

Spor Yönetimi Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeylerinin İncelenmesi

Sinem ULUÇ¹, Erdil DURUKAN¹

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1034041>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir/Türkiye

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Ayvacı Meslek Yüksekokulunda Spor Yönetimi Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Ayvacı Meslek Yüksekokulu Spor Yönetimi bölümünde öğrenim gören, 62 öğrenciye sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği uygulanmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan öğrencilerden elde edilen verilerin analizinde SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Bu çalışmada öğrencilerin demografik özelliklerine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının karşılaştırılmasında parametrik testlerden Bağımsız Örneklem T Testi ve ANOVA Analizi kullanılırken, Çoklu karşılaştırma testlerinden LSD testi kullanılmıştır. Verilere yapılan analizlere göre sonuç olarak; Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor yönetimi bölümde öğrenim gören, kadın öğrencilerin beslenme hakkında bilgi düzeyleri ve olumlu beslenme alışkanlıkları erkek öğrencilere oranla daha yüksek çıktı ve Spor yaşı 6-10 yıl olan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlıkları (3,90), spor yaşı 5 yıl ve altı olan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlıklarından (3,07) anlamlı şekilde yüksek çıktığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Sağlık, Beslenme, Tutum

Sorumlu Yazar: Sinem ULUÇ
sinmozskn@hotmail.com

Investigation of Attitude Levels of Students Studying in the Department of Sports Management towards Healthy Eating

Abstract

In this study, which was conducted to examine the attitudes towards healthy nutrition of the students studying at the Sports Management Department at Çanakkale Onsekiz Mart University Ayvacı Vocational School, an attitude scale towards healthy nutrition was applied to 62 students studying at Çanakkale Onsekiz Mart University Ayvacı Vocational School Sports Management Department. SPSS 26 package program was used in the analysis of the data obtained from the students who voluntarily participated in the research. In this study, Independent Sample T Test and ANOVA Analysis, which are parametric tests, were used to compare students' attitudes towards healthy eating according to their demographic characteristics, while LSD test, which is one of the multiple comparison tests, was used. According to the analysis made on the data, as a result; The knowledge levels and positive eating habits of female students studying at Çanakkale Onsekiz Mart University Department of Sports Management were higher than male students, and students with a sports age of 6-10 years (3.90), sports age of 5 years and below. It has been concluded that the students with a positive eating habits (3,07) are significantly higher than the positive eating habits.

Keywords: Health, Nutrition, Attitude

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
01.12.2021

Kabul Tarihi:
27.12.2021

Online Yayın Tarihi:
28.12.2021

Giriş

Sağlıklı olabilmenin en belirgin şartı bireylerin gün içerisinde aldıkları besin değerlerinin harcadıkları enerji miktarını karşılaması gerektiğidir (Özçelik, 2021). Çok enerji sarf edilen bir günde bu besinlerden gerektiği kadar alınmaması veya hareketsiz geçirilen bir günde gerektiğinden fazla tüketilmesi sağlığı bozacak en büyük tehditlerdendir (Baysal, 2007). Özçelik (2021)'e göre yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme kavramları her ne kadar birbiriyle ilişkili olsa da farklı anlamlar içermektedir. Bu kavramları içerik olarak incelediğimizde; “Yeterli Beslenme” vücudumuzun sağlıklı olarak üstüne düşen görevleri yerine getirebilmesi için gerekli olan enerjiyi, tükettiği besinlerden ve takviye gıdalardan ihtiyacı kadar alması anlamına gelmektedir. “Dengeli Beslenme” kavramına baktığımızda yine ihtiyacımız olan enerjiyi karşılamak için tükettiğimiz besinlerin dengeli olarak vücuda alınmasını sağlamaktır. Son olarak “Sağlıklı Beslenme” ise, tüketilecek gıdaların üretilmesinde, temin edilmesinde, hazırlanmasında ve saklanmasında sağlığı tehlikeye düşüren uygulamalardan kaçınmayı ifade etmektedir (Alphan, 2013).

Taşdelen (2021)'e göre, sağlıklı bir toplum, sağlığı iyi olan kişiler tarafından oluşmaktadır. Gelecek kaygısı yaşamayan ülkeler, vatandaşları mutlu, huzurlu ve fiziksel açıdan sağlıklı olanlardır. Sağlıklı bireyler ise, doğuştan itibaren dengeli ve düzenli beslenme alışkanlıkları kazanmış ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilenlerdir. Bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde yeterli beslenen bireyler toplumların sağlık ve üretkenlikle olan beklentilerini karşılamakta diğer bireylere göre daha başarılı olmaktadır (Güneyli, 1998).

Sporla beslenmenin tanımı; yaşam boyu sağlık için optimal fiziksel performansı artıran güvenli ve etkili beslenme stratejilerini uygulamak ve yönetmek şeklinde açıklanır (Deakin, Kerr, Boushey, 2015). Sporcu beslenmesi son zamanlarda çok dikkat çeken bir bilim dalı olması nedeniyle alanla ilgili sayısız araştırmalar yapılmaktadır (Deakin ve diğerleri, 2015; Cotugna, Vickery ve McBee, 2005; Pruna ve Lizarraga, 2019). Sporcuların sağlığını korumak ve performanslarını en üst düzeye çıkarmak için antrenmana uygun beslenme programlarının oluşturulması sporcuları başarıya götüren anahtardır (Okur, 2021).

Dengeli ve düzenli beslenme sporcu performansını artırmak için çok önemli bir yer tutmaktadır. Sporcuların performansları ile beslenme alışkanlıkları birbiriyle yakından bağlantılıdır. Ancak sporcuların yeterli beslenme bilgilerinin olmadığı ve yanlış beslenme sonucu performans kayıpları yaşadıkları bilinmektedir (Süel, Şahin, Karakaya ve Savucu 2006). Taşdelen (2021)'e göre, genç sporcuların okul, antrenman, ders üçgeni içinde yeterli zamanı bulamaması ve toplumun beslenme kültürünün farklılaşması sporcuların beslenme alışkanlıklarının değişmesine sebep olabilmektedir. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Ayvacık Meslek Yüksekokulunda Spor Yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesidir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Ayvacık Meslek Yüksekokulu Spor Yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada nicel araştırma yöntemleri içerisinde yer alan tarama modeli kullanılmıştır. Karasar (2002)'a göre, tarama modeli geçmişte var olan ya da halen var olan bir durumun var olduğu şeklinde betimlenmesine olanak tanıyan araştırmada yaklaşımı olarak ifade edilmektedir.

Araştırmanın Evren Örnekleme

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Ayvacık Meslek Yüksekokulu Spor Yönetimi bölümü öğrenim gören 80 öğrenci bu araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Ayvacık Meslek Yüksekokulu Spor Yönetimi Bölümü okuyan ve gönüllü olarak katılım sağlayan 34'ü kadın 28'i erkek toplam 62 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Spor Yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilere araştırmanın amacı doğrultusunda sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır.

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Tekkurşun, Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ölçeği, 4 alt boyuttan ve 21 maddeden oluşmaktadır. 1, 2, 3, 4 ve 5 numaralı maddeler beslenme hakkında bilgi, 6, 7, 8, 9, 10 ve 11 numaralı maddeler beslenmeye yönelik duygu, 12, 13, 14, 15 ve 16 numaralı maddeler olumlu beslenme alışkanlığı, 17, 18, 19, 20 ve 21 numaralı maddeler ise kötü beslenme alışkanlığı ifade etmektedir. 2019 yılında geliştirilen sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği 5'li likert tiptedir. 6, 7, 8, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 20 ve 21 numaralı maddeler bu ölçekte yer alan olumsuz ifadelerdir. 2019 yılında geliştirilen bu ölçeğin iç tutarlılık katsayısı beslenme hakkında bilgi alt boyutunda, 0,90, beslenmeye yönelik duygu alt boyutu için 0,84, olumlu beslenme alt boyutu için 0,75 ve kötü beslenme alt boyutu için 0,83 olarak hesaplanmıştır. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Ayvacık Meslek Yüksekokulu Spor Yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilere uygulanan bu araştırmada sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı, beslenme hakkında bilgi alt boyutu için 0,97, beslenmeye yönelik duygu alt boyutu için

0,80, olumlu beslenme alt boyutu için 0,91 ve kötü beslenme alt boyutu için 0,85 olarak hesaplanmıştır. Büyüköztürk (2014) ve Tavşancıl (2014)'a göre, bu çalışmada ölçekten elde edilen iç tutarlılık katsayılarının, ölçeğin güvenilir düzeyde olduğunu nitelendirmektedir.

Verilerin Toplanması

İlgili veriler Ayvacık Meslek Yüksekokulu Spor Yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerden Google Formlar aracılığı ile toplanmıştır

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinde SPSS 26 programından yararlanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık değerleri ile histogram grafikleri incelenerek belirlenmiştir. Yapılan incelemeler, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği alt boyutlarının normal dağılıma uygun olduğunu göstermiştir. Araştırmaya katılım gösteren spor yönetimi bölümünde okuyan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları tablo halinde sunulmuştur. Öğrencilerin demografik özelliklerine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının karşılaştırılmasında parametrik testlerden Bağımsız Örneklem T Testi ve ANOVA Analizi kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırma testlerinden LSD Testi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

		f	%
Cinsiyet	Kadın	34	54,8
	Erkek	28	45,2
	Toplam	62	100,0
Yaş	20 yaş ve altı	26	41,9
	21-24 yaş	26	41,9
	25 yaş ve üzeri	10	16,2
	Toplam	62	100,0
Spor yaşı	5 yıl ve altı	14	22,6
	6-10 yıl	32	51,6
	11 yıl ve üzeri	16	25,8
	Toplam	62	100,0

Araştırmada katılımcıların 34'ünü (%54,8) kadın, 28'ini (%45,2) erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları incelendiğinde, 26'sı (%41,9) 20 yaş ve altı, 26'sı (%41,9) 21-24 yaş aralığında, 10'u (%16,2) 25 yaş ve üzeridir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 14'ü (%22,6) 5 yıl ve altı, 32'si (%51,6) 6-10 yıl, 16'sı (%25,8) 11 yıl ve üzeri spor yapmaktadır.

Tablo 2

Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının cinsiyetlerine göre Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları

Alt boyut	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Kadın	34	4,25	0,88	3,07	0,00
	Erkek	28	3,27	1,47		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Kadın	34	3,30	0,77	0,80	0,42
	Erkek	28	3,12	1,02		
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Kadın	34	3,93	0,82	2,91	0,00
	Erkek	28	3,07	1,37		
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Kadın	34	3,81	0,88	1,10	0,27
	Erkek	28	3,51	1,17		

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre beslenme hakkında bilgi düzeyleri ve olumlu beslenme alışkanlıkları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Kadın öğrencilerin beslenme hakkında bilgi düzeyleri (4,25), erkek öğrencilerin beslenme hakkında bilgi düzeylerinden (3,27) anlamlı şekilde yüksektir. Ayrıca kadın öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlıkları (3,93), erkek öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlıklarından (3,07) anlamlı şekilde yüksektir.

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre beslenmeye yönelik duygu düzeyleri ve kötü beslenme alışkanlıkları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$).

Tablo 3

Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yaşlarına göre ANOVA sonuçları

Alt boyut	Yaş	N	Ort.	Ss	F	p
Beslenme Hakkında Bilgi	20 yaş ve altı	26	3,76	1,21	0,62	0,54
	21-24 yaş	26	3,70	1,36		
	25 yaş ve üzeri	10	4,22	1,21		
Beslenmeye Yönelik Duygu	20 yaş ve altı	26	3,17	0,94	1,28	0,28
	21-24 yaş	26	3,11	0,92		
	25 yaş ve üzeri	10	3,63	0,62		
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	20 yaş ve altı	26	3,25	1,11	1,64	0,20
	21-24 yaş	26	3,66	1,22		
	25 yaş ve üzeri	10	3,98	1,15		
Kötü Beslenme Alışkanlığı	20 yaş ve altı	26	3,73	0,93	0,40	0,66
	21-24 yaş	26	3,54	1,11		
	25 yaş ve üzeri	10	3,86	1,09		

Öğrencilerin yaş değişkenine göre beslenme hakkında bilgi düzeyleri, beslenmeye yönelik duygu düzeyleri, olumlu beslenme alışkanlıkları ve kötü beslenme alışkanlıkları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$).

Tablo 4

Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının spor yaşlarına göre ANOVA sonuçları

Alt boyut	Spor yaşı	N	Ort.	Ss	F	p
Beslenme Hakkında Bilgi	5 yıl ve altı	14	3,88	1,27	0,14	0,86
	6-10 yıl	32	3,85	1,10		
	11 yıl ve üzeri	16	3,66	1,63		
Beslenmeye Yönelik Duygu	5 yıl ve altı	14	3,08	0,95	1,28	0,28
	6-10 yıl	32	3,13	0,88		
	11 yıl ve üzeri	16	3,53	0,84		
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	5 yıl ve altı	14	3,07	1,03	3,41	0,03
	6-10 yıl	32	3,90	1,10		
	11 yıl ve üzeri	16	3,23	1,27		
Kötü Beslenme Alışkanlığı	5 yıl ve altı	14	3,68	0,85	0,50	0,60
	6-10 yıl	32	3,78	0,77		
	11 yıl ve üzeri	16	3,46	1,53		

Öğrencilerin spor yaşı değişkenine göre olumlu beslenme alışkanlıkları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Levene Testi sonucuna göre olumlu beslenme alışkanlığı alt boyutuna ilişkin varyansların homojen olduğu belirlenmiştir ($p > 0,05$). Olumlu beslenme alışkanlığı alt boyutunda elde edilen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemede çoklu karşılaştırma testlerinden LSD Testi kullanılmıştır. LSD Testi sonucuna göre spor yaşı 5 yıl ve altı olan öğrenciler ile spor yaşı 6-10 yıl olan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlıkları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Spor yaşı 6-10 yıl olan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlıkları (3,90), spor yaşı 5 yıl ve altı olan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlıklarından (3,07) anlamlı şekilde yüksektir.

Öğrencilerin spor yaşı değişkenine göre beslenme hakkında bilgi düzeyleri, beslenmeye yönelik duygu düzeyleri ve kötü beslenme alışkanlıkları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Büyüme, gelişme, hayatın ve fizyolojik işlevlerin sürdürülmesi, sağlıklı ve üretken olmak için besinlerin bireyler tarafından tüketilmesine beslenme adı verilmektedir (Arlı, Şahiner, Küçükkömürler ve Yaman, 2002).

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ayvacık Meslek Yüksekokulunda Spor Yönetimi bölümünde öğrenim gören, 34'ü (%54,8) kadın, 28'i (%45,2) olmak üzere 62 gönüllü öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları incelendiğinde, 26'sı (%41,9) 20 yaş ve altı, 26'sı (%41,9) 21-24 yaş aralığında, 10'u (%16,2) 25 yaş ve üzeri olduğu, Araştırmaya katılan öğrencilerin 14'ü (%22,6) 5 yıl ve altı, 32'si (%51,6) 6-10 yıl, 16'sı (%25,8) 11 yıl ve üzeri spor yaptığı tespit edilmiştir.

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde Spor Yönetimi bölümünde öğrenim gören kadın öğrencilerin beslenme hakkında bilgi düzeyleri (4,25), erkek öğrencilerin beslenme hakkında bilgi düzeylerinden (3,27) anlamlı şekilde yüksektir. Ayrıca kadın öğrencilerin olumlu beslenme

alışkanlıkları (3,93), erkek öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlıklarından (3,07) anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmadan elde edilen bu bulgu doğrultusunda yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlar incelenmiş ve elde edilen bu bulgunun yapılan araştırmalar ile benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Literatürü taradığımızda yapılan araştırmalar ve elde edilen sonuçları şu şekildedir: Bıdıl (2020)'in yaptığı araştırmada katılımcıların cinsiyetine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin puan ortalamaları incelenmiş ve Beslenme Hakkında Bilgi, Beslenmeye Yönelik Duygu, Olumlu Beslenme ve Kötü Beslenme puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Hepyükselen (2020)'in yaptığı başka bir çalışmada ise kadın sporcuların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan ortalaması 66,89 iken erkeklerin sporcu beslenme bilgi ölçeği puan ortalaması 69,79 bulunmuştur. Fakat cinsiyetler arası sporcu beslenme bilgi ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Mengi (2016) yaptığı çalışmada sporculara uyguladığı anketteki sporcu beslenmesi ile ilgili sorulara sporcuların verdikleri cevaplar ile cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Bir diğer çalışmada ise araştırmada kullanılan sporcu beslenmesi bilgi anketinden sporcuların aldıkları toplam puanlar ile sporcuların cinsiyetleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır (Aslantaş, 2018).

Amanat, Al- Siyabi, Waly ve Kilani (2015) tarafından Üniversitede öğrenci olan sporculara yapılan bir araştırmada, kadın sporcuların beslenme bilgisi ve beslenme alışkanlıklarının yeterli düzeyde olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Akıl (2007)'in yaptığı araştırmada kadın sporcuların bilgi düzeyi erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu bilgiye paralel olarak Şahin (2020)'in yelken sporcuları ile yaptığı çalışmada kadın yelken sporcular ile erkek yelken sporcular arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılrken, temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi ve besin tercihi puan ortalamaları incelendiğinde kadınların temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi puanları ile besin tercihi puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Taşdelen (2021) farklı spor branşlarındaki genç sporcuların beslenme alışkanlıklarını yaş değişkenine göre incelemiş ve yaşı daha büyük olan sporcuların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Aynı zamanda yaş büyüdükçe sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam puanında da yaşı büyük sporcuların toplam puanları daha yüksek bulunmuştur. Yapılan bu araştırmada Öğrencilerin yaş değişkenine göre beslenme hakkında bilgi düzeyleri, beslenmeye yönelik duygu düzeyleri, olumlu beslenme alışkanlıkları ve kötü beslenme alışkanlıkları arasında herhangi bir ilişki tespit edilememiştir. Elde edilen bu bulgu Taşdelen tarafından 2021 yılında yapılan araştırmada ulaşılan sonuçlar ile benzerlik göstermemektedir.

Literatürü taradığımızda Şahin (2020)'de yelken sporcuları ile yaptığı çalışmada katılımcıların yaşlarının temel beslenme ve besin-sağlık bilgilerine ve besin tercihlerine göre, yaşça büyük olan sporcular lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Şahin (2020)'in aksine

Yüksek (2021)' de Sporcuların yaş faktörüne bağlı olarak beslenme öz yeterlik ve beslenme davranışları arasında istatistiki bir değişim bulunmamıştır.

Bıdıl (2020) Badminton sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerini sporcu yaşı değişkenine göre incelemiş ve sonuç olarak, spor yaşı ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinde yer alan alt boyutlar arasında herhangi bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Yapılan bu araştırmada, Spor yaşı 6-10 yıl olan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlıkları (3,90), spor yaşı 5 yıl ve altı olan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlıklarından (3,07) anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilirken, öğrencilerin spor yaşı değişkenine göre beslenme hakkında bilgi düzeyleri, beslenmeye yönelik duygu düzeyleri ve kötü beslenme alışkanlıkları ile ilgili herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan bu araştırmada Öğrencilerin yaş değişkenine göre beslenme hakkında bilgi düzeyleri, beslenmeye yönelik duygu düzeyleri, olumlu beslenme alışkanlıkları ve kötü beslenme alışkanlıkları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgu, diğer araştırmacılar tarafından ulaşılan sonuçlar ile benzerlik göstermektedir.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin kullanıldığı bu araştırmada, kadın öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri ve olumlu beslenme alışkanlıklarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonucuna göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre beslenme düzeylerine daha dikkat ettikleri söylenebilir. İçerisinde yaşadığımız toplum içerisinde kadınlar erkeklere göre kendi yaşamlarında daha dikkatli olmak zorundadırlar. Araştırmamızdan elde edilen sonuçlarda hareketle; Araştırmanın evren ve örneklem grubunun değiştirilerek başka üniversitelerde bulunan spor yönetimi bölümü öğrencilerine uygulatabilir. Beslenme bilgi düzeyleri ile spor branşı arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığı incelenebilir.

Kaynaklar

- Akıl, C. (2007). *Dayanıklılık Sporcularında Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Alphan, E. (2013). *Hastalıklarda Beslenme Tedavisi*, 1. Baskı, Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Amanat A, Al-Siyabi M., Waly, M. ve Kilani H. (2015). Assessment of nutritional knowledge, dietary habits and nutrient intake of university student athletes. *Pakistan Journal Of Nutrition*, 293-299.
- Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S. ve Yaman, M. (2002). *Anne ve Çocuk Beslenmesi*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Aslantaş, B. (2018). *Spor Beslenmesi Bilgi Anketinin Türk Toplumunda Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmasının Yapılması ve Diyet Kalitesi ile İlişkinin Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baysal, A. (2007). *Beslenme*. Ankara: Şahin Matbaacılık.
- Bıdıl, S. (2020). *Badminton Sporcularının Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum (Genişletilmiş 20. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.

- Cotugna, N., Vickery, C. ve McBee, S. (2005). Sports nutrition for young athletes. *Journal of School Nursing* 21(6): 323-328.
- Deakin, V., Kerr, D. ve Boushey, C. (2015). Measuring nutritional status of athletes: Clinical and research perspectives. *Clinical Sports Nutrition*, 27-53.
- Güneyli, U. (1988). 4-6 Yaş grubu çocuklarında beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen etmenler. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 17, 36-41.
- Hepyüksele, M. (2020). *Bireysel Spor Dallarında Türk Milli Takımında Yer Alan Sporcular ile Türkiye Şampiyonalarına Katılan Sporcuların Covid-19 Salgın Sürecindeki Beslenme Bilgi Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Okur, E. (2021). *Amatör ve Profesyonel Takım Futbolcularının Besin Tüketimleri ve Beslenme Destek Ürünlerinin Kullanma Durumları ile Bazı Antropometrik Ölçümlerin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara.
- Öner, B. (2021). *Spor Merkezi Üyelerinin Egzersiz Bağımlılıkları ile Ortoreksiya Nervoza (Sağlıklı Beslenme Takıntısı) Belirtilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- Özçelik, A. (2021). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Covid-19 Pandemisi Sürecindeki Fiziksel Aktivite Düzeylerinin ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi-Çanakkale Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çanakkale.
- Pruna, R. ve Lizarraga, A. (2019). Nutrition and Sport. New conceptual approaches today. *Medicina clinica*, 153(7), 281-283.
- Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M. A. ve Savucu, Y. (2006). Elit seviyedeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 20 (4), 271-275.
- Şahin, M. A. (2020). *Yelken Sporcularının Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Taşdelen, V. (2021). *Farklı Branşlardaki Genç Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sinop Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Sinop.
- Tavşancıl, E. (2014). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi* (5. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.