



ISSN: 2636-848X

DOI: 10.46385/tsbd.1342331

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

Cilt 6, Sayı 2
Ekim 2023, 68-75

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

Volume 6, Issue 2
October 2023, 68-75

İD Mehmet DERELİOĞLU¹
İD Seda SABAH²
İD Soner ÇANKAYA³

¹ Avrasya Üniversitesi
Meslek Yüksekokulu

² Amasya Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve
Spor Bölümü

³ Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Yaşar Doğu Spor Bilimleri
Fakültesi

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:

M. Derelioğlu

e-mail:
mehmetderelioglu61@hotmail.com

Geliş Tarihi: 13.08.2023

Kabul Tarihi:05.09.2023

ORJİNAL ARAŞTIRMA
ORIGINAL RESEARCH

Sedanter ve Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları

Özet

Bu araştırma sedanter ve aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi amacıyla taşımaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019), tarafından geliştirilen "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)" kullanılmıştır. Örneklem grubu ise spor yapan 286, sedanter 74 olmak üzere toplam 360 katılımcı kapsamındadır. Yapılan araştırmada cinsiyet, spor yapma durumu, öğrenim görülen fakülte, okunulan sınıf, spora ilgi duyma süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Tüm bu bilgilerden yola çıkarak öğrencilerin beslenme durumuna dikkat etmesi önem arz etmektedir. İnsan sağlığı için düzenli beslenme alışkanlığının kazanılması gerekmektedir. Çalışmada sporla ilgilenen bireylerin sedanterlere göre daha bilinçli olduğu gözlemlenmektedir. Dolayısıyla bu süreçte özellikle sedanter bireyler karbonhidrat, protein, vitamin, mineral alımında ve sağlıklı beslenmenin yararları konusunda bilinçlendirilmelidir. Bu bir kültür haline getirilerek düzenli spor yapma ve beslenme alışkanlığı özellikle küçük yaşlarda kazandırılmalıdır. Aynı zamanda eğitimin her aşamasından başlayarak (okul öncesi, ortaöğretim, lise), üniversiteler dahil olmak üzere tüm fakülteelerde sağlıklı beslenme ve düzenli spor yapılmasına ilişkin seminerler, konferanslar düzenlenmelidir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, sedanter, sporcu, tutum

The Attitudes of Sedentary and Active University Students Toward Healthy Eating

Abstract

This research aims to examine the attitudes of university students who engage in sedentary and active sports towards healthy eating. In the study, the data collection tool used was the 'Healthy Eating Attitude Scale (HEAS)' developed by Tekkurşun Demir and Cicioğlu (2019). The sample group consists of a total of 360 participants, including 286 engaged in sports and 74 sedentary individuals. In the conducted research, statistically significant differences were detected based on variables such as gender, sports participation status, faculty of study, academic year, and interest duration in sports. Taking all this information into account, it is important for students to pay attention to their eating habits. The adoption of a regular eating habit is crucial for human health. The study observes that individuals involved in sports are more conscious compared to sedentary individuals. Therefore, especially sedentary individuals should be educated about carbohydrate, protein, vitamin, mineral intake, and the benefits of healthy eating. This should be cultivated into a culture, with the habit of regular exercise and nutrition being instilled, particularly from a young age. Simultaneously, starting from all levels of education (preschool, middle school, high school) and including universities, seminars and conferences on healthy eating and regular exercise should be organized.

Keywords: Nutrition, sedentary, athlete, attitude

GİRİŞ

Beslenme; sağlığın korunması, büyüme ve yaşamın devam ettirilmesi için besinlerin kullanılması olarak açıklanabilir. Beslenme, tıp ve sosyal bilimlerle ilgili olduğu kadar fiziksel bilimlerle de ilişkilidir (Baysal, 2004). Beslenme, metabolik ve fizyolojik faaliyetlerin vücut tarafından gerçekleştirilebilmesi amacıyla makro ve mikro besinlerin, organizma tarafından alınması ve birtakım işlemler sonucu bağırsaklar aracılığıyla emilerek dolaşım yolu ile yaşamsal faaliyet için kullanılması olarak adlandırılmaktadır (Baysal, 2015., akt. Yılmaz ve Karaca, 2019). İyi ve düzenli beslenme bağışıklık sisteminin gelişmesi ve korunmasında etkin rol alan ve aynı zamanda hastalıkların oluşumunu engelleyen önemli bir etkidir (Chandra, 1997). Sporcular, sedanter bireylere oranla iki veya üç kat daha fazla enerjiye ihtiyaç hissedebilirler (Güneş, 2015). Sporcuların performanslarını arttırmada genetik faktörler ve antrenman ile birlikte sporcu beslenmesi büyük katkı sağlamaktadır (Ulaş, 2018). Bu doğrultuda spor yapan bireyler için beslenme çok önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

İnsanın uzun süreli sedanter, yani hareketsiz hayatı yaşam kalitesini olumsuz olarak etkileyen unsurların başında yer almaktadır (Can, 2019). Teknolojik gelişmeler ile birlikte yapılan buluşlar, insanoğlunu fiziksel aktivitelerden uzaklaştırmaktadır. Bunun yanı sıra gelişen şehirlerde hava kirliliği, kaos ve trafik artarken, spor sahalarının azalması spor faaliyetlerinin yapılmasını da zorlaştırmaktadır (Kaya vd., 2018). Bu duruma ek olarak, Covid 19 vb. salgın hastalıkların ortaya çıkması da getirilen kısıtlamalarla beraber bireylerin spor aktiviteleri yapmasını zorlaştırmıştır. Sedanter davranış kişilerin gün içerisinde enerji harcamasına etki etmeyen veya düşük düzeyde enerji harcamasını sağlayan aktiviteler olarak adlandırılmaktadır (Gibbs vd., 2015). Diğer taraftan sporcular sedanter bireylerin tam tersine belli plan ve programlar dahilinde düzenli olarak egzersizler uygulamaktadır. Ancak söz konusu plan ve programlar sporcunun yaşı, cinsiyeti, branş türü vb. değişkenlere göre farklılık göstermektedir. Dolayısıyla aktif spor yapan ve sedanter bireylerin günlük enerji harcaması birbirinden farklılık göstermektedir. Enerji dengesi ise toplam enerji alımı ile toplam enerji harcaması durumunun eşit olması anlamına gelmektedir (Thomas vd., 2016).

İnsan vücudunun sağlıklı bir şekilde yaşama devam etmesi için gün içerisinde ihtiyacı olan enerjiye uygun yeterli düzeyde makro ve mikro besin öğelerinin alınması durumu yeterli dengeli ve yeterli beslenme olarak tanımlanmaktadır (Şahin ve Taşkiran, 2020). Bu bağlamda beslenme tutumlarının geliştirilmesi konusunun oldukça önemli olduğu ifade edilmektedir (Zembat vd., 2015). Ayrıca beslenme ve sağlık kapsamında kurs vb. eğitimler alan üniversitede öğrencilerinin bu konuda bilgilerinin almayanlara oranla daha yüksek olduğu bilinmektedir (Abbey vd., 2017).

Araştırmanın Amacı

Tüm bu bilgiler ışığında çalışmada sedanter ve aktif sporla uğraşan üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda elde edilen sonuçlarla çeşitli öneriler sunulurken, çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde örneklem grubu, veri toplama aracı ve analiz sürecine ilişkin bilgiler verilmektedir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın yürütülmesi hususunda Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Kararı (karar no: 2021/673) ile onay alınmıştır. Araştırma betimsel araştırma deseninin bir çeşidi olan tarama araştırma modelindedir. Çalışmanın evrenini sedanter ve aktif sporla uğraşan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise spor yapan 286, sedanter 74 olmak üzere toplam 360 katılımcı kapsamındadır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)” kullanılmıştır. Ölçek 5’li likert tipli olup, 21 madde ve 4 alt boyuttan (Beslenme Hakkında Bilgi-BHB 1. 2. 3. 4. 5. madde; Beslenmeye Yönelik Duygu-BYD 6, 7, 8, 9, 10, 11. madde; Olumlu Beslenme-OB 12, 13, 14, 15, 16. madde; Kötü Beslenme-KB 17, 18, 19, 20, 21. madde) oluşmaktadır. Ölçekte olumlu maddeler 1., 2., 3., 4., 5., 12., 13., 14., 15., 16. maddelerden; olumsuz maddeler ise 6., 7., 8., 9., 10., 11., 17., 18., 19., 20. ve 21. maddelerden oluşmaktadır. Olumlu tutum maddeleri; 1, 2, 3, 4 ve 5 olumsuz tutum maddeleri ise 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır. Araştırma da SBİTÖ toplam puan, BHB ve OB alt boyut toplam için yüksek puan alan katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının olumlu olduğu, BYD ve KB alt boyut toplam puanları ters maddelerden oluştuğu için ise düşük puan alan katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının bu alt boyutlar açısından olumlu olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

Araştırmada, katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçek (SBİTÖ) maddelerine verdiği cevapların iç tutarlılığını kontrol etmek amacı ile güvenilirlik katsayıları (cronbach alpha) hesaplanmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların Ölçek Maddelerine Verdikleri Cevaplara Ait İç Tutarlılık Katsayıları

Ölçek	İç Tutarlılık Katsayısı	Değerlendirme
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)	0,784	Orta Düzeyde Güvenilir
Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)	0,964	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD)	0,831	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Olumlu Beslenme (OB)	0,892	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Kötü Beslenme (KB)	0,893	Yüksek Düzeyde Güvenilir

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde ilk olarak normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir ($P>0,05$). Çalışmada, ölçek toplam puanların ve alt boyut toplam puanlarının cinsiyet, spor yapma durumu değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği Student testi ile, spor yaşı, okuduğu sınıf, okuduğu fakülte ve gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi (One-way ANOVA) ve Tukey çoklu karşılaştırma testi ile belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların yaşı ile ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arası ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile belirlenmiştir. Araştırma bulgularının, ortalama ve standart sapma değeri gösterilmiş olup, sonuçlar $p<0,05$ önem seviyesinde anlamlı kabul edilmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalar SPSS 22.0 V istatistik paket programında yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Cinsiyet	n	%	Spor Yapma Durumu	n	%
Kadın	146	40,6	Evet	286	79,4
Erkek	214	59,4	Hayır	74	20,6
Toplam	360	100,0	Toplam	360	100,0
Gelir Düzeyi	n	%	Öğrenim Gördükleri Fakülte	n	%
Düşük (Gelir<Gider)	104	28,9	Spor Bilimleri Fakültesi	229	63,6
Orta (Gelir=Gider)	244	67,8	Ziraat Fakültesi	93	25,8
Yüksek (Gelir>Gider)	12	3,3	Eğitim Fakültesi	38	10,6
Toplam	360	100,0	Toplam	360	100,0
Spor Yaşı	n	%	Sınıf	n	%
Spor Yapmıyor	74	20,6	1.Sınıf	28	7,8
1-3 yıl	34	9,4	2.Sınıf	23	6,4
4-6 yıl	64	17,8	3.Sınıf	144	40,0
7-9 yıl	74	20,6	4.Sınıf	165	45,8
10 yıl ve üzeri	114	31,7	Toplam	360	100,0
Toplam	360	100,0			

Araştırmaya gönüllü olarak katılan katılımcıların % 40,6'sı kadın, %59,4'ü erkek bireylerden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan bireylerin çoğunluğunun, % 79,4'ü oranla aktif olarak spor yaptığı, %67,8'inin orta düzeyde gelir durumuna sahip olduğu, %63,6'sının spor bilimleri fakültesinde öğrenim gördüğü ve %45,8'inin 4. sınıf öğrencisi olduğu belirlenmiştir. Bunlara ek olarak %20,6 oranıyla katılımcıların hem spor yapmadıkları hem de aktif spor yapan bireylerin 7-9 yıl arasında spor yaşına sahip oldukları tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 3. Katılımcıların Yaşı ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeyi Arası İlişki

Ölçek ve alt boyutlar		Yaş
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)	r-değeri	0,145
	p-değeri	0,006*
Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)	r-değeri	0,053
	p-değeri	0,313
Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD)	r-değeri	0,097
	p-değeri	0,067
Olumlu Beslenme (OB)	r-değeri	0,078
	p-değeri	0,139
Kötü Beslenme (KB)	r-değeri	0,075
	p-değeri	0,154

*p< 0,05

Araştırmada, katılımcıların yaşı ile Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) arasında çok zayıf pozitif anlamlı bir ilişki belirlenirken; alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (P>0,05; Tablo 3).

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyete Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeyi

Ölçek ve alt boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	SS	P-değeri
SBİTÖ	Kadın	146	73,71	11,90	0,014*
	Erkek	214	70,65	11,28	
BHB	Kadın	146	20,04	5,13	0,011*
	Erkek	214	18,51	5,87	
BYD	Kadın	146	17,83	5,53	0,666
	Erkek	214	18,10	6,00	
OB	Kadın	146	17,69	5,04	0,058
	Erkek	214	16,61	5,47	
KB	Kadın	146	18,15	5,45	0,222
	Erkek	214	17,43	5,45	

Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenme Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB), Kötü Beslenme (KB) *p<0,05

Yapılan araştırmada kadın ve erkek katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ölçek toplam puanları ve BHB alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. (P<0,05; Tablo 4). Çalışmaya gönüllü olarak katılan kadınların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum toplam puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan BYD, OB, KB alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5. Katılımcıların Spor Yapma Durumuna Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeyi

Ölçek ve alt boyutlar	Spor Yapma Durumu	n	Ortalama	SS	P-değeri
SBİTÖ	Evet	286	73,03	12,39	0,016*
	Hayır	74	69,99	9,97	
BHB	Evet	286	19,45	5,67	0,160
	Hayır	74	18,59	5,54	
BYD	Evet	286	18,12	5,93	0,568
	Hayır	74	17,76	5,62	
OB	Evet	286	17,71	5,38	0,002*
	Hayır	74	15,94	5,04	
KB	Evet	286	17,74	5,70	0,938
	Hayır	74	17,70	5,03	

Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenme Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB), Kötü Beslenme (KB) *p<0,05

Yapılan araştırmada spor yapma durumuna göre katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ölçek toplam puanları ve OB alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (P<0,05; Tablo 5). Çalışmaya gönüllü olarak katılan ve spor yaptığını beyan eden katılımcıların sağlıklı beslenmeye

ilişkin tutum toplam puanları spor yapmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öte yandan BHB, BYD ve KB alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6. Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeyi

Ölçek ve alt boyutlar	Fakülte	n	Ortalama	SS	P-değeri
SBİTÖ	Spor Bilimleri Fakültesi	229	72,52	11,70	0,365
	Ziraat Fakültesi	93	71,10	11,95	
	Eğitim Fakültesi	38	70,08	10,15	
BHB	Spor Bilimleri Fakültesi	229	19,70 a	5,32	0,029*
	Ziraat Fakültesi	93	17,89 b	6,22	
	Eğitim Fakültesi	38	18,71 ab	5,56	
BYD	Spor Bilimleri Fakültesi	229	17,65	5,95	0,277
	Ziraat Fakültesi	93	18,80	5,35	
	Eğitim Fakültesi	38	18,05	5,94	
OB	Spor Bilimleri Fakültesi	229	18,02 a	5,09	<0,001**
	Ziraat Fakültesi	93	15,46 b	5,44	
	Eğitim Fakültesi	38	15,08 b	5,05	
KB	Spor Bilimleri Fakültesi	229	17,14 b	5,89	0,022*
	Ziraat Fakültesi	93	18,95 a	4,33	
	Eğitim Fakültesi	38	18,24 ab	4,69	

Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenme Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB), Kötü Beslenme (KB) *p<0,05 ve p<0,001

Yapılan araştırmada katılımcıların öğrenim gördükleri fakülte durumuna göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği BHB, OB ve KB alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (P<0,05; Tablo 6). Araştırmada Spor bilimleri fakültesinde okuyan bireylerin beslenme hakkında bilgi düzeyi, olumlu ve kötü beslenme ilişkin tutum puanlarının ziraat fakültesi öğrencilerine göre yüksek olduğu saptanmıştır. Öte yandan BYD alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 7. Katılımcıların Gelir Düzeyine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeyi

Ölçek ve alt boyutlar	Gelir Durumu	n	Ortalama	SS	P-değeri
SBİTÖ	Düşük (Gelir<Gider)	104	69,60	11,20	0,056
	Orta (Gelir=Gider)	244	72,79	11,37	
	Yüksek (Gelir>Gider)	12	73,58	17,49	
BHB	Düşük (Gelir<Gider)	104	18,06	6,00	0,055
	Orta (Gelir=Gider)	244	19,51	5,43	
	Yüksek (Gelir>Gider)	12	20,67	5,43	
BYD	Düşük (Gelir<Gider)	104	18,21	5,95	0,861
	Orta (Gelir=Gider)	244	17,92	5,71	
	Yüksek (Gelir>Gider)	12	17,42	6,95	
OB	Düşük (Gelir<Gider)	104	16,10	5,29	0,059
	Orta (Gelir=Gider)	244	17,36	5,32	
	Yüksek (Gelir>Gider)	12	18,92	4,62	
KB	Düşük (Gelir<Gider)	104	17,23	5,41	0,375
	Orta (Gelir=Gider)	244	17,99	5,32	
	Yüksek (Gelir>Gider)	12	16,58	8,13	

Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenme Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB), Kötü Beslenme (KB)

Yapılan araştırmada katılımcıların gelir düzeylerine göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği toplam ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (P>0,05; Tablo 7).

Yapılan araştırmada katılımcıların okudukları sınıfa göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları (BYD, BHB hariç) arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (P<0,05; Tablo 8). Araştırmada 3. sınıf öğrencilerin OB ve KB alt boyut toplam puanları diğer katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 8. Katılımcıların Okudukları Sınıfa Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeyi

Ölçek ve alt boyutlar	Sınıf	n	Ortalama	SS	P-değeri
SBİTÖ	1.Sınıf	28	67,71 b	8,51	0,045*
	2.Sınıf	23	76,22 a	9,43	
	3.Sınıf	144	72,72 ab	11,90	
	4.Sınıf	165	71,27 ab	11,90	
BHB	1.Sınıf	28	17,43	5,86	0,121
	2.Sınıf	23	18,87	6,25	
	3.Sınıf	144	19,89	5,25	
	4.Sınıf	165	18,79	5,77	
BYD	1.Sınıf	28	17,93	6,23	0,279
	2.Sınıf	23	20,09	5,16	
	3.Sınıf	144	17,56	5,87	
	4.Sınıf	165	18,08	5,75	
OB	1.Sınıf	28	14,04 b	5,44	<0,001**
	2.Sınıf	23	16,43 ab	5,77	
	3.Sınıf	144	18,26 a	4,92	
	4.Sınıf	165	16,59 ab	5,34	
KB	1.Sınıf	28	18,32 b	4,25	0,016*
	2.Sınıf	23	20,83 a	3,52	
	3.Sınıf	144	17,02 b	5,86	
	4.Sınıf	165	17,81 b	5,35	

Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenme Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB), Kötü Beslenme (KB) *p<0,05 ve p<0,001

Tablo 9. Katılımcıların Spora İlgili Duyma Süresine (Yıl) Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeyi

Ölçek ve alt boyutlar	Spor Yaş Durumu	n	Ortalama	SS	P-değeri
SBİTÖ	Spor Yapmıyor	74	69,59	10,48	0,335
	1-3 yıl	34	71,65	11,98	
	4-6 yıl	64	72,89	11,83	
	7-9 yıl	74	73,36	11,82	
	10 yıl ve üzeri	114	71,94	11,93	
BHB	Spor Yapmıyor	74	18,35	5,45	0,291
	1-3 yıl	34	19,38	5,64	
	4-6 yıl	64	18,44	6,71	
	7-9 yıl	74	20,15	5,01	
	10 yıl ve üzeri	114	19,29	5,43	
BYD	Spor Yapmıyor	74	17,43	5,29	0,376
	1-3 yıl	34	17,47	5,47	
	4-6 yıl	64	19,20	6,07	
	7-9 yıl	74	17,54	5,96	
	10 yıl ve üzeri	114	18,11	5,97	
OB	Spor Yapmıyor	74	15,47 b	5,05	0,037*
	1-3 yıl	34	16,97 ab	4,71	
	4-6 yıl	64	16,92 ab	5,60	
	7-9 yıl	74	18,09 a	5,51	
	10 yıl ve üzeri	114	17,48 ab	5,24	
KB	Spor Yapmıyor	74	18,34	4,76	0,478
	1-3 yıl	34	17,82	5,87	
	4-6 yıl	64	18,33	5,29	
	7-9 yıl	74	17,58	5,72	
	10 yıl ve üzeri	114	17,05	5,66	

Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenme Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB), Kötü Beslenme (KB) *p<0,05

Yapılan araştırmada katılımcıların spora ilgili duyma süresine göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları (OB hariç) arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (P>0,05; Tablo 9). Araştırmada 4-6 yıl süreyle spora ilgi duyan bireylerin olumlu beslenme alt boyut toplam puanları diğer katılımcılara göre daha düşük bulunmuştur.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada, katılımcıların yaşı ile Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) arasında çok zayıf pozitif anlamlı bir ilişki belirlenirken; alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aynı zamanda katılımcıların gelir düzeylerine göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği toplam ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Diğer yandan cinsiyet değişkeni açısından kadınların beslenme hakkında bilgi alt boyut tutum puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla kadın katılımcıların erkeklere göre sağlıklı beslenmenin yararlarına ve besinlerin içeriklerine (karbonhidrat, protein, vitamin vb.) ilişkin daha çok bilgi sahibi olduğu söylenebilir. İlaveten spor yapan bireylerin sedanter bireylere oranla olumlu beslenme alt boyut toplam puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda spor yapan katılımcıların öğünleri atlamadığı, su tüketimi, sebze, meyve ve protein içerikli besin alımına daha çok dikkat ettikleri ifade edilebilir. Bunlara ek olarak öğrenim görülen fakülte değişkeni açısından bakıldığında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme ve kötü beslenme alt boyut toplam puanlarının ziraat fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca okudukları sınıf değişkeni açısından bakıldığında 3. sınıf öğrencilerin OB ve KB alt boyut toplam puanları diğer katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Son olarak 4-6 yıl süreyle spora ilgi duyan bireylerin olumlu beslenme alt boyut toplam puanlarının diğer katılımcılara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Nitekim araştırma sonuçlarının bu yönde çıkması doğaldır. Çünkü spor yapan ve spor bilimlerinde öğrenim gören bireyler sedanterlere göre daha aktif olduklarından ve bu süreçte enerji harcanılmasından ötürü beslenme durumuna daha çok dikkat etmek durumunda olabilirler.

Literatürde bu hususta yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde; beslenme konusuna ilişkin sadece sporcuların değil aynı zamanda ailelerin ve antrenörlerinde eğitim alması gerektiği (Şahin ve Taşkıran, 2020), spor yapan ve beslenme dersi alan üniversite öğrencilerinin sedanter öğrencilere göre beslenmeye ilişkin bilgi ve tutumlarının daha yüksek olduğu (Yılmaz ve Karaca, 2019) belirlenmiştir. Ayrıca üniversitelerde sağlıklı ve düzenli beslenmenin yanında sportif faaliyetlere katılım konularına yönelik bilimsel etkinliklerin yapılması ve beslenme kültürünün oluşturulması gerektiği (Ermiş ve ark., 2015) saptanmıştır. İlaveten beslenme dersi alan öğrenci grubunun bilgi düzeyinin daha yüksek olduğu (Jones vd., 2015), sedanter bireylere oranla aktif spor yapan bireylerin beslenmelerine daha fazla dikkat ettikleri ancak bu durumun istenilen düzeyde olmadığı (Süel ve ark., 2009) tespit edilmiştir. Bunlara ek olarak tüm üniversite öğrencilerine sağlıklı beslenme koşulları sunulması, sürekli aralıklarla beslenme programları uygulanması ve uygun spor alanlarının oluşturulması (Güleç, 2008), spor yapan bireylerin sedanterlere göre beslenme konusunda daha fazla bilgiye sahip olduğu (Cupisti vd., 2002) şeklinde sonuçlara ulaşılmaktadır.

Tüm bu bilgilerden yola çıkarak öğrencilerin beslenme durumuna dikkat etmesi önem arz etmektedir. İnsan sağlığı için düzenli beslenme alışkanlığının kazanılması gerekmektedir. Çalışmada sporla ilgilenen bireylerin sedanterlere göre daha bilinçli olduğu gözlemlenmektedir. Dolayısıyla bu süreçte özellikle sedanter bireyler karbonhidrat, protein, vitamin, mineral alımında ve sağlıklı beslenmenin yararları konusunda bilinçlendirilmelidir. Bu bir kültür haline getirilerek düzenli spor yapma ve beslenme alışkanlığı özellikle küçük yaşlarda kazandırılmalıdır. Aynı zamanda eğitimin her aşamasından başlayarak (okul öncesi, ortaöğretim, lise), üniversiteler dahil olmak üzere tüm fakültelerde sağlıklı beslenme ve düzenli spor yapılmasına ilişkin seminerler, konferanslar düzenlenmelidir.

KAYNAKLAR

- Abbey, L. E., Wright, J.C. & Kirkpatrick, C.M. (2017). Nutrition practices and knowledge among NCAA Division III football players. *J Int Soc Sports Nutr*, 19, 14-13. doi: 10.1186/s12970-017-0170-2
- Baysal, A. (2004). Beslenme. Hatiboğlu Yayınevi.
- Can, S. (2019). Sedanter davranış, adım sayısı ve sağlık. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(1), 071-082.
- Chandra RK. (1997). Nutrition and the immune system: an introduction. *The American journal of clinical nutrition*. 66(2), 460-463.

- Cupisti A, D'Alessandro C, Castrogiovanni S, Barale A, Morelli E. (2002). Nutrition knowledge and dietary composition in Italian adolescent female athletes and non-athletes *Int J Sport. Nutr Exerc Metab*; 12(2), 207-19.
- Ermiş, E, Doğan, E, Erilli, N, Satıcı, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 30-40. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/omuspd/issue/20459/217881>
- Gibbs BB., Herhenroeder AL., Katzmarzyk PT., Lee ML, Jakicic MJ. (2015). Definition, measurement and health risks associated with sedentary behavior, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 47(6), 2015, 1295-1300.
- Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E., Bakır, B. (2008). Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*. 50, 102-109.
- Güneş, Z. (2015). *Antrenör ve sporcu el kitabı spor ve beslenme*. (7. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Jones AM., Lamp C., Neelon M., Nicholson Y., Schneider C., Wooten SP., Zidenberg CS. (2015). Reliability and validity of nutrition knowledge questionnaire for adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 47(1), 69-74.
- Kaya, E. Ö., Sarıtaş, N., Yıldız, K., & Kaya, M. (2018). Sedanter olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmin düzeyleri üzerine araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 89-94.
- Süel E., Şahin İ., Korkmaz C., Süel N., Dağlıoğlu Ö. (2009). Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcular ile aynı yaş grubu sedanter gençlerin beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 239-251.
- Şahin, M., Taşkıran, A. (2020). Yelken sporcularının beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının incelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences, Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 47-54. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jhss/issue/63179/959257>
- Tekkurşun Demir, G., Cicioğlu, Hİ., (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Thomas, D.T., Erdman, K.A., ve Burke, L.M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501-28.
- Ulaş, A. G. (2018). ADÜ *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sporcu beslenmesi ile ilgili farkındalıkları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Yılmaz, G., Karaca, S. (2019). Spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi tutum ve yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 258-266. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/50922/664645>
- Zembat, R., Kılıç, Z., Ünlüer, E., Çobanoğlu, A., Usbaş, H. ve Bardak, M. (2015). Çocuğun beslenme alışkanlığını kazanmasında okul öncesi eğitim kurumlarının yeri. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 1(2), 417-424.

Finans Kaynakları

Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir maddi destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkıları

Fikir: M. Derelioğlu, S. Sabah, S. Çankaya **Tasarım:** M. Derelioğlu, S. Sabah **Veri Toplama:** M. Derelioğlu, S. Çankaya **Veri Analizi:** S. Çankaya **Kaynak Taraması:** M. Derelioğlu, S. Sabah **Makale Yazımı:** M. Derelioğlu, S. Sabah **Eleştirel İnceleme:** M. Derelioğlu, S. Sabah, S. Çankaya

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Kararı

Tarih: 27.08.2021

Karar Sayısı: 2021/673