



Üniversitelerin Spor Bilimleri Fakültelerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Yeme Davranışlarının İncelenmesi

Emrah ŞENGÜR¹, Gürkan YILMAZ², İzzet TURASAN³

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 09.10.2023

Kabul Tarihi: 17.12.2023

Online Yayın Tarihi:

17.12.2023

Anahtar Kelimeler:

Beslenme, Spor Bilimleri

Yeme Davranışı

DOI:

10.55238/seder.1373290

Amaç: Bu çalışmanın amacı çeşitli üniversitelerde öğrenim gören Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yeme davranışlarının belirlenmesidir.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya 500 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Yetişkin Yeme Davranışı Ölçeği (YYDÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24 programı kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalarda Independent T testi, üç ve üzeri grupların karşılaştırılmasında ise One Way ANOVA testi kullanılmıştır.

Bulgular: Verilerin analizi sonucunda cinsiyet değişkenine göre yemek keyfi ve besin seçiciliği alt boyutlarında kadın öğrenciler lehine fark tespit edilmiştir. Bölüm değişkenine göre yemek keyfi, tokluk hissi, duygusal yetersiz yeme, besin seçiciliği ve yavaş yeme alt boyutlarında anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre ve sınıf değişkenine göre yemek keyfi ve besin seçiciliği alt boyut karşılaştırmasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Barınma değişkenine göre yemek keyfi alt boyutunda anlamlı düzeyde fark olduğu farkın aile ile yaşayanlar lehine olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Öğrencilerin yeme davranışlarının incelenmesinde ortalamasının üstünde bir davranışa sahip oldukları tespit edilmiştir. Beslenme davranışlarının kontrol etmelerinin sportif performanslarının daha yüksek olmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Examination of Eating Behaviors of Students Studying in Sports Sciences Faculties of Universities

Abstract

Article Info

Received: 09.10.2023

Accepted: 17.12.2023

Online Published:

17.12.2023

Keywords:

Nutrition, Sports Sciences,

Eating Behavior

Aim: The aim of this study was to determine the eating behaviors of students in the Faculty of Sports Sciences studying at various universities.

Method: 500 students participated in the study voluntarily. Adult Eating Behavior Scale (AEBQ) was used as a data collection tool in the study. SPSS 24 program was used to analyze the data. Independent T test was used for pairwise comparisons, and One Way ANOVA test was used for comparisons of three or more groups.

Results: Because of the analysis of the data, a difference was detected in favor of female students in the sub-dimensions of food enjoyment and food selectivity according to the gender variable. It was determined that there was a significant difference in the sub-dimensions of food enjoyment, feeling of fullness, emotional undereating, food selectivity, and slow eating according to the department variable. A significant difference was detected in the comparison of food enjoyment and food selectivity sub-dimensions according to age and class variables. It has been determined that there is a significant difference in the food enjoyment sub-dimension according to the accommodation variable and that the difference favors those living with their family.

Conclusion: When examining the students' eating behaviors, it was determined that they had above-average behavior. Controlling their nutritional behavior will contribute to higher sports performance.

¹Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Niğde/Türkiye, E-mail: emrahsehgur51@gmail.com, **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-5092-2300>

²Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Niğde/Türkiye, E-mail: gyilmaz@ohu.edu.tr, **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-6432-1143>

³Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Niğde/Türkiye, E-mail: izzet.turasan@gmail.com, **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-4471-8922>

Giriş

Sağlıklı beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu makro ve mikro besin maddelerini alarak bireylerin genel sağlığını korumak ve iyileştirmek amacıyla uygulanan beslenme türüdür (Soylu, 2021; Baysal, 2007). Bu tür bir beslenme rutinine sahip olmak bireylerin dengeli bir beslenme anlayışına sahip olmalarına, ölçülü tüketim, rafine bir şekilde üretilen ürünlerden uzak durma, sağlıksız yağ tüketiminden kaçınma ve bol su tüketme vb. anlayışlar ile sağlık beslenme alışkanlığı kazanma durumlarıdır (Yılmaz ve ark., 2022; Arslan ve ark., 2016). Bu kazanımlarla beraber bireylerin enerji seviyeleri artmakta, bağışıklık sistemleri güçlenmekte ve uzun vadede sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmaktadır. Özellikle üniversite dönemi sağlıklı yaşam düzeninin oluşmasındaki önemli dönemlerden bir tanesidir (Yılmaz ve ark., 2022).

Üniversite döneminde sağlıklı beslenme anlayışına sahip olmak akademik başarının artması ve sağlıklı bir yaşam sürmeleri için oldukça önemlidir (Genç ve Karaman, 2019). Bu dönemde öğrencilerin yeme davranışlarında değişimler meydana gelmektedir. Yeme davranışı, bir kişinin fiziksel sağlığını, vücut kompozisyonunu, kilo kontrolünü ve genel yaşam kalitesini etkileyebilir (Demir ve Savucu, 2022). Öğrenciler bu dönemde sınav stresi, ekonomik durum, yeni çevre ile beraber değişen sosyal etkileşimleri, aileden ilk defa uzaklaşma gibi sorunlar sebebiyle yeme davranışlarında meydana gelen değişimler ile karşılaşmaktadırlar (Süel ve ark., 2021). Bu değişimlerin başında fast-food tüketimi, zararlı atıştırma davranışları, öğünlerde meydana gelen düzensizlikler ve eksik beslenme bilgisi gibi faktörler gelmektedir (Korkmaz, 2010).

Öğrencilerin yeme davranışları kişisel tercihleri, kültürel farklılıklar ve yaşam tarzları gibi olgulara göre değişiklik göstermektedir (Koroğlu ve ark., 2021). Spor bilimi fakültesi öğrencilerinin yeme davranışları, genel nüfustan farklılık gösterebilir çünkü bu öğrencilerin genellikle daha aktif bir yaşam tarzına sahip olmaları sebebiyle yüksek enerji ihtiyacı, protein ihtiyacı, denge ve çeşitlilik, su tüketimi, planlı beslenme, bilinçli beslenme ile ilgili özel beslenme ihtiyaçları olması muhtemeldir. Ancak, spor bilimi fakültesi öğrencileri arasında yeme davranışları büyük ölçüde değişebilir. Bazıları spor ve beslenme konusunda çok bilinçli ve düzenli olarak egzersiz yaparken (Öcal ve Kayhan, 2023), diğerleri daha az dikkatli olabilir. Bu nedenle, kişisel beslenme ihtiyaçlarını ve hedeflerini anlamak ve bu doğrultuda bir beslenme planı oluşturmak her bir öğrenci için önemlidir. Ayrıca, bir sağlık profesyonelinin rehberliği ve takibi de sağlıklı bir yeme davranışı için kritik önem taşır.

Tüm bu sebeplerden ötürü bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yeme davranış düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklem grubunu Erciyes Üniversitesi, Aksaray Üniversitesi ve Niğde Ömer Halisdemir Üniversitelerinde Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler oluştururken, evrenini ise Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Bu doğrultuda araştırmaya üniversitelerin Spor Bilimleri Fakültelerinde (Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Spor Yöneticiliği Bölümü ve Rekreasyon Bölümü) öğrenim gören 294 erkek 206 kadın toplam 500

öğrenci gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak anket tekniği uygulanmış ve tarama modeli kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Yetişkin Yeme Davranışı Ölçeği (YYDÖ)

Üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının belirlenmesinde Hunot ve ark. (2016) tarafından geliştirilen, Yücel ve ark. (2022) tarafından türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılan Yetişkin Yeme Davranışı Ölçeği (YYDÖ) kullanılmıştır. Ölçek maddeleri 1 ile 5 arasında puanlandırılmaktadır (1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum). Anket 26 soru ve yemek keyfi, duygusal aşırı yeme, tokluk hissi, açlık, duygusal yetersiz yeme, besin seçiciliği ve yavaş yeme olmak üzere 7 alt boyuttan oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Verileri analiz etmek için SPSS 24 paket programı kullanılmıştır. İkili grup karşılaştırmalarında Independent T Testi, üç ve üzeri gruplar arasındaki farkın belirlenmesinde ise One Way ANOVA Testi (Post-Hoc; Tukey) kullanılmıştır. Çalışmanın anlamlılık düzeyi $P < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Cinsiyet değişkenine göre alt boyutların karşılaştırılması

Boyutlar	Cinsiyet	N	X	SS	t	P
Yemek Keyfi	Erkek	294	3,8061	,86685	-2,508	,012*
	Kadın	206	3,9919	,77735		
Duygusal Aşırı Yeme	Erkek	294	2,8728	1,02195	1,310	,191
	Kadın	206	2,7505	1,03107		
Tokluk Hissi	Erkek	294	2,8753	,99350	-3,136	,002**
	Kadın	206	3,1359	,85532		
Açlık	Erkek	294	3,0893	,96610	1,363	,174
	Kadın	206	2,9757	,88139		
Duygusal Yetersiz Yeme	Erkek	294	3,3844	,91683	,080	,937
	Kadın	206	3,3777	,92998		
Besin Seçiciliği	Erkek	294	3,6134	,89143	-2,763	,006**
	Kadın	206	3,8301	,84311		
Yavaş Yeme	Erkek	294	3,0952	1,05013	-1,402	,162
	Kadın	206	3,2249	,99517		

Tablo 1 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre yemek keyfi, tokluk hissi ve besin seçiciliği alt boyutlarında anlamlı düzeyde fark olduğu farkın kadın öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Bölüm değişkenine göre alt boyutların karşılaştırılması

Boyutlar	Bölüm	N	X	SS	F	P	Tukey
Yemek Keyfi	Antrenörlük	144	3,7963	,78160	4,500	,004**	3-1 3-2
	Öğretmenlik	211	3,7962	,88853			
	Yöneticilik	108	4,0802	,75004			
	Rekreasyon	37	4,1351	,84422			
Duygusal Aşırı Yeme	Antrenörlük	144	2,6819	,94858	1,962	,119	
	Öğretmenlik	211	2,9374	1,05464			
	Yöneticilik	108	2,7630	1,06223			
	Rekreasyon	37	2,8865	1,00834			
Tokluk Hissi	Antrenörlük	144	2,9653	,85618	4,983	,002**	2-3 2-4
	Öğretmenlik	211	3,1406	,99295			
	Yöneticilik	108	2,8241	,94661			
	Rekreasyon	37	2,6126	,85892			

Açlık	Antrenörlük	144	2,9670	,84882	,877	,453	
	Öğretmenlik	211	3,1197	,96712			
	Yöneticilik	108	3,0000	,94288			
	Rekreasyon	37	3,0203	1,01956			
Duygusal Yetersiz Yeme	Antrenörlük	144	3,4069	,90048	2,649	,048*	2-3
	Öğretmenlik	211	3,4834	,89860			
	Yöneticilik	108	3,1981	,95134			
	Rekreasyon	37	3,2378	,97961			
Besin Seçiciliği	Antrenörlük	144	3,5023	,89024	7,324	,000**	3-1 4-1 3-2
	Öğretmenlik	211	3,6588	,90993			
	Yöneticilik	108	3,9506	,73598			
	Rekreasyon	37	4,0090	,79538			
Yavaş Yeme	Antrenörlük	144	3,0880	,97441	3,411	,017*	2-4
	Öğretmenlik	211	3,2970	1,02004			
	Yöneticilik	108	3,0617	1,02426			
	Rekreasyon	37	2,7928	1,18985			

Tablo 2 incelendiğinde bölüm değişkenine göre yemek keyfi alt boyutunda anlamlı düzeyde fark olduğu farkın antrenörlük ile yöneticilik bölümleri arasında antrenörlük bölümü lehine, öğretmenlik ile yöneticilik bölümü arasında ise öğretmenlik bölümü lehine olduğu tespit edilmiştir. Tokluk hissi alt boyutu karşılaştırmasında anlamlı fark olduğu farkın öğretmenlik bölümü lehine olduğu tespit edilmiştir. Duygusal yetersiz yeme alt boyut karşılaştırmasında anlamlı fark olduğu farkın öğretmenlik ile yöneticilik arasında öğretmenlik bölümü lehine olduğu tespit edilmiştir. Besin seçiciliği alt boyut karşılaştırmasında anlamlı fark olduğu farkın antrenörlük ile yöneticilik ve rekreasyon bölümleri arasında antrenörlük bölümü lehine olduğu öğretmenlik ile yöneticilik bölümü arasında öğretmenlik bölümü lehine olduğu tespit edilmiştir. Yavaş yeme alt boyut karşılaştırmasında anlamlı fark olduğu farkın öğretmenlik ile rekreasyon arasında öğretmenlik bölümü lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Yaş değişkenine göre alt boyutların karşılaştırılması

Boyutlar	Yaş	N	X	SS	F	P	Tukey
Yemek Keyfi	17-19	36	3,70	,861	4,190	,006**	4-1 4-2
	20-22	220	3,77	,858			
	23-25	198	3,97	,811			
	26 Üzeri	46	4,13	,708			
Duygusal Aşırı Yeme	17-19	36	2,73	1,129	,150	,930	
	20-22	220	2,80	,942			
	23-25	198	2,85	1,060			
	26 Üzeri	46	2,83	1,200			
Tokluk Hissi	17-19	36	3,24	,900	2,347	,072	
	20-22	220	2,87	,928			
	23-25	198	3,02	,986			
	26 Üzeri	46	3,11	,849			
Açlık	17-19	36	3,00	,903	,615	,606	
	20-22	220	3,01	,873			
	23-25	198	3,10	,987			
	26 Üzeri	46	2,91	,995			
Duygusal Yetersiz Yeme	17-19	36	3,44	,818	1,127	,338	
	20-22	220	3,34	,845			
	23-25	198	3,45	,962			
	26 Üzeri	46	3,21	1,138			
Besin Seçiciliği	17-19	36	3,68	,759	2,810	,039*	3-2
	20-22	220	3,58	,891			
	23-25	198	3,81	,877			
	26 Üzeri	46	3,82	,839			

Yavaş Yeme	17-19	36	3,22	,929	,142	,935
	20-22	220	3,15	1,026		
	23-25	198	3,13	1,067		
	26 Üzeri	46	3,07	,969		

Tablo 3 incelendiğinde yaş değişkenine göre yemek keyfi alt boyutunda anlamlı düzeyde fark olduğu farkın 17-19 yaş ile 26 yaş ve üzeri arasında 26 yaş ve üzeri lehine olduğu 20-22 yaş ile 26 yaş ve üzeri arasında 26 yaş ve üzeri lehine olduğu tespit edilmiştir. Besin seçiciliği alt boyut karşılaştırmasında anlamlı düzeyde fark olduğu farkın 23-25 yaş ile 20-22 yaş arasında 23-25 yaş lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Sınıf değişkenine göre alt boyutların karşılaştırılması

Boyutlar	Sınıf	N	X	SS	F	P	Tukey
Yemek Keyfi	1.Sınıf	40	3,82	,873	2,930	,033*	4-2
	2.Sınıf	105	3,71	,915			
	3.Sınıf	123	3,84	,827			
	4.Sınıf	232	3,98	,783			
Duygusal Aşırı Yeme	1.Sınıf	40	2,74	1,009	,549	,649	
	2.Sınıf	105	2,91	,970			
	3.Sınıf	123	2,74	,997			
	4.Sınıf	232	2,83	1,070			
Tokluk Hissi	1.Sınıf	40	3,04	,949	,989	,368	
	2.Sınıf	105	2,87	,975			
	3.Sınıf	123	2,92	,956			
	4.Sınıf	232	3,04	,928			
Açlık	1.Sınıf	40	2,98	,856	,248	,863	
	2.Sınıf	105	3,09	,870			
	3.Sınıf	123	3,00	,889			
	4.Sınıf	232	3,05	,996			
Duygusal Yetersiz Yeme	1.Sınıf	40	3,45	,847	1,827	,141	
	2.Sınıf	105	3,19	,876			
	3.Sınıf	123	3,41	,934			
	4.Sınıf	232	3,43	,940			
Besin Seçiciliği	1.Sınıf	40	3,68	,743	3,023	,029*	4-2
	2.Sınıf	105	3,49	,976			
	3.Sınıf	123	3,68	,840			
	4.Sınıf	232	3,80	,859			
Yavaş Yeme	1.Sınıf	40	3,10	1,081	,503	,680	
	2.Sınıf	105	3,24	1,022			
	3.Sınıf	123	3,07	1,055			
	4.Sınıf	232	3,15	1,011			

Tablo 4 incelendiğinde sınıf değişkenine göre yemek keyfi ve besin seçiciliği alt boyutlarında anlamlı düzeyde fark olduğu farkın 4. Sınıf ile 2. Sınıf arasında 4. Sınıf öğrencileri lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Barınma değişkenine göre alt boyutların karşılaştırılması

Boyutlar	Barınma	N	X	SS	F	P	Tukey
Yemek Keyfi	Aile İle	231	4,02	,784	4,244	,002**	1-3
	Yurtta	102	3,83	,840			
	Arkadaşlar İle	88	3,62	,830			
	Tek Başına	46	3,78	,941			
	Özel Apart(vb.)	33	3,80	,866			
Duygusal Aşırı Yeme	Aile İle	231	2,81	1,103	1,753	,137	
	Yurtta	102	2,76	,940			
	Arkadaşlar İle	88	2,99	,889			
	Tek Başına	46	2,90	1,144			
	Özel Apart(vb.)	33	2,47	,815			

Tokluk Hissi	Aile İle	231	3,07	,999	1,480	,207
	Yurtta	102	3,00	,977		
	Arkadaşlar İle	88	2,87	,846		
	Tek Başına	46	2,81	,836		
	Özel Apart(vb.)	33	2,79	,828		
Açlık	Aile İle	231	3,10	,971	2,179	,070
	Yurtta	102	3,00	,885		
	Arkadaşlar İle	88	3,11	,888		
	Tek Başına	46	2,92	,955		
	Özel Apart(vb.)	33	2,64	,802		
Duygusal Yetersiz Yeme	Aile İle	231	3,45	,943	1,906	,108
	Yurtta	102	3,43	,888		
	Arkadaşlar İle	88	3,23	,769		
	Tek Başına	46	3,13	1,070		
	Özel Apart(vb.)	33	3,41	,958		
Besin Seçiciliği	Aile İle	231	3,73	,892	1,134	,340
	Yurtta	102	3,76	,792		
	Arkadaşlar İle	88	3,53	,956		
	Tek Başına	46	3,66	,910		
	Özel Apart(vb.)	33	3,79	,730		
Yavaş Yeme	Aile İle	231	3,19	1,104	,661	,620
	Yurtta	102	3,16	1,063		
	Arkadaşlar İle	88	3,09	,877		
	Tek Başına	46	3,15	,975		
	Özel Apart(vb.)	33	2,89	,810		

Tablo 5 incelendiğinde barınma değişkenine göre yemek keyfi alt boyut karşılaştırmasında anlamlı düzeyde fark olduğu farkın aile ile ve arkadaşlar ile barınma arasında aile ile yaşayan öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Yeme davranışı, bir bireyin yiyeceklerle ilgili olarak sergilediği alışkanlıklar, tercihler ve tutumları içeren geniş bir kavramdır. Yeme davranışı, bireyin fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarına yanıt olarak tanımlanmaktadır (Batman ve Yılmaz, 2023). Bu çalışma, Üniversitelerin Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerinin cinsiyet, bölüm, sınıf, yaş ve barınma değişkenleri açısından yeme davranışlarının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yapılan çalışmada cinsiyet değişkenine göre yeme YYDÖ alt boyut karşılaştırmasında yemek keyfi, tokluk hissi ve besin seçiciliği alt boyutlarında anlamlı düzeyde fark olduğu farkın kadın öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun oluşmasında kadın öğrencilerin kilo durumlarına daha çok dikkat etmeleri, beğenilme arzusu ve çevreden gelecek beden yapısı hakkındaki olumsuz geri bildirimlere dikkat etmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Akdevelioğlu ve Yörüsün (2019) üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarını inceledikleri çalışmaları sonucunda cinsiyet değişkenine göre duygusal yeme durumlarının karşılaştırmasında anlamlı fark olduğu kadınların duygusal yeme durumlarının daha yüksek düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir. Yurt ve Özdemir (2019) üniversite öğrencilerinin beslenme egzersiz davranışlarını belirledikleri çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre psikolojik yeme davranışlarının karşılaştırılmasında fark tespit etmemişlerdir. Houshyari ve Kalkan (2019) üniversite öğrencilerinin yeme tutum davranışlarını inceledikleri çalışmaları sonucunda cinsiyet değişkenine göre duygusal yeme alt

boyutunda anlamlı düzeyde kadın öğrenciler lehine fark olduğunu tespit etmişlerdir. Yine Nalçalı-İkiz (2019) üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarını belirlediği çalışmasında duygusal yeme boyutunda cinsiyet değişkeninde anlamlı düzeyde fark olduğu farkın kadın öğrenciler lehine olduğunu tespit etmiştir. Literatürdeki çalışmalar bulgularımız destekler niteliktedir.

Yapılan çalışmada bölüm değişkenine göre YYDÖ alt boyut karşılaştırmasında yemek keyfi alt boyutunda anlamlı düzeyde fark olduğu farkın antrenörlük ile yöneticilik bölümleri arasında antrenörlük bölümü lehine, öğretmenlik ile yöneticilik bölümü arasında ise öğretmenlik bölümü lehine olduğu tespit edilmiştir. Tokluk hissi alt boyutu karşılaştırmasında anlamlı fark olduğu farkın öğretmenlik bölümü lehine olduğu tespit edilmiştir. Duygusal yetersiz yeme alt boyut karşılaştırmasında anlamlı fark olduğu farkın öğretmenlik ile yöneticilik arasında öğretmenlik bölümü lehine olduğu tespit edilmiştir. Besin seçiciliği alt boyut karşılaştırmasında anlamlı fark olduğu farkın antrenörlük ile yöneticilik ve rekreasyon bölümleri arasında antrenörlük bölümü lehine olduğu öğretmenlik ile yöneticilik bölümü arasında öğretmenlik bölümü lehine olduğu tespit edilmiştir. Yavaş yeme alt boyut karşılaştırmasında anlamlı fark olduğu farkın öğretmenlik ile rekreasyon arasında öğretmenlik bölümü lehine olduğu tespit edilmiştir. Kahraman ve ark. (2020) hemşirelik öğrencileri ile iktisat fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını karşılaştırdıkları çalışmaları sonucunda bölüm değişkenine göre yemek yeme davranışlarının karşılaştırmasında fark tespit etmemişlerdir.

Yapılan çalışmada yaş değişkenine göre YYDÖ alt boyut karşılaştırmasında yemek keyfi alt boyutunda anlamlı düzeyde fark olduğu farkın 17-19 yaş ile 26 yaş ve üzeri arasında 26 yaş ve üzeri lehine olduğu 20-22 yaş ile 26 yaş ve üzeri arasında 26 yaş ve üzeri lehine olduğu tespit edilmiştir. Besin seçiciliği alt boyut karşılaştırmasında anlamlı düzeyde fark olduğu farkın 23-25 yaş ile 20-22 yaş arasında 23-25 yaş lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre yaş ortalamasının artması ile beraber üniversite dönemindeki öğrencilerin yeme davranışları hakkında bilgi düzeylerinin yükseldiği düşünülmektedir. Yapılan çalışmada sınıf değişkenine göre YYDÖ alt boyut karşılaştırmasında yemek keyfi ve besin seçiciliği alt boyutlarında anlamlı düzeyde fark olduğu farkın 4. Sınıf ile 2. Sınıf arasında 4. Sınıf öğrencileri lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre son sınıf öğrencilerinin yemek seçimlerinde ve besinleri seçme durumlarının yeni başlayan öğrencilere göre daha iyi düzeyde olduğu düşünülmektedir.

Yapılan çalışmada barınma değişkenine göre YYDÖ alt boyut karşılaştırmasında Yemek keyfi alt boyut karşılaştırmasında anlamlı düzeyde fark olduğu farkın aile ile ve arkadaşlar ile barınma arasında aile ile yaşayan öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre aile ile yaşayan öğrencilerin daha az emek harcamaları ve hazır bir şekilde aile tarafından yemeklerin hazırlanması sebebiyle yemek keyfi düzeylerinin daha iyi düzeyde olduğu düşünülmektedir. Süel ve ark. (2021) Spor Bilimleri öğrencilerinin yeme tutumu durumlarını inceledikleri çalışmalarında ikamet değişkenine göre yeme tutum toplam puan karşılaştırmasında fark olmadığını tespit etmişlerdir. Yurt ve Özdemir (2019) üniversite öğrencilerinin beslenme egzersiz davranışlarını belirledikleri çalışmalarında ikamet değişkenine göre psikolojik yeme davranışlarının karşılaştırmasında fark tespit etmemişlerdir. Özkan ve Selvi (2022) üniversite öğrencilerinin

yeme tutumlarını ve ilgili değişkenleri inceledikleri çalışmalarında barındıkları yere göre yeme tutumlarının karşılaştırılmasında farklılaşma tespit etmemişlerdir. Bu sonuçları üniversite öğrencilerinin beslenmeye yönelik bilinç düzeylerinin yüksek olmasından kaynaklandığını belirtmişlerdir.

Sonuç olarak, Öğrencilerin yeme davranışlarının incelenmesinde ortalamasının üstünde bir davranışa sahip oldukları tespit edilmiştir. Özellikle Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin beslenme davranışlarına dikkat etmelerinin bireysel sportif performanslarının daha yüksek olmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak antrenörlük, kondisyonerlik vb. iş kollarında çalışacak öğrencilerin beslenme davranışlarının yüksek olması gelecekte yetiştirecekleri sporculardan optimal seviyede yararlanmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışma sonucunda ortaya çıkan bulguların literatüre katkı sağlayacağı ve yeni çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Akdevelioğlu, Y., ve Yörüsün, T. Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 19-28. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gsbdergi/issue/46054/579500>
- Akyol Mutlu, A., İnce, N., ve Gökensel Okta, P. (2022). Voleybolcuların yeme davranışlarının belirlenmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 24(3), 87-92. <https://dergipark.org.tr/en/pub/rses/issue/72896/1183452>
- Arslan, S. A., Daşkapan, A., ve Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.
- Batman, D., ve Yılmaz, S. (2023). Yetişkin bireylerde yeme davranışı ile anksiyete, uyku kalitesi ve akdeniz diyetine bağlılık arasındaki ilişki. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (20) , 610-624 . <https://doi.org/10.38079/igusabder.1289889>
- Baysal, A. (2007). *Beslenme*. Şahin Matbaacılık, Ankara.
- Demir, G., ve Savucu, Y. (2022). Üniversite öğrencilerinde ortoreksiya nervoza sıklığının belirlenmesi (Spor Bilimleri Fakültesi örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (1), 1-13. <https://doi.org/10.55238/seder.1001872>
- Genç, A., ve Karaman, F. (2019). Üniversite öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği'nin geliştirilmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (7), 656-669. <https://doi.org/10.38079/igusabder.496557>
- Houshyari, S., ve Kalkan, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, davranışları ve fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 5(2), 121-132. <https://dergipark.org.tr/en/pub/asder/issue/48693/619427>
- Hunot, C., Fildes, A., Croker, H., Llewellyn, C. H., Wardle, J., & Beeken, R. J. (2016). Appetitive traits and relationships with BMI in adults: Development of the Adult Eating Behaviour Questionnaire. *Appetite*, 105, 356-363.
- Kahraman, S., Karaca Çitfçi, E., ve Yılmaz, D. (2020). Sağlık bölümünde okuyan ve okumayan üniversite öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. *International Anatolia Academic Online Journal Health Sciences*, 6(3), 302-314. <https://dergipark.org.tr/en/pub/iaaojh/issue/54331/76500>

- Korkmaz, N. H. (2010). Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 399-413.
- Koroğlu, Y., Ökmen, M., ve Taştan, İ. (2021). Koronavirüs (COVID-19) Salgın sürecinde evde kalan ilköğretim öğrencilerinin yeme tutum ve davranışları ile depresyon durumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(1), 12-20. <https://dergipark.org.tr/en/pub/jsar/issue/63301/929030>
- Nalçacı İkiz, A. (2019). TFEQ-R21 ile Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışlarının İncelenmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7 (2), 968-979. DOI: 10.21325/jotags.2019.402
- Öcal, Z. S. S., ve Kayhan, R. F. (2023). Eating disorder and sports engagement in individuals playing sports. *Revista de Gestão e Secretariado*, 14(10), 17010-17024. <https://doi.org/10.7769/gesec.v14i10.2915>
- Özkan, A. M., ve Selvi, H. (2022). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarının ve ilgili değişkenlerin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 12(3), 600-609. <https://doi.org/10.31020/mutftd.1120239>
- Soylu, Y. (2021). Mücadele sporcularında duygusal yeme, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 542-549.
- Süel, E., Şengür, E., ve Turasan, İ. (2021). Covid-19 salgını döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yeme tutumu durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences*, 7(4), 148-154. <https://doi.org/10.18826/useeabd.1016716>
- Yılmaz, G., Şengür, E., ve Turasan, İ. (2022). Covid 19 döneminde üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutum puanlarının incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-10. <https://doi.org/10.30769/usbd.1078434>
- Yılmaz, G., Şengür, E., ve Turasan, İ. (2022). Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sağlıklı beslenme tutum puanlarının incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 64-70. <https://doi.org/10.46385/tsbd.1111714>
- Yurt, S., ve Özdemir, T. (2020). Üniversite öğrencilerinin beslenme egzersiz davranışlarının belirlenmesi. *Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 17(3), 238-43.
- Yücel, M., Karabrahimoğlu, A., ve Orhan, H. (2022). Yetişkin yeme davranışı ölçeği: Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 59-67.

Makale Alıntısı

Şengür, E., Yılmaz, G., ve Turasan, İ. (2023). Üniversitelerin Spor Bilimleri Fakültelerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Yeme Davranışlarının İncelenmesi [Examination of Eating Behaviors of Students Studying in Sports Sciences Faculties of Universities], *Spor Eğitim Dergisi*, 7(3), 257-265.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.