

Kış Sporları ile İlgilenen Sporcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

Investigation of Nutrition Knowledge Levels of Athletes Interested in Winter Sports According to Various Variables

Sedat SALACAK¹, Murat TURAN²

^{1,2}Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye

Özet

Bu araştırma Erzurum ilindeki kış sporları ile ilgilenen 89'u kadın, 113'ü erkek örneklem yöntemi ile seçilmiş toplam 202 kış sporu branşı sporcularından elde edilen bilgiler ile sağlıklı beslenmenin önemini ve beslenmenin sporcular üzerindeki etkileri saptamak amacıyla, "Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Anketi" ve literatür taraması sonucunda oluşturulan ölçeği kullanılarak öğrencilerin demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, uyruk durumu, spor süresi, spor branşı) hakkında bilgi elde edilmiştir. 'kişisel bilgi formu'. Google form tekniği kullanılarak uygulanmıştır. Veriler SPSS 26 istatistik programında analiz edilmiştir. Toplanan verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için önce frekans analizi yapılmış, ardından çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Söz konusu testler sonucunda verinin normal dağılım göstermesi nedeniyle parametrik testler kullanılmıştır. Cinsiyet ve milli sporcu musunuz değişkenlerine T-testi uygulanmış olup; yaş, sporculuk süresi, yaptığınız branş ve eğitim durumu değişkenlerine ise One-Way ANOVA Testi kullanılmıştır. Ayrıca farkın hangi gruptan olduğunu belirlemek için Tukey testi yapıldı. Çalışmada analizler %95 güven aralığında gerçekleştirilmiştir. Araştırmada katılımcıların sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin yaş ve eğitim düzeyine göre karşılaştırılması sonucunda beslenme hakkında bilgi alt boyutunda gruplar arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0,05$). Elde edilen sonuçlara göre 22-24 yaş grubundaki katılımcıların 16-18 yaş grubundakilere oranla ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların ise lise düzeyindeki katılımcılara oranla beslenme hakkında daha fazla bilgiye sahip oldukları tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kış Sporları, Beslenme, Sporcu, Besin, Spor.

Abstract

This research was conducted to determine the importance of healthy nutrition by using the "Attitude Research towards Healthy Nutrition" and the literature review scale with information obtained from a total of 202 winter sports branch athletes, 89 of whom are women and 113 men, who are interested in winter sports in Erzurum province. Information was obtained about nutrition and the effects of nutrition on athletes, demographic characteristics of students (gender, age, educational status, nationality status, sports duration, sports branch). 'personal information form'. It was implemented using the Google form technique. The data were analyzed in SPSS 26 statistical program. In order to determine whether the collected data showed a normal distribution, frequency analysis was performed first, and then the skewness and kurtosis values were examined. As a result of these tests, parametric tests were used because the data showed a normal distribution. T-test was applied to gender and national athlete variables, and One-Way ANOVA Test was applied to age, athletic duration, branch and educational status variables. In addition, the tukey test was performed to determine which group the difference was from. The analyses in the research were carried out with 95% confidence. As a result of comparing the healthy eating attitude levels of the participants according to their age and education levels, significant differences were found between the nutritional knowledge levels of the groups in the study ($p<0,05$). According to the results obtained, it was found that participants in the 22-24 age group had more information about nutrition than those in the 16-18 age group, while participants with a high level of postgraduate education had more information about nutrition during high school.

Keywords: Winter Sports, Nutrition, Athletes, Food, Sports.

Spor ve Bilim Dergisi 2(1): 1-18
e-ISSN: 2980 - 2067
Sorumlu yazar: Sedat SALACAK
sedatsalacak@gmail.com

Künye: Salacak, S., & Turan, M. (2024). Kış Sporları ile İlgilenen Sporcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Spor ve Bilim Dergisi, 2(1), 1-18.

Tarihler:
Geliş: 08.10.2023
Kabul: 06.03.2024
Yayın: 29.03.2024

GİRİŞ

Beslenme, organizmanın fiziksel olarak sağlıklı ve dinamik bir şekilde yaşamını idame ettirebilmesi için gerekli olan besin öğelerini alıp vücutta kullanılmasıdır (Göral vd., 2010).

Sporcu beslenmesi, sporcunun yaptığı egzersize, yaşına, cinsiyetine, yaşadığı coğrafi koşullara, yaptığı antrenman modeline, yaptığı spor branşına göre farklılık arz ederek ve bu farklılıkları göz önüne alarak aldığı besinlerin dengeli bir şekilde kullanmasıdır (Göral vd., 2010). Yukarıdaki açıklamalardan yolla çıkararak beslenme bireylerin doğumu ile beraber oluşarak yaşamının sonuna dek devam eden ve yaşamsal fonksiyonların devamlılığını sağlayarak bireyin sağlıklı bir şekilde yaşamını sürdürmesini sağlayan etmen olarak devam eder. Beslenme için bireylerin ihtiyaç gördüğü besinler; proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vitaminler, mineraller ve su bu besinler kimyasal bileşenler vücudun yapısında önemli rol oynamaktadır (Baysal, 2011)

Yapılan antrenman programına bağlı olarak iyi bir şekilde düzenlenmiş beslenme programı kullanılması sporcunun kassal dayanıklılığını artırdığı gibi performansa da katkı göstererek gelişim gösterir (Yarar vd., 2011). Bunun yanı sıra yapılan spor branşına göre besin takviyesi yapılır. Her spor branşına göre besin miktarı değişir ve ihtiyaç duyulana kadar besin alınır. (Yüksek, 2013).

Beslenme hem antrenman öncesi hem de antrenman sonrası büyük bir öneme sahiptir. Bir antrenman sonrası boşalan enerji depolarını doldurulmalıdır. Doldurulmadığı takdirde sporcuda sürantrene meydana gelir. Sürantrenenin yanında sporcu dehidrasyona uğrayarak sıvı kaybına maruz kalır ve bir sonraki antrenmanda sporcu performansını etkileyerek olumsuz sonuçlar vermesine sebebiyet verir (İnce vd., 2017). Ülkeler, sahip oldukları insan kaynaklarının sağlıklı ve üretken olmasına bağlıdır fiziksel gelişimin sosyal ve zihinsel yönden desteklenmesi, sağlıklı bir vücuda sahip olan bireyler toplumsal uyumuna destek olarak görülmektedir (Pekcan, 2008). Üretken bireyler, ülkelerinin rekabet ortamında ayakta kalmasına ve ülkelerinin adlarını ve varlıklarının devam ettirebilmesi adına çok büyük önem taşımaktadır. Bu sebeple toplumsal yapı içindeki kişilerin beslenme, sağlık, iklim ve çevre şartlarındaki bazı değişimler sağlıklarının korunması ve geliştirilmesinde etkisi büyüktür. Bunlardan en önemli olarak bilinen faktörün beslenme olduğu görülmektedir (Baysal, 1996).

Fizyolojik enerji gereksinimini karşılamak adına karbonhidrat, protein ve mineraller gibi organik maddeleri ortaya çıkaran besin maddelerinin tüketilmesine beslenme denir. (Zorba, 1999). Aynı zamanda kazanılan enerji türü, sporcuların açısından antrenmanların gerçekleştirilmesinde, performansın artırılmasında ve istenilen yeterli fiziksel gücün

kazanılmasında önemli rol göstermektedir (Zorba, 1995). “Yeterli ve dengeli beslenme bireylerin sadece bedensel yönden değil, zihinsel yönden de sağlıklı olmalarına yardımcı olur. Aile, kültür ve çevre gibi birçok farklı faktör bireyin beslenme alışkanlığını etkileyebilir” (Süel vd., 2006).

Maslow da ihtiyaçlar hiyerarşinde olduğu gibi en alttaki başlangıç basamağında insanların en temel ihtiyacı olan yeme, içme yani organizmanın yaşamsal faaliyetlerini idame etmesi için en temelde beslenmenin olması ve bunun en mümkün derecede vücuda alınması gerektiğini belirtmiştir (Yaşar & Baysal, 1990).

Dengeli ve düzenli olarak beslenme, insan ve sporcu sağlığının korunması açısından insan hayatında önemli bir yer tutmaktadır. (Zorba, 1999). Sporcular açısından antrenman ve yarışmalarda sergiledikleri performansların üst düzeylere çıkarılabilmesi, kuşkusuz beslenmeleri ile yakın olarak ilişkilidir (Saygın vd., 2011). Sporcuların çoğunlukla yeterli düzeyde doğru beslenme bilgisine sahip olamadıkları için yanlış beslenme neticesinde performans kayıpları yaşadıklarını görülmektedir (Süel vd., 2006).

Bu anlamda yapılan araştırmalar beslenmenin önemime odaklanırken kış sporlarıyla uğraşan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi ve kış branşı sporcularının beslenme düzeyleri hakkında bilgi toplayarak yapılacak olan araştırmaları desteklemeyi amaçlamıştır.

YÖNTEM

Bu başlıkta, araştırmada kullanılan yönteme ait olarak; araştırmanın modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve araştırmada kullanılan analizler verilmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırmanın modeli, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli olarak gerçekleştirilmiştir. Tarama araştırmaları, çok sayıda bireylerin görüşlerini betimlemeyi hedefleyen araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2014).

Araştırmanın Evren ve Örneklem Grubu

Araştırmanın evrenini, Erzurum’da kış sporları ile ilgilenen sporcular oluştururken, örneklem grubunu ise Erzurum’da kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 113’ü erkek 89’u kadın olmak üzere toplam 202 kış sporu yapan sporculardan oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet dağılımına baktığımız zaman erkek sporcuların 113 (%55,9) kişi iken kadın sporcuların 89 (%44,1) kişi olduğu görülmektedir. Araştırmaya Katılanların yaş durumları incelendiği zaman en fazla katılım 16-18 yaş aralığında 93 (%46,0)

kişi olup, en az katılım sağlayan ise 25 yaş ve üzeri olup 27 (%13,4) kişidir. Araştırmaya katılanların milli sporcu musunuz değişkenine bakıldığı zaman evet diyen sporcular 72 (%35,6) kişi iken hayır diyen sporcular 130 (%64,4) kişidir. Katılımcıların sporculuk süresi değişkeni bakıldığı zaman en yüksek katılım 82 kişi ile (%40,6) 1-3 yıl ortaya çıkarken en az katılım ise 55 (%27,2) kişi ile 4-6 yıl olmuştur. Katılımcıların yaptıkları branş değişkenine bakıldığında en yüksek katılım curling ile 68 (%33,7) kişi iken, en düşük katılım 33 (%16,3) kişi ile buz pateni branşından oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların eğitim durumu değişkenine baktığımız zaman en fazla katılım lise 107 (%53,0) kişi olurken, en az katılım ise 13 (%6,4) kişi ile lisansüstü oluşturmaktadır bu bilgiler ile ilgili tablo bulgular kısmında tablo 1 olarak detaylandırılmıştır.

Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Ölçek çalışması, özellikle sosyolojik çalışmalarda en çok kullanılan veri toplama tekniğidir (Gökçe, 2018; Gürbüz & Şahin, 2016). Anketler, çok sayıda insana inançları, görüşleri, algıları, tutumları, özellikleri ve davranışları hakkında sorular yönelterek doğası gereği istatistiki bilgi üretmeyi sağlamaktadır (Gökçe, 2018; Gürbüz & Şahin, 2016). Bu nedenle, bu çalışmada olduğu gibi katılımcıların inançları, algıları, tutum veya davranışları hakkında bilgi edinmek istendiğinde anketler son derece uygun bir veri toplama aracı olarak gösterilmektedir (Gökçe, 2018; Gürbüz & Şahin, 2016). Araştırmada veri toplamak için iki bölümden oluşan anket formu hazırlanmıştır. Anket formunun birinci bölümünde demografik özellikler için araştırmacılar tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formu, ikinci bölümünde Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) 5’li likert tipinde hazırlanmış, likert seçenekleri “Kesinlikle 23 Katılmıyorum (1)” ile “Kesinlikle Katılıyorum (5)” arasında değişmekte olup ölçeğin puanlaması buna göre yapılmıştır. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB): 1., 2., 3., 4., 5., Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD): 6., 7., 8., 9., 10., 11., Olumlu Beslenme (OB): 12., 13., 14., 15., 16., Kötü Beslenme (KB): 17., 18., 19., 20., 21. maddelerden oluşmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019). Ölçeğin tümünde α değeri .88; Beslenme Hakkında Bilgi için α değeri .90, Beslenmeye Yönelik Duygu α değeri .84, Olumlu Beslenme α değeri .75 ve Kötü Beslenme α değeri .85 iç tutarlılığa sahip olduğu söylenmektedir. Araştırmamızda elde edilen toplam α değeri .77’dir (Tekkurşun Demir & Cicioğlu, 2019).

Veri Toplama Süreci

Ölçek, 2022 yılında Erzurum’da kış sporu yapan spor kulüpleri, bireysel çalışan sporcular, üniversitede eğitim gören öğrenciler olmak üzere toplamda 202 sporcuya Google form üzerinden

uygulanmıştır. Araştırmacı, ölçeği uygulamak için gerekli olan izinleri öncelikle Erzurum Teknik Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 11/3 sayılı ve 17.11.2022 tarihli izin alınarak daha sonrasında ise alanında uzman akademisyenlere danışarak araştırmanın amacı ve kapsamı belirlenmiştir. Daha sonra konuyla ilgili literatür çalışması sağlanmıştır. Ölçeğin uygulanması sırasında sporculara gönüllü katılım formu ulaştırılmış ve gerekli açıklamalar yapılmıştır. Sonrasında araştırmaya katılım sağlayan bireyler gönüllülük esasına dayalı olarak ölçek formunu doldurulmuşlardır.

Uygulanan Testler/Veri Toplama Prosedürü

Veriler SPSS 26 istatistik programında incelenmiştir. İlk olarak frekans analizi yapılmış olup sonra elde edilen verinin normal bir şekilde dağılım gösterip göstermediğini ortaya koymak amacı ile skewness ve kurtosis değerlerine bakılmıştır. Yapılan testler sonucunda verinin normal dağılım gösterdiği için parametrik testler kullanılmıştır. Cinsiyet ve milli sporcu musunuz değişkenlerine T-testi uygulanmış olup, yaş, sporculuk süresi, yaptığınız branş ve eğitim durumu değişkenlerine ise One-Way ANOVA Testi kullanılmıştır. Ayrıca farkın hangi gruptan olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılmıştır. Araştırmada analizler %95 güven aralığında gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylere Özgü Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

	(N)	(%)	
Cinsiyet	Erkek	113	55,9
	Kadın	89	44,1
Yaş	16-18 yaş	93	46,0
	19-21 yaş	45	22,3
	22-24 yaş	37	18,3
	25 yaş ve üzeri	27	13,4
	Milli Sporcu musunuz?	Evet	72
	Hayır	130	64,4
Sporculuk Süresi	1-3 yıl	82	40,6
	4-6 yıl	55	27,2
	7 yıl ve üzeri	65	32,2
Yaptığınız Branş	Buz Hokeyi	51	25,2
	Buz Pateni	33	16,3
	Curling	68	33,7
	Kayak	50	24,8
	Eğitim Durumu	Lise	107
	Lisans	82	40,6
	Lisansüstü	13	6,4
	Toplam	202	100

Tablo 1 bakıldığında; araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet dağılımına baktığımız zaman erkek sporcuların 113 (%55,9) kişi iken kadın sporcuların 89 (%44,1) kişi olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılanların yaş durumları incelendiği zaman en fazla katılım 16-18 yaş aralığında 93 (%46,0) kişi olup, en az katılım sağlayan ise 25 yaş ve üzeri olup 27 (%13,4) kişidir. Araştırmaya katılanların milli sporcu musunuz değişkenine bakıldığı zaman evet diyen sporcular 72 (%35,6) kişi iken hayır diyen sporcular 130 (%64,4) kişidir. Katılımcıların sporculuk süresi değişkeni bakıldığı zaman en yüksek katılım 82 kişi ile (%40,6) 1-3 yıl ortaya çıkarken en az katılım ise 55 (%27,2) kişi ile 4-6 yıl olmuştur. Katılımcıların yaptıkları branş değişkenine bakıldığında en yüksek katılım curling ile 68 (%33,7) kişi iken, en düşük katılım 33 (%16,3) kişi ile buz pateni branşından oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların eğitim durumu değişkenine baktığımız zaman en fazla katılım lise 107 (%53,0) kişi olurken, en az katılım ise 13 (%6,4) kişi ile lisansüstü oluşturmaktadır.

Tablo 2. Araştırmaya Katılanların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlara ve Genel Ortalamalar İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Alt Boyutlar	N	Min.	Max.	\bar{x}	Ss
Beslenme Hakkında Bilgi	202	1,00	5,00	4,16	,741
Beslenmeye Yönelik Duygu	202	1,00	5,00	2,97	,749
Olumlu Beslenme	202	1,00	5,00	3,85	,783
Kötü Beslenme	202	1,00	5,00	3,71	,884
Toplam	202	1,00	5,00	3,64	,526

*Min. değer aralığı (1-2), Ort. değer aralığı (2-3), Max. değer aralığı (4-5) olarak saptanmıştır.

Tablo 2 incelendiğinde sağlıklı beslenme tutum alt boyutu ortalamalarına bakıldığında beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme ve kötü beslenme alt boyut ortalamaları “Yüksek” düzeyde (Max. 4-5), beslenmeye yönelik duygu alt boyutu ortalamaları ise “Orta” düzeyde olduğu görülmüştür (Ort. 2-3). Genel toplam ortalamaları “yüksek” düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Max. 4-5).

Tablo 3. Araştırmaya Katılanların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutları ve Toplam Puanının Normallik Dağılım Testi

Ölçek	Alt Boyut	Skewness			Kurtosis	
		N	Statistic	Std. Hata	Statistic	Std. Hata
Sağlıklı Beslenme Tutumu	Beslenme Hakkında Bilgi	202	-1,283	,171	1,392	,341
		N	Statistic	Std. Hata	Statistic	Std. Hata
	Beslenmeye Yönelik Duygu	202	,308	,171	,806	,341
		N	Statistic	Std. Hata	Statistic	Std. Hata
	Olumlu Beslenme	202	-1,044	,171	1,117	,341
		N	Statistic	Std. Hata	Statistic	Std. Hata
Kötü Beslenme	202	-,824	,171	,575	,341	
	N	Statistic	Std. Hata	Statistic	Std. Hata	
Toplam	202	-,219	,171	1,337	,341	
	N	Statistic	Std. Hata	Statistic	Std. Hata	

Tablo 3 incelendiğinde sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanda normallik dağılım durumlarına baktığımız zaman, Tabaschnick ve Fidell (2013), “Ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının (-1,5, +1,5) değer aralığında olması durumunda, verilerin normal dağılım göstereceğini” ifade etmektedirler. Bu nedenle verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	T	p
Sağlıklı Beslenme Tutumu	Beslenme Hakkında Bilgi	Erkek	113	4,14	,836	-,312	,114
		Kadın	89	4,17	,605		
	Beslenmeye Yönelik Duygu	Erkek	113	2,94	,809	-,593	,071
		Kadın	89	3,00	,669		
	Olumlu Beslenme	Erkek	113	3,90	,843	1,018	,491
		Kadın	89	3,79	,697		
Kötü Beslenme	Erkek	113	3,70	,933	-,174	,559	
	Kadın	89	3,72	,822			
Toplam	Erkek	113	3,64	,547	-,056	,581	
	Kadın	89	3,64	,501			

(p<0,05)

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılanların cinsiyetlerine ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeyleri istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 5. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Millilik Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent – Sample T Testi)

Ölçek	Alt Boyutlar	Millilik Durumu	N	\bar{x}	Ss	t	p
Sağlıklı Beslenme Tutumu	Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	72	4,14	,712	-,241	,284
		Hayır	130	4,17	,760		
	Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	72	3,01	,748	,581	,988
		Hayır	130	2,94	,752		
	Olumlu Beslenme	Evet	72	3,90	,720	,663	,279
		Hayır	130	3,82	,816		
	Kötü Beslenme	Evet	72	3,78	,820	,773	,474
		Hayır	130	3,68	,918		
	Toplam	Evet	72	3,67	,575	,700	,715
		Hayır	130	3,62	,498		

(p<0,05)

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların millilik durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutların tamamında ve toplam puanda istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 6. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Yaş Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Yaş	N	\bar{x}	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Sağlıklı Beslenme Tutumu	Beslenme Hakkında Bilgi	(a) 16-18 yaş	93	4,04	,747	3,047	,030*	c>a
		(b) 19-21 yaş	45	4,09	,832			
		(c) 22-24 yaş	37	4,45	,482			
		(d) 25 yaş ve üzeri	27	4,25	,769			
	Beslenmeye Yönelik Duygu	(a) 16-18 yaş	93	2,90	,658	1,578	,196	-
		(b) 19-21 yaş	45	3,17	,861			
		(c) 22-24 yaş	37	2,88	,817			
		(d) 25 yaş ve üzeri	27	2,97	,728			
	Olumlu Beslenme	(a) 16-18 yaş	93	3,78	,771	1,987	,117	-
		(b) 19-21 yaş	45	3,78	,918			
		(c) 22-24 yaş	37	4,13	,637			
		(d) 25 yaş ve üzeri	27	3,84	,711			
	Kötü Beslenme	(a) 16-18 yaş	93	3,72	,822	,166	,919	-
		(b) 19-21 yaş	45	3,72	,882			
		(c) 22-24 yaş	37	3,75	,897			
		(d) 25 yaş ve üzeri	27	3,60	1,097			
Toplam	(a) 16-18 yaş	93	3,58	,535	1,113	,345	-	
	(b) 19-21 yaş	45	3,66	,508				
	(c) 22-24 yaş	37	3,76	,518				
	(d) 25 yaş ve üzeri	27	3,63	,528				

(p<0,05)

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların yaş durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında; beslenme hakkında bilgi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmış olup, 22-24 yaş kategorisindeki katılımcıların 16-18 yaş arasında bulunan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Branş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Branş	N	\bar{x}	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Sağlıklı Beslenme Tutumu	Beslenme Hakkında Bilgi	(a) Curling	68	3,99	,765	2,081	,104	-
		(b) Buz hokeyi	51	4,23	,517			
		(c) Buz pateni	33	4,35	,779			
		(d) Kayak	50	4,18	,847			
	Beslenmeye Yönelik Duygu	(a) Curling	68	2,93	,599	,275	,844	-
		(b) Buz hokeyi	51	3,03	,747			
		(c) Buz pateni	33	2,90	,839			
		(d) Kayak	50	2,98	,881			
	Olumlu Beslenme	(a) Curling	68	3,72	,816	,956	,415	-
		(b) Buz hokeyi	51	3,92	,721			
		(c) Buz pateni	33	3,94	,781			
		(d) Kayak	50	3,90	,799			
	Kötü Beslenme	(a) Curling	68	3,67	,854	,538	,657	-
		(b) Buz hokeyi	51	3,69	,812			
		(c) Buz pateni	33	3,62	1,070			
		(d) Kayak	50	3,84	,871			
	Toplam	(a) Curling	68	3,55	,422	,983	,402	-
		(b) Buz hokeyi	51	3,69	,510			
		(c) Buz pateni	33	3,66	,483			
		(d) Kayak	50	3,69	,675			

($p < 0,05$)

Tablo 7 incelendiğinde araştırmaya katılanların branş durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeyleri anlamlı farklılık görülmemektedir.

Tablo 8. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Sporculuk Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Sporculuk Süresi	N	\bar{x}	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Sağlıklı Beslenme Tutumu	Beslenme Hakkında Bilgi	(a) 1-3 yıl	82	4,11	,762	,527	,591	-
		(b) 4-6 yıl	55	4,14	,680			
		(c) 7 yıl ve üstü	65	4,23	,770			
	Beslenmeye Yönelik Duygu	(a) 1-3 yıl	82	2,99	,746	,104	,901	-
		(b) 4-6 yıl	55	2,93	,712			
		(c) 7 yıl ve üstü	65	2,96	,794			
	Olumlu Beslenme	(a) 1-3 yıl	82	3,76	,840	,986	,375	-
		(b) 4-6 yıl	55	3,89	,757			
		(c) 7 yıl ve üstü	65	3,94	,726			
	Kötü Beslenme	(a) 1-3 yıl	82	3,61	,960	1,847	,160	-
		(b) 4-6 yıl	55	3,66	,739			
		(c) 7 yıl ve üstü	65	3,88	,883			
	Toplam	(a) 1-3 yıl	82	3,59	,461	1,111	,331	-
		(b) 4-6 yıl	55	3,62	,528			
		(c) 7 yıl ve üstü	65	3,72	,595			

(p<0,05)

Tablo 8 incelendiğinde araştırmaya katılanların sporculuk süresi durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutların tamamında ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir.

Tablo 9. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	\bar{x}	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Sağlıklı Beslenme Tutumu	Beslenme Hakkında Bilgi	(a) Lise	107	4,03	,761	4,447	,013*	b>a
		(b) Lisans	82	4,34	,563			
		(c) Lisansüstü	13	4,06	1,247			
	Beslenmeye Yönelik Duygu	(a) Lise	107	2,95	,745	,072	,931	-
		(b) Lisans	82	2,99	,737			
		(c) Lisansüstü	13	2,93	,914			
	Olumlu Beslenme	(a) Lise	107	3,77	,842	2,355	,098	-
		(b) Lisans	82	3,99	,607			
		(c) Lisansüstü	13	3,64	1,125			
	Kötü Beslenme	(a) Lise	107	3,65	,899	1,248	,289	-
		(b) Lisans	82	3,73	,888			
		(c) Lisansüstü	13	4,06	,670			
	Toplam	(a) Lise	107	3,57	,559	2,077	,128	-
		(b) Lisans	82	3,73	,476			
		(c) Lisansüstü	13	3,64	,493			

(p<0,05)

Tablo 9 incelendiğinde araştırmaya katılanların eğitim durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında; beslenme hakkında bilgi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır olup, lisans eğitim durumuna sahip katılımcıların lise eğitim durumuna sahip katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 10. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeyleri Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Araştırılması

Boyutlar		Beslenme Hakkında Bilgi	Beslenmeye Yönelik Duygu	Olumlu Beslenme	Kötü Beslenme
Beslenme Hakkında Bilgi	Pearson Kor.	1			
	P				
	N	202			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Pearson Kor.	,029	1		
	P	,686			
	N	202	202		
Olumlu Beslenme	Pearson Kor.	,625**	,092	1	
	P	,000	,195		
	N	202	202	202	
Kötü Beslenme	Pearson Kor.	,152*	,425**	,262**	1
	P	,031	,000	,000	
	N	202	202	202	202

Tablo 10 incelendiğinde sağlıklı beslenme tutum düzeyleri alt boyutlarından beslenme hakkında bilgi ile beslenmeye yönelik duygu ($r = ,029$) düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamsız ve kötü beslenme ($r = ,152^*$) arasında düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yine sağlıklı beslenme ile olumlu beslenme arasında ($r = ,625^{**}$) yüksek düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Beslenmeye yönelik duygu ile olumlu beslenme arasında ($r = ,195$) düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiş iken, kötü beslenme ile ($r = ,425^{**}$) orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Olumlu beslenme ile kötü beslenme arasında ($r = ,262^{**}$) düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Beslenme, organizmanın fiziksel olarak sağlıklı ve dinamik bir şekilde yaşamını idame ettirebilmesi için gerekli olan besin öğelerini alıp vücutta kullanılmasıdır. Sporcu beslenmesi, sporcunun yaptığı egzersize, yaşına, cinsiyetine, yaşadığı coğrafi koşullara, yaptığı antrenman modeline, yaptığı spor branşına göre farklılıklar göstermektedir. Sporcuların bu farklılıkları göz önüne alarak beslenme düzenleri, fiziksel aktivitelerinin gereksinimlerini karşılayacak şekilde dengeli olmalıdır. Bu anlamda beslenmenin müsabakalarda ve antrenmanlarda sporcuların

performanslarının daha iyi gösterebilmeleri açısından kış sporlarıyla ilgilenen sporcuların branşlarına özgü beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Buna göre, erkek ve kadın sporcuların sağlıklı beslenme tutumlarının benzer düzeyde olduğu ve cinsiyet değişkeninin sağlıklı beslenme tutumu üzerinde bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Araştırmada kadın katılımcıların, beslenme hakkında bilgileri, beslenmeye yönelik duyguları ve kötü beslenmeleri düzeylerinde bir nebze de olsa erkeklere oranla fazla olduğu görülmektedir. Bu kapsamda, kadınların fiziki görünümüne daha çok dikkat ettiği ve beslenme konularına ilişkin daha fazla bilgili olmalarının sağlıklı beslenmeye olan ilgilerinin daha fazla olduğu söylenebilir.

Sağlıklı beslenme ile yapılan bazı çalışmalarda cinsiyetin beslenmeye ilişkin tutumu etkilemediği görülmüştür (Bıdıl & Metin, 2021; Yücel vd., 2020). Hearty vd. (2007) yapmış oldukları araştırmada, İrlandalı yetişkinlerin cinsiyetlerine göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Yapılan bu çalışmalardaki sonuçlar çalışmamızla örtüşmektedir.

Çalışmamızda elde edilen bulguların aksine, Sun (2008) yapmış olduğu araştırmaya katılan bireylerin %68 ini kadın bireyler oluşturmakla beraber cinsiyet açısından sağlıklı beslenmeye yönelik tutumda fark olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Bebetos vd. (2002) egzersiz programına aktif olarak katılım sağlayan öğrenciler üzerine yapmış oldukları araştırmada sağlıklı beslenme yönelik tutum üzerine cinsiyete göre farklılaşma olduğu sonucu elde edilmiştir. Literatür incelendiğinde çalışmamızda elde edilen bulguların diğer çalışmalar ile örtüşmemesinin nedeni olarak, evren ve örneklem grubunun farklı katılımcılardan oluşmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Katılımcıların millîlik durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna göre milli olan sporcular ve milli olmayan sporcuların sağlıklı beslenme tutumları benzer olduğu ve millilik değişkeninin üzerinde bir etkinin olmadığı söylenilebilir. Araştırmada milli olmayan sporcular sayıca fazla olduğundan bir nebze olsa da milli olan sporculara nazaran sağlıklı beslenme tutumunda çok az bir farklılık olabilir. Bu kapsamda milli sporcuların düzenli antrenman ve beslenme bilgileri milli olmayan sporcuların beslenme ve antrenman bilgilerinden daha fazla olabilir. Yapılan başka bir araştırmada Akıl ve Gürbüz (2010)'e göre %14'ü milli %86'sı ise milli olmayan sporcuların oluşturduğu milli olan ve milli olmayan sporcuların beslenme tutumlarında $p < 0,01$ düzeyinde

anlamli farklılık bularak yapılan bu çalışmanın buluntularıyla örtüşmemektedir. Yapılan başka bir araştırmada Hepyükselen ve Taşkıran (2020)'a göre Milli sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin puan ortalaması 75,32, milli olmayan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin puan ortalaması 65,07 olarak bulunmuştur. Milli sporcular ile milli olmayan sporcuların beslenme bilgi düzeyleri puan durumu arasında anlamli bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Yükselen ve Taşkıranın bulmuş oldukları sonuç ile bu çalışmanın bulgularıyla örtüşmemektedir.

Araştırmaya katılanların yaş durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında; beslenme hakkında bilgi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamli farklılığa rastlanmış olup, 22-24 yaş kategorisindeki katılımcıların 16-18 yaş arasında bulunan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamli düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Buna göre yaş ortalaması yükseldikçe sporcuların sağlıklı beslenme tutum düzeylerinde de artış görülmektedir. Yapılan başka bir araştırmada Gökensel (2016)'e göre araştırmaya katılanların yaş aralığı yükseldikçe sağlıklı beslenme tutum düzeylerinde de artış görülmektedir. Yapılan bu çalışma; yaptığımız çalışmayla istatistiksel olarak birbiriyle örtüşmektedir.

Katılımcıların branş durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinde istatistiksel olarak anlamli farklılık görülmemektedir. Yapılan başka bir çalışmada Sarıoğlu vd. (2012) göre yapılan farklı spor branşlarındaki istatistiksel analize göre yaptığımız çalışmanın aksine spor branşları arasında anlamli farklılık bularak yaptığımız çalışma ile örtüşmemektedir. Yapılan başka bir çalışmada Ulaş (2018) göre farklı branşların sağlıklı beslenme düzeylerinde elde edilen bulgular koşulunu sağladığı için anlamlılık göstererek yaptığımız çalışma ile istatistiki olarak örtüşmemektedir ($p < 0,05$). Literatür incelendiğinde çalışmamızda elde edilen bulguların diğer çalışmalar ile örtüşmemesinin nedeni; yapılan spor branşlarının tamamının kış sporları olduğu için genel olarak beslenme durumları aynı olduğu için bu yönden farklılık gösterdiğini söyleyebiliriz.

Katılımcıların sporculuk süresi durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinde istatistiksel olarak anlamli farklılık görülmemektedir. Sporcuların yaptığı süreye baktığımızda beslenme bilgi düzeyleri benzer olduğu görülmektedir. Yapılan başka bir araştırmada Özdemir ve Özdelek (2010) göre sporcuların sporla uğraşma süresi 5 yıl ve üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Yaptığımız çalışma ile istatistiki olarak örtüşmemektedir ($p < 0,05$). Varılan yargıya göre 1-5 yıl üzeri spor yapan bireylerde sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarının da

anlamli farklılık göstermektedir. Bu farklılığın sporculuk süresine bağı olarak daha uzun süre spor yapan sporcular beslenme bilgi düzeylerinde pozitif bir etki yaratmaktadır.

Yapılan başka bir çalışmada ise Şanlıer ve Arıkan'a (2000) göre bireylerin sporculuk süresi göz önüne alınarak yapılan istatistik analizler sonucunda spor yapma süreleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmayıp yaptığımız çalışma ile istatistiksel olarak örtüşmektedir. Bu çalışmaya göre sporculuk yapma süreleri arasında benzerlikler olup ekstra bir farklılık bulunmamıştır ($p<0,05$). Yapılan başka bir çalışmada Akıl ve Gürbüz (2010) göre spor yaşı ve beslenme bilgi düzeyleri arasında farkların araştırılması için yapılan çalışmada varyans analizleri sonucu olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Bizim yaptığımız çalışma ile istatistiki olarak örtüşmemektedir ($p<0,05$).

Katılımcıların eğitim durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmış olup, lisans eğitim durumuna sahip katılımcıların lise eğitim durumuna sahip katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Yapılan başka bir araştırmada Gökensel (2016) göre lisans eğitimi düzeyinde olan sporcular, beslenme bilgisi, eğitim seviyelerine göre yüksek puan aldığı tespit edilmiştir ve lisans seviyesindeki sporcuların sayıca fazla olmasından kaynaklandığını söyleyebiliriz ($p<0,05$). Yapılan bu çalışma ile istatistiksel olarak örtüşmektedir ve eğitim seviyesi yükseldikçe sporcuların beslenme bilgi düzeylerinde artış görüldüğü saptanmıştır. Bu durum, eğitim düzeyi daha yüksek olan katılımcıların aldıkları eğitim ile birlikte genel kültür ve entelektüel bilgilerinin de artması ve araştırmacı taraflarının daha gelişmiş olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Yapılan başka bir araştırmada Çakır ve Karaağaç (2021) göre yapılan analiz ve değerlendirmeler sonucunda elde edilen verilerin sonuçlarına göre, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanı ile eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre lisans öğrenimindeki sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunun lise düzeyinde öğrenim gören sporcuların tutumundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan araştırma lisansüstü eğitim düzeyindeki bireyler istatistiksel olarak lisans eğitimindeki bireylere göre yüksek anlamlılık saptanmıştır bunun nedeni bilgi birikimlerinden bu verilerin buluntularına yapılan bu çalışma ile örtüşmektedir eğitim seviyesi yükseldikçe beslenme bilgi düzeyinde de artış görülmektedir.

Katılımcıların beslenme tutum ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde tüm alt boyutlar arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlardan birisinin yükselmesi neticesinde diğer alt boyutlardaki tutumların da yükseldiği sonucuna varılmıştır.

SONUÇ

Bu çalışma 2022 yılında Erzurum’da kış sporu yapan 202 (89 K-113 E) sporcuya Google form üzerinden sporcu beslenme bilgisi anketi 6 değişkenliğe (yaş, cinsiyet, mili olma durumu, sporculuk süresi, ilgilendiği branş, eğitim durumu) göre uygulanmıştır.

Cinsiyet değişkeni esas alındığında, erkek ve kadın sporcuların sağlıklı beslenme tutumlarının benzer düzeyde olduğu ve cinsiyet değişkeninin sağlıklı beslenme tutumu üzerinde bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Millîlik durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin istatistiksel olarak herhangi bir etkinin farklılığı görülmemiştir.

Yaş değişkenine ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır olup, 22-24 yaş kategorisindeki katılımcıların 16-18 yaş arasında bulunan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Buna göre yaş ortalaması yükseldikçe sporcuların sağlıklı beslenme tutum düzeylerinde artış görülmektedir.

Branş durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir.

Eğitim durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır olup, lisans eğitim durumuna sahip katılımcıların lise eğitim durumuna sahip katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Sonuç olarak; kış sporları ile ilgilenen sporcuların gerekli beslenme bilgi düzeyinin ve beslenme alışkanlıklarının önemli olduğu görülmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar ile mevcut çalışmanın bulguları arasında paralellik gösteren birçok bulguya rastlanılmıştır. Bu bulgulardan yola çıkarak çalışmaya katılan sporcuların büyük çoğunluğu beslenmelerine dikkat ettiklerini beslenmenin önemli bir faktör olarak görmektedir

ÖNERİLER

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar neticesinde kış sporları ile uğraşan sporcuların beslenme bilgisi düzeyleri konusunda geliştirdikleri sporcu beslenmesine etki eden faktörler araştırılarak beslenmenin olumlu şekilde geliştirilmesine katkı sağlanması için geliştirilen öneriler şu şekildedir;

Beslenme bilgi düzeyinin ülkenin tamamına yayılıp farkındalık oluşabilmesi amacıyla eğitim ve öğretim sisteminin başlangıç kademesi olan okul öncesinden başlayarak ilkökul, ortaokul, lise ve üniversitelerde dengeli beslenme ve beslenme bilgisi ile ilgili müfredat içeriği düzenlenebilir.

Amatör ve profesyonel spor kulüplerinde beslenme ile ilgili düzenli olarak seminerler düzenlenebilir.

Üniversiteler kendi bünyesinde beslenme ve sporcu beslenmesi adına çeşitli etkinlikler düzenleyerek beslenmenin önemini artırıcı faaliyetler düzenleyebilir.

Sağlık bakanlığına bağlı elektronik tabanlı E-Nabız, Hayat Eve Sığar, MHRS gibi ya da yeni üretebileceği bir program ile bireylere sağlıklı beslenmenin önemini ve beslenme takibi gibi uygulamalarda bulunarak bireylerin beslenme bilgi düzeylerinde artış yaptırabilir.

Sporculara sağlıklı beslenme ile ilgili çeşitli broşürler, kitaplar, dergiler ve bu alanda yapılmış çalışmalar okutularak sporculara beslenme konusunda bilgi sağlanabilir.

Aynı şekilde sporcuların başında genel olarak koç, antrenör, masör, fizyoterapist, kondisyoner olduğu için sporcu beslenmesi adı altında eğitimler verilmeli ve bunu destekleyici seminerler düzenlenebilir.

Gençlik ve Spor Bakanlığı adı altında il ve ilçelere beslenmenin önemi hakkında bilgiler ve çeşitli faaliyetler düzenlenebilir.

Sakatlanma durumunda beslenmenin sakatlığı hızlı bir şekilde iyileştirmede etki ettiğinin bilincini sporculara ve bireylere aşılama.

Sporun başında gelen en önemli etkenlerden biri sağlıklı beslenme olduğunu sporculara ve topluma empoze etmenin önemi üzerinde durulabilir.

Okullarda öğrencilerin sporcu beslenmesi, sağlıklı yaşam gibi dersler sayesinde sporla tanışmalarının ve sağlıklı beslenmenin önemi sağlanabilir.

Etik Beyanı

Ölçek, 2022 yılında Erzurum'da kış sporu yapan 202 sporcuya Google form üzerinden uygulanmıştır. Formun içeriğinde gerekli bilgiler, çalışma hakkında açıklamalar yazılı bir şekilde ifade edilmiştir. Araştırmacı, ölçeği uygulamak için gerekli izinleri Erzurum Teknik Üniversitesi Etik Kurulundan 11/3 sayılı ve 17.11.2022 tarihli izin alınarak ölçeğin uygulanması sırasında sporculara gönüllü katılım formunu ulaştırarak gerekli açıklamaları yapmış ve araştırmaya katılım sağlayan bireyler gönüllülük esasına dayalı olarak formu doldurulmuştur

Yazar Katkıları

Araştırmanın veri toplanması, literatür araştırılması; araştırmanın tasarım, düzenleme ve yazım aşamalarını Sedat SALACAK verilerin analizinde ise Murat TURAN görev almıştır.

KAYNAKLAR

- Akıl, M., & Gürbüz, Ü. (2010). Atletizm atma branşlarıyla uğraşan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi/The analysis of the level of nutrition knowledge of sportsmen death with thrown branches of track and field. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1).
- Baysal, A. (1996). Sağlıklı beslenme ve Akdeniz diyeti. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25(1), 21-29.
- Baysal, A. (2011). Beslenme. (13. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Bebetsos, E., Chroni, S. & Theodorakis, Y. (2002). Fiziksel olarak aktif öğrencilerin sağlıklı beslenmeye yönelik niyetleri ve öz yeterlilikleri. *Psikolojik Raporlar*, 91(2), 485-495.
- Bıdıl, S., & Metin, K. (2021). Analysis of the attitude of badminton athletes about healthy nutrition. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 201-213.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2009). Bilimsel araştırma yöntemleri (4. Basım). Ankara: Pegem A.
- Ercen, Ş. (2016). *KKTC'deki fitness ve vücut geliştirme sporu ile ilgilenen 18-40 yaş grubu sağlıklı erkek sporcuların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi, besinsel ergojenik destek ürünleri hakkındaki tutumlarının ve kullanım oranlarının saptanması*. (Master's thesis, Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)).
- Gökçe, B. (2018). Toplumsal bilimlerde araştırma. Ankara: Savaş Yayınevi.
- Gökensel, P. (2016). *Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti voleybol federasyonu oyuncularının beslenme davranışı ve beslenme durumlarının değerlendirilmesi*. (Master's thesis, Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)).
- Göral, K., Saygın, Ö., & Karacabey, K. (2010). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 836-856.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2014). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 271.
- Hearty, A. P., McCarthy, S. N., Kearney, J. M., & Gibney, M. (2007). Relationship between attitudes towards healthy eating and dietary behaviour, lifestyle and demographic factors in a representative sample of Irish adults. *Appetite*, 48(1), 1-11.
- Hepyükşelen, M., & Taşkıran, A. (2020). Bireysel spor dallarında türk milli takımında yer alan sporcular ile türkiye şampiyonalarına katılan sporcuların covid-19 salgın sürecindeki beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. *Journal of Health and Sport Sciences*, 3(3), 58-65.
- İnce, B. (2017). *Profesyonel basketbolcularda beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Kalay, Kalay, A. (2021). *BESYO öğrencilerinin genel beslenme ve sporcu beslenmesi bilgi düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi) Mardin Artuklu üniversitesi, Mardin.

- Karaağaç, G., & Çakır, E. (2020). Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 167-177.
- Karakaya, Ç. (2009). Antroposentrik (insanı merkeze alan) ve nonantroposentrik (insanı merkeze almayan) yaklaşımlara göre eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin çevreye yönelik bakış açıları. *Unpublished master thesis*. Ondokuz Mayıs University, Samsun.
- Karasar, N. (2010). Bilimsel araştırma yöntemi, (21. Basım) *Ankara: Nobel Yayın Dağıtım*.
- Özdemir, G., & Özdelek, Ç. (2010). Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan ve aktif spor yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (26).
- Pekcan, G. (2008). Beslenme durumunun saptanması. *Diyet El Kitabı*, 726, 67-141.
- Sarıoğlu, Ö., İmamoğlu, O., Atan, T., Türkmen, M., & Akyol, P. (2012). Beden Eğitimi Bölümünde Okuyan Farklı Branşlardaki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 14(1), 88-94.
- Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M. A., & Savucu, Y. (2006). Elit seviyedeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 20(4), 271-275.
- Şanlıer, N., & Arıkan, B. (2000). Amatör Olarak Basketbol Oynayan Gençlerin Antropomerik Ölçümleri, Beslenme Alışkanlıkları ve Enerji Harcamalarının Saptanması Üzerine Bir Araştırma. *Hacettepe Üniversitesi, VI. Spor Bilimleri Kitapçığı*, 3-5.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.
- Tekkurşun Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Ulaş, A. G. (2018). *ADÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sporcu beslenmesi ile ilgili farkındalıkları* (Master's thesis).
- Yarar H. Gökdemir K. Eroğlu H., & Özdemir H. “Elit Seviyedeki Sporcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi.” *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 2011;, 13(3): 368–371.
- Yaşar, N., & Baysal, A. (1990). Süt ve Türevleri, Tuz, Sodyum, Kalsiyum Tüketim Düzeyleri ve İçilen Suyun Sertlik Derecesi İle Hipertansiyon İlişkileri Üzerinde Bir Araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 19(2), 217-225.
- Yücel, D., Yücel, C., Karaağaç, H. A., Çakır, B., & Hatipoğlu, R. (2020). Adana koşullarında tatlı sorgumun biyokütle ve biyoetanol potansiyelinin belirlenmesi. *Euroasia Journal of Mathematics, Engineering, Natural & Medical Sciences*, 7(9), 239-246.
- Yüksek, M. (2013). Amatör ve profesyonel milli takım futbolcularında beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul*.
- Zorba, E. (1995). Herkes için spor ve fiziksel uygunluk.