



Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumlarının Araştırılması

İsmail KAYA¹, Aydın ŞENTÜRK¹, Ayşe USTALAR², Kübra KAYA²,
Hakan BİLGEN², Aşina USLULAR²

¹Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya/TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0002-6615-1093>

¹Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya/TÜRKİYE

<http://orcid.org/0000-0003-4581-3702>

²Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya/TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0002-6326-7146>

²Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya/TÜRKİYE

<http://orcid.org/0000-0001-7404-8064>

²Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya/TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0002-9504-6321>

²Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya/TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0002-0095-6622>

Email: ismail.kaya@dpu.edu.tr, aydin.senturk@dpu.edu.tr, ayse.ustalar@gsb.gov.tr,
kubrakaya1169@gmail.com, a.uslular@gmail.com, hakanbilgen81@hotmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 29.08.2022 - Kabul: 24.12.2022)

Özet

Bu çalışmanın amacı Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının araştırılmasıdır. Bu araştırmaya KDPÜ SBF okuyan 296 erkek, 76 kadın öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin % 75,0'ı boş zamanlarında fiziksel aktivitelere katılım sağlamaktadırlar. Boş zamanlarında ev içi, kültürel, sanatsal ve sosyal etkinliklere katılma oranları katılmama oranlarından daha düşük iken açık alan, fiziksel aktivite ve turistik etkinliklere katılma oranları daha yüksek bulunmuştur. Fiziksel aktiviteye ve açık alan etkinliklerine katılım sağlayan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlığı ortalamaları katılım sağlamayan öğrencilerin ortalamalarından ve sigara içenlerin beslenmeye yönelik duygularına ait ortalamaları sigara içmeyenlerin ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulundu. Çalışmamızda fiziksel aktivite düzeylerine katılımı olan öğrencilerin sağlıklı beslenme konusunda daha etkin oldukları söylenebilir. İstatistik testlerde ilk olarak verilerin parametrik testlerin ön koşullarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (çarpıklık basıklık) değerlerine bakılarak -1.0 +1.0 aralığında yer aldığından verilerin normal dağıldığı gözlemlenmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden verilere istatistiksel analiz olarak Bağımsız Örneklem T-Testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson korelasyon analiz testleri uygulanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Sağlık, Beslenme, Fiziksel Aktivite



Investigation on the attitudes of Kutahya Dumlupınar University Faculty of Sports Sciences Students Towards Healthy Nutrition

Abstract

The purpose of this study is to investigate the attitudes of Kütahya Dumlupınar University Faculty of Sport Sciences students towards healthy nutrition. In this research, 296 male and 76 female students studying participated at KDPU SBF. 75.0 % of the students in this study provide participants in physical activities in their spare time. While the rates of participating in indoor, cultural, artistic and social activities in their spare time are lower than the rates of not participating, the rates of participating in open space, physical activity and touristic activities were found to be higher. The averages of positive eating habits of the students who participated in physical activity and outdoor activities were found to be significantly higher than the averages of the students who did not participate, and the averages of the smokers' feelings about nutrition were significantly higher than the averages of the non-smokers. In our study, it can be said that students who participate in physical activity levels are more active in healthy nutrition. In the statistical tests, firstly, whether the preconditions of the parametric tests were provided or not was determined by examining the Skewness and Kurtosis (skewness and kurtosis) values, and it was observed that the data were normally distributed, since the values were in the range of -1.0 +1.0. Since the data given normal distribution, as statistical analysis, Independent Sample T-Test, one-way analysis of variance and Pearson correlation analysis tests were applied to the data.

Keywords: Health, Nutrition, Physical Activity



Giriş

Bireylerin büyüme, gelişme, performanslarının en üst düzeye çıkarılmasında, sağlıklı bir hayat sürdürebilmelerinde, hayati fonksiyonlarının yerine getirilebilmesinde doğru ve dengeli beslenmenin önemi büyüktür (Güneş, 1998). Sportif performans dengeli beslenme ile gelişme gösterirken, yetersiz beslenme ile de düşüş göstermektedir (Fox vd.,1999). Sporcuların performansını etkileyen temel faktörlerin başında genetik yapı, uygun antrenman, motivasyon ve doğru beslenme gelmektedir (Yarar vd., 2011). (Hepyüksele ve Taşkıran., 2020) Sporcu beslenmesinde, sporcuların yaşı, cinsiyeti, fiziksel ve fizyolojik özelliklerine, spor branşına, antrenman dönemlerine ve müsabaka takvimine göre besinlerin yeterli ve dengeli bir şekilde tüketilmesi önemlidir. (Hepyüksele ve Taşkıran., 2020) Doğru beslenme üst düzey performansa ulaşmak için zorunludur. Spor branşının gereksinimi doğrultusunda, sporcunun antrenmanına uygun, hedefe yönelik, bireyselleştirilmiş bir beslenme programı; antrenmana adaptasyonu sağlamaya, performansı arttırmaya, toparlanmayı hızlandırmaya ve yaralanma riskini azaltmaya yardımcı olur (Yılmaz vd., 2021, Gönenç Solsun., 2021). Sporcuların, vücut ağırlığını ve sağlığını korurken antrenman etkilerini en üst düzeye çıkarmak için temel sporcu beslenmesi kavramlarını bilmeleri gerekir. Yüksek beslenme bilgi düzeyine sahip sporcular, sağlıklı yaşam sürdürebilmeleri, ağırlıklarını koruma ve performanslarını artırma konusunda daha avantajlıdır. Fakat sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olması sporcuların performanslarını olumsuz etkileyebilir. Bu durumda sporcuların akademik, ekonomik, psikososyal ve spor performansı, yetersiz beslenme, diyet yapma, stres faktörleri göz önüne alındığında, üniversite öğrencilerinin beslenme düzeylerini optimize etmek zor olabilir (Bozkuş, 2013; Uzlu vd., 2021). Gelişmiş ülkelerde sporcu beslenmesi, beslenmenin bilimsel yönleriyle üniversiteler ve araştırma enstitülerinden alınmış gerekli araştırmalar yapılarak belirli kurallar yerleştirilmiştir (Süel vd., 2006). Spor müsabakalarında üst düzey başarıya ulaşabilmek için sporcu ve antrenörlerin beslenme bilgilerinin iyi olması ve doğru bir şekilde uygulayabilmeleri gerekir (Yarar vd., 2011). Yüksek performans isteyen spor müsabakalarında, doğru beslenmenin büyük rol oynaması doğaldır. Ancak beslenme şekli sporcunun yaşantısı ile uyumlu ve yararlı olmalıdır. Spor yapan bir insan her üç enerji taşıyıcısına, karbonhidratlar, yağlar ve proteinlere, eşit oranda ihtiyaç duyar. Tek yönlü bir beslenme her zaman performans düşmesine ve uzun bir süre sonra fiziksel zararlara yol açar (Baron., 2002). Sporsal etkinlik yüksek verim sporuna yaklaştıkça beslenmedeki gereklilikler artmaktadır. Yüksek verim sporcuları antrenman ve beslenme yöntemlerindeki hataları, kitle ve sağlık sporcularından daha belirgin bir biçimde hissederler. Spor dalına özgü dengeli enerji dağılımının korunmasına ilişkin olarak gereksinime uygun enerji alınmalıdır (Konopka., 2000). Bu çalışmanın amacı, Kütahya Dumlupınar üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik bilgi ve tutumlarının araştırılmasıdır.

Materyal ve Metod

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının araştırılması amacıyla yapılan bu çalışmaya Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan 372 öğrenci katıldı. Öğrencilerin sağlıklı beslenme bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesinde anket metodu kullanıldı. Araştırmamız 15.02.2022 tarih ve 2022/01 no'lu etik kurul kararı alınarak yapılmıştır. Veri toplamak amacıyla yapılan anket iki bölüm olup, birinci bölüm tanımlayıcı sorulardan, ikinci bölümde ise araştırmanın amacı doğrultusunda (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019) tarafından geliştirilen 'Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği' kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere uygulanan anket, yüz yüze yapıldı ve anketten önce çalışma hakkında bilgi verildi. Verilerin değerlendirilmesinde ilk olarak dataların



parametrik testlerin ön koşullarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (çarpıklık basıklık) değerlerine bakılarak -1.0 +1.0 aralığında yer aldığından verilerin normal dağıldığı gözlemlenmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden verilere istatistiki analiz olarak Bağımsız Örneklem T-Testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson korelasyon analizi testleri uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

	Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Erkek	296	79,6
	Kadın	76	20,4
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğrt.	38	10,2
	Antrenörlük Eğitimi	122	32,8
	Spor Yöneticiliği	127	34,1
	Rekreasyon	85	22,8
Not Ortalaması	2.50 ve altı	110	29,6
	2.51-3.00	200	53,8
	3.01 ve üstü	62	16,7
Yaşadığı Yer	Köy	23	6,2
	İlçe	89	23,9
	İl	76	20,4
	Büyükşehir	184	49,5
Kişisel Gelir	Yok	181	48,7
	1000 TL ve altı	106	28,5
	1001-2000 TL	48	12,9
	2001 ve üstü	37	9,9
Lisanslı Spor Yapma Durumu	Evet	334	89,8
	Hayır	38	10,2
Ev içi Aktivitelere Katılım	Evet	144	38,7
	Hayır	228	61,3
Fiziksel Aktivitelere Katılım	Evet	279	75



	Hayır	93	25
Kültürel-Sanatsal-Sosyal Aktivitelere Katılım	Evet	100	26,9
	Hayır	272	73,1
Açık Alan Etkinliklerine Katılım	Evet	122	32,8
	Hayır	250	67,2
Turistik Etkinliklere Katılım	Evet	55	14,8
	Hayır	317	85,2
Sigara İçme Durumu	Evet	107	28,8
	Hayır	265	71,2

Çalışmaya katılan öğrencilerin %79,6'sı erkek, %20,4'ünü kadınlardan oluşmaktadır. Öğrencilerin %10,2 si beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %32,8' antrenörlük eğitimi, %22,8'i rekreasyon ve %34,1'i spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin %29,62'si 2,50 ve altı, %53,8'i 2,51 ile 3.00, %16,7'si 3,01 ve üstü not ortalamasına sahip oldukları tespit edildi. Öğrencilerin %6,2'si köy, %23,9'u ilçe, %20,4' il ve %49,5'i büyükşehirde yaşamaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %48,7'sinin herhangi bir kişisel geliri yokken, %28,5'inin 1000 TL ve altı, %12,9'u 1001-2000TL, %9,9'u 2001 TL ve üstü gelire sahip oldukları tespit edildi. Öğrencilerin %89,8'i lisanslı sporcu olarak spor yapmaktadırlar. Çalışmaya katılanların %75,0'ı boş zamanlarında fiziksel aktivitelere katılım sağlamaktadırlar, bunun yanında katılımcıların boş zamanlarında ev içi aktivitelere, kültürel, sanatsal ve sosyal aktivitelere, açık alan aktivitelerine ve turistik etkinliklere katılmama oranları katılma oranlarından daha yüksek olduğu ve %71,2'sinin sigara içmedikleri tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyete Göre Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Mean	Ss	df	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Erkek	296	4,06	0,74	370	0,546	0,585
	Kadın	76	4,00	0,83			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Erkek	296	3,03	0,76	370	-1,137	0,256
	Kadın	76	3,14	0,80			
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Erkek	296	3,45	0,86	370	0,098	0,922
	Kadın	76	3,44	0,87			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Erkek	296	2,33	0,94	370	-0,455	0,649
	Kadın	76	2,39	0,94			

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilemedi ($p>0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların Lisans Durumuna Göre Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Lisanslı Spor Yapma Durumu	N	Mean	Ss	df	T	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	334	4,05	0,74	370	0,026	0,979



Beslenmeye Yönelik Duygu	Hayır	38	4,04	0,90	370	-0,153	0,878
	Evet	334	3,05	0,76			
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Hayır	38	3,07	0,85	370	0,025	0,980
	Evet	334	3,45	0,86			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Hayır	38	3,45	0,87	370	-0,814	0,416
	Evet	334	2,33	0,92			
	Hayır	38	2,46	1,07			

Çalışmaya katılan öğrencilerin lisanslı spor yapma durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmedi ($p>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların Ev İçi Aktivitelere Katılım Durumuna Göre Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Ev İçi Aktivitelere Katılım	N	Mean	Ss	df	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	144	4,01	0,73	0,370	-0,714	0,476
	Hayır	228	4,07	0,78			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	144	3,11	0,69	0,370	1,229	0,237
	Hayır	228	3,02	0,81			
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Evet	144	3,45	0,80	0,370	-0,082	0,936
	Hayır	228	3,45	0,89			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Evet	144	2,45	1,00	0,370	1,639	0,102
	Hayır	228	2,28	0,90			

Çalışmaya katılan öğrencilerin ev içi aktivitelere katılım durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilemedi ($p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumuna Göre Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Fiziksel Aktivitelere Katılım	N	Mean	Ss	df	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	279	4,07	0,72	370	1,197	0,232
	Hayır	93	3,96	0,86			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	279	3,03	0,76	370	-1,073	0,284
	Hayır	93	3,13	0,78			
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Evet	279	3,53	0,84	370	2,953	0,002
	Hayır	93	3,23	0,88			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Evet	279	2,28	0,92	370	-2,238	0,026
	Hayır	93	2,53	0,98			

Çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılım durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında olumlu beslenme alışkanlığı ve kötü beslenme alışkanlığı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan araştırmada fiziksel aktiviteye katılım sağlayan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlığı ortalamaları ($X=3,53\pm 0,84$) katılım sağlamayan öğrencilerin ortalamalarından ($X=3,23\pm 0,88$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu ($t_{(370)}=2,953;p<0,05$). Ayrıca fiziksel aktiviteye katılım sağlamayan öğrencilerin kötü beslenme alışkanlığı ortalamaları ($X=2,53\pm 0,98$) katılım sağlayan



öğrencilerin ortalamalarından ($X=2,28\pm 0,92$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu ($t_{(370)}=2,953;p<0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların Kültürel-Sanatsal-Sosyal Aktivitelere Katılım Durumuna Göre Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Kültürel-Sanatsal-Sosyal Aktiviteler	N	Mean	Ss	df	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	100	3,96	0,77	370	-1,249	0,212
	Hayır	272	4,08	0,76			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	100	3,02	0,73	370	-0,485	0,628
	Hayır	272	3,07	0,78			
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Evet	100	3,53	0,84	370	1,083	0,279
	Hayır	272	3,42	0,86			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Evet	100	2,46	0,97	370	1,376	0,170
	Hayır	272	2,31	0,93			

Çalışmaya katılan öğrencilerin, kültürel-sanatsal-sosyal aktivitelere katılım durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilemedi ($p>0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların Açık Alan Etkinliklerine Katılım Durumuna Göre Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Açık Alan Etkinlikleri	N	Mean	Ss	df	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	122	4,08	0,80	370	0,564	0,573
	Hayır	250	4,03	0,74			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	122	3,13	0,78	370	1,424	0,155
	Hayır	250	3,01	0,76			
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Evet	122	3,58	0,84	370	1,970	0,049
	Hayır	250	3,39	0,86			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Evet	122	2,44	1,00	370	1,393	0,164
	Hayır	250	2,30	0,91			

Çalışmaya katılan öğrencilerin açık alan etkinliklerine katılım durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre açık alan etkinliklerine katılım sağlayan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlığı ortalamaları ($X=3,58\pm 0,84$) katılım sağlamayan öğrencilerin ortalamalarından ($X=3,39\pm 0,86$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu ($t_{(370)}=1,970;p<0,05$).

Tablo 8. Katılımcıların Turistik Etkinliklerine Katılım Durumuna Göre Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Turistik Etkinlikler	N	Mean	Ss	df	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	55	4,13	0,75	0,370	0,867	0,386
	Hayır	317	4,03	0,76			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	55	3,08	0,81	0,370	0,329	0,742
	Hayır	317	3,05	0,76			
Olumlu Beslenme	Evet	55	3,45	0,87	0,370	0,036	0,971



Alışkanlığı	Hayır	317	3,45	0,86			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Evet	55	2,50	1,05	0,370	1,338	0,182
	Hayır	317	2,32	0,92			

Çalışmaya katılan öğrencilerin turistik etkinliklere katılım durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilemedi ($p>0,05$).

Tablo 9. Katılımcıların Sigara İçme Durumu Açısından Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Sigara İçme Durumu	N	Mean	Ss	df	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	107	3,99	0,73	0,370	-0,908	0,364
	Hayır	265	4,07	0,77			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	107	3,21	0,73	0,370	2,477	0,014
	Hayır	265	2,99	0,77			
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Evet	107	3,36	0,78	0,370	-1,368	0,172
	Hayır	265	3,49	0,89			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Evet	107	2,56	1,03	0,370	2,834	0,005
	Hayır	265	2,26	0,89			

Çalışmaya katılan öğrencilerin sigara içme durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alışkanlığı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan araştırmaya göre sigara içen öğrencilerin beslenmeye yönelik duygularına ait ortalamaları ($X=3,21\pm 0,73$) sigara içmeyen öğrencilerin ortalamalarından ($X=2,99\pm 0,77$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu ($t_{(370)}=2,477;p<0,05$). Yapılan araştırmada sigara içen öğrencilerin kötü beslenme alışkanlığı ortalamaları ($X=2,56\pm 1,03$) sigara içmeyen öğrencilerin ortalamalarından ($X=2,26\pm 0,89$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu ($t_{(370)}=2,834;p<0,05$).

Tablo 10. Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Bölüm Açısından Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Bölüm	N	Mean	Std. Deviation	Sd	F	p	Fark
Beslenme Hakkında Bilgi	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	38	4,100	0,796	3-368	0,194	0,9	
	Antrenörlük Eğitimi	122	4,016	0,797				
	Spor Yöneticiliği	127	4,071	0,790				
	Rekreasyon	85	4,024	0,648				
Beslenmeye Yönelik Duygu	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	38	3,009	0,644	3-368	1,053	0,369	
	Antrenörlük Eğitimi	122	2,967	0,775				
	Spor Yöneticiliği	127	3,088	0,753				
	Rekreasyon	85	3,145	0,819				
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	38	3,653	0,808	3-368	2,775	0,041	1>4 2>4
	Antrenörlük Eğitimi	122	3,557	0,906				
	Spor Yöneticiliği	127	3,411	0,861				
	Rekreasyon	85	3,267	0,768				
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	38	2,137	0,838	3-368	1,709	0,165	
	Antrenörlük Eğitimi	122	2,253	0,867				



Spor Yöneticiliği	127	2,430	0,987
Rekreasyon	85	2,447	0,992

Çalışmaya katılan öğrencilerin, öğrenim gördükleri bölüme göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlığına yönelik ortalamaları ($X=3,267\pm 0,76$) beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin ortalamalarından ($X=3,653\pm 0,80$), antrenörlük eğitimi ortalamalarından ($X=3,557\pm 0,90$) anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur. ($F_{(3,368)}=2,775;p<0,05$). Diğer ortalamalarda ise herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 11. Katılımcıların Akademik Not Ortalamaları Durumuna Göre Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Akademik Ortalama	N	Mean	Std. Deviation	Sd	F	p	Fark
Beslenme Hakkında Bilgi	2.50 ve altı	110	3,967	0,797	2-369	1,08	0,341	
	2.51-3.00	200	4,059	0,741				
	3.01 ve üstü	62	4,139	0,756				
Beslenmeye Yönelik Duygu	2.50 ve altı	110	3,108	0,792	2-369	0,425	0,654	
	2.51-3.00	200	3,024	0,753				
	3.01 ve üstü	62	3,054	0,767				
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	2.50 ve altı	110	3,295	0,812	2-369	3,660	0,027	3>1
	2.51-3.00	200	3,474	0,861				
	3.01 ve üstü	62	3,652	0,885				
Kötü Beslenme Alışkanlığı	2.50 ve altı	110	2,460	1,000	2-369	1,119	0,281	
	2.51-3.00	200	2,313	0,857				
	3.01 ve üstü	62	2,248	1,067				

Çalışmaya katılan öğrencilerin akademik not ortalamaları durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan araştırmaya göre 3.01 ve üstünde ortalamaya sahip olan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlığına yönelik ortalamaları ($X=3,652\pm 0,88$) 2.50 ve altı not ortalamasına sahip olan öğrencilerin ortalamalarından ($X=3,295\pm 0,81$) anlamlı şekilde daha yüksektir ($F_{(2,369)}=3,660;p<0,05$). Diğer ortalamalarda ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Tablo 12. Katılımcıların Yerleşim Yeri Durumuna Göre Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Yerleşim Yeri	N	Mean	Std. Deviation	Sd	F	p	Fark
Beslenme Hakkında Bilgi	Köy	23	3,974	0,491	3-368	1,036	0,377	
	İlçe	89	3,973	0,831				
	İl	76	4,171	0,747				
	Büyükşehir	184	4,037	0,757				
Beslenmeye Yönelik Duygu	Köy	23	3,046	0,704	3-368	0,647	0,585	
	İlçe	89	3,011	0,757				
	İl	76	2,976	0,756				
	Büyükşehir	184	3,107	0,783				
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Köy	23	3,583	0,857	3-368	2,293	0,078	
	İlçe	89	3,299	0,810				
	İl	76	3,632	0,893				



	Büyükşehir	184	3,433	0,854			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Köy	23	2,748	0,812	3-368	1,637	0,18
	İlçe	89	2,312	0,924			
	İl	76	2,266	0,897			
	Büyükşehir	184	2,345	0,971			

Çalışmaya katılan öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yerleşim yerine göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Yapılan araştırmaya göre katılımcıların en uzun süre yaşadıkları yerleşim yeri durumu katılımcıların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını etkilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 13. Katılımcıların Kişisel Gelir Durumuna Göre Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Gelir	N	Mean	Std. Deviation	Sd	F	p	Fark
Beslenme Hakkında Bilgi	Yok	181	4,019	0,788	3-368	0,252	0,86	
	1000 TL ve altı	106	4,055	0,701				
	1001-2000 TL	48	4,054	0,699				
	2001 ve üstü	37	4,135	0,877				
Beslenmeye Yönelik Duygu	Yok	181	3,047	0,836	3-368	0,696	0,555	
	1000 TL ve altı	106	3,096	0,705				
	1001-2000 TL	48	2,924	0,691				
	2001 ve üstü	37	3,131	0,665				
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Yok	181	3,345	0,858	3-368	2,336	0,073	
	1000 TL ve altı	106	3,483	0,872				
	1001-2000 TL	48	3,658	0,815				
	2001 ve üstü	37	3,605	0,810				
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Yok	181	2,357	0,929	3-368	0,023	0,995	
	1000 TL ve altı	106	2,326	0,912				
	1001-2000 TL	48	2,346	0,922				
	2001 ve üstü	37	2,346	1,105				

Çalışmaya katılan öğrencilerin kişisel gelir durumlarına göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 14. Katılımcıların BMI ile Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları Arasındaki İlişki

		Beslenme Hakkında Bilgi	Beslenmeye Yönelik Duygu	Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Kötü Beslenme Alışkanlığı
BMI	Korelasyon Katsayısı	0,103*	-0,086	0,034	0,025
	<i>p</i>	0,047*	0,097	0,513	0,631
	<i>N</i>	372	372	372	372

Çalışmaya katılan öğrencilerin bmi değerleri ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson korelasyon analizinden faydalandı. Yapılan analizlere göre katılımcıların beslenme hakkındaki bilgi düzeyleri ile bmi değerleri arasında



düşük yönde, pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin bmi değerleri arttıkça beslenme hakkındaki bilgi düzeyleri artmaktadır($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuçlar

Çalışmaya katılan öğrencilerin %79,6'sı erkek %20,4'ünü kadınlardan oluşmaktadır. Öğrencilerin % 10,2 si beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %32,8'i antrenörlük eğitimi, %22,8'i rekreasyon ve %34,1'i spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin %29,62'si 2,50'nin altı, %53,8'i 2,51 ile 3.00, %16,7'si 3,01 üstü not ortalamasına sahip oldukları tespit edildi. Öğrencilerin %6,2'si köy, %23,9'u ilçe, %20,4' il ve %49,5'i büyükşehirde yaşamaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %48,7'sinin herhangi bir kişisel geliri yokken, %28,5'inin 1000 TL ve altı, %12,9'u 1001-2000 TL, %9,9'u 2001 ve üstü gelire sahip oldukları tespit edildi. Öğrencilerin %89,8'i lisanslı sporcu olarak spor yapmaktadırlar. Çalışmaya katılanların %75,0'ı boş zamanlarında fiziksel aktivitelere katılım sağlamaktadırlar, bunun yanında katılımcıların boş zamanlarında ev içi aktivitelere, kültürel, sanatsal ve sosyal aktivitelere, açık alan aktivitelerine ve turistik etkinliklere katılmama oranları katılma oranlarından daha yüksek olduğu ve %71,2'sinin sigara içmedikleri tespit edilmiştir. Pulur ve Cicioğlu'nun 2001 yılında basketbolcular üzerine yapmış oldukları çalışmada basketbolcuların % 52'si beslenmelerine dikkat ettiklerini, % 4'lük bir bölümü de yeterli ve dengeli beslendiklerine inanmaktadırlar. Deneklerin %40'ı sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi kaynağı olarak antrenörlerini göstermişlerdir. %68'i üniversite mezunu, % 28'i orta öğretim, % 4'ü ilköğretim mezunu oldukları tespit edilmiştir (Pulur ve Cicioğlu., 2001).

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilemedi ($p>0,05$). Kayabaşı vd., 2021 yılında yapmış oldukları bir çalışmada öğretmenlerin pandemi öncesi ve pandemi sonrası sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve davranışlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir (Kayabaşı vd., 2021). Çakır ve Karaağaç'ın 2021 yılında yaptıkları bir çalışmada cinsiyete göre sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri değişkenlerinin varyantlarında cinsiyet gurupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir (Çakır ve Karaağaç., 2021). Aydın'ın 2021 yılında Balıkesir ilinde faall antrenörlere yapmış olduğu bir çalışmada; sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğine göre cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar olmadığını tespit etmiştir (Aydın, 2021). Yapılan çalışma araştırmamızı desteklemektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin lisanslı spor yapma durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmedi ($p>0,05$). Bıdıl'ın 2020 yılında yapmış olduğu bir araştırmada araştırmaya katılan badminton sporcularının cinsiyeti, spor yaşı, eğitim aldıkları bölüm ve antrenman saati değişkenleri ile SBİTÖ'nün faktörleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Bıdıl, 2020). Yapılan çalışma araştırma sonuçlarımızı desteklemektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin ev içi aktivitelere katılım durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilemedi ($p>0,05$).

Çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılım durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında olumlu beslenme alışkanlığı ve kötü beslenme alışkanlığı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan araştırmada fiziksel aktiviteye katılım sağlayan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlığı ortalamaları ($X=3,53\pm 0,84$) katılım sağlamayan öğrencilerin ortalamalarından ($X=3,23\pm 0,88$) anlamlı şekilde daha



yüksek bulundu ($t_{(370)}=2,953;p<0,05$). Ayrıca fiziksel aktiviteye katılım sağlamayan öğrencilerin kötü beslenme alışkanlığı ortalamaları ($X=2,53\pm 0,98$) katılım sağlayan öğrencilerin ortalamalarından ($X=2,28\pm 0,92$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu ($t_{(370)}=2,953;p<0,05$). Aydın'ın 2021 yılında Balıkesir ilinde faall antrenörlere yapmış olduğu bir çalışmada; antrenörlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları incelenmiştir. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğine göre; yaş, BKİ ve meslek yılı değişkenleri arasında anlamlı bir fark olduğu, cinsiyet, branş ve belge kademesi değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar olmadığı tespit edilmiştir (Aydın, 2021). Yapılan çalışma araştırmamızı desteklemektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin, kültürel-sanatsal-sosyal aktivitelere katılım durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilemedi ($p>0,05$). Yapılan araştırmaya göre kültürel-sanatsal-sosyal aktivitelere katılım durumu katılımcıların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları üzerinde herhangi bir fark yaratmamaktadır. Alamehmet'in 2021 yılında 18-25 yaş arası öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada; sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkiyi istatistiksel olarak anlamlı bulmuştur (Alamehmet, 2021).

Çalışmaya katılan öğrencilerin açık alan etkinliklere katılım durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre açık alan etkinliklerine katılım sağlayan katılımcıların olumlu beslenme alışkanlığı ortalamaları ($X=3,58\pm 0,84$) katılım sağlamayan katılımcıların ortalamalarından ($X=3,39\pm 0,86$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu ($t_{(370)}=1,970;p<0,05$).

Çalışmaya katılan öğrencilerin turistik etkinliklere katılım durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilemedi ($p>0,05$). Buna göre turistik etkinliklere katılım durumu katılımcıların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları üzerinde herhangi bir fark yaratmamaktadır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin sigara içme durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alışkanlığı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan araştırmaya göre sigara içen katılımcıların beslenmeye yönelik duygularına ait ortalamaları ($X=3,21\pm 0,73$) sigara içmeyen katılımcıların ortalamalarından ($X=2,99\pm 0,77$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu ($t_{(370)}=2,477;p<0,05$). Yapılan araştırmada sigara içen katılımcıların kötü beslenme alışkanlığı ortalamaları ($X=2,56\pm 1,03$) sigara içmeyen katılımcıların ortalamalarından ($X=2,26\pm 0,89$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu ($t_{(370)}=2,834;p<0,05$).

Çalışmaya katılan öğrencilerin, öğrenim gördükleri bölüme göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlığına yönelik ortalamaları ($X=3,267\pm 0,76$) beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin ortalamalarından ($X=3,653\pm 0,80$) ve antrenörlük eğitimi ortalamalarından ($X=3,557\pm 0,90$) anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur. ($F_{(3,368)}=2,775;p<0,05$). Diğer ortalamalarda ise herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Uluç vd. 2021 yılında yapmış oldukları bir çalışmada Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Ayvacık Meslek Yüksekokulunda Spor Yönetimi Bölümünde öğrenim gören kadın öğrencilerin beslenme hakkında bilgi düzeyleri ve olumlu beslenme alışkanlıkları erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Uluç vd.,2021).



Çalışmaya katılan öğrencilerin akademik not ortalamaları durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmaya göre 3.01 ve üstünde ortalamaya sahip olan katılımcıların olumlu beslenme alışkanlığına yönelik ortalamaları ($X=3,652\pm 0,88$) 2.50 ve altı not ortalamasına sahip olan katılımcıların ortalamalarından ($X=3,295\pm 0,81$) anlamlı şekilde daha yüksektir ($F_{(2,369)}=3,660; p<0,05$). Diğer ortalamalarda ise herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yerleşim yerine göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Yapılan araştırmaya göre katılımcıların en uzun süre yaşadıkları yerleşim yeri durumu katılımcıların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını etkilememiştir. Acemioğlu vd., 2021 yılında fen bilgisi öğretmenlerine yapmış oldukları sağlıklı beslenme olgusuna ilişkin tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesini amaçlamışlar. Çalışma sonucunda; vücut kitle indeksi, cinsiyet, kronik rahatsızlığın olup olmaması, yaşantıların en uzun süre geçirildiği yer, ikamet edilen yer, ailelerinin aylık gelir düzeyi, aylık beslenme için ayırdıkları bütçe miktarı, öğrenim gördükleri üniversitelerin buldukları coğrafi bölge değişkenlerine göre öğretmen adaylarının tutum ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığını tespit etmişlerdir (Acemioğlu vd.,2021). Yapılan çalışma araştırmamızı desteklemektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin kişisel gelir durumlarına göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir Acemioğlu vd., 2021 yılında fen bilgisi öğretmenlerine yapmış oldukları çalışmada sağlıklı beslenme olgusuna ilişkin tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesini amaçlamışlar. Çalışma sonucunda; vücut kitle indeksi, cinsiyet, kronik rahatsızlığın olup olmaması, yaşantıların en uzun süre geçirildiği yer, ikamet edilen yer, ailelerinin aylık gelir düzeyi, aylık beslenme için ayırdıkları bütçe miktarı, öğrenim gördükleri üniversitelerin buldukları coğrafi bölge değişkenlerine göre öğretmen adaylarının tutum ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığını göstermektedir (Acemioğlu vd.,2021).

Çalışmaya katılan öğrencilerin bmi değerleri ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson korelasyon analizinden faydalanıldı. Yapılan analizlere göre katılımcıların beslenme hakkındaki bilgi düzeyleri ile bmi değerleri arasında düşük yönde, pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin bmi değerleri arttıkça beslenme hakkındaki bilgi düzeyleri artmaktadır. Aydın'ın 2021 yılında Balıkesir ilinde faall antrenörlere yapmış olduğu bir çalışmada; antrenörlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları incelenmiştir. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğine göre; yaş, BKİ ve meslek yılı değişkenleri arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir (Aydın, 2021). Yapılan çalışmalar araştırmamızı desteklemektedir.

Hull vd., 2016 yılında yapmış oldukları bir çalışmada erkek sporcular fast food ya da restoran yiyeceklerini daha sık tükettiklerini belirtmişlerdir. Beslenme programlarıyla ilgili spor diyetisyenlerinden faydalananların antrenmanlardan sonra olumlu etkilendikleri tespit edilmiştir (Hull vd., 2016). Karla vd., 2022, Rona vd., 2015 yılında yapmış oldukları bir çalışma sonucunda sporcuların beslenme bilgi düzeylerini geliştirmek için bir beslenme eğitim planının geliştirilmesi gerektiğini ve bu planın içerisinde pratik uygulamalara ek olarak doğru besin seçimi konularının da verilmesi gerektiğini tespit etmişlerdir (Karla vd., 2022)



(Rona vd., 2015). Nur vd., 2022 yılında üniversite sporcuları arasında yapmış oldukları bir çalışmada üniversitede okuyan sporcuların sporcu beslenmesi ve gıda bilgisi konusunda yetersiz kaldıklarını tespit etmişler (Nur vd., 2022). Marcus vd., 2016 yılında ergen ve yetişkin sporcularda yapmış oldukları bir çalışmada ergenlerin yeme sıklığı ve tatlıları biraz daha fazla tercih ettiklerini tespit etmişlerdir. Yapılan bu çalışmada antrenörler ve spor eğitimcilerinin beslenme bilgi düzeylerinin eksik olduğunu ve beslenme bilgilerini artırmak için yaygın olarak internet, dergiler, arkadaşlar, akrabalar ve medyayı kullandıklarını tespit etmişlerdir (Marcus vd., 2016).



KAYNAKLAR

Acemioğlu, R., Doğan, Y. (2021). Fen bilgisi öğretmen adaylarının sağlıklı beslenme konusuna ilişkin tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1): 39-58. <https://dx.doi.org/110.30855>

Alamehmet, M.N. (2021). 18-25 Yaş arası üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı. İstanbul.

Aydın, G. (2021). Farklı branşlardaki faal antrenörlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Balıkesir.

Baron, K. (2002). Sporcuların Optimal Beslenmesi, eviri, Ömeroğlu S., Editör, Hasırcı S. Ankara, Bağırgan Yayımevi.

Bıdı, S. (2020). Badminton sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Bozkuş T, (2013). An Evaluation of the Relationship Between Physical Activity Healthy Lifestyle Behaviors Anaerobic Performance Muscle Strength and Sprint Performance In Folk Dancers. *International Journal of Academic Research*, 5, 151 157.

akır, E., Karaağaç, G. (2021). Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(3).

Fox, Bowers, Foss, (1999). *Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri*. (eviren: Mesut Cerit). Ankara, Bağırgan Yayımevi.

Göne Solsun, B. (2021) Aksaray üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde sporcu beslenmesi bilgi düzeyi ve beslenme alışkanlıkları ile ilişkili etmenler. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Halk Sağlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Konya.

Güneş, Z. (1998). *Spor ve Beslenme, Antrenör ve Sporcu El Kitabı*. Ankara, Bağırgan Yayımevi.

Hepyükselen, M., Taşkıran, A. (2020). Bireysel Spor Dallarında Türk Milli Takımında Yer Alan Sporcular ile Türkiye Őampiyonalarına Katılan Sporcuların Covid-19 Salgın Sürecindeki Beslenme Bilgi Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Journal of Health and Sport Sciences (JHSS)*, 3(3).



Hull M. V., Jagim A. R., Oliver j. M., Greenwood M., Busteed D. R., Jones M. T. (2016). Gender differences and access to a sports dietitian influence dietary habits of collegiate athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 13(38). DOI 10.1186/s12970-016-0149-4

Karla Vázquez-Espino, Gil Rodas-Font, Andreu Farran-Codina. (2022). Sport Nutrition Knowledge, Attitudes, Sources of Information, and Dietary Habits of Sport-Team Athletes. *Nutrients*. 14: 13-45. <https://doi.org/10.3390/nu14071345>

Kayabasi, A., Eroğlu H., Okyaz T. B., Şahin M. F. (2021). Öğretmenlerin Pandemi (Covid 19) Süreci Öncesi ve Pandemi Döneminde Sağlıklı Beslenmeye Karşı Tutum Düzeylerinin İncelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 2(2): 46-52.

Konopka, P. (2000). Spor beslenmesi, Çev. Hale Harputluoğlu. Ankara, Bağırhan Yayınevi,

Marcus Nascimento, Danielle Silva, Sandra Ribeiro, Marco Nunes, Marcos Almeida, Raquel Mendes-Netto. (2016). Effect of a Nutritional Intervention in Athlete's Body Composition, Eating Behaviour and Nutritional Knowledge: A Comparison between Adults and Adolescents, *Nutrients*. 8, 535; doi: 10.3390/nu8090535, www.mdpi.com/journal/nutrients

Nur Syazana Nor Azizam, Siti Nurhazlin Yusof , Jonie Jerypin Amon , Azimah Ahmad , Nik Shanita Safii, Nor Aini Jamil.(2022). Sports Nutrition and Food Knowledge among Malaysian University Athletes. *Nutrients* 14, 572. <https://doi.org/10.3390/nu14030572>

Pulur, A., Cicoğlu H. İ. (2001). Bayan Basketbolcuların Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi BESYD, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (2).

Rona C. Montecalbo., Rowena C. Cardenas, (2015). Nutritional Knowledge and Dietary Habits of Philippine Collegiate Athletes. *International Journal of Sports Science*. 5(2): 45-50 DOI: 10.5923/j.sports.20150502.01

Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M.A., Savucu, Y. (2006). Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. 20 (4): 271-275.

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

Uluç, S., Durukan, E. (2021). Spor Yönetimi Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeylerinin İncelenmesi, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 4(3).



Uzlu G., Koç, M., Akgöz, H. F., Yalçın, S., Çöl, B.G. (2021). Sporcu Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Ölçülmesi IGUSABDER, 14: 227-240.

Yarar, H., Gökdemir, K., Özdemir G. (2011). Elit Sporcularda Beslenme Destek Ürünü Kullanımı ve Bilincinin Değerlendirilmesi. Atabesbd; 13 (3): 1-11.

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.

Yılmaz, G., Şeker, R., Şengür, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin sporcu beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi. Journal of Human Sciences, 18(4): 760-771.

doi:10.14687/jhs.v18i4.62