



Covid 19 Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenme Tutum Puanlarının İncelenmesi

Gürkan YILMAZ¹, Emrah ŞENGÜR^{1*}, İzzet TURASAN²

¹Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

²Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 24.02.2022

Kabul Tarihi: 29.06.2022

DOI:10.30769/usbd.1078434

Online Yayın Tarihi: 30.06.2022

Öz

Bu çalışmanın amacı Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde okuyan üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği puanlarının incelenmesidir. Çalışmaya Spor Bilimleri Fakültesinde 334, Sosyal Bilimler 89, Fen Edebiyat Fakültesinde 498 öğrenim gören toplam 921 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. İkili karşılaştırmalarda Independent T testi, gruplar arası farkın belirlenmesinde ise One Way ANOVA testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda erkeklerin puan ortalamaları 69,06 olarak belirlenirken kadınların ortalaması 68,35 olarak tespit edilmiş, grup karşılaştırılmasında anlamlı fark bulunamamasına rağmen erkeklerin ortalamasının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği puan sınıflandırılmasında hem erkekler hem de kadınlar yüksek grubunda yer almıştır. Düzenli aktivite yapma durumuna göre SBITÖ puan ortalamalarının karşılaştırılmasında anlamlı fark olduğu, farkın düzenli aktivite yapan öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, düzenli aktivite yapmanın sağlıklı beslenme tutum puanı üzerine etkisi olduğu görülmüştür. Bu durumun oluşmasında Spor bilimleri fakültesi öğrencilerine ek olarak diğer fakültedeki öğrencilerinin antrenman ve sağlıklı beslenme şekillerini yakından takip eden çeşitli branşlara ilgilerinin olması da bu sonucun oluşmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Beslenme, Üniversite Öğrencileri, Sağlıklı Beslenme Tutum

Examining the Healthy Eating Attitude Scores of University Students in the Covid 19 Period

Abstract

This study aims to investigate the attitude scale scores of university students studying at Niğde Ömer Halisdemir University towards healthy eating. A total of 921 students voluntarily took part the study, 334 in the Faculty of Sport Sciences, 89 in the Social Sciences, 498 in the Faculty of Arts and Sciences. The independent T-test was used as a pair comparison and the one-way ANOVA test was used to define the difference between groups. As a result of the analysis, the mean score of men was determined as 69.06, while the mean of women was 68.35. Although no significant difference was found in the group comparison, it was determined that the mean of men was higher. In the Attitudes Towards Healthy Eating Scale score classification, both men and women were in the high group. It has been determined that there is an important difference in the comparison of the SBITÖ score averages according to the regular activity status, and the difference is in favor of the students who regularly engage in activities.

Consequently, regular activities were observed to have an impact on the healthy eating attitude score. In addition to the students of the Faculty of Sports Sciences, the fact that the students of other faculties are interested in various branches that closely follow the training and healthy eating patterns is thought to have contributed to this result.

Keywords: Nutrition, University Students, Healthy Eating Attitude

*Sorumlu Yazar: Emrah ŞENGÜR, E-posta: emrahsengur51@gmail.com

GİRİŞ

Dünya sağlık örgütü (DSÖ) tarafından pandemi olarak kabul edilen covid-19 salgını tüm dünyayı etkisi altına alarak ciddi bir halk sağlığı problemi haline gelmiştir (Muscogiuri, Barrea, Savastano & Colao, 2020). Bu dönemde salgına karşı alınan önlemler neticesinde kişilerin beslenme, sağlıklı yaşam biçimleri ve fiziksel aktivite gibi birçok olgularında hızlı değişimler ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Naja & Hamadeh, 2020). COVID-19 salgını, halk sağlığı yetkililerini epidemiyolojik bir sınırlama stratejisi olarak karantina önlemleri almaya zorladı. Bu zorunlu kendi kendine izolasyon, insanların fiziksel ve zihinsel sağlığını etkileyebilir ve bu nedenle sağlıklı yaşam tarzı davranışları üzerinde güçlü bir olumsuz etkiye sahiptir (Balanzá–Martínez, Atienza–Carbonell, Kapczinski & De Boni, 2020). Salgının ortaya çıkardığı enfeksiyonları önlemek için güçlü, sağlıklı bir bağışıklık sistemine sahip olmak önemlidir. Optimal düzeyde sağlıklı bağışıklık için yeterli ve dengeli beslenme anlayışının önemi büyüktür (Iddir, Brito, Dingo, Fernandez Del Campo, Samouda, La Frano & Bohn, 2020).

Beslenme, tüm canlıların yaşamını devam ettirebilmesi için gerekli olan tüm besin öğelerini optimum düzeyde karşılamasıdır. Sağlıklı anlamda bir hayat sürdürebilmek için gerekli olan besin öğelerini yeterli ve dengeli düzeyde tüketmesi gerekmektedir. Sağlıklı beslenme ise, sağlık kurallarına dikkat edilerek yapılan beslenme şeklidir (Dinç, 2020). Sağlıklı beslenme, kişilerin organizmada meydana gelecek olan hastalıklara karşı dirence sahip olmasında, vücut için gerekli karbonhidrat, yağ, protein, vitamin, mineral, su vb. gibi tüm gıdaları yeterli miktarda almasında oldukça önemlidir (Tekkurşun-Demir, Namlı ve Cicioğlu, 2021). Son zamanlarda yapılan birçok bilimsel çalışmada sağlıklı beslenmeye ilişkin farkındalığın arttığı görülmektedir. (Scott, Haycraft & Plateau, 2021; Süel, Şengür ve Turasan, 2021; Yılmaz, Şeker ve Şengür, 2021; Griffiths, 2012; Tang, Chen, Yang, Chung & Lee, 2016).

Bu dönemde pandeminin meydana getirdiği beslenme problemlerinden en çok etkilenen topluluklardan biri de üniversite öğrencileridir. Bu dönem öğrencilerde beslenme anlayışlarında çeşitli değişimlere yol açmıştır. Pandeminin yol açtığı zorluklar, ekonomik sıkıntılar ve yeni bir döneme adapte olamama gibi sorunlar sağlıksız bir besin anlayışına öğrencileri itmiştir (Alzahrani, Saeedi, Baamer, Shalabi & Alzahrani, 2020). Örneğin, evde uzun süre kalma, gerçekleştirilen günlük fiziksel aktivite miktarındaki azalmaya bağlı olarak artan hareketsiz davranışlara yol açabilir (Chen, Mao, Nassis, Harmer, Ainsworth & Li, 2020). Benzer şekilde, aniden azalan bu fiziksel aktivite periyodu nedeniyle, aşırı yeme gibi yeme tutumlarındaki değişikliklerin ortaya çıkmaya başlayacağı öne sürülmüştür (Martinez-Ferran, de la Guía-Galipienso, Sanchis-Gomar & Pareja-Galeano, 2020). Besin tüketiminde meydana gelen değişiklikler öğrencilerin bedensel algılarında farklılıklara yol açmaktadır. Bu sebeple kendilerini kilolu hissetme, besin tüketimlerini azaltma ve aşırı spor yaparak zayıflama gibi fiziksel ve psikolojik olarak yaşam kalitelerinde azalma meydana gelmektedir (Kaya, 2011). Pandeminin yol açabileceği sorunlardan etkilenmemek için bağışıklık sistemini güçlendirici sağlıklı bir yaşam biçimi belirlemek, meyve ve sebze bakımında zengin ve tam tahıllı gıdalar ile sağlıklı yağları içeren bir diyet uygulamak, boş vakitlerde egzersiz yapmak, vücut ağırlığını korumak ve yeterli uyku almak olarak açıklanmaktadır (FAO, 2020). Yapılan çalışmanın amacı da covid 19 döneminde üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutum puanlarının incelenmesidir.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırmaya Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde 334, Sosyal Bilimler Fakültesinde 89, Fen Edebiyat Fakültesinde 498 öğrenim gören toplam 921 öğrenci katılmıştır. Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada geçerliliği ve güvenilirliği Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından yapılan Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) kullanılmıştır. Ölçekteki olumlu maddelere ait derecelendirme “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum” şeklindedir. Olumlu tutum maddeleri; 1, 2, 3, 4 ve 5 olumsuz tutum maddeleri ise 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır. SBİTÖ’den katılımcıların alacağı 21 puan ‘çok düşük’, 23-42 puan ‘düşük’, 43-63 puan ‘orta’, 64-84 puan ‘yüksek’ ve 85-110 puan ‘ideal düzeyde yüksek’ sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu şeklinde açıklanmaktadır.

Araştırma Yayın Etiği

Bu çalışmanın çalışmanın etik kurul onayı, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 2022/9 protokol kodu ile alınmıştır.

Verilerin Analizi

Verileri analiz etmek için SPSS 24 programı kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımlarını Kolmogorov Smirnov testi ile belirlenmiştir. İkili grup karşılaştırmalarında Independent T Testi, gruplar arası farkın belirlemede ise One Way ANOVA Testi (Post-Hoc; Tukey) kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyetlere göre sağlıklı beslenme tutum ölçeği toplam puan karşılaştırılması

Değişken	Grup	N	X	ss	t	p
SBİTÖ Toplam Puan	Erkek	445	69,06	11,05	0,97	0,32
	Kadın	476	68,35	10,98		

(p<0,05)

Tablo 1 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği puan ortalamasının karşılaştırılmasında fark bulunamamasına rağmen, erkeklerin ortalamasının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Düzenli aktivite yapma durumuna göre sağlıklı beslenme tutum puan karşılaştırması

Değişken	Grup	N	X	ss	t	p
SBİTÖ Toplam Puan	Evet	642	69,50	11,22	3,37	0,00
	Hayır	279	66,85	10,32		

($p < 0,05$)

Tablo 2 incelendiğinde düzenli aktivite yapma değişkenine göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği puan ortalamasının karşılaştırılmasında anlamlı fark tespit edilmiş, farkın düzenli aktivite yapan öğrenciler lehine olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. SBİTÖ toplam puan ortalamalarının yaş, bölümler, sınıf, spor ve sıklık değişkenine göre karşılaştırması

		ANOVA									
Değişken	Grup	N	X	ss		KT	df	KO	F	p	
Yaş	17-19	215	68,23	11,15	Gruplar Arası	382,28	3	127,43	1,05	0,36	
	20-22	542	68,49	10,89	Gruplar İçi	111232,59	917	121,30			
	23-25	140	70,19	10,91	Toplam	111614,88	920				
	26 ve Üzeri	24	68,71	13,16							
Bölümler	Fen Edebiyat	498	68,20	11,12	Gruplar Arası	598,23	2	299,12	2,47	0,08	
	Sosyal Bilimler	89	67,56	9,22	Gruplar İçi	111016,64	918	120,93			
	Sbf	334	69,74	11,24	Toplam	111614,88	920				
Sınıf	1.Sınıf	411	69,03	11,41	Gruplar Arası	113,53	3	37,85	0,31	0,81	
	2 Sınıf	213	68,49	10,21	Gruplar İçi	111501,34	917	121,59			
	3 Sınıf	166	68,11	11,17	Toplam	111614,88	920				
	4 Sınıf	131	68,72	10,91							
Aktivite Sıklığı	(1)Her Gün	116	71,83a	11,16	Gruplar Arası	4906,159	4	1226,54	10,31	0,00*	
	(2)Haftada 1-2 Kez	227	65,82b	9,54	Gruplar İçi	75720,341	637	118,87			
	(3)Haftada 3-4 Kez	202	71,50a	11,21	Toplam	80626,5	641				
	(4)Haftada 5-6 Kez	76	71,77a	12,74							
	(5)Diğer	21	68,9c	12,89							

($p < 0,05$) *a,b,c; farkları temsil etmektedir.

Tablo 3 incelendiğinde Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin (SBİTÖ) puan karşılaştırmasında yaş, bölüm, ve sınıf değişkenlerinde fark saptanmamıştır. Aktivite sıklığı değişkenine göre karşılaştırmasında anlamlı fark olduğu farkın her gün düzenli aktivite yapan öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sağlıklı beslenme, kişilerin yeterli ve dengeli beslenmesi, besin öğelerinin kişiye özel miktarlarda tüketilmesi, kişinin vücut kilo ve yağ oranını dengede tutabilmesi ve hastalıklara karşı korunmasını sağlamaktadır (Besler vd., 2015). Yetersiz ve dengesiz bir biçimde uygulanan sağlıksız besin anlayışı toplumsal bir sorundur ve bu sorundan en fazla etkilenen topluluklardan biri de üniversite öğrencileridir (Arslan, 2018). Yeni bir çevreye adapte olmada ortaya çıkan beslenme davranış bozuklukları öğrencilerin fiziksel ve zihinsel anlamda etkilediği gibi okul performanslarını da olumsuz anlamda etkilemektedir (Erten, 2006). Bu sebepler ile öğrencilerin okul döneminde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum derecelerini tespit etmek oldukça önemlidir.

Yapılan çalışmada Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin (SBİTÖ) toplam puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasında fark saptanmamıştır. SBİTÖ toplam puan ortalamalarının düzenli aktivite yapma değişkenine göre karşılaştırılmasında fark olduğu farkın, düzenli aktivite yapan öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu durum öğrencilerin benzer sosyo-demografik özelliklere sahip olması, öğrenciler arasında farklı bir beslenme anlayışı olmaması benzer besin tüketimi uygulamaları ve gerekli düzeyde egzersiz yapmaları olarak açıklanabilir. Hastaoğlu (2021) turizm öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni bazında SBİTÖ puan ortalamalarının karşılaştırılmasında fark saptamamıştır. Gülen, Kumartaşlı, Madak, Sönmez & Pepe (2021) yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeni bazında SBİTÖ puan karşılaştırılmasında fark saptamamışlardır. Bu durumu Taekwondo bir sıklet sporu olmasından dolayı sporcuların sürekli olarak kilo kontrolü yapmasından dolayı cinsiyet bazında fark olmadığı şeklinde yorumlamıştır. Demir, Namlı & Cicioğlu (2021) yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeni bazında SBİTÖ puan karşılaştırılmasında anlamlı fark saptamamıştır. Özenoğlu, Gün, Karadeniz, Koç, Bilgin, Bembeyaz & Saha (2021) yapmış oldukları çalışmada cinsiyet bazında SBİTÖ puan karşılaştırılmasında fark saptamamışlardır. Altunhan ve Bayer (2021) yapmış oldukları çalışmada cinsiyet değişkeni bazında SBİTÖ puan karşılaştırılmasında fark saptamamıştır. Akyakar (2021) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet bazında SBİTÖ puan karşılaştırılmasında fark saptamamıştır. Aydın (2021) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeni bazında SBİTÖ puan karşılaştırılmasında fark saptamamıştır. Karaağaç (2020) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeni bazında SBİTÖ puan karşılaştırılmasında fark saptamamıştır. Bu durumu katılımcıların benzer sosyo-demografik özellikler barındırması ve katılımcı sayılarının birbirine yakın olması şeklinde yorumlamıştır. Arı ve Çakır (2021) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeni bazında SBİTÖ puan karşılaştırılmasında fark saptamıştır. Farkın kadınlar lehine olduğunu belirtmişlerdir. Öztürk (2021) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeni bazında SBİTÖ puan karşılaştırılmasında fark saptamıştır. Farkın erkekler lehine olduğunu belirtmiştir. Bu durumu Erkek sporcuların beslenme konusunda kadın sporculardan daha bilinçli oldukları, erkeklerde kadınlara kıyasla daha yüksek sağlıklı beslenme seviyeleri, erkeklerin psikolojik süreç anlamında daha iyi yönetilmesi olarak yorumlamıştır. Çakır-Arıca, Güreş & Arslan (2016) yapmış oldukları çalışmada cinsiyet bazında sağlıklı beslenme tutum puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılık saptamışlardır. Farkın kadınlar lehine olduğunu belirtmişlerdir. Bu durumu kadın tüketicilerin erkek tüketicilere göre beslenmeye verdikleri önemin daha yüksek olması olarak açıklamışlardır. Literatürdeki çalışmalar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Yapılan çalışmada SBİTÖ toplam puan ortalamalarının yaş değişkenine göre karşılaştırılmasında fark saptanmamıştır. 23-25 yaş aralığındaki kişilerde puan ortalamasının daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu durum öğrencilerin yaş dönemi fark etmeksizin bu dönemde düzenli bir yaşam biçimi belirlemeleri olarak açıklanabilir. Özenoğlu, Gün, Karadeniz, Koç, Bilgin, Bembeyaz & Saha (2021) yaptığı çalışmada yaş değişkeni ile SBİTÖ toplam puan ortalamaları arasında pozitif anlamda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğunu belirtmişlerdir. Hastaoğlu (2021) turizm öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada yaş değişkeni bazında SBİTÖ puanlarının karşılaştırılmasında anlamlı fark saptamıştır. Bu durumu yaş arttıkça sağlıklı beslenme davranışının da arttığı şeklinde yorumlamıştır. Taşdelen (2021) yapmış olduğu çalışmasında yaş değişkeni bazında SBİTÖ puan karşılaştırmasında anlamlı fark saptamıştır. 18-19 yaş sporcuların toplam puanı diğer iki yaş grubundan; 16-17 yaş grubu sporcularının toplam puanı da 14-15 yaş grubundan anlamlı düzeyde yüksektir. Alamehmet (2021) yapmış olduğu çalışmasında yaş değişkeni bazında SBİTÖ puan karşılaştırmasında 18-20 yaş aralığındaki kişiler ile 21-23 yaş aralığındaki kişiler arasında anlamlı düzeyde fark saptamıştır. 21-23 yaş aralığında olanların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam skoru ortalamasının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu durumu üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında yaş faktörünün etkisinin değişkenlik gösterebildiğini ortaya koymuştur şeklinde yorumlamıştır. Gülen vd. (2021) yaptıkları çalışmada yaş değişkeni bazında SBİTÖ puan karşılaştırılmasında fark saptamamışlardır. Aydın (2021) yapmış olduğu çalışmasında yaş değişkeni bazında SBİTÖ puan karşılaştırmasında anlamlı farklılık saptamamıştır. Karaağaç (2020) yapmış olduğu çalışmasında yaş değişkeni bazında SBİTÖ puan karşılaştırmasında fark saptamamıştır. Bu durumu, katılımcıları genellikle genç ve orta yaş grubunun oluşturması ve buna bağlı olarak da yaş grupları arasında büyük farklılıkların olmaması neden olarak gösterilebilir.

Yapılan çalışmada SBİTÖ toplam puan ortalamalarının bölüm değişkenine göre karşılaştırılmasında fark saptanmamasına rağmen, SBF bölümü öğrencilerinin SBİTÖ toplam puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin egzersiz yapma oranlarının yüksek olması ve ders döneminde beslenme ile alakalı eğitim almalarının etkisi olarak düşünülmektedir. Alamehmet (2021) yapmış olduğu çalışmasında bölüm değişkeni bazında SBİTÖ puan karşılaştırmasında anlamlı fark saptamamıştır. Akyakar (2020) yapmış olduğu çalışmada bölüm değişkeni bazında SBİTÖ puan karşılaştırmasında anlamlı farklılık saptamıştır. Beslenme ve Diyetetik bölümünde okuyan öğrencilerin diğer bölümlerde okuyanlara göre SBİTÖ puanlarının anlamlı farklılaştığını saptamıştır. Bu durumu Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin aldıkları eğitim sonucu sağlıklı beslenme konusunda diğer bölümlere göre daha fazla bilgi sahibi olmaları ve daha sağlıklı beslendikleri gösterilebilir olarak yorumlamıştır.

Yapılan çalışmada SBİTÖ toplam puan ortalamalarının sınıf değişkenine göre karşılaştırılmasında fark saptanmamasına rağmen 1.sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum öğrencilerin bu dönemde beslenme anlayışı olarak farklı ihtiyaçlara yönelmemesi ve sınıf değişkeni olarak bu dönemde kaygı düzeylerinin benzer olması olarak açıklanabilir. Hastaoğlu (2021) turizm öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada sınıf değişkeni bazında SBİTÖ puanlarının karşılaştırılmasında anlamlı fark

saptamıştır. Bu durumu aileden uzakta eğitim görmenin getirmiş olduğu beslenme değişikliklerinin sonucu olarak yorumlamıştır. Akyakar (2021) yapmış olduğu çalışmada sınıf değişkeni bazında SBİTÖ puan karşılaştırmasında anlamlı fark saptamıştır.

Yapılan çalışmada SBİTÖ toplam puan ortalamalarının aktivite sıklığı değişkenine göre karşılaştırmasında anlamlı fark olduğu farkın her gün düzenli aktivite yapan öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu durum düzenli egzersiz yapmanın beslenme davranış biçimini geliştirmesi olarak açıklanabilir. Alamehmet (2021) yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivite durumu değişkeni bazında SBİTÖ puan karşılaştırmasında anlamlı fark saptamıştır. Fiziksel aktivitesinin olduğunu belirtenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam skoru ortalamasının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Arı ve Çakır (2021) yapmış oldukları çalışmada fiziksel aktivite durumu değişkeni bazında SBİTÖ puan karşılaştırmasında anlamlı farklılık saptamışlardır. Farkın düzenli fiziksel aktivite yapanlar lehine olduğunu belirtmişlerdir. Kırkbir (2020) yapmış olduğu çalışmada sporculuk düzeyi değişkenini bazında SBİTÖ puan karşılaştırmasında anlamlı farklılık saptamıştır. Farkın profesyonel düzeyde spor yapan sporcularda daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durumu profesyonel düzeydeki sporcuların işlerine olan ilgisinin yüksek olması, deneyimli olmaları ve spora bakış açılarının daha iyi olmasından kaynaklandığını belirtmiştir.

Sonuç olarak düzenli fiziksel aktivite katılan üniversite öğrencilerinin SBİTÖ puan ortalamalarının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Özellikle Covid 19 döneminde fiziksel aktivite ile beraber sağlıklı beslenmenin, hem hastalıklardan koruyucu etkinin olması hem de yaşam kalitesinin artmasında etken olduğundan dolayı yaşamın her alanından uygulanmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması olmamıştır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: 1. ve 2. yazarın %35, 3. yazarın %30 katkısı bulunmaktadır.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Tarih: 027.01.2022

Sayı No: 2022/09

KAYNAKLAR

- Akyakar, B. (2021). *Sağlık bilimleri üniversitesi Gülhane sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde sosyal medya bağımlılık düzeyinin beslenme durumuyla ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Alamehmet, M. N. (2021). *18-25 Yaş arası üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Altunhan, A. ve Bayer, R. (2021). Bireysel ve takım sporcularının uyku kalitesi ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 30-44. DOI: 10.48133/igdirsd.1026752
- Alzahrani, S.H., Saeedi, A.A., Baamer, M.K., Shalabi, A.F., & Alzahrani, A.M. (2020). Eating habits among medical students at King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *International Journal of General Medicine*, 13, 77– 88.
- Arı, Y. ve Çakır, E. (2021). Correlation between participation in physical activity and healthy nutrition: An example of a sports science faculty. *Balt. J. Health Phys. Act*, 13, 37-45.
- Arslan, M. (2018). Beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin analizi: Marmara Üniversitesi öğretim üyeleri üzerine bir çalışma. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(1), 59-69.
- Aydın, G. (2021). *Farklı branşlardaki faal antrenörlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi (Balıkesir İli Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir
- Balanza´–Martínez, V., Atienza–Carbonell, B., Kapczinski, F. & De Boni, R. B. (2020). Lifestyle behaviours during the COVID-19 – time to connect. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 141, 399–400. <https://doi.org/10.1111/acps.13177>.
- Besler, H. T., Rakıcıoğlu, N., Ayaz, A., Büyüktuncer- Demirel, Z., Gökmen-Özel, H., ...vd. (2015). *Türkiye'ye özgü besin ve beslenme rehberi*. Ankara: Merdiven Reklam Tanıtım.
- Çakır-Arıca, Ş., Güreş, N. ve Arslan, S. (2016). Tüketicilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının incelenmesine yönelik bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 20(2), 99-110.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E. & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9, 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>.
- Erten, M. (2006). *Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). T.C. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara.
- Gülen, Ö., Kumartaşlı, M., Madak, E., Sönmez, H. O. ve Pepe, O. (2021). Taekwon-do sporcularının beslenme tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sport– July*, 10(3), 31-45
- Hastaoğlu, E. (2021). Covid-19 salgını sürecinde turizm öğrencilerinin stres düzeyleri ve sağlıklı beslenme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9(3), 1610-1621.

- Iddir, M., Brito, A., Dingo, G., Fernandez Del Campo, S. S., Samouda, H., La Frano, M. R. & Bohn, T. (2020). Strengthening the immune system and reducing inflammation and oxidative stress through diet and nutrition: considerations during the COVID-19 crisis. *Nutrients*, 12(6), 1562.
- Karaağaç, G. (2020). *Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars
- Kaya, Y. (2011). *Lise öğrencilerinde görülen yeme bozuklukları ile özsayı, beden imajı, benlik saygısı, beden memnuniyetsizliği ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Kırkbir, F. (2020). Sporcularda sağlıklı beslenme ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 125-130.
- Martinez-Ferran, M., de la Guía-Galipienso, F., Sanchis-Gomar, F. & Pareja-Galeano, H. (2020). Metabolic impacts of confinement during the COVID-19 pandemic due to modified diet and physical activity habits. *Nutrients*, 12, 1549. <https://doi.org/10.3390/nu12061549>.
- Muscogiuri, G., Barrea, L., Savastano, S. & Colao, A. (2020). Nutritional recommendations for covid-19 quarantine. *European Journal of Clinical Nutrition*, 74(6), 850-851.
- Naja, F., & Hamadeh, R. (2020). Nutrition amid the COVID-19 pandemic: a multi-level framework for action. *European journal of clinical nutrition*, 74(8), 1117-1121.
- Özenoğlu, A., Gün, B., Karadeniz, B., Koç, F., Bilgin, V., Bembeyaz, Z., ve Saha, B. S. (2021). Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığın sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ile ilişkisi. *Life Sciences*, 16(1), 1-18.
- Öztürk, D. (2021). Examining the relationship between healthy nutrition and performance enhancing attitudes of team and individual athletes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 10(2), 65-75.
- Scott, C. L., Haycraft, E., & Plateau, C. R. (2021). The influence of social networks within sports teams on athletes' eating and exercise psychopathology: A longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101786.
- Süel E., Şengür E., ve Turasan İ. (2021). Covid-19 salgını döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yeme tutumu durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 7(4), 148-154.
- Tang, J. H., Chen, M. C., Yang, C. Y., Chung, T. Y., & Lee, Y. A. (2016). Personality traits, interpersonal relationships, online social support, and Facebook addiction. *Telematics and Informatics*, 33(1), 102-108.
- Taşdelen, V. (2021). *Farklı branşlardaki genç sporcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sinop Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sinop
- Tekkurşun-Demir, G. ve Cicioğlu, H.İ., (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.

Tekkurşun-Demir, G., Namlı, S. ve Cicioğlu, H. İ. (2021). Takım ve bireysel sporlarda sosyal görünüş kaygısı sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun belirleyicisi midir?. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 124-134. DOI: 10.33689/spormetre.915191

Yılmaz, G., Şeker, R., ve Şengür, E. (2021). Determination of athlete nutrition knowledge level of university students: Üniversite öğrencilerinin sporcu beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 18(4), 760–771. <https://doi.org/10.14687/jhs.v18i4.6229>



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