



## Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Performans Arttırma Ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi

Salih Ömer ÇAR<sup>1</sup>, Taner BOZKUŞ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Serbest Araştırmacı, Ankara, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-0112-6671>

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-4096-773X>

Email: [salihomercaar@gmail.com](mailto:salihomercaar@gmail.com) , [tanerbozkus@gazi.edu.tr](mailto:tanerbozkus@gazi.edu.tr)

*Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 03.02.2023 - Kabul: 09.06.2024)*

### Öz

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin performans arttırma ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin ortaya konulması amacıyla bu çalışma yapılmıştır. Araştırmamızın örneklem grubunu 442 katılımcıdan oluşan Bartın Üniversitesi öğrencileri oluşturmuştur. Çalışmada “Kişisel Bilgi Formu, Performans Arttırmaya Yönelik Tutum Ölçeği ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmanın istatistik verilerine bakıldığında normal dağılım gösterdiği için ikili gruplarda t-testi, üç ve daha fazla gruplarda Anova testi ve ölçeklerin karşılaştırılmasında Perason Korelasyon testi kullanılmıştır. Performans Arttırmaya Yönelik Tutumlarının (PAT-Ö) Tutumlarının yaş değişkeninde yaşı genç olan katılımcıların, cinsiyet değişkeninde erkek katılımcıların istatistiksel olarak puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Sağlıklı Beslenmeye ilişkin tutum (SBİTÖ) beslenme hakkında bilgi alt boyutunda; yaşı büyük olan katılımcıların, cinsiyet değişkeninde kadın katılımcıların istatistiksel olarak puanları daha yüksek çıkmıştır. Çalışmamızda Üniversite öğrencilerinin performansa yönelik tutumlarının, beslenmeye yönelik tutumlarının anlamlı bir belirleyicisi olduğu tespit edilmiştir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin beslenmeye yönelik tutumlarına ilişkin varyansın %9'unun, performansa yönelik tutum ile açıklandığını söylemek mümkündür.

**Anahtar Sözcükler:** Beslenme, Performans, Spor, Spor Bilimleri Fakültesi, Tutum



## **Giriş**

Sporcular kazanmak, performanslarını arttırmak ve avantaj elde edebilmek için sportif destekleyici ürünler kullanmaktadırlar. Ürünler için algı, düşünce ve tutumlar ürünlerin yasaklı maddeler olup olmadıkları üzerinde ahlaki açıdan önemlidir. Spor yapan kişiler bu ürünlere karşı sahip oldukları tutumlara yönelik davranışlar sergilemektedirler (Burke, 2006).

Spor yarışmalarında, sürelerin ve birinciliklerin yenilerinin gelmesi için salisenin, milimetrenin hatta gramın sonuçlara etkisi olmaktadır. Sporcular bu önemden dolayı bazı yarışmalarda uygun olmayan yöntemler ve maddeler kullanırlar (Eröz, 2007). Antik zamanlarda bile çeşitli yöntemlerle arayışlar içinde olan insanoğlu, sağlık alanında ve sporun insanlar arasında güçlerini göstermek amacıyla yapılmasından dolayı doğallığını kaybetmiş, bu arayışlar spor alanını da olumsuz etkilemiştir (Baysaling, 2000).

Beslenme, bireyin büyümesini, gelişmesini ve sağlıklı şekilde hayatını sürdürebilmesi için gerekli olan enerji ihtiyacını karşılamak, besinleri vücutta depolamak ve besinleri kullanmak olarak tanımlanmaktadır (Spark, 1998). Yeterli ve dengeli beslenme, beslenmenin ideal şeklini belirtir. Bir insanın büyüebilmesi, dokularını yenileyebilmesi, vücudunun dayanıklı olabilmesi ve vücut fonksiyonlarının düzenli görevlerini yerine getirmesi için gerekli besin çeşitlerinden yeteri kadar ve dengeli oranda tüketmesi gerekmektedir (Emiroğlu, 1998). Fiziksel aktiviteyle beraber insanlar enerji tüketirler. Bu da harcanan enerjinin tekrar elde edebilmesi için beslenmelerinde gereksinimlere yol açar (Willmore, 2004). Sporcular harcadıkları enerjiyi yeniden kazanmak için ergojenik yardımcıya ya da besinlere önem verirler (Ünal, 2005). Sportif performans, sporcunun atletik görevi sergilerken görevi tamamlamak için yaptığı çabanın tümüdür. Performansın değerlendirilirken, yarışma, antrenman, fiziksel durum ve psikolojik durum gibi sonucu etkileyebilecek durumlar göz önünde bulundurulmalıdır (Bayraktar, 2004). Beslenmenin sportif performansı ve başarıyı etkilediği bilinmektedir. (Açıkada, 1990; Demant, 1999; Mendes, 2004; Mujika, 2000; Poortmans, 1997; Şenel, 2004; Yıldırım, 2000; Ray, 2001).

Çalışmamız spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin performans artırma ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının ortaya konulması amacıyla yapılmıştır. Alanyazın incelendiğinde yapılan araştırmalar, tez için ön görülen konunun farklı teori, metot ve bakış açılarıyla da ele alındığını göstermektedir. Bu yapılan araştırma kapsamında işlenen problem konusunun özgünlüğü araştırmanın hedefini göstermektedir. Yaptığımız araştırmamız alana katkı sağlayacak ve gelecek araştırmalara ışık tutacağını düşünmekteyiz.

## **Materyal ve Metod**

### **Araştırma Modeli**

Araştırmada sosyal bilimlerde kullanılan tarama yöntemi kullanılmıştır. Amaç, konuların betimlenmesi ve kişilerde var olan durumların ortaya çıkarılmasıdır (Karasar, 2007).

### **Evren ve Örneklem**

Yapılan araştırma, Bartın ilinde yapılmıştır. Bartın Üniversitesinde yapılan çalışma alanı Spor Bilimleri Fakültesinde; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon Bölümünde eğitim – öğrenim gören öğrenciler oluşmaktadır.

### **Veri Toplama Araçları**



Araştırmada veri toplama aracı olarak Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen “Sporda Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” kullanılacaktır. SBİTÖ 21 maddelik ve 4 alt boyuttadır. Alt boyutlar; Beslenme Bilgisi, Beslenmeye Yönelik Duygu, Olumlu ve Kötü Beslenme bölümlerinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılacak diğer ölçek ise; “Performansa Yönelik Tutum Ölçeği (PAT-Ö)”, (Performance Enhancement Attitude Scale –PEAS) şeklindedir. Performansa yönelik tutum ölçeği (PAT-Ö), ilk olarak 97 maddelik ölçek son olarak Petroczi (2002)’nin çalışmasıyla 17 maddeye 6’lı likert tipi şeklinde oluşturulmuştur. Performans Arttırma Tutum Ölçeği (PAT-Ö), yargıların altı değerlendirme basamağına göre yapıldığı 17 maddeden oluşmaktadır. PAT-Ö ölçeği 2018 yılında Yıldız ve Toros tarafından Türkçeye çevrilerek geçerliliği ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçeğin puan aralığı 17 ve 102 arasındadır. Yüksek puan, performans arttırma tutumunun pozitif olduğunu, düşük puan ise performans arttırma tutumunun negatif olduğunu gösterir.

### Verilerin Analizi

Araştırma amacına uyacak şekilde veriler kontrol edilmiştir. Elektronik ortamda kayıt altına alınmıştır. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine uygulanan toplam 442 anket değerlendirmeye alınmıştır. Verilerin analizi aşamasında SPSS 26.0 (Statistical Package For Social Sciences) paket programından yararlanılmış bununla birlikte yaş, cinsiyet, bölüm, aylık gelir, spor yapma yılı, spor hayatı, uğraşmış olduğu branşı (f) ve yüzde (%) değerlerini belirlemek için tanımlayıcı istatistik kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında alınan cevapların aritmetik ortalaması ve standart sapması bütün olarak hesaplanarak performans arttırma ve sağlıklı beslenme tutumları hesaplanmıştır. Verilerin istatistiksel anlamlı fark oluşup oluşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar t-Testi analizi ve tek yönlü Varyans analizi kullanılmıştır. Anlamlı bir ilişkinin oluşup oluşmadığını belirlemek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

### Bulgular

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken	Kategori	Frekans ( f )	Yüzde ( % )
Yaş	18 – 21	166	37,6
	22 – 25	178	40,3
	26 – 28	67	15,2
	29 ve üzeri	31	7,0
Cinsiyet	Erkek	223	50,5
	Kadın	219	49,5
Bölüm	Beden Eğitimi ve	137	31,0
	Spor Öğretmenliği		23,8
	Antrenörlük Eğitimi	105	22,6
	Rekreasyon Bölümü	100	22,6



	Spor Yöneticiliği	100	
	1000 – 1300	145	32,8
	1301 – 1500	93	21,0
Aylık Gelir	1501 – 1700	124	28,1
	1701 – 1900	65	14,7
	1901 ve üzeri	15	3,4
Spor Yapma Yılı	1 – 3 Yıl	84	19,0
	4 – 6 Yıl	127	28,7
	7 – 9 Yıl 10 Yıl ve üzeri	130	29,4
		101	22,9
Aktif Spor Hayatı	Evet	200	45,2
	Hayır	242	54,8
Branş Türü	Ferdi	219	49,5
	Takım	223	50,5
Total		442	100

**Tablo 2.** Katılımcıların Performans Arttırmaya Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları

Yaş	N	$\bar{X}$	S	f	p	Fark
18-21	166	2,3604	,75540			1-3 1-4
22-25	178	2,5274	,74747			
26-28	67	2,0290	,68058	8,51	,000*	
29 ve üzeri	31	2,1765	,43039			
Total	442	2,3645	,74160			

Tablo 2’ deki “Tek Yönlü Varyans Analizi” sonuçlarına göre spor bilimleri üniversite öğrencilerinin değişken yaş aralığına göre performansa yönelik tutum toplamı incelendiğinde ( $t=8,51$ ,  $p<0.05$ ), oluşan farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc sonuçlarına göre; 18-21 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin 26 - 28 , 29 ve üzeri yaş aralığındaki öğrencilere göre toplam puanlarının yüksek olduğu istatistiksel olarak analiz edilmiştir.



**Tablo 3.** Katılımcıların Performans Arttırmaya Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları

Mevki	N	$\bar{X}$	S	f	p
Erkek	223	2,4724	,81193		,001*
Kadin	219	2,2546	,64591	3,117	

Tablo 3’ de “Bağımsız Gruplar T-testi” sonuçlarına göre spor bilimleri üniversite öğrencilerinin performansına yönelik tutum toplamı cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde ( $t= 3,117$ ,  $p<0.05$ ), oluşan farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan t-testi sonuçlarına göre; erkek öğrencilerin tutumu kadın öğrencilerin tutumlarına göre istatistiksel açıdan daha fazla çıkmıştır.

**Tablo 4.** Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları

	Mevki	N	X	S	f	p	Fark
Beslenme Hakkında Bilgi	18-21	166	4,4361	,60072	4,91	,002*	1-3 1-4
	22-25	178	4,4865	,51764			
	26-28	67	4,6657	,44229			
	29 ve üzeri	31	4,7484	,59097			
	Total	442	4,5131	,55276			
Beslenmeye Yönelik Duygu	18-21	166	2,9849	,78749	6,03	,000*	1-3 2-3
	22-25	178	2,9288	,86390			
	26-28	67	3,4030	,89525			
	29 ve üzeri	31	2,8817	,42859			
	Total	442	3,0185	,83154			
	18-21	166	3,6892	,84035	3,59	,014*	1-3 2-3



	22-25	178	3,7427	,72195			
Olumlu Beslenme	26-28	67	4,0358	,61588			
	29 ve üzeri	31	3,8581	,75046			
	Total	442	3,7751	,76322			
	18-21	166	3,8867	,87729			
	22-25	178	3,8101	,83084			
Kötü Beslenme	26-28	67	4,0716	,80957	3,679	,012*	2-4
	29 ve üzeri	31	4,2645	,43631			
	Total	442	3,9104	,83252			

Tablo 4’ deki “*Tek Yönlü Varyans Analizi*” sonuçlarına göre Spor bilimleri üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre beslenmeye yönelik tutumlarına göre farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc sonuçlarına göre 26-28, 29 ve üzeri yaş aralığındaki öğrencilerin 18-21 yaş aralığındaki öğrencilere göre beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve olumlu beslenmede puanlarının yüksek olduğu istatistiksel olarak tespit edilmiştir. Kötü beslenme de ise 18-21 yaş grubunun diğer gruplara göre istatistiksel olarak puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 5.** Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	S	f	p	
Beslenme Hakkında Bilgi	Erkek	223	4,4789	,56205	-1,314	,008*	
	Kadın	219	4,5479	,54219			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Erkek	223	3,0247	,86935	,158	,283	
	Kadın	219	3,0122	,79313			
Olumlu Beslenme	Erkek	223	3,7910	,76612	,442	,294	
	Kadın	219	3,7589	,76167			
Kötü Beslenme	Erkek	223	3,8906	,83690	-,505	,748	
	Kadın	219	3,9306	,82946			



Tablo 5’ de “Bağımsız Gruplar T-testi” sonuçlarına göre spor bilimleri üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre bakıldığında istatistiksel olarak belirgin farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan t-testi sonuçlarına göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği alt boyutu olan beslenme hakkında bilgide ( $t = -1,314$ ,  $p < 0.05$ ) kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre istatistiksel puanlarının yüksek olduğu, diğer alt boyutlarda ve ölçeğin toplam boyutunda istatistiksel olarak farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 6.** Beslenme Ve Performans Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	T	p
Sabit	4.283	.081	-	52.916	.000
Performansa Yön. Tutum	-.218	.033	-.303	-6.680	.000
R=.303 R <sup>2</sup> = .092 F <sub>(1,440)</sub> =44.617 p=.000*					

Tablo 6 ‘daki basit regresyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin performansa yönelik tutumlarının, beslenmeye yönelik tutumlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. ( $R = .303$ ;  $R^2 = .092$ ;  $F(1,440) = 44.617$ ;  $p = .000 < .05$ ). Buna göre üniversite öğrencilerinin beslenmeye yönelik tutumlarına ilişkin varyansın %9’unun, performansa yönelik tutum ile açıklandığını söylemek mümkündür.

### Tartışma ve Sonuçlar

Araştırma grubundan elde edilen verilere göre performans artırma toplamı ile yaş değişkeni arasında belirgin farklılık tespit edilmiştir. 18-21 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin 26-28 ve 29 ve üzeri yaş aralığındaki öğrencilere göre toplam puanlarının yüksek olduğu istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Genç yaşta katılımcıların performans tutumlarının başarılı olmak adına yüksek çıktığını düşünmekteyiz. Bununla birlikte 18-21 yaş aralığındaki genç bireylerin 26-28 ve 29 ve üzeri yaş aralığındaki bireylere göre deneyim, tecrübe gibi parametrelerin daha az olmasından dolayı performans tutumlarının yüksek olduğunu düşünmekteyiz. Alanyazın da ise Sanchez ve diğ., (2015) İspanya spor bilimleri öğrencilerinin, İngiltere spor bilimleri öğrencilerine göre performansa yönelik tutumlarında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı sonuç tespit edememişlerdir. Watel ve diğ., (2005) Provence'daki genç sporcular arasında dopinge yönelik tutumlar çalışmasında genç yaşta sporcuların doping puanları istatistiksel olarak daha yüksek çıkmıştır. Şapıcı (2010) antrenman ve hareket bilimleri üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin doping kullanımına yönelik tutumlarının incelenmesi çalışmasında genç sporcu yaşının doping kullanımına yönelik istatistiksel olarak belirgin bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Araştırma grubundan elde edilen verilere göre performans artırma toplamı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin tutumu kadın öğrencilerin tutumlarına göre istatistiksel açıdan daha fazla çıkmıştır. Erkek öğrencilerin başarılı olmak adına performans arttırmaya yönelik tutumlarının daha yüksek çıktığını





düşünmekteyiz. Bütün yaş guruplarında erkek sporcuların kadın sporcularda daha çok performans arttırmaya yönelik tutumlarının fazla olmasının bir diğer sebebi ise, erkek sporcuların kadın sporcularına göre daha çok kendilerini ispatlama istekleri olduğunu düşünmekteyiz. Rintaugu ve Mwangi (2021) üniversite öğrencilerinin performansa yönelik tutumlarında cinsiyete göre farklılık görülmemektedir. Bazı araştırmalarda ise erkeklerin kadınlara oranla performans arttırmaya yönelik tutumlarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Adegboyega, 2014; Zelli, 2010; Petroczi, 2007; Molebe, 2012; Alaranta, 2006). Şapıcı (2010) antrenman ve hareket bilimleri üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin doping kullanımına yönelik tutumlarının incelenmesi çalışmasında cinsiyet değişkeninde belirgin bir farklılık tespit etmemiştir.

Araştırma grubundan elde edilen verilere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyut ile yaş değişkeni arasında belirgin farklılık tespit edilmiştir. 25-27, 28 ve üzeri yaş aralığındaki öğrencilerin 18-21 yaş aralığındaki öğrencilere göre beslenmeye yönelik tutumlarının beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve olumlu beslenme puanlarının yüksek olduğu, 18 – 21 yaş aralığının ise kötü beslenme puanlarının yüksek olduğu istatistiksel olarak tespit edilmiştir. Araştırma grubundan elde edilen verilere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum toplamı ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 26-28 yaş aralığındaki öğrencilerin 18 - 21 ve 22 - 25 yaş aralığındaki öğrencilere göre beslenmeye yönelik toplam tutumlarının yüksek olduğu istatistiksel olarak tespit edilmiştir. Üniversitenin ikinci veya üçüncü senesinde görülen beslenme derslerinden dolayı böyle bir fark oluştuğunu düşünmekteyiz. Taşdelen (2021) Farklı branşlardaki genç sporcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi çalışmasında sporcuların beslenmelerinde yaşı büyük olan sporcuların lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Malkoç ve diğ., (2020) Spor bilimleri öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutumları çalışmalarında yaş ilerledikçe sağlıklı beslenmeye olan tutumun arttığını tespit etmişlerdir.

Araştırma grubundan elde edilen verilere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyut ile cinsiyet değişkeni arasında belirgin farklılık tespit edilmiştir. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre beslenme hakkında bilgisi istatistiksel puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kadın sporcuların erkek sporculara göre beslenme hakkında daha çok dikkatli olduklarını düşünmekteyiz. Araştırma grubundan elde edilen verilere göre sağlıklı beslenme tutum toplamı cinsiyet değişkenine göre bakıldığında belirgin bir farklılık tespit edilememiştir. Bıdıl (2020)'ın badminton sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi araştırmasında katılımcıların cinsiyetine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Hepyükselen (2020) bireysel spor dallarında Türk milli takımında yer alan sporcular ile Türkiye şampiyonalarına katılan sporcuların covid-19 salgını sürecindeki beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması çalışmasında kadınların beslenmeye yönelik bilgi tutumlarının erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiğini tespit etmiştir. Branş Nazni ve Vimala (2010) üniversite sporcularının beslenme bilgi, tutum ve uygulamaları çalışmasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edememişlerdir.





Sonuç olarak Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Performans Arttırmaya Yönelik Tutumlarının yaş değişkeninde yaşı genç olan katılımcıların, cinsiyet değişkeninde de erkek katılımcıların istatistiksel olarak puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Üniversite bölümü, aylık gelir, spor yapma yılı, aktif sporculuk ve branş değişkenlerinde ise herhangi bir farklılık görülmemiştir. Beslenme alt boyutlarında ise beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin performansa yönelik tutumlarının, beslenmeye yönelik tutumlarının anlamlı bir belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşılabilir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin beslenmeye yönelik tutumlarına ilişkin varyansın %9'unun, performansa yönelik tutum ile açıklandığını söylemek mümkündür.

***\*\*Bu çalışma tezden üretilmiştir.***



## KAYNAKLAR

- Açıkada C, E. E. (1990). Bilim ve Spor. Ankara: Büro Tek Yayınları.
- Adegboyega, JA (2014). Nijerya Elit Sporcular Arasında Yasadışı Uyuşturucu Kullanımının Yaygınlığı ve Psikososyal Faktörler. *J Contempor Res*, 4, 7: 142 – 148.
- Alaranta A, Alaranta H, Holmila J, et al. (2006). Self-reported attitudes of elite athletes towards doping: differences between type of sport. *Int J Sports Med*. 27(10):842–6.
- Baysaling, Ö. (2000). A survey of elite athletes on the perceived causes of using banned drugs in sport. *Journal of Sport Behavior*, 14, 283-307.
- Bıdıl, S. (2020). Badminton Sporcularının Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeylerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Burke LM, D. V. (2006). Clinical Sports Nutrition. McGrawHill, Sydney, 188.
- Demant TW, R. E. (1999). Effects of creatine supplementation on exercise performance. *Sports Medicine*.
- Eröz, M. F. (2007). Milli Düzeyde, Atletizm, Güreş, Judo ve Halter Yapan Sporcuların Doping ve Ergojenik Yardım Hakkındaki Görüşlerinin ve Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. Kütahya.
- Hepyukselen, M. (2020). Bireysel Spor Dallarında Türk Milli Takımında Yer Alan Sporcularile Türkiye Şampiyonalarına Katılan Sporcuların Covid-19 Salgın Sürecindeki Beslenme Bilgi Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Malkoç, N., Yaşar, OM, Turgut, M., Kerem, M., Köse, B., Atlı, A., Sunay, H. (2020). Spor Bilimleri Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenme Tutumları. *Beslenmede İlerleme*, 22 (3).
- Mendes RR, P. I. (2004). Effects of creatine supplementation on the performance and body composition of competitive swimmers. *Journal of Nutritional Biochemistry*, 15, 473-478.
- Molebe, Kimlik (2012). Sporcu Erkeklerde ve Kadınlarda Madde Bağımlılığı Konusunda Bilgi, *Tutum ve Uygulama Lagos Sahnesi'nde*. *Int J Med Medic Sci*, 2 (3): 77 – 85.
- Mujika I, P. S. (2000). Creatin supplementation and sprint performance in soccer players. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 32, 518-25.
- Nazni, P., Vimala, S. (2010). Üniversite sporcularının beslenme bilgi, tutum ve uygulamaları. *Asya spor hekimliği dergisi*, 1 (2), 93–100.
- Peretti-Watel, P., Pruvost, J., Guagliardo, V., Guibbert, L., Verger, P., & Obadia, Y. (2005). Attitudes toward doping among young athletes in Provence. *Science et Sports*, 20(1), 33-40.
- Poortmans JR, A. H. (1997). Effect of short-term creatine supplementation on renal responses in men. *European Journal of Applied Physiology*, 76, 566-567.



- Ray TR, E. C. (2001). Use of oral creatine as an ergogenic aid for increased sports performance: perceptions of adolescent athletes. *Southern Medical Journal* , 94 (6), 608-612 .
- Sanchez, M,J., SantaCruz, F,C., March, M,M., Zabala, M. (2015). Attitude towards doping in Spanish Sport Sciences university students according to the type of sport practised: Individual versus team sports. Science Direct.
- Spark, A. (1998). Nutrition Counseling. in Health Promotion Throughout the Lifespan. Ed. Edelman CL, Mandle CL. Mosby Company, St.Louis.
- Şapıcı H,A. (2010). Antrenman Ve Hareket Bilimleri Üniversiteler Arası Spor Müsabakalarına Katılan Öğrencilerin Doping Kullanımına Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. *Yüksek Lisans Tezi*
- Şenel Ö, G. D. (2004). Farklı ferdi branşlardaki üst düzey Türk sporcuların ergojenik yardımcılara yönelik bilgi ve yararlanma düzeyleri. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 41-47.
- Taşdelen, V. (2021). Farklı Branşlardaki Genç Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sinop Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Sinop
- Tekkurşun-Demir, G. ve Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Ünal, M. (2005). Sporcularda kreatin desteği ve egzersiz performansı üzerine etkileri. *Genel Tıp Dergisi*, 15(1), 43-49.
- Yıldıran İ, B. I. (2000). Atletizmin atma, atlama ve sprint branşlarındaki antrenörlerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 12 (3), 33-48.
- Yıldız, R., Toros, T. (2018). Performans Arttırma Tutum Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması . *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* , 3 (4) , 48-59.
- Zelli, A., Lucidi, C., Mallia, L. (2010). Ergenler arasındaki ilişki, kaslılık, zayıflık, doping tutumları ve doping niyeti için dürtü. *J Clinic Sport Psychol*, 4:39- 52. <https://doi.org/10.1123/jcs>