



<http://doi.org/10.22282/ojrs.2021.86>

TAEKWON-DO SPORCULARININ BESLENME TUTUMLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Özgür GÜLEN¹, Mehmet KUMARTAŞLI², Enes MADAK³
Hüseyin Ozan SÖNMEZ³, Osman PEPE²

¹Yalova Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Türkiye

²Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye

³Milli Savunma Üniversitesi, Deniz Harp Okulu, Türkiye

ÖZET

Bu çalışma taekwondo sporcularının çeşitli değişkenler açısından beslenme tutumlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Türkiye'nin farklı illerinden taekwondo branşında ki farklı yaş gruplarından seçilen %72,4'ü erkek (n=157) ve %27,6'sı kadın (n=60) toplam 217 sporcu katılım sağlamış olup, sporcuların %29,5'i (n=64) milli sporcu ve %70,5'i (n=153) ise milli sporcu değildir. Sporcuların beslenmeye ilişkin tutumlarını değerlendirmek amacıyla 21 sorudan oluşan "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği" uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS Statistics 23 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normallik dağılımlarına bakılmış olup, verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler belirlenip, ikili karşılaştırmalarda "Independent Sample T-Test" ve çoklu karşılaştırmalara "One Way Anova Testi"

kullanılmıştır. Anlamlılık değeri $P<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Sporcuların beslenmeye ilişkin tutumlarında cinsiyet, millilik ve VKI değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlılık görülmezken $P>0,05$, yaş, spor yapma yılı ve eğitim değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlılık saptanmıştır $P<0,05$. Sonuç olarak katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında cinsiyet, millilik, vücut kitle indeksi değişkenlerinin beslenmeye yönelik tutumlarını etkilemediği ancak eğitim durumu, yaş ve spor yapma yılı değişkenlerinin tecrübeye esas değişkenler olduğundan dolayı katılımcıların beslenmeye yönelik tutumlarında farklılıklara neden olduğu söylenebilir.

Key Words: Taekwondo, Sporcu Beslenmesi, Beslenme Tutumu.



<http://doi.org/10.22282/ojrs.2021.86>

AN INVESTIGATION OF THE NUTRITION ATTITUDE OF TAEKWON-DO ATHLETES IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES

Özgür GÜLEN¹, Mehmet KUMARTAŞLI², Enes MADAK³
Hüseyin Ozan SÖNMEZ¹, Osman PEPE²

¹Yalova Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Türkiye

²Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye

³Milli Savunma Üniversitesi, Deniz Harp Okulu, Türkiye

ABSTRACT

This study was conducted to examine the nutritional attitudes of taekwondo athletes in terms of various variables. A total of 217 athletes, 72.4% female (n = 60) and 27.6% male (n = 157) selected from different age groups in the branch of taekwondo from different parts of Turkey participated in the study and 29.5% of the athletes (n = 64) are national athletes and 70.5% (n = 153) are not national athletes. In order to evaluate athletes' attitudes towards nutrition, the "Attitude Scale Towards Healthy Nutrition" consisting of 21 questions was applied. SPSS Statistics 23 package program was used in the analysis of the data. The normality distributions of the obtained data were examined and it was determined that the data were distributed normally. Descriptive statistics were determined in the analysis of the data and "Independent Sample T-Test" was used for paired comparisons and "One

Way Anova Test" was used for multiple comparisons. Significance value was accepted as $P < 0.05$. While there was no statistical significance in athletes' attitudes towards nutrition according to gender, nationality and BMI variable $P > 0.05$; according to age, years of doing sports and education variable was found statistically significant $P < 0.05$. As a result, it can be said that the variables of gender, national athletes, body mass index do not affect the attitudes of the participants towards healthy eating, but because the variables of education status, age and years of doing sports are the variables that are the basis for experience, it can be said that they cause differences in the attitudes of the participants towards nutrition.

Key Words: Taekwondo, Sports Nutrition, Nutrition Attitude

GİRİŞ

Spor, kişilere ruhsal ve bedensel olarak doyum sağlamaktadır. Bununla birlikte bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmede ve sağlıklarının korunmasında önemli bir faktördür (Günay ve Cicioğlu, 2001). Bütün bu faydaları sağlamada spor tek başına yeterli olmayıp, düzenli ve sağlıklı bir beslenmeyle birlikte etkisinin daha fazla olacağı söylenebilir.

Sporun popüler olmasının yanında, sporcularında popülerliği artmış ve sporcularla ilgili olan konular konuşulmaya, araştırılmaya başlanmıştır. Bu konuların başında ise beslenme gelmektedir. Sporcu için beslenmenin dengeli ve düzenli olması birçok açıdan önemlidir. Müsabaka ya da antrenmandaki performansı, aşırı kilo alıp vermeyi, elektrolit eksilmesinin sonucundaki rahatsızlığın önlenmesi, düzenli olarak sindirim sisteminin çalışması, enerji kaynaklarının yenilenmesi gibi sporcuyla doğrudan ya da dolaylı yoldan etkileyen birçok durum düzenli ve dengeli beslenmeyle sağlanabilmektedir (Ersoy ve diğ. 1987).

Farklı spor branşlarında yarışan sporcuların özel olarak beslenmeleri, çok eski tarihten beri ilgi duyulan bir konudur. Sağlıklı bir yaşamın ve müsabakalara çıkan sporcuların önemli bir parçasını düzenli beslenme sağlamaktadır. Spor yapan çoğu kişi, beslenme hakkında bilgilenecek istemekte ve sporcuların yönelttiği sorular ise çoğunlukla beslenme alanından gelmektedir. Sporcuların beslenmesinde amaç; sporcunun yaşına, cinsiyetine, günlük yapmış olduğu aktiviteye, spor branşına, antrenman saatine, müsabaka dönemine ve hazırlık dönemine göre değişiklik gösteren ve bunlara göre düzenlemeler yapılarak besinlerin düzenli ve dengeli bir şekilde alınmasıdır (Akıncı, 2018)

Sporcu beslenmelerinde asıl hedef; sporcuların temel özellikleri olan cinsiyeti, yaşı, fiziksel faktörleri, enerji gereksinimleri ve beslenme alışkanlıkları dikkate alınarak dengeli ve yeterli bir şekilde beslenmelerini sağlamaktır (Özdemir, 2010). Kişilerin yeterli ve dengeli düzeyde enerji alımı vücut bileşimlerini dengede tutma veya istenilen düzeyde kalmasına yardımcı olacağı için bir sporcunun beslenmesinde en önemli noktadır (Thomas ve diğ. 2016).

Özellikle öğrenci olan sporcular genel olarak temel öğünlerine dikkat etmeyerek sadece tek öğünle geçtirdikleri, besin değeri düşük gıdaları daha fazla tükettikleri, yetersiz ve dengeli olmayan beslenmenin maddi zorlukları, yeterli olmayan ve dengesiz beslenmenin sebebi maddi durumun etkisi olduğu, yurtlarda kalan öğrenci ve sporcuların yurt koşullarından kaynaklanan

beslenme problemleriyle karşılaştığı ve sadece doymak için besin tükettikleri görülmüştür (Durmaz ve ark., 2002; Garibağaoğlu ve ark., 2006; Heşemina ve ark., 2002). Fakat, bir birey gün içinde sağladığı enerjinin %45-60'ını karbonhidratlardan, %25-35'ini yağlardan ve %10-20'sini ise proteinlerden sağlayacak şekilde sağlık beslenme gerçekleştirmesi gerekmektedir. (TC Sağlık Bakanlığı Türkiye Beslenme Rehberi, 2015). Fakat öğrencilerin ve sporcuların beslenmeye ilişkin doğru bildikleri ya da bilmedikleri ekonomik problemlerden kaynaklanan bazı sorunlar, temel öğünleri atlayarak doymak için besin tüketmek, zayıf görünmenin güzellikle bağdaştırılması gibi pek çok yanlış tutum sergiledikleri görülmektedir.

Tutum genel olarak, kişinin dışsal faktörlere bağlı çevresinde herhangi bir olay ya da objeye verdiği tepki hareketi anlamına gelir. Başka bir tanım ile tutum, kişinin bir olgu, olay ya da durum karşısında göstermesi beklenen olası davranış şekli olarak tanımlanabilir (İnceoğlu, 2010). Sporcu beslenmesinin performans ve sağlık açısından çok önemli olduğu bilinmesine rağmen birçok sporcunun bu konuda yeterli bilgiye sahip olmadığı ya da yanlış bilgilere sahip olduğu görülmektedir.

Ulaş ve Genç (2010) yaptığı araştırmada, sağlıklı beslenme davranışları; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, sosyoekonomik düzey gibi çok farklı sebeplerden etkilendiğini ortaya koymuştur. Yapılan literatür araştırması sonucunda beslenme tutumuna ilişkin çalışmaların az olmasının yanı sıra, taekwondo sporcularının beslenme tutumunun belirlenmesine yönelik bir çalışmanın olmayışı bu çalışmaya dayanak oluşturmuştur.

Bu çalışmayla, taekwondo sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının belirlenmesi için beslenme alışkanlıklarının ve beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma taekwondo sporcularının beslenme alışkanlıklarının ve beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmış olup; veriler anket çalışması yapılarak toplanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmaya, Türkiye genelinde teakwondo sporcularından oluşan 64’ü milli sporcu 60 kadın ve 157 erkek olmak üzere toplam 217 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Anketini” eksiksiz olarak doldurmaları konusunda bilgilendirme yapılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırma verilerinin toplanmasında Tekkurşun Demir ve Cicioğlu’nun 2019 yılında geçerlik ve güvenilirliğini yaptığı 21 madde ve 4 alt boyuttan oluşan likert tipi bir ölçek olan “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. 1 puan “kesinlikle katılmıyorum”, 5 puan “kesinlikle katılıyorum” arasında derecelendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada yapılan istatistiksel analizler SPSS Statistics 23 paket programı aracılığıyla yapılmıştır. Anketten elde edilen verilere dayalı olarak, anketin Cronbach’s alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,828 olarak hesaplanmıştır. Buna göre, araştırmada uygulanan aracın güvenilir bir araç olduğu söylenebilir. Verilerin normal dağılıma bakılıp değerlerin -1,5 ile +1,5 değer aralığında olduğu saptanmış olup; verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. (Tabachnick ve Fidell, 2013). Gruplar arası ikili karşılaştırmada “Independent Samples T-Test” ve çoklu karşılaştırmalarda “One-Way Anova Testi” uygulanmış olup, anlamlı farklılıkları test etmek için LSD Post Hock Testi’nden yararlanılmıştır. Analiz sonuçları 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1: Katılımcılara Yönelik Tanımlayıcı İstatistik Tablosu

		F	%	
Cinsiyet	Erkek	157	72,4	
	Kadın	60	27,6	
Yaş	20 Yaş Altı	128	59,0	
	21-30 Yaş Arası	68	31,3	
	31 Yaş Üstü	21	67,7	
Milli Sporcu	Evet	64	29,5	
	Hayır	153	70,5	
Spor Yaşı	10 Yıl Altı	147	22,1	
	11-20 Yıl Arası	48	10,1	
	21 Yıl Üzeri	22	40,9	
Vücut İndeksi	Kitle	16,5- 18,5	68	31,3
		18,51-25	116	53,5
		25,01-30	33	15,2
Eğitim Durumu	İlkokul	23	10,6	
	Ortaokul	56	25,8	
	Lise	71	32,7	
	Lisans	55	25,3	
	Lisansüstü	12	5,5	
Toplam		217	100	

Tablo 1. incelendiğinde katılımcıların %72,4.2'ü erkek (n=157), %27,6'sı kadın (n=60), %59'u 20 yaş ve altı (n=128), %31,3'ü 21-30 yaş arası (n=68), %67,7'si 31 yaş ve üzeri (n=64) olduğu, %29,5'inin (n=64) milli sporcu ve %70,5'inin (n=153) milli sporcu olmadığı, %22,1'inin (n=147) 10 yıl ve 10 yıldan az, %10,1'inin (n=48) 11-20 yıl arası, %40,9'unun (n=22) 21 yıl ve üzeri zamandır spor yaptığı, %31,3'ünün 16,5-18,5 (n=68), %53,5'inin (n=116) 18,51-25, %15,2'isinin (n=33) ise 25,01-30 VKİ aralığında olduğu, %10,6'sının (n=23) ilkokul, %25,8'inin (n=56) ortaokul, %32,7'sinin (n=71) lise, %25,3'ünün (n=55) lisans ve %5,5'inin (n=12) lisansüstü eğitim düzeyinde olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre beslenme tutumlarının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	T	df	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Erkek	157	20,59	3,48	-1,526	215	,128
	Kadın	60	21,38	3,24			
Kötü Beslenme	Erkek	157	19,64	3,69	,440	215	,661
	Kadın	60	19,40	3,54			
Olumlu Beslenme	Erkek	157	19,33	3,85	,821	215	,413
	Kadın	60	18,85	3,89			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Erkek	157	19,00	3,77	,710	215	,479
	Kadın	60	18,62	2,92			
SBİTÖ Toplam Puan	Erkek	157	78,57	10,07	,209	215	,835
	Kadın	60	78,25	9,83			

*p<0,05

Tablo 2’ye bakıldığında, katılımcıların cinsiyetleri arasında herhangi bir istatistiksel anlamlılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3: Katılımcıların millilik değişkenine göre beslenme tutumlarının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Millilik	N	\bar{X}	Ss	T	df	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	64	21,30	3,17	1,354	215	,177
	Hayır	153	20,61	3,52			
Kötü Beslenme	Evet	64	19,02	4,01	-1,470	215	,143
	Hayır	153	19,81	3,46			
Olumlu Beslenme	Evet	64	19,63	3,89	1,054	215	,293
	Hayır	153	19,02	3,85			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	64	18,78	3,85	-,302	215	,763
	Hayır	153	18,94	3,43			
SBİTÖ Toplam Puan	Evet	64	78,72	10,43	,228	215	,820
	Hayır	153	78,38	9,83			

* $p<0,05$

Tablo 3’e göre, millik durumu değişkenine göre herhangi bir istatistiksel anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4: Katılımcıların yaş değişkenine göre beslenme tutumlarının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Yaş	N	\bar{X}	Ss	F	P	LSD
Beslenme Hakkında Bilgi	20 Yaş Altı	128	20,43	3,34	5,515	,005*	20 Yaş Altı<21-30 Yaş Üstü 20 Yaş Altı>31 Yaş Üstü
	21-30 Yaş Arası	68	21,88	3,31			
	31 Yaş Üstü	21	19,67	3,61			
Kötü Beslenme	20 Yaş Altı	128	19,45	3,58	,283	,754	
	21-30 Yaş Arası	68	19,68	3,98			
	31 Yaş Üstü	21	20,05	2,91			
Olumlu Beslenme	20 Yaş Altı	128	19,40	3,86	2,617	,075	
	21-30 Yaş Arası	68	19,38	3,46			
	31 Yaş Üstü	21	17,38	4,73			
Beslenmeye Yönelik Duygu	20 Yaş Altı	128	18,50	3,24	3,330	,038*	20 Yaş Altı<21-30 Yaş Üstü 31 Yaş Üstü>20 Yaş Altı
	21-30 Yaş Arası	68	19,12	3,96			
	31 Yaş Üstü	21	20,57	3,61			
SBİTÖ Toplam Puan	20 Yaş Altı	128	77,77	10,12	1,243	,291	
	21-30 Yaş Arası	68	80,06	10,52			
	31 Yaş Üstü	21	77,67	6,57			

* $p<0,05$

Tablo 4 incelendiğinde; “beslenme hakkında bilgi” alt boyutu ve “beslenmeye yönelik duygu” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülürken ($p < 0,05$), kötü beslenme, olumlu beslenme ve SBİTÖ toplam puanında herhangi bir anlamlı farklılık görülmemektedir ($p > 0,05$).

Tablo 5: Katılımcıların spor yaşı değişkenine göre beslenme tutumlarının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Spor Yaşı	N	\bar{X}	Ss	F	P	LSD
Beslenme Hakkında Bilgi	10 Yıl Altı	147	20,46	3,43	3,817	,024*	11-20 Yıl Arası > 10 Yıl Altı
	11-20 Yıl Arası	48	22,00	2,96			
	21 Yıl Üzeri	22	20,55	3,88			
Kötü Beslenme	10 Yıl Altı	147	19,58	3,47	,673	,511	
	11-20 Yıl Arası	48	19,23	4,45			
	21 Yıl Üzeri	22	20,32	2,70			
Olumlu Beslenme	10 Yıl Altı	147	19,13	3,82	1,012	,365	
	11-20 Yıl Arası	48	19,77	3,18			
	21 Yıl Üzeri	22	18,41	5,26			
Beslenmeye Yönelik Duygu	10 Yıl Altı	147	18,67	3,33	2,310	,102	
	11-20 Yıl Arası	48	18,88	4,01			
	21 Yıl Üzeri	22	20,41	3,76			
SBİTÖ Toplam Puan	10 Yıl Altı	147	77,84	10,01	1,243	,398	
	11-20 Yıl Arası	48	79,88	10,99			
	21 Yıl Üzeri	22	79,68	7,01			

* $p < 0,05$

Tablo 5 incelendiğinde; “beslenme hakkında bilgi” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p < 0,05$), kötü beslenme, olumlu beslenme, beslenmeye yönelik duygu ve SBİTÖ toplam puanında herhangi bir anlamlı farklılık görülmemektedir ($p > 0,05$).

Tablo 6: Katılımcıların VKİ değişkenine göre beslenme tutumlarının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	VKİ	N	\bar{X}	Ss	F	P	LSD
Beslenme Hakkında Bilgi	16,5-18,5	68	20,82	3,26	,010	,990	
	18,51-25	116	20,78	3,60			
	25,01-30	33	20,88	3,23			
Kötü Beslenme	16,5-18,5	68	19,88	3,16	,743	,477	

	18,51-25	116	19,58	3,89		
	25,01-30	33	18,94	3,71		
	16,5-18,5	68	19,82	4,01		
Olumlu Beslenme	18,51-25	116	19,03	3,78	1,533	,218
	25,01-30	33	18,52	3,76		
	16,5-18,5	68	18,66	3,17		
Beslenmeye Yönelik Duygu	18,51-25	116	18,95	3,54	,265	,767
	25,01-30	33	19,18	4,36		
	16,5-18,5	68	79,19	9,63		
SBİTÖ Toplam Puan	18,51-25	116	78,34	10,19	,336	,715
	25,01-30	33	77,52	10,19		

*p<0,05

Tablo 6 incelendiğinde; katılımcıların vücut kitle indeksi değişkenine göre beslenme tutumlarında istatistiksel olarak herhangi bir farklılık görülmemektedir (p>0,05).

Tablo 7: Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre beslenme tutumlarının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	\bar{X}	Ss	F	P	LSD
Beslenme Hakkında Bilgi	İlkokul	23	20,57	3,78	2,278	,062	
	Ortaokul	56	20,27	3,38			
	Lise	71	20,45	3,48			
	Lisans	55	21,47	3,35			
	Lisansüstü	12	22,92	1,73			
Olumlu Beslenme	İlkokul	23	21,22	2,75	2,233	,067	
	Ortaokul	56	19,61	3,63			
	Lise	71	18,77	3,57			
	Lisans	55	19,73	3,70			
	Lisansüstü	12	20,33	4,52			
Olumlu Beslenme	İlkokul	23	20,43	3,59	,979	,420	
	Ortaokul	56	19,25	4,52			
	Lise	71	18,68	3,88			
	Lisans	55	19,18	3,09			
	Lisansüstü	12	19,75	4,09			
Beslenmeye Yönelik Duygu	İlkokul	23	20,17	3,76	2,039	,090	
	Ortaokul	56	18,98	3,11			
	Lise	71	18,04	3,47			
	Lisans	55	19,22	3,48			
	Lisansüstü	12	19,58	5,07			
SBİTÖ Toplam Puan	İlkokul	23	82,39	9,11	2,2818	,026*	İlkokul>Lise e Lisans>Lise Lisansüstü>
	Ortaokul	56	78,11	11,29			
	Lise	71	75,94	8,36			

Lisans	55	79,60	9,48	Lise
Lisansüstü	12	82,58	13,00	

*p<0,05

Tablo 7 incelendiğinde; beslenme hakkında bilgi, kötü beslenme, olumlu beslenme, beslenmeye yönelik duygu alt boyutlarında istatistiksel farklılığa rastlanmazken ($p>0,05$) “SBİTÖ toplam puanında” istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, taekwondo sporcularının çeşitli değişkenler açısından sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucuna göre taekwondo sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının belirlenmesinde yaş değişkenine göre “beslenme hakkında bilgi” alt boyutu ve “beslenmeye yönelik duygu” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülürken, kötü beslenme, olumlu beslenme ve SBİTÖ toplam puanında herhangi bir anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Benzer şekilde, Ceylan ve diğerleri (2020) COVID-19 salgını kilitlenmesi sırasında sağlıklı beslenme tutumları ve davranışları belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, yaş değişkenine göre “beslenme hakkında bilgi” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlılık saptanmazken, diğer alt boyutlarda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.. Hendire ve diğerleri (2008) 18-35 yaş ile 35 yaş üstü bireyleri karşılaştırdığı bir araştırmada, beslenme bilgisi, 35 yaş üstü kişilerin bulunduğu grupta 18-35 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu görülmüştür. De Vriendt ve diğerleri (2008) 803 Belçikalı kadının katılımıyla yapmış olduğu çalışmada, yaş aralığı 18-39 olmasına rağmen kadınların beslenme konusundaki bilgileri ile yaş arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür ve yaş arttıkça beslenme bilgisinin paralel olarak arttığı bulunmuştur. Cockburn ve diğerleri (2014) antrenörün sporcu beslenmesi hakkında bilgi düzeyinin incelediği bir araştırmada, 51 yaş ve üzeri olan kişilerin puanları diğerlerinden daha yüksek görülmüş ve çalışmamızla paralellik gösterdiği göstermektedir. Özenoğlu (2021), SBİTÖ toplam puanı ile yaş değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı farklılıklar bulmuştur.

Yapılan çalışmada taekwondo sporcularının Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının belirlenmesinde cinsiyet değişkenine göre bakıldığında, beslenmeye ilişkin tutumlarının alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlılık saptanmamıştır. Taekwondo sıklet sporu olmasından dolayı sporcuların sürekli olarak kilolarını kontrol etmesi gerekmektedir. Kilo kontrolünün beslenmeden geçtiğinin farkında olmalarından dolayı taekwondo sporcularında cinsiyete göre beslenme bilgilerinde anlamlı bir fark olmadığı söylenebilir. Bu çalışmaya benzer şekilde, Özenoğlu ve diğerleri (2021) yetişkin bireylerin beslenme okuryazarlığı bilgi düzeylerini belirlemek ve bunun, sağlıklı beslenmeyle ilişkin tutumlar ve Beden Kütle İndeksi (BKİ) ile ilişkisinin araştırılması amacıyla yaptıkları çalışmada, “beslenme hakkında bilgi” alt boyutunda kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanırken, “beslenmeye yönelik duygu” alt boyutunda ise erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanırken diğer alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Yapılan literatür taramasında beslenme okuryazarlığı, beslenme davranışı ve beslenme kalitesi puanlarının kadınlarda daha yüksek değerlere sahip olduğunu gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. (Cesur ve diğerleri, 2015; Şanlıer ve diğerleri, 2009; Çelik, 2017 ve Murathan, 2013). Bir diğer çalışmada, Mirmiran ve diğerleri (2007) beslenme bilgisi konusunda erkeklerin kadınlardan daha az puana sahip olduğu görülmüştür fakat kadınların erkeklere karşı daha kötü beslenme alışkanlıkları sergilediği görülmüştür.

Yapılan çalışmada taekwondo sporcularının Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının belirlenmesinde millilik değişkenine bakıldığında, beslenmeye ilişkin tutumların alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Üstün ve diğerleri (2020) sporcu ve sedanter olan üniversite öğrencilerinin beslenme tutumlarının belirlenmesi amacıyla yaptığı çalışmada, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Kırkibir (2020) sporcularda sağlıklı beslenme ile mutluluk arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, sporculuk düzeyi değişkenine göre yapılan analizlerde “beslenmeye yönelik duygu” alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmezken, diğer alt boyutlarda ise profesyonel sporcular lehine anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Üstün (2020) sporcu olan ve sporcu olmayan üniversite öğrencileri üzerinde sosyal fiziksel kaygı ve beslenme tutumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada,

spor yapan öğrencilerin “pozitif beslenme” alt boyutunda anlamlı farklılık oluştururken “kötü beslenme” alt boyutunda ise spor yapmayan öğrenciler anlamlı farklılık oluşturmuştur.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının belirlenmesinde spor yaşı değişkenine göre bakıldığında, beslenmeye ilişkin tutumların “beslenme hakkında bilgi” alt boyutunda bir farka rastlanırken ($p<0,05$), diğer alt boyutlarda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanılmamıştır. “Beslenme hakkında bilgi” alt boyutunda 11-20 yıl arası spor yapma yılı olan taekwondo sporcularının müsabaka öncesi kilo alıp vermede geçmiş yıllara göre tecrübe edindiği ve kilolarını daha iyi ayarlayabilmeleri için beslenme hakkındaki bilgilerini geliştirdikleri düşünülmektedir. Yapılan literatür taraması sonucunda spor yaşı değişkeninin değerlendirildiği beslenme tutumunu ölçen bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Yapılan çalışmada taekwondo sporcularının Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının belirlenmesinde VKİ değişkenine göre bakıldığında, beslenmeye ilişkin tutumların alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanılmamıştır. Bu çalışmamıza benzer olarak, Özenoğlu ve diğerleri (2021), yaptığı çalışmada VKİ ve SBİTÖ toplam puan karşılaştırması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara rastlamamıştır. Duralı (2019) yaptığı çalışmada, katılımcıların VKİ sınıflarına göre beslenme bilgi skorları ve besin tercihi skorları arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Bunların aksine Mearns ve diğerleri (2017) Yeni Zelanda’da 103 sağlık öğrencisi üzerinde yaptığı bir araştırmada, beslenme okuryazarlık puanları ile antropometrik ölçümler (VKİ, vücut yağ yüzdesi) arasında ters ilişki bulunmuştur.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının belirlenmesinde eğitim durumları değişkenine göre bakıldığında, beslenmeye ilişkin tutumların alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanılmazken ($p>0,05$), SBİTÖ toplam puanlarında ise “Lisansüstü Eğitim” lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların eğitim seviyelerinin artması sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Bu çalışmaya benzer olarak, Özenoğlu ve diğerleri (2021) yetişkinlerde beslenme okuryazarlığı düzeyini tespit etmek ve bunun, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve Beden Kütle İndeksi (BKİ) ile ilişkisinin araştırılması amacıyla yaptıkları çalışmada, eğitim durumlarının “beslenmeye yönelik duygu” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğunu belirtmiştir. Ceylan ve diğerleri (2020) COVID-19 salgını kilitlenmesi sırasında sağlıklı beslenme tutumları ve davranışları belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, eğitim

durumları değişkenine göre “beslenme hakkında bilgi” alt boyutunda üniversite eğitimi lehine anlamlı farklılıklara rastlanılmıştır.

Sonuç olarak elde ettiğimiz sonuçlara göre literatürde çalışmamızla paralellik gösteren ve çalışmamızı destekler nitelikte çalışmaların da bulunduğu söylenebilir. Elde edilen veriler ışığında ve literatürdeki araştırmalar göz önüne alındığında katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında cinsiyet, millilik, vücut kitle indeksi değişkenlerinin beslenmeye yönelik tutumlarını etkilemediği ancak eğitim durumu, yaş ve spor yapma yılı değişkenlerinin tecrübeye esas değişkenler olduğundan dolayı katılımcıların beslenmeye yönelik tutumlarında farklılıklara neden olduğu söylenebilir.

Bu kapsamda çalışmamızın doğrultusunda aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

Taekwondo sporunun bir sıklet sporu olması dolayısıyla sporcuların kilolarını sürekli sabit tutmaları gerekmektedir bu yüzden taekwondo sporcularının bir diyetisyen eşliğinde bilgilendirilebilir.

Taekwondo antrenörlük seminerlerinde antrenörlere beslenme hakkında daha kapsamlı bilgilendirmeler yapılabilir.

Çalışmamız diğer sıklet sporu olan branşlara uyarlanabilir.

KAYNAKÇA

- Akıncı, A.Y. (2018). Eski Çağlarda Atletler (Sporcular): Eğitim, Antrenman, Beslenme ve Sporcu Yetiştirme Geleneği. Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Anabilim Dalı. Isparta.
- Cesur, B., Koçoğlu, G. & Sümer, H. (2015). Evaluation instrument of nutrition literacy on adults (EINLA) A validity and reliability study. *Integrative Food, Nutrition And Metabolism*, 2(1), 127-130.
- Ceylan, V., Muştu, Ç. & Sarıışık, M. (2020). Healthy Nutritional Attitudes and Behaviors During COVID-19 Outbreak Lockdown. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(4), 2491-2506. DOI: 10.21325/jotags.2020.723
- Cockburn, E., Fortune, A., Briggs, M. & Rumbold, P. (2014). Nutritional knowledge of UK coaches. *Nutrients*, 6(4), 1442-1453. Doi: <https://doi.org/10.3390/nu6041442>
- Çelik, S. (2017). Bir tıp fakültesi öğrencilerinde fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi. Marmara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul.

- De Vriendt, T., Matthys, C., Verbeke, W., Pynaert, I., & De Henauw, S. (2009). Determinants of nutrition knowledge in young and middle-aged Belgian women and the association with their dietary behaviour. *Appetite*, 52(3), 788-792.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.02.014>
- Duralı, Ö. (2019). Yetişkin kadın bireylerde beslenme bilgi düzeyinin ve beslenme durumunun saptanması. Yüksek lisans tezi. Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Durmaz, Ş., Kaçar, Z., Can, S., Koca, R. ve Yeşilova, D. (2007). Çanakkale Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ve Etkileyen Bazı Faktörler. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10 (4), 63-71.
- Ersoy, G., Alper, R., Kargül, A.; Yüzücü Beslenmesi, Yüzme, Atlama ve Su Topu Federasyonu Yayını, 1987.
- Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö. ve Nişli, K. (2006). Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirmesi, *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15(3), 173-180.
- Günay, M., Cicioğlu, I. (2001). Spor Fizyolojisi. Gazi Kitapevi, Ankara.
- Hendrie, G. A., Coveney, J., & Cox, D. (2008). Exploring nutrition knowledge and the demographic variation in knowledge levels in an Australian community sample. *Public Health Nutrition*, 11(12), 1365-1371. DOI:
<https://doi.org/10.1017/S1368980008003042>
- Heşemina, T., Çalışkan, D., ve Işık, A. (2002). Ankara'da yüksek öğretim öğrenci yurtlarında kalan öğrencilerin beslenme sorunları. *İbni Sina Tıp Dergisi* 7: 155- 166
- İnceoğlu, M. (2010). Tutum Algı İletişim, Beykent Üniversitesi Yayınları No: 69, 5. Baskı, İstanbul
- Kırkbir, F. (2020). Sporcularda Sağlıklı Beslenme İle Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 125-130. Retrieved from
<https://dergipark.org.tr/en/pub/seder/issue/54136/749319>
- Mearns, G. J., Chepulis, L., Britnell, S., & Skinner, K. (2017). Health and nutritional literacy of New Zealand nursing students. *Journal of Nursing Education*, 56(1), 43-48. Doi:
<https://doi.org/10.3928/01484834-20161219-09>
- Mirmiran, P., Azadbakht, L. & Azizi, F. (2007). Dietary behaviour of Tehranian adolescents does not accord with their nutritional knowledge. *Public health nutrition*, 10(9), 897-901. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980007246701>
- Murathan, F. (2013). Üniversite öğrencilerinde obezite sıklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. Doktora tezi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E. & Güçer, E. (2009). Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 333-352.
- Tabachnick and Fidell, 2013 B.G. Tabachnick, L.S. Fidell Using Multivariate Statistics (sixth ed.) Pearson, Boston (2013)

- TC Sağlık Bakanlığı Türkiye Beslenme Rehberi -TÜBER- (2015). Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Tekkurşun Demir, G., Cicioğlu, Hİ., (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ):Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi,4(2),256-274.DOI: 10.31680/gaunjss.559462.
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., and Burke, L. M. (2016). American college of sports medicine joint position statement. nutrition and athletic performance. *Medicine & Science Sports & Exercise*, 48(3), 543-568.
- Özdemir, G. (2010). Spor dallarına göre beslenme. *Spor metre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 8(1), 1-6. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000169
- Özenoğlu, A., Beyza, G. Ü. N., Karadeniz, B., Fatma, K. O. Ç., Bilgin, V., Bembeyaz, Z., & Saha, B. S. (2021). Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığın sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ile ilişkisi. *Life Sciences*, 16(1), 1-18. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsals/issue/59902/770776>