	Antrenörlük Eğitimi bölümü ^c	91	21.87	2.46			
	Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği ^d	113	22.26	2.98			

* $p < 0.05$

Tablo 4'te bölümlere göre vücut ağırlığı ve BKİ değişkeninde $p < 0.05$ düzeyinde istatistiki olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Vücut ağırlığında oluşan farklılık Tıp Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor öğretmenliği bölümlerinden, BKİ de oluşan farklılık Tıp fakültesi ve diğer üç bölümden kaynaklanmaktadır. Tabloda Tıp Fakültesi öğrencilerinin vücut ağırlığının ve BKİ değerinin spor bölümlerindeki öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Bölümlere göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ölçeğinin alt boyutlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Bölümler	N	AO	SS	F	p	Tukey HSD
Beslenme Hakkında Bilgi	Tıp Fakültesi ^a	190	24.13	2.00	81.890	0.000	a-b* a-c* a-d*
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ^b	202	20.27	3.00			
	Antrenörlük Eğitimi bölümü ^c	91	20.56	2.66			
	Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği ^d	113	20.23	3.42			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Tıp Fakültesi ^a	190	19.57	3.54	6.828	0.000	a-b* a-c* a-d*
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ^b	202	20.92	4.21			
	Antrenörlük Eğitimi bölümü ^c	91	21.14	4.29			
	Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği ^d	113	21.46	4.20			
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Tıp Fakültesi ^a	190	17.02	3.11	10.490	0.000	a-b* a-c* b-c* c-d*
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ^b	202	18.29	3.97			
	Antrenörlük Eğitimi bölümü ^c	91	19.56	3.58			
	Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği ^d	113	17.63	4.20			



	Tıp Fakültesi ^a	190	17.95	5.23			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ^b	202	10.86	3.89	102.227	0.000	a-b*
	Antrenörlük Eğitimi bölümü ^c	91	11.18	4.18			a-c*
	Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği ^d	113	11.31	4.30			a-d*

* $p < 0.05$

Tablo 5'te bölümlere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin tüm alt boyutları arasında $p < 0.05$ düzeyinde istatistiki olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Genellikle oluşan farklılıklar Tıp Fakültesi öğrencilerinin vermiş olduğu cevaplardan kaynaklanmaktadır. “Beslenme hakkında bilgi” alt boyutunda en yüksek puan Tıp Fakültesi öğrencilerinde, “beslenmeye yönelik duygu” alt boyutunda en yüksek puan Beden eğitimi ve Spor öğretmeni bölümünde, “Olumlu beslenme alışkanlığı” alt boyutunda en yüksek puan Antrenörlük eğitimi bölümünde ve “kötü beslenme alışkanlığı” alt boyutunda en yüksek puan Tıp Fakültesi öğrencilerindedir.

Tablo 6. Değişkenler arasındaki korelasyon sonuçları

Değişkenler	Gelir Durumu	Düzenli Egzersiz	Sigara	BeslenmeHakkındaBilgi	BeslenmeyeYönelikDuygu	OlumluBeslenmeAlışkanlığı
Düzenli Egzersiz Durumu	r	.073				
	p	.075				
Sigara	r	-.156**	-.047			
	p	.000	.248			
BeslenmeHakkındaBilgi	r	.441**	.035	-.193**		
	p	.000	.390	.000		
BeslenmeyeYönelikDuygu	r	-.117**	.006	.061	-.159**	
	p	.004	.875	.137	.000	
OlumluBeslenmeAlışkanlığı	r	.026	.380**	-.122**	.153**	-.080
	p	.527	.000	.003	.000	.050
KötüBeslenmeAlışkanlığı	r	.285**	-.395**	.297**	-.243**	.142**
	p	.000	.000	.000	.000	.000

* $p < 0,05$

Tablo 6'da gelir durumu ile beslenme hakkında bilgi ve kötü beslenme arasında $p < 0,05$ düzeyinde pozitif yönlü ilişki, gelir durumu ile beslenmeye yönelik duygu arasında $p < 0,05$ düzeyinde negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Düzenli egzersiz ile kötü beslenme arasında $p < 0,05$ düzeyinde negatif yönlü ilişki, olumlu beslenme alışkanlığı arasında $p < 0,05$ düzeyinde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Sigara ile kötü beslenme alışkanlığı arasında $p < 0,05$ düzeyinde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Sigara ile beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme alışkanlığında ise $p < 0,05$ düzeyinde negatif yönlü ilişki belirlenmiştir. Beslenme hakkında bilgi ile olumlu beslenme alışkanlığı arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuçlar

Vücut ağırlığı ve Beden Kütle İndeksi değerleri Tıp fakültesi öğrencilerinde daha yüksektir (Tablo 4). Beslenme hakkında bilgiler incelendiğinde Tıp fakültesi öğrencilerinin bilgi düzeyinin daha yüksek olduğu, beslenmeye yönelik duygu ve Olumlu beslenme alışkanlığında Spor bilimleri öğrencilerinin daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, tıp fakültesi



öğrencilerinin düşük puana sahip olduğu ve “kötü beslenme alışkanlığı” alt boyutunda en yüksek puan Tıp Fakültesi öğrencilerinde olduğu bulunmuştur. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin tüm alt boyutları arasında $p < 0,05$ düzeyinde istatistiki olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Cinsiyetlere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar arasında $p < 0,05$ düzeyinde istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Tüm bölümlerde “düşük” sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip öğrenci olmadığı görülmektedir. Erkek ve kadın öğrencilerde Beden Eğitimi ve Spor öğretmenliğinde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum diğer bölümlere göre “yüksek” olduğu göze çarpmaktadır. Beden eğitimi ve Spor öğretmenliğini Tıp Fakültesi öğrencileri takip etmektedir. Ayrıcı Tıp Fakültesi öğrencilerinin hem erkeklerde hem de kadınlarda diğer bölümlere göre “ideal” sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu görülmektedir. Genel değerlendirme yapmak gerekirse araştırmaya konu olan bölümlerin büyük oranda sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yüksek olduğu söylenebilir. Malkoç ve ark (2020) beslenme hakkında bilgi alt boyutu ve olumlu beslenme alışkanlıkları alt boyutu araştırma sonuçlarına göre kadın katılımcıların beslenme tutumları erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Manippa ve ark (2017) yapmış oldukları çalışmada, beslenme davranışı testinden kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha yüksek ortalama puan aldıkları tespit edilmiştir. Ree ve ark (2008) göre, Kanada toplumu üzerinde yapılan çalışmada kadınların sağlıklı beslenmeye verdikleri önemin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Sigara kullanımı ve bölümlere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar arasında $p < 0,05$ düzeyinde istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Sigara kullanan grupta tıp fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının spor bölümlerinde okuyan öğrencilere göre “yüksek” ve “ideal” olarak bulunması şaşırtıcı sonuçlardan biridir. Sigara kullanmayan grupta ise Beden eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümündeki öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının tıp fakültesi ve diğer bölümlerindeki öğrencilerinden daha “yüksek” olduğu tabloda görülmektedir (Tablo 3). Günümüzde 1,3 milyar insan sigara kullanmaktadır. Dünyada ne yazık ki her yıl sigaradan ölenlerin sayısı 8 milyona ulaşmıştır. 1,2 milyon insan ve 65 bin çocuk ise sigara kullanmamasına rağmen dolaylı olarak dumana maruz kaldığı için tütüne bağlı hastalıklar sebebiyle hayatını kaybetmektedir (WHO, 2020). 15 milyonun üzerinde sigara kullanıcısı bulunan ülkemizde ise her yıl ortalama 100 bin birey sigaraya bağlı rahatsızlıklar nedeni ile yaşamını yitirmektedir (Pekşen ve ark., 2005). Yapılan araştırmalar incelediğinde tıp fakültesi öğrencilerinin ve sağlık alanında eğitim gören öğrencilerin müfredat programları arasında sigara ve tütün kullanımına ait yeterli eğitim programının yer almadığı görülmektedir (Richmond, 1996). Yapılan bu araştırma literatürdeki araştırmalar ile paralellik göstermektedir. Tıp fakültesi ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin okudukları bölüm göz önünde bulundurularak daha sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmaları beklenilmektedir. Ancak sigara kullanım oranlarına bakıldığında alınan eğitim programında bu konu ile ilgili yetersiz bilgiye sahip oldukları yorumu yapılabilir. Literatür incelendiğinde “Metintaş ve ark (1998) yaptıkları araştırmada tıp fakültesi öğrencilerinin sigara içme sıklıkları %33,9 olarak, Keskinler ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada %21,4 olarak ve son olarak da Özkurt ve arkadaşların tıp intörnler üzerinde yaptığı araştırmalarında sigara içme sıklığı %36,6 olarak bulunmuştur. Spor bilimleri öğrencilerinin sigara içme oranlarına



bakıldığında Yılmaz ve arkadaşlarının araştırmasında bu oran %42 olarak, Sayılı ve arkadaşlarının araştırmasında ise spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sigara içme oranları %50,7 olarak bulunmuştur.

Düzenli egzersiz ve bölümlere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum arasında $p < 0.05$ düzeyinde istatistiki olarak anlamlı farklılık gözlemlenmektedir. Özellikle spor bölümlerinde düzenli egzersiz yapan grubun sağlıklı beslenmeye ilişkin puanlarının “yüksek” olduğu, düzenli egzersiz yapmayan grupta ise tıp fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin puanlarının “yüksek” olduğu göze çarpmaktadır. Tıp fakültesi öğrencilerinin büyük çoğunluğunun düzenli egzersiz yapmamasına rağmen sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yüksek ve ideal seviyede çıkması şaşırtıcı sonuçlarımızdan biridir (Tablo 2). Spor bilimleri ve tıp fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma oranlarına bakıldığında bu oranın yetersiz olduğu görülmektedir. Ancak bu durumun da Covid-19 sürecinden de kaynaklı olabileceği göz ardı edilmemelidir. Spor salonları ve tesislerin kapalı olması, okulların eğitimi online olarak sürdürmesi, tıp fakültesi öğrencilerinin ağır ders yüklerinin yanı sıra fiziksel aktivite yapma olanaklarının yetersiz olması, spor bilimleri öğrencilerinin dersi teorik olarak işlemek zorunda kalmaları bu yetersizliğin nedenleri olarak düşünülebilir. Taşkırđı ve Ünver (2020) yaptıkları bir araştırmada, beslenme ile ilgili bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına dair yapılan araştırmalar incelendiğinde ideal beslenme alışkanlıklarına sahip olmadıkları sonucuna ulaşmıştır.

Sağlık alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin beslenme tutumları ve fiziksel aktivite düzeyleri yetersiz bulunmuştur. Ayrıca beslenme alanında öğrenim gören öğrencilerin beslenme tutumlarına yönelik araştırmalar incelendiğinde beslenme bilgilerinin yeterli düzeyde olmadığı görülmektedir (Gençalp, 2020; Özdengül ve Yargıç, 2020; Para ve ark., 2020; Özen, 2019; Özdenk ve Özcebe, 2018). Spor alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin beslenme tutumlarında spor yapmayan bölümlere göre daha fazla bilgi sahibi olduğu araştırmalar mevcuttur (Yılmaz ve Karaca, 2019; Yıldırım ve ark., 2011; Özdemir ve Özdilek, 2010; Çelik ve Toksöz, 1999). Spor yapan bireylerin ise beslenme alışkanlıklarının yetiştiği çevre, sosyal medya etkisine göre şekillendiği sonuçları incelenmiştir (Ceylan ve ark., 2019). Poolton (1972) çalışmasında öğrenci tarafından kazanılan beslenme bilgisinin gündelik hayatta kullanımı arasında düşük bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Schwartz (1975) ise beslenmeye karşı tutumun bilgiyi kazanma ve kazanılan bilginin yaşam biçimi haline getirilmesinde aracı bir rol üstlenmesi bakımından önemine değinmiştir. Fiziksel aktivite büyük ölçüde davranışın kişinin yaşamının bir parçası haline geleceği, yetişkinliğe taşınacağı ve çeşitli kronik hastalıkların yanı sıra erken ölüm riskinin azaltılmasına yardımcı olacağı varsayımına dayalı olarak çocuklar ve ergenler arasında teşvik edilmelidir. Fiziksel aktivite yapan ve beslenme bilgisine sahip olan bireylerin yaşam kalitelerinin arttığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Yılmaz ve Karaca, 2019).

Sonuç olarak; bireyler sağlıklı beslenme tutumlarını nasıl oluşturduklarını titizlikle açıklamaya çalışırken, bireylerin sağlık endişelerinin dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Ayrıca bireylerin sağlıklı beslenme tutumlarını optimize etmekse, gıda seçimi güdülerinin rolü de dikkate alınması gereken bir konudur.



KAYNAKLAR

- Bayraktar, A., & Zorba, E., (2020). Egzersiz ve Beslenme. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Ceylan, C., Dönmez, N., & Keskin, E. Konya’da Spor Salonlarına Devam Eden Kadınlarda Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, (70), 88-109.
- Çelik, F., & Toksöz, P. (1999). Dicle Üniversitesi beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin besin tüketim düzeyleri ve beslenme alışkanlıkları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 28(1), 4-9.
- Dion, J., Blackburn, M. E., Auclair, J., Laberge, L., Veillette, S., Gaudreault, M., ... & Touchette, É. (2015). Development and aetiology of body dissatisfaction in adolescent boys and girls. *International journal of adolescence and youth*, 20(2), 151-166.
- Gabra, M. (2001). IUNS in Twenty First Century on the Shoulders of the 20th Century Giant of Nutrition. In: Elmadfa, I., Anklam, E. and König, J. (Eds). *Modern aspects of nutrition: Present knowledge and future perspectives: 15*. Karger medical and scientific publisher, Basel, Freiburg, Paris, London, New York, Bangalore, Bangkok, Singapore, Tokyo and Sidney.
- Gençalp, D.K. (2020). COVID-19 Salgını Döneminde İlk ve Acil Yardım Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi.
- Keskinler, D., Güraksın, A., İnandı, T., & Tufan, Y. (1999). Atatürk Üniversitesi öğrencilerinde sigara içme prevalansı ve etkili faktörler. *Atatürk Üniversitesi Tıp Dergisi*, 31(3), 112-116.
- Kinyua, L. W. (2013). Association of nutrition knowledge and attitude with dietary practices and nutritional status of female undergraduate students at tending university colleges within Nairobi metropolis (Doctoral dissertation, University of Nairobi).
- Lowry, R., Galuska, D. A., Fulton, J. E., Wechsler, H., Kann, L., & Collins, J. L. (2000). Physical activity, food choice, and weight management goals and practices among US college students. *American journal of preventive medicine*, 18(1), 18-27.
- Malkoç, N., Yasar, O. M., Turgut, M., Kerem, M., Kose, B., Atli, A., & Sunay, H. (2020). Healthy nutrition attitudes of sports science students. *Progress in Nutrition*, 22(3).
- Manippa V, Padulo C, van der Laan LN, Brancucci A. (2017). Gender differences in food choice: effects of superior temporal sulcus stimulation. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11, 597.



- Mellin, A. E., Neumark-Sztainer, D., Story, M., Ireland, M., & Resnick, M. D. (2002). Unhealthy behaviors and psychosocial difficulties among overweight adolescents: the potential impact of familial factors. *Journal of adolescent health, 31*(2), 145-153.
- Metintaş, S., Sariboyaci, M. A., Nuhoglu, S., Metintaş, M., Kalyoncu, C., Etiz, S., ... & Aktaş, C. (1998). Smoking patterns of university students in Eskişehir, Turkey. *Public health, 112*(4), 261-264.
- O'Dea, J. (2002). Can body image education programs be harmful to adolescent females? *Eating Disorders, 10*(1), 1-13.
- Özdemir, G., & Özdişek, Ç. (2010). Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan ve aktif spor yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları.
- Özdengül, F., & Yargıç, M.P. (2020). Tıp Fakültesi ile Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğrencilerinin Sporcu Diyet Destek Ürünleri ile İlgili Bilgi Düzeyleri, Bilgi Kaynakları ve Tutumları. *Journal of contemporary medicine, 10*, 122-125.
- Özdenk, G. D., & Özcebe, L. H. (2018). Bir üniversite çalışanlarının beslenme okuryazarlığı, beslenme davranışları ve ilişkili faktörler. *Turkish Journal of Public Health, 16*(3), 178-189.
- Özen, G.Ü. (2019). Diyetisyen ve Diyetisyen Adaylarının Sürdürülebilir Beslenme Konusundaki Bilgi ve Tutumlarının Değerlendirilmesi.
- Özkurt, S., Bostancı, M., Altın, R., Özşahin, A., & Akdağ, B. (2000). Tıp fakültesi çalışanlarında sigara içme prevalansı, nikotin bağımlılığı ve solunum fonksiyon testleri. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi, 48*(2), 140-147.
- Para, G., Ülger, I., & Kaliber, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlıkları ve Beslenme Bilinçlerinin Değerlendirilmesi.
- Pekşen, Y., Canbaz, S., Sünter, A. T., & Tunçel, E. K. (2005). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Sigara İçme Sıklığı Ve Etkileyen Faktörler. *Journal of Dependence, 6*, 111-116.
- Poolton, M. A. (1972). Predicting application of nutrition education. *Journal of Nutrition Education, 4*(3), 110-113.
- Ree M., Riediger N., & Moghadasian M.H. (2008). Factors affecting food selection in Canadian population. *European Journal of Clinical Nutrition, 62*(11); 1255–1262
- Richmond, R. (1996). Educating medical students about tobacco planning and implementation. Paris: International Union against Tuberculosis and Lung Disease.



Sakamaki, R., Toyama, K., Amamoto, R., Liu, C. J., & Shinfuku, N. (2005). Nutritional knowledge, food habits and health attitude of Chinese university students a cross sectional study– *Nutrition journal*, 4(1), 1-5.

Sayılı, U., Sayman, Ö. A., Yurtseven, E., & Erginöz, E. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Elektronik Sigara Farkındalığı ve Kullanım Düzeyleri. *Namık Kemal Tıp Dergisi*, 8(3), 419-428.

Schwartz, N. E. (1975). Nutritional knowledge, attitudes, and practices of high school graduates. *Journal of the American Dietetic Association*, 66(1), 28-31.

Taşkirdi, Ö., & Ünver, H.M. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Bulanık Mantık Sistemi ile Değerlendirilmesi.

Tekkurşun Demir, G., Cicioğlu, Hİ., (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.

Topuzoğlu, A., Hıdıroğlu, S., Ay, P., Önsüz, F., & İkışık, H. (2007). Tüketicilerin gıda ürünleri ile ilgili bilgi düzeyleri ve sağlık risklerine karşı tutumları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 253-258.

Torres, S. J., & Nowson, C. A. (2007). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition*, 23(11-12), 887-894.

Turğut, M., Bozkuş, B., Özmekik, M., Kocakulak, Ş. (2021). Examination of Nutritional Knowledge Levels and Nutritional Attitudes of Badminton Athletes. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 15(12), 3550-3552.

WHO, (2020). <https://www.who.int/>

Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Tortop, Y., & Poyraz, A. (2011). Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1375-1391.

Yılmaz, G., & Karaca, S. (2019). Spor Yapan ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Tutum ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 258-266.

Yılmaz, G., R., Döşyılmaz, E., Karademir, O. T., & Şirin, O. Y. (2009). Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Sigara Ve Alkol Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2).