

Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sağlıklı Beslenme Tutumlarının İncelenmesi

Ali KAYA^{1A}, Bilgehan PEPE^{1B}, Sinan DEMİRCİ^{1C}

¹ İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Address Correspondence to Ali KAYA: e-mail: alikaya@gelisim.edu.tr

A:Orcid ID: 0000-0002-6417-4523 B:Orcid ID: 0000-0003-3786-4227 C:Orcid ID: 0000-0002-6061-4325

Özet

Bu araştırmanın amacı, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin beslenme tutumlarının cinsiyetlerine göre incelenmesidir. Araştırmaya Burdur Mehmet Akif Ersoy üniversitesinde eğitim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor öğretmenlik bölümü ve spor yöneticiliği bölümü ve antrenörlük bölümlerinde eğitim gören 268 öğrenci (135 erkek, 133 kadın) katılmıştır. Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin beslenme tutumlarının incelenmesi konusunda hazırlanan anket formu uygulanmıştır. Anket formu cinsiyet, sınıf, ikamet edilen yer ve öğrenim görülen bölüm değişkenlerini içermektedir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarında cinsiyete göre bir farklılık olmadığı, cinsiyetin kadınlarda ve erkeklerde benzer alışkanlıklarla yapılmakta olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sağlık, beslenme, tutum, sporda besleme

Abstract

The aim of this research was to examine the nutritional attitudes of the students studying at the Faculty of Sport Sciences at Burdur Mehmet Akif Ersoy University. 268 students (135 male, 133 female) studying at Burdur Mehmet Akif Ersoy University, physical education and sports teaching department, sports management department and coaching departments participated. A questionnaire prepared on the examination of Nutrition Attitudes of my students studying at the faculty of sports sciences was applied. The data obtained in the survey are explained. As a result, it has been determined that there is no difference in the eating habits of university students according to gender, and that gender is done with similar habits in men and women.

Keywords: Health, nutrition, attitude, nutrition in sports

GİRİŞ

Beslenme alanındaki gelişmeler 20. Yüzyıldan günümüze kadar yoğunlaşarak sürdürülmüş ve sağlık ile beslenme arasında bir ilişki kurulmuştur (Gabra, 2001). İnsanın sağlıklı ve kaliteli bir yaşam stiline temel yapı taşı fiziksel aktivite ve beslenme oluşturmaktadır (Bayrakdar ve Zorba, 2020). Bireylerin anatomik ve fizyolojik olarak sağlıklı bir biçimde hayatını idame ettirebilmesi için doğru ve

sağlıklı beslenmeye ihtiyacı bulunmaktadır. Bu aşamada beslenme insanın hayatın akışını sürdürebilmesi, yaşamsal temel fonksiyonları gerçekleştirebilmesi, günlük rutinde kaybettiği enerjiyi tekrar elde etmesi, büyümesi, ideal kilosuna ulaşması ve kronik rahatsızlıklara yakalanma riskinin azalması noktasında oldukça önemli bir kavramdır (Baysal, 2009). Beslenmenin zaman içinde bir alışkanlık haline dönüşmesi ise kaçınılmaz bir durumdur. Beslenme alışkanlıkları, kişilerin gelir

durumları, sosyal kimlikleri ve kültürel birikimlerine göre farklılık arz etmektedir (Topuzoğlu ve ark., 2007).

Kötü beslenme alışkanlığı toplum içindeki tüm fertlerin zindeliğini olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Kinyua, 2013). Yeme-içme alışkanlığında ortaya çıkan bozulmalar sebebiyle bireyin beden memnuniyeti düşmektedir. Bireylerin beslenme alışkanlıklarının bozulması halinde kilo alma, mutsuzluk, denge kaybı gibi durumlar açığa çıkabilir. Bununla birlikte zihinlerinde de sürekli yinelenen bir biçimde besinlere yer verme durumu açığa çıkmakta ve bu durum da hayatlarını büsbütün negatif yönlü etkilemektedir (Kaya, 2011).

Üniversitede eğitimini sürdüren öğrencilerin beslenme hakkında bilgileri ve tutumlarında meydana gelen varyasyonlar çok fazla sıkıntı durumunu gözler önüne sermiştir. Bilhassa beslenme eğitimi sağlık alanı ile çok yakından alakalı olan gruplar için çok daha önemlidir.(Sakamaki ve ark, 2005). Bundan dolayı sağlık alanında eğitim gören öğrenciler beslenme ile ilgili de dersler görmektedir. Beslenme ile alakalı olan derslerin müfredatlarında yer almalarındaki temel gaye; besin kaynaklarını etkin ve verimli bir şekilde kullanmalarını ve bilinçli olarak davranış biçimini düzenlemelerini sağlamaktır. Alanyazın incelendiğinde lisans eğitimi gören öğrencilerin birçoğunun yeterli olmayan fiziksel aktivite ve sağlıklı olmayan yiyecek ve içecek tercihlerinin günlük yaşam tarzlarını etkilemekte olduğu, bu nedenle sağlık durumlarını riske sokarak obeziteye yakalanma durumlarının artış göstermesidir.

Düzensiz beslenme davranışı obezite tarzı rahatsızlıklara sebebiyet verdiği için aç kalma, zayıflama ilaçları tüketme, öğünleri düzensiz bir şekilde yeme, istifa etme, çok egzersiz yapma gibi sağlığı olumsuz yönde etkileyen teşebbüslerde bulunmaya da insanları sevk etmektedir (Dion ve ark, 2015). İnsanın fiziksel görünüşünde kendini beğenmemesi beslenme tutumlarında değişikliğe neden olabilmektedir (Mellin ve ark, 2002).

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizi alt bölümleri ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Çalışma nitel araştırmalarda kullanılan "durum çalışması" deseni ve "alan taraması" ile gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli geniş kitledeki bireylerden görüşlerinin, tutumlarının, olgu ve

olayların betimlendiği araştırma modelidir. Tarama modelinde ayrıntılı bilgi verilmeye çalışılmaktadır (Tanrıöğren, 2014,s59). Glaser (1978)'e göre "nitel çalışma; gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi veri toplama yöntemleri kullanılarak, algı veya olayın doğal ortamında en gerçekçi haliyle incelenmesini sağlayan çalışma yoludur." Durum çalışmalarında ise en önemli özellik bir ya da birden fazla durumun derinlemesine incelenerek analiz edilebilmesidir. "Yani bir duruma ilişkin etkenler; ortam, bireyler, olaylar, süreçler vb. geniş yelpazede incelenir ve ilgili durumu nasıl etkiledikleri üzerine odaklanır. Durum çalışmaları görüşmeler, dokümanlar, anketler veya gözlemlerle yapılabilir" (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemine ise anketleri doldurmayı kabul eden gönüllü 268 (133 kadın, 135 erkek) öğrenci oluşturmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımı

		N. Dağılım	% Dağılım
Cinsiyet	Kadın	133	49,6
	Erkek	135	50,4
	Toplam	268	100,0
Sınıf	1.sınıf	10	3,7
	2.sınıf	109	40,7
	3.sınıf	60	22,4
	4.sınıf	89	33,2
	Toplam	268	100,0
İkamet	Ailele evde	64	23,9
	Arkadaşlarla evde	123	45,9
	Özel yurt, apart otel	17	6,3
	Kredi yurtlarda	64	23,9
	Toplam	268	100,0
Öğrenim Gördükleri bölüm	Beden Eğitimi Öğretmenliği	100	37,3
	Antrenörlük	78	29,1
	Spor Yöneticiliği	90	33,6
	Toplam	268	100,0

Tablo 1’de katılımcıların demografik özellikleri sorgulanmıştır. Bu sorguya göre araştırmaya toplam 268 birey katılmıştır. Bunlardan %50,4’ü erkek,%49,6’sı kadındır. Katılımcıların %40,7’si 2. sınıf, %33,2’si 4 sınıf, %22,4’ü 3 sınıf, %3,7’si 1.sınıf okudukları, %45,9’u arkadaşları ile evde, %23,9’u kredi yurtlarda, yine %23,9’u ailesi ile evde,%6,3’ü Özel yurt, apart otelde ikamet ettikleri, %37,3’ü beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %33,6’sı spor yöneticiliği,%29,1’i antrenörlük eğitimi bölümlerinde okudukları görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada teorik çerçeve literatür tarama yöntemiyle yazılı kaynaklardan, çalışmadaki veriler araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan anket aracılığıyla elde edilmiştir. Katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacı ile kişisel bilgi formu, beslenme hakkında bilgi düzeyleri ve beslenmeye yönelik duygu durumları üzerine sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinden oluşmaktadır. Geliştirilen anket örneklem grubuna tesadüfi yöntemle kullanılarak ve konu hakkında bilgi verildikten sonra doldurulmuştur. Ankete 133 kadın, 135 erkek olmak üzere toplam 268 öğrenci cevap vermiştir.

Veri Toplama Süreci

Anket, 14 Kasım 2021- 11 Şubat 2022 tarihleri arasında araştırmacı tarafından 268 kişiye uygulanmıştır. Araştırmacı, dört aylık süre içerisinde araştırmanın evreni olan Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi bulunan Spor Bilimleri Fakültesi’ne giderek, öğrencilerin derslerine engel olmayacak zaman dilimleri içerisinde gönüllü olan katılımcılarla yüz yüze, anket sorularını tek tek açıklayıp, öğrencilerin soruları eksiksiz ve doğru doldurmasını sağlamıştır.

Veri Analizi

Araştırmanın temel amacı çerçevesinde cevapları aranan alt problemlere yönelik ölçek ile toplanan verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesi ve tabloların oluşturulması amacıyla Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versiyon 21.0 programı kullanılmıştır. Kategorik değişkenlerin (nitel değişkenler) sunumu için frekans ve yüzdelik değerler kullanılmıştır. Bu değişkenlerin değerlendirilmesinde ki-kare (χ^2) testi uygulanmıştır. İstatistiksel analizlerin önemlilik düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Cevaplarının Independent Samples- t Test

Değişkenler	N	Mean	df	t	Sig. (2-tailed)	Std. Deviation	
Beslenme hakkında Bilgi durumları	Kadın	133	3,4797	266	-,913	0,362	1,10122
	Erkek	135	3,5985				1,02898
Beslenmeye yönelik Duygu durumları	Kadın	133	3,0589	266	-1,285	0,200	,79646
	Erkek	135	3,1778				,71706
Olumlu beslenme Alışkanlığı	Kadın	133	3,3368	266	,099	0,921	,89827
	Erkek	135	3,3259				,90956
Kötü beslenme alışkanlığı	Kadın	133	2,6105	266	,300	0,765	,93754
	Erkek	135	2,5748				1,01082

Tablo 2’de katılımcıların sağlıklı beslenme alışkanlıklarına yönelik soru önermelerine verdikleri cevaplar sorgulanmaktadır. Bu sorgulardan “beslenme hakkında bilgi durumlarına” yönelik verilen cevapların ortalama puanlarının karşılaştırmalı istatistik analiz puanlarının [t (266)=-,913, p=0,362, p>0.05], “beslenmeye yönelik duygu durumlarına” verilen cevapların istatistik analiz puanının [t (266)= -1,285, p=0,200, p>0.05], olumlu beslenme alışkanlığına yönelik verilen cevapların analiz puanının [t(266)= ,099, p=0,921, p>0.05], “ kötü beslenme alışkanlığı sorularına verilen cevapların ortalama puanlarının istatistik analizinde ise [t (266)= ,300, P=0,765, p>0.05] olduğu görülmektedir. Bu değerler istatistiksel olarak 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir. Yani cinsiyetler arası verilen cevaplarda görüş farklılığı bulunmamaktadır.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirilmeleri, iyi beslenme konusunda eğitim almaları gerekmektedir (Dülger ve Mayda, 2016). Araştırmaya toplam 268 birey katılmıştır. Bunlardan %50,4’ü erkek,%49,6’sı kadındır. Katılımcıların %40,7’si 2. sınıf, %33,2’si 4 sınıf, %22,4’ü 3 sınıf, %3,7’si 1.sınıf okudukları, %45,9’u arkadaşları ile evde, %23,9’u kredi yurtlarda, yine %23,9’u ailesi ile evde,%6,3’ü Özel yurt, apart otelde ikamet ettikleri, %37,3’ü beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %33,6’sı spor yöneticiliği,%29,1’i antrenörlük eğitimi bölümlerinde okudukları görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik vermiş oldukları cevaplar incelenmiştir. Bu incelemelerden erkek ve kadın öğrencilerin beslenme tutumlarında anlamlı sayılabilecek bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bir başka biçimde ifade etmek gerekirse kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin beslenme tutumları farklılık arz etmemektedir. Alanyazın incelendiğinde Akdevelioğlu ve Yörüsün (2019) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada kadınların yeme davranışı

bozukluğunun erkeklere göre daha ileri bir seviyede olduğunu ortaya koymuştur. Bir başka çalışmada ise Yılmaz ve Karaca (2019) kadınların ve erkeklerin beslenme tutumlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Dinç (2021) yapmış olduğu çalışma ile spor bilimlerinde öğrenim görmekte olan kadın ve erkek öğrencilerin beslenme tutumlarında istatistiksel olarak anlamlı sayılabilecek bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Görüldüğü gibi alanyazında bulgularımızı destekler nitelikte sonuçlar olduğu gibi aksi yönde sonuçlar da yer almaktadır. Bu durumun nedeni kişilerin yaşamakta oldukları bölge, kişisel farklılıklar, sahip olunan kilo faktörü olabilir.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarında cinsiyete göre bir farklılık olmadığı, cinsiyetin kadınlarda ve erkeklerde benzer alışkanlıklarla yapılmakta olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin beslenmeye ilişkin tutumlarını daha yüksek seviyeye çıkarmak için online veya yüz yüze seminerler verilebilir. Bu sayede doğru beslenme ve spor yaparak daha doğru beslenebilecekleri aktarılabilir.

KAYNAKLAR

1. Gabra, M. (2001). IUNS in Twenty First Century on the Shoulders of the 20th Century Giant of Nutrition. In: Elmadfa, I., Anklam, E. andKonig, J. (Eds). Modern aspects of nutrition: Present knowledge and future perspectives: 15. Kasger medical and scientific publisher, Basel, Freiburg, paris, London, NewYork, Bangalore, Bangkok, Singapore, Tokyo and Sidney.
2. Baysal, A. (2009). Beslenme, Hatipoğlu Yayınları, Ankara 100110.
3. Bayrakdar, A. & Zorba, E. (2020). Egzersiz ve Beslenme. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
4. 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).
5. Kaya, Y. (2011). Lise öğrencilerinde görülen yeme bozuklukları ile özsaygı, beden imajı, benlik saygısı, beden

- memnuniyetsizliği ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Başkent Üniversitesi.
6. Tanrıoğen, Y. (2014). Okul öncesi dönemi çocukların yaşadıkları sosyo kültürel ortamların sosyal beceri ile olan ilişkisinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Denizli.
 7. Glaser, B. G. Strauss, A. L. & Strutzel, E. (1968). The discovery of grounded theory; strategies for qualitative research. *Nursing research*, 17(4), 364.
 8. Simsek, K. Y. (2016). Quality perception of the 2012 world indoor athletics championships. *Journal of Human Kinetics*, 54(1), 181-194.
 9. 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.
 10. 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.
 11. 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.
 12. Akdevelioğlu, Y. & Yörüsün, T. Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-28.
 13. Yılmaz, G. & Karaca, S. (2019). Spor Yapan Ve Sedarer Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Tutum Ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 258-266.
 14. Dinç, A. (2021). Spor Bilimleri Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sağlıklı Beslenme Tutumlarının İncelenmesi (İğdir İli Örneği). *Iğdir University Journal of Social Sciences*, (1).

