

Amatör Futbolcuların Sağlıklı Beslenme Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Diyarbakır İli Örneği)

Nurdan ATEŞ¹, Hamdullah ATEŞ²

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan amatör futbolcuların farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem: Bu araştırmanın örneklem grubunu aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan 251 amatör futbolcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" (yaş, öğrenim düzeyi, futbol yaşı, kişisel gelir düzeyi, sağlıklı beslenme eğitimi alma ve sporcu beslenmesi eğitimi alma durumları) ve "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek ve kişisel bilgi formu, amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak çalışmaya katılan hentbolculara çevrim içi yöntem ile uygulanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS.22 paket programında analiz edildi. Verilerin analizi işlemi betimleyici istatistikler, ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız gruplar için t testi, çoklu grupları karşılaştırmada tek yönlü varyans analizi ANOVA testi uygulandı. Sonuçların yorumlanmasında 0,05 anlamlılık düzeyi ele alınmıştır.

Bulgular: Araştırmada elde edilen bulgulara göre amatör futbolcuların yaş ve gelir düzeyi değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken diğer değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Sonuç: Sonuç olarak amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. İleride bu konuda yapılacak olan çalışmalarda örneklem büyüklüğü genişletilerek daha etkili sonuçlara varılabilir. Ayrıca farklı branşlarda yer alan sporculara da yapılarak sağlıklı beslenme ilişkin tutumları incelenebilir ve düşük çıkması durumunda bunu arttıracak çalışmalar yapılabilir.

Anahtar Kelimeler: Amatör Futbolcu, Futbol, Sağlıklı Beslenme

ABSTRACT

Investigation of The Healthy Eating Attitudes of Amateur Football Players According To Some Variables (Diyarbakır Province Example)

Purpose: In this study, it is aimed to examine the amateur football players who play actively in Diyarbakır in terms of different variables.

Method: The sample group of this research consists of 251 amateur football players actively playing in Diyarbakır. "Personal Information Form" (age, education level, football age, personal income level, receiving healthy nutrition education and sports nutrition education) and "Attitude Scale towards Healthy Eating" were used as data collection tools in the research. The scale and personal information form were applied to the handball players who participated in the study with the online method using the purposeful sampling method. The data obtained as a result of the research were analyzed in the SPSS.22 package program. Descriptive statistics were used in the analysis of the data, t-test for independent groups was used in pairwise group comparisons, and one-way analysis of variance ANOVA test was used to compare multiple groups. The significance level of 0.05 was considered in the interpretation of the results.

¹ Dicle Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Diyarbakır/TÜRKİYE, atesnurdan2121@gmail.com, 05071272162.

² Dicle Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Diyarbakır/TÜRKİYE, hamdullaha25@gmail.com, 05076456955.

Results: According to the findings obtained in the study, while a statistically significant difference was found in the age and income level variables of amateur football players, no statistically significant difference was found in other variables.

Conclusion: As a result, it has been determined that amateur football players have a high level of attitudes towards healthy nutrition.

Keywords: Amateur Football Player, Football, Healthy Nutrition

GİRİŞ

Canlıların tüm hayati fonksiyonlarını yerine getirebilmek, sağlığını muhafaza edip geliştirebilmek, hayatını devam ettirebilmek adına tüketmiş olduğu organik ve ya inorganik tüm maddelere besin denir (Gül, 2019). Beslenme; varlıkların yaşamsal işlevselliklerini sağlıklı olarak devam ettirebilmek, büyüme olgunlaşma ve gelişmelerinin devam ettirerek fiziksel fonksiyonlarını sağlıklı bir şekilde yerine getirmek maksadıyla; dışardan alınan tüm besin maddelerini vücutta metabolik faaliyetlerle sindirim, emilim, depolama ve vücuttan atılma evresidir (Gül, 2019).

Sporcu beslenmesi, aktif spor yapanların sağlıklarını korumak, sürdürmek fiziksel aktive, egzersiz ve antrenman performansını artırmak, toparlanma sürecini azaltmak maksadıyla; sporcunun damak zevki ile uyumlu besinleri, sosyal yapı, ekonomik durum kişisel şartlar göz önünde bulundurularak egzersiz biyokimya ve fizyolojisine uygun bir şekilde tanımlanan multidisipliner bir alandır (Gül, 2019). Eski dönemlerden beri sporcunun beslenmesi ile başarısı arasındaki ilişki hep ilgi çekmiştir. Kişisel gereksinimler, ifa edilen spor türü, cinsiyet ile alakalı olarak farklı beslenme metotlarına ve programlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Beslenme biliminde egzersiz beslenmesi son dönemlerde ortaya koyulan çalışmalarla ehemmiyeti giderek artmaktadır. Beslenmenin; iyi analiz edilip programlanamadığı her çeşit sporda, sporcudan verimli ve başarılı olması beklenemez (Sevim, 2007).

Sporcu beslenmesi; sporcunun damak zevki, cinsiyeti, bilgi seviyesi, yaşı, boyu, kilosu, günlük egzersiz programı, idman ve müsabaka programları, sosyo-ekonomik durumu, yaptığı spor branşı göz önünde bulundurularak yeterli ve dengeli bir şekilde dizayn edilmelidir (Güneş, 2009). Doğru beslenme ve uygun besin seçimi ile yarışma öncesi, sırası ve sonrasında metabolizmanın toparlanma süreci kısalmakta ve performans artmaktadır. Sporcuların beslenme hakkındaki bilgilerinin spor branşına has olması ehemmiyet teşkil etmektedir (Özdemir, 2010). Yeme bozukluğu; Dünya Sağlık Örgütü tarafından “önemli tıbbi durum” olarak ifade edilmektedir. Yeme tutumu ve beden algısının bozulduğu durumlarda insanlar bedenlerini mevcut durumdan daha şişman ya da şekilsiz bulmakta, çok az besin

tüketmekte, yemeklerden hemen sonra kusma veya kendini kusturma, laksatif kullanma ve yoğun egzersiz gibi davranışlar ortaya koyabilmektedirler (Ünalın ve ark, 2009).

Sporcuların verimli ve başarılı olabilmek için kilo almak istemedikleri bilinen bir durumdur. Mevcut durum futbol oynayan sporcular için de geçerlidir. Yeme bozukluğu amatör futbolcularına nazaran elit futbolcularda daha fazla ortaya çıktığı görülmektedir (Saribaş ve ark, 2019). Sporcular kendilerinden beklenen yüksek performans beklentisi sonucunda kilo kontrolü yapma eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu durum her spor branşında yer alan sporcular da olduğu kadar futbolcularda da mevcuttur. Ancak uzmanlar tarafından hazırlanmayan programların uygulanması sonucunda yeme bozuklukları da ortaya çıkabilmektedir. Üst düzey futbolcularda görülen yeme bozukluklarının amatör futbolculara göre daha fazla olduğu bu duruma örnek gösterilebilir (Saribaş ve ark, 2019). Futbol dünyada bilinen en yaygın bir spor branşdır. Futbol milyonlarca insan tarafından oynanmakta ve yüz milyonlarca insan tarafında izlenilmektedir (Wesson, 2002). Tutum bireyin dış çevresinde ortaya çıkan birtakım olaylara ya da nesnelere karşı göstermiş olduğu tepkidir. Diğer bir ifade ile tutum, bireyin bir olay ya da vaka karşısında göstermesi olası davranış şekli olarak ifade edilebilir (İnceoğlu, 2010).

Sporcuların idman ve yarışma zamanlarında fiziksel yönde iyi olmaları gerektiği gibi psikolojik olarak da iyi olmaları gerekmektedir. Futbolcuların fiziksel ve psikolojik yönden iyi olmalarının yanında beslenme durumları ve tutumlarının da güçlü olması önem arz etmektedir. Futbolcuların beslenme tutumları idman ve maçlarda sergileyecekleri performanslarını ve verimliliklerini etkilediği için önem arz etmektedir (Çelik & Adatepe, 2022).

Futbol branşının sergilendiği ortamlar, futbolcuların var olan performans durumlarını ve bu performansın artması amacıyla yapılan çalışmalar gözlemlemek açısından bir laboratuvara benzetilmektedir (Özbek ve Akyüz, 2022). Bu ortamda futbolcuların verimlilik düzeylerini etkileyen çeşitli etkenler mevcuttur. Futbolcunun verimliliğinin etkileyen önemli etkenlerden biri de beslenmedir. Futbolcularının başarılı bir performans göstermesi temel motorik becerilerin yanında kardiorespiratuvar, kas, denge, esneklik, çeviklik durumlarına bağlıdır. Bu durumlar ise beslenme sporcu beslenmesi esaslarına bağlıdır (Öztürk, 2006).

İdmanlardan önce performansı etkileyen durumlardan biri de tercih edilen besinlerdir. İdman öncesi fazla miktarda alınan gıdaların vücuda yaptığı baskı veya uzun sürer aç kalma durumları futbolcunun verimliliğini başarılı olma durumunu negatif olarak etkilemektedir. Bu

nedenle futbolcuların yeterli ve dengeli beslenme programları diyetisyen tarafından hazırlanmalıdır.

Müsabakaya hazırlık aşamasında tüketilecek olan besinin seçimi sporcularda performans üzerinde oldukça etkilidir. Antrenmanlar öncesinde aşırı düzeyde tüketilmiş olan besinlerin yanı sıra süresi uzun açlık durumları da sporcu performansı üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır. Bundan dolayı futbolcuların performansını olumlu yönde etkilemesi amacıyla uzman bir diyetisyen eşliğinde yeterli ve dengeli beslenmeye yönelik programların hazırlanıp uygulanması gerekmektedir (Okur,2021).

Sporun her alanında yer alan sporcularda olduğu gibi amatör futbolcularda da sağlıklı beslenme oldukça önemli bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bundan dolayı amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları incelenmesi gerekmektedir. Bu çalışmada da amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını bazı değişkenler açısından incelemek amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan 251 amatör futbolcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama formunda aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan amatör futbolcuların demografik bilgilerini ölçmek için “Kişisel Bilgi Formu” ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını ölçmek amacıyla “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Bu formda araştırmaya katılan futbolcuların; yaş, öğrenim düzeyi, futbol yaşı, kişisel gelir düzeyi, sağlıklı beslenme eğitimi alma ve sporcu beslenmesi eğitimi alma durumları yer almaktadır.

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” 21 madde ve 4 alt boyuttan oluşan 5’li likert tipi ölçektir. 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. Test tekrar test için yapılan uygulama sonunda elde edilen güvenilirlik katsayısı sırasıyla 0,81; 0,79; 0,68 ve 0,80 olarak hesaplanmıştır. Madde analizi sonucunda herhangi bir madde ölçekten çıkarılmamış ve ölçekte yer alan maddelerin tamamının ayırt edici olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca madde toplam korelasyonu değerlerinin 0,68 ile 0,92 arasında değiştiği saptanmıştır. Bizim çalışmamızda alt boyutlarda güvenilirlik katsayısı sırasıyla 0,91, 0,76, 0,70, 0,66 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin bütününe ilişkin güvenilirlik katsayısı ise 0,76 olarak hesaplanmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan amatör futbolculara ait demografik bilgiler ve uygulanan ölçeğe ilişkin istatistiksel sonuçlar aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1: Amatör Futbolcuların Demografik Değişkenlerine Yönelik Bulgular

| Değişkenler | Gruplar | n | % |
|---------------------------------|------------------------|-----|------|
| Yaş | 18-21 Yaş | 87 | 34,7 |
| | 22-25 Yaş | 81 | 32,3 |
| | 26 Yaş ve Üstü | 83 | 33,0 |
| | Toplam | 251 | 100 |
| Öğrenim Düzeyi | Ortaokul veya Lise | 75 | 29,9 |
| | Önlisans | 64 | 25,5 |
| | Lisans veya Lisansüstü | 112 | 44,6 |
| | Toplam | 251 | 100 |
| Sağlıklı Beslenme Eğitimi Alma | Evet | 125 | 49,8 |
| | Hayır | 126 | 50,2 |
| | Toplam | 251 | 100 |
| Sporcu Beslenmesi Eğitimi Alma | Evet | 97 | 38,6 |
| | Hayır | 154 | 61,4 |
| | Toplam | 251 | 100 |
| Aylık Gelir Düzeyi | Düşük | 75 | 29,9 |
| | Orta | 133 | 53,0 |
| | Yüksek | 43 | 17,1 |
| | Toplam | 251 | 100 |
| Kaç Yıldır Futbol Oynuyorsunuz? | 0-5 yıl | 87 | 34,7 |
| | 6-11 yıl | 128 | 51,0 |
| | 12 yıl ve üstü | 36 | 14,3 |
| | Toplam | 251 | 100 |

Araştırmamıza katılan amatör futbolcuların %34,7'si 18-21 yaş aralığında, %32,3'ü 22-25 yaş aralığında ve %33,1'i de 26 yaş ve üstündedir. Araştırmaya dâhil olan amatör futbolcuların öğrenim düzeylerine baktığımızda %29,9'u ortaokul veya lise, %25,5'i önlisans ve %44,6'sı lisans veya lisansüstü mezunu olarak karşımıza çıkmaktadırlar. Bunların %49,8'i

sağlıklı beslenme eğitimi aldıklarını, %50,2'si ise sağlıklı beslenme eğitimi almadıklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan amatör futbolcuların %38,6'sı sporcu beslenmesi eğitimi aldıklarını, %61,4'ü sporcu beslenmesi eğitimi almadıklarını belirtmişlerdir. Aylık gelir düzeyi durumuna baktığımızda çalışmada yer alan amatör futbolcuların %29,9'u düşük, %53'ü orta ve %17,1'i de yüksek gelir düzeyine sahiptir. Araştırmaya katılan amatör futbolcuların %34,7'si 0-5 yıl arası, %51'i 6-11 yıl arası ve %14,3'ü de 12 yıl ve üstünde futbol oynadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 2: Amatör Futbolcuların Yaş Değişkenine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

| Ölçek ve Alt Boyutları | Yaş | n | \bar{X} | ss | f | p | scheffe |
|---|--------------------|----|-----------|------|------|-------|---------|
| Beslenme Hakkında Bilgi | 18-21 yaş (1) | 87 | 3,98 | 0,88 | 0,15 | 0,86 | - |
| | 22-25 yaş (2) | 81 | 3,91 | 0,84 | | | |
| | 26 yaş ve üstü (3) | 83 | 3,95 | 0,79 | | | |
| Beslenmeye Yönelik Duygu | 18-21 yaş (1) | 87 | 3,21 | 1,01 | 4,17 | 0,02* | 2-3 |
| | 22-25 yaş (2) | 81 | 3,03 | 0,84 | | | |
| | 26 yaş ve üstü (3) | 83 | 3,43 | 0,81 | | | |
| Olumlu Beslenme Alışkanlığı | 18-21 yaş (1) | 87 | 3,41 | 0,91 | 1,36 | 0,26 | - |
| | 22-25 yaş (2) | 81 | 3,30 | 0,95 | | | |
| | 26 yaş ve üstü (3) | 83 | 3,19 | 0,82 | | | |
| Kötü Beslenme Alışkanlığı | 18-21 yaş (1) | 87 | 3,29 | 0,93 | 1,12 | 0,33 | - |
| | 22-25 yaş (2) | 81 | 3,15 | 0,88 | | | |
| | 26 yaş ve üstü (3) | 83 | 3,35 | 0,79 | | | |
| Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği | 18-21 yaş (1) | 87 | 3,46 | 0,55 | 1,86 | 0,16 | - |
| | 22-25 yaş (2) | 81 | 3,33 | 0,53 | | | |
| | 26 yaş ve üstü (3) | 83 | 3,48 | 0,48 | | | |

* p<0,05 anlamlılık düzeyi

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda amatör futbolcuların yaş değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinde ve alt boyutlarının üçünde herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05). Ancak "beslenmeye yönelik duygu" alt boyutunda bir anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu anlamlı farklılığın hangi yaş grupları arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla yapılan testlerde 22-25 yaş arasındaki amatör futbolcular ile 26 yaş ve üstünde olan amatör futbolcular arasında, 26 yaş ve üstünde olanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 3: Amatör Futbolcuların Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

| Ölçek ve Alt Boyutları | Öğrenim Düzeyi | n | \bar{X} | ss | f | p | scheffe |
|---|------------------------|-----|-----------|------|------|------|---------|
| Beslenme Hakkında Bilgi | Ortaokul veya Lise | 75 | 3,95 | 0,89 | 0,08 | 0,93 | - |
| | Önlisans | 64 | 3,98 | 0,84 | | | |
| | Lisans veya Lisansüstü | 112 | 3,93 | 0,80 | | | |
| Beslenmeye Yönelik Duygu | Ortaokul veya Lise | 75 | 3,29 | 0,94 | 0,29 | 0,75 | - |
| | Önlisans | 64 | 3,23 | 0,93 | | | |
| | Lisans veya Lisansüstü | 112 | 3,18 | 0,87 | | | |
| Olumlu Beslenme Alışkanlığı | Ortaokul veya Lise | 75 | 3,26 | 0,96 | 0,13 | 0,88 | - |
| | Önlisans | 64 | 3,29 | 0,81 | | | |
| | Lisans veya Lisansüstü | 112 | 3,33 | 0,90 | | | |
| Kötü Beslenme Alışkanlığı | Ortaokul veya Lise | 75 | 3,35 | 0,86 | 1,22 | 0,30 | - |
| | Önlisans | 64 | 3,34 | 0,69 | | | |
| | Lisans veya Lisansüstü | 112 | 3,17 | 0,96 | | | |
| Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği | Ortaokul veya Lise | 75 | 3,45 | 0,58 | 0,39 | 0,68 | - |
| | Önlisans | 64 | 3,45 | 0,50 | | | |
| | Lisans veya Lisansüstü | 112 | 3,39 | 0,50 | | | |

p>0,05 anlamlılık düzeyi

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda amatör futbolcuların yaş değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinde ve alt boyutlarının tamamında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Tablo 4: Amatör Futbolcuların Sağlıklı Beslenme Eğitimi Alma Durumu Değişkenine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

| Ölçek ve Alt Boyutları | Sağlıklı Beslenme Eğitimi Alma | n | \bar{X} | ss | t | df | p |
|---|--------------------------------|-----|-----------|------|-------|-----|------|
| Beslenme Hakkında Bilgi | Evet | 125 | 4,08 | 0,76 | 2,50 | 249 | 0,12 |
| | Hayır | 126 | 3,82 | 0,89 | | | |
| Beslenmeye Yönelik Duygu | Evet | 125 | 3,47 | 0,83 | 4,50 | 249 | 0,85 |
| | Hayır | 126 | 2,98 | 0,90 | | | |
| Olumlu Beslenme Alışkanlığı | Evet | 125 | 3,21 | 0,90 | -1,59 | 249 | 0,84 |
| | Hayır | 126 | 3,39 | 0,89 | | | |
| Kötü Beslenme Alışkanlığı | Evet | 125 | 3,29 | 0,87 | 0,50 | 249 | 0,50 |
| | Hayır | 126 | 3,24 | 0,88 | | | |
| Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği | Evet | 125 | 3,51 | 0,52 | 2,67 | 249 | 0,95 |
| | Hayır | 126 | 3,34 | 0,52 | | | |

p>0,05 anlamlılık düzeyi

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda sağlıklı beslenme eğitimi alma durumu değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinde ve alt boyutlarının tamamında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 5: Amatör Futbolcuların Sporcu Beslenmesi Eğitimi Alma Durumu Değişkenine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

| Ölçek ve Alt Boyutları | Sporcu Beslenmesi Eğitimi Alma | | n | \bar{X} | ss | t | df | p |
|--|--------------------------------|-------|-----|-----------|------|-------|-----|------|
| | Evet | Hayır | | | | | | |
| Beslenme Hakkında Bilgi | Evet | Hayır | 97 | 4,00 | 0,75 | 0,88 | 249 | 0,37 |
| | Hayır | | 154 | 3,91 | 0,89 | | | |
| Beslenmeye Yönelik Duygu | Evet | Hayır | 97 | 3,38 | 0,86 | 2,20 | 249 | 0,90 |
| | Hayır | | 154 | 3,13 | 0,92 | | | |
| Olumlu Beslenme Alışkanlığı | Evet | Hayır | 97 | 3,36 | 0,89 | 0,87 | 249 | 0,51 |
| | Hayır | | 154 | 3,26 | 0,90 | | | |
| Kötü Beslenme Alışkanlığı | Evet | Hayır | 97 | 3,22 | 0,93 | -0,61 | 249 | 0,65 |
| | Hayır | | 154 | 3,29 | 0,84 | | | |
| Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği | Evet | Hayır | 97 | 3,49 | 0,56 | 1,53 | 249 | 0,31 |
| | Hayır | | 154 | 3,39 | 0,50 | | | |

$p>0,05$ anlamlılık düzeyi

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda sporcu beslenmesi eğitimi alma durumu değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinde ve alt boyutlarının tamamında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 6: Amatör Futbolcuların Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

| Ölçek ve Alt Boyutları | Aylık Gelir Düzeyi | n | \bar{X} | ss | f | p | scheffe |
|--|--------------------|-----|-----------|------|------|--------|---------|
| Beslenme Hakkında Bilgi | Düşük (1) | 75 | 3,90 | 0,81 | 0,17 | 0,84 | - |
| | Orta (2) | 133 | 3,97 | 0,78 | | | |
| | Yüksek (3) | 43 | 3,96 | 1,04 | | | |
| Beslenmeye Yönelik Duygu | Düşük (1) | 75 | 3,13 | 0,89 | 6,42 | 0,01** | 2-3 |
| | Orta (2) | 133 | 3,40 | 0,80 | | | |
| | Yüksek (3) | 43 | 2,87 | 1,09 | | | |
| Olumlu Beslenme Alışkanlığı | Düşük (1) | 75 | 3,38 | 0,79 | 3,76 | 0,03* | 2-3 |
| | Orta (2) | 133 | 3,17 | 0,88 | | | |
| | Yüksek (3) | 43 | 3,57 | 1,04 | | | |
| Kötü Beslenme Alışkanlığı | Düşük (1) | 75 | 3,28 | 0,91 | 0,30 | 0,74 | - |
| | Orta (2) | 133 | 3,23 | 0,76 | | | |
| | Yüksek (3) | 43 | 3,35 | 1,11 | | | |
| Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği | Düşük (1) | 75 | 3,41 | 0,50 | 0,11 | 0,90 | - |
| | Orta (2) | 133 | 3,44 | 0,50 | | | |
| | Yüksek (3) | 43 | 3,41 | 0,64 | | | |

* $p<0,05$ anlamlılık düzeyi

** $p>0,01$ anlamlılık düzeyi

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda aylık gelir düzeyi değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinde ve alt boyutlarının ikisinde herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Ancak “beslenmeye yönelik duygu” ve “olumlu beslenme alışkanlığı” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan analiz sonucunda “beslenmeye yönelik duygu” alt boyutunda gelir düzeyi orta olanlar ile yüksek olanlar arasında, orta düzey lehine bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. “Olumlu beslenme alışkanlığı” alt boyutunda da ortaya çıkan anlamlı farklılık orta gelir düzeyi ile yüksek gelir düzeyine sahip olan amatör futbolcular arasında olduğu ancak bu alt boyutta yüksek gelir düzeyine sahip olanlar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 7: Amatör Futbolcuların “Kaç Yıldır Futbol Oynuyorsunuz?” Değişkenine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

| Ölçek ve Alt Boyutları | Kaç Yıldır Futbol Oynuyorsunuz? | n | \bar{X} | ss | f | p | scheffe |
|--|---------------------------------|-----|-----------|------|------|------|---------|
| Beslenme Hakkında Bilgi | 0-5 yıl (1) | 87 | 4,03 | 0,76 | 1,24 | 0,29 | - |
| | 6-11 yıl (2) | 128 | 3,93 | 0,82 | | | |
| | 12 yıl ve üstü (3) | 36 | 3,78 | 1,03 | | | |
| Beslenmeye Yönelik Duygu | 0-5 yıl (1) | 87 | 3,17 | 1,02 | 0,88 | 0,42 | - |
| | 6-11 yıl (2) | 128 | 3,30 | 0,82 | | | |
| | 12 yıl ve üstü (3) | 36 | 3,10 | 0,88 | | | |
| Olumlu Beslenme Alışkanlığı | 0-5 yıl (1) | 87 | 3,29 | 0,91 | 0,02 | 0,99 | - |
| | 6-11 yıl (2) | 128 | 3,31 | 0,85 | | | |
| | 12 yıl ve üstü (3) | 36 | 3,29 | 1,03 | | | |
| Kötü Beslenme Alışkanlığı | 0-5 yıl (1) | 87 | 3,26 | 0,96 | 0,02 | 0,98 | - |
| | 6-11 yıl (2) | 128 | 3,27 | 0,77 | | | |
| | 12 yıl ve üstü (3) | 36 | 3,29 | 0,99 | | | |
| Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği | 0-5 yıl (1) | 87 | 3,43 | 0,52 | 0,44 | 0,64 | - |
| | 6-11 yıl (2) | 128 | 3,44 | 0,51 | | | |
| | 12 yıl ve üstü (3) | 36 | 3,35 | 0,59 | | | |

$p>0,05$ anlamlılık düzeyi

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda amatör futbolcuların “Kaç Yıldır Futbol Oynuyorsunuz?” değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinde ve alt boyutlarının tamamında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada, aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Sağlıklı beslenmenin profesyonel spor hayatında olduğu gibi amatör spor alanlarında da önemi oldukça fazladır. Bu bağlamda amatör futbolcuların da sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının ölçülmesi önem taşımaktadır. Literatürde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumların incelendiği farklı çalışmalar da mevcuttur.

Aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yaş değişkenine göre verilen cevapların ortalamalarında istatistiksel olarak farklılıklar gözlenmektedir. Sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeğinin “Beslenmeye Yönelik Duygu” alt boyutunda yaşı daha büyük olan hentbolcuların, küçük olanlara göre sağlıklı beslenme tutumlarının daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, Uluç ve arkadaşlarının (2021) spor yönetimi bölümünü okuyan öğrenciler üzerinde yaptığı ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyini ölçtüğü çalışmada yaş değişkeninin, sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını tespit ederek çalışmamızın aksine bir sonuç bulmuştur. Özenoğlu ve arkadaşları (2021) yetişkinlerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ile beden kütle indeksi arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yaptığı çalışmada, Adatepe ve Çelik (2022) amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları incelemek amacıyla yaptığı çalışmada ve Cocburn ve arkadaşlarının (2014) 163 spor antrenörü ile sağlıklı beslenme bilgilerini ölçmek amacıyla yaptıkları çalışmada, yaş değişkeninin bireylerde sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları üzerinde etkili olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmalarda yaşın artması ile doğru orantılı bir şekilde sağlıklı beslenmeye yönelik tutumların da arttığı görülmüştür. Bu çalışmalar ortaya çıkan sonuç çalışmamızı destekler niteliktedir. Bu bağlamda yaşça büyük olan hentbolcuların bilgi seviyelerinin artması ve deneyim kazanmasıyla sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının da paralel olarak geliştiği söylenebilir.

Aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının öğrenim düzeyi değişkenine göre verilen cevapların ortalamalarında istatistiksel olarak farklılıklar gözlenmemektedir. Literatüre bakıldığında, Adatepe ve Çelik (2022) amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları incelemek amacıyla yaptığı çalışmada futbolcuların öğrenim düzeyinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutum düzeyine etki ettiğini tespit ederek çalışmamızın aksi yönünde sonuç bulmuştur. Özenoğlu ve arkadaşları

(2021) yetişkinlerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ile beden kütle indeksi arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yaptığı çalışmada öğrenim düzeyinin yetişkinlerde sağlıklı beslenme tutumları üzerinde bir etkisinin olmadığını tespit etmiştir. Bu çalışmada ortaya çıkan sonuç çalışmamızı destekler niteliktedir. Bu bağlamda hentbolcuların öğrenim düzeylerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının üzerinde etkisinin olmadığı söylenebilir.

Aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının sağlıklı beslenme eğitimi alma durumu ve sporcu beslenmesi eğitimi alma durumu değişkenlerine göre verilen cevapların ortalamasına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Literatürde, Adatepe ve Çelik (2022) amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları incelemek amacıyla yaptığı çalışmada sağlıklı beslenme eğitimi alan ve sporcu beslenmesi eğitimi alan futbolcuların, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Aynı şekilde Akıl ve Gürbüz (2010) sporcuların beslenme alışkanlıkları üzerine yaptıkları çalışmada sağlıklı beslenme eğitimi alan sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışmalar, araştırmamızda ortaya çıkan sonucun aksi yönünde sonuçlar belirtmektedir. Bu çalışmada eğitim durumunun amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının üzerinde etkisinin olmaması çalışmaya katılan futbolcuların, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının iyi seviyede olduğunu gösterebilir. Ölçeğe verilen cevapların ortalamalarına bakıldığında da bu sonucun ortaya çıktığı söylenebilir.

Aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının gelir düzeyi değişkenine göre ölçeğe verilen cevapların ortalamasına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık ölçeğin “beslenmeye yönelik duygu” ve “olumlu beslenme alışkanlığı” alt boyutlarında karşımıza çıkmaktadır. Her iki alt boyutta da gelir düzeyi yüksek olan amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelendiği zaman çalışmamızda ortaya çıkan sonucun aksine olarak, Adatepe ve Çelik (2022) amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, gelir düzeyinin futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını tespit etmişlerdir. Çalışmamızda ortaya çıkan sonuca göre gelir düzeyi yüksek olan amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutum konusunda daha bilinçli olduğu ve sağlıklı beslenmeyi futbol yaşamında da uyguladığı söylenebilir.

Aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının futbol yılı değişkenine göre ölçeğe verilen cevapların ortalamasına

bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Literatüre bakıldığında, Gülen ve arkadaşları (2021), taekwon-do sporcularının beslenme tutumlarını ölçmek amacıyla yapmış oldukları çalışmada, spor yılının sağlıklı beslenmeye yönelik tutum üzerinde bir etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Aynı şekilde bir başka çalışmada, Akıl ve Gürbüz (2010) sporcuların beslenme alışkanlıkları üzerine yaptıkları araştırma sonucunda spor yılının sağlıklı beslenmeye yönelik tutumu etkilediğini tespit etmişlerdir. Bu çalışmalar, çalışmamızda ortaya çıkan sonucun aksi yönünde sonuçlar tespit ettiğini göstermektedir. Çalışmamızda ortaya çıkan sonuca baktığımızda çalışmaya katılan amatör futbolcuların, futbol yıllarının farklı olmasına rağmen sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının iyi seviyede olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, çalışmaya katılan amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yapılan analizler sonucunda yüksek seviyede olduğu görülmüştür.

Bu çalışma sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarına yönelik yapılacak olan çalışmalar için bir kaynak oluşturmaktadır. İleride bu konuda yapılacak olan çalışmalarda örneklem büyüklüğü genişletilerek daha etkili sonuçlara varılabilir. Ayrıca farklı branşlarda yer alan sporculara da yapılarak sağlıklı beslenme ilişkin tutumları incelenebilir ve düşük çıkması durumunda bunu arttıracak çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Adatepe, E. ve Çelik, H. (2022). Amatör Futbolcuların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* 2022, Cilt 5, Özel Sayı 1
- Akıl, M., ve Gürbüz, Ü. (2010). Atletizm Atma Branşlarıyla Uğraşan Sporcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1).
- Cockburn E., Fortune A., Briggs M., ve Rumbold P. (2014). Nutritional knowledge of UK coaches. *Nutrients*, 6(4), 1442- 53.
- Gül, N. B. (2019). İstanbul amatör ve profesyonel basketbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi
- Gülen, Ö., Kumartaşlı, M., Madak, E., Sönmez, H. O., & Pepe, O. (2021). An Investigation Of The Nutrition Attitude Of Taekwon-Do Athletes In Terms Of Various Variables. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(3), 31-45.
- Güneş, Z. (2009) Spor ve Beslenme. 5.Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İnceoğlu, M. (2010). Tutum algı iletişim (5. Baskı). Beykent Üniversitesi Yayınları.
- Okur, E. (2021) amatör ve profesyonel takım futbolcularının besin tüketimleri ve beslenme destek ürünlerinin kullanma durumları ile bazı antropometrik ölçümlerin karşılaştırılması

- Özbek, S. ve Akyüz, O. (2022). Futbolcuların Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 13 (3), 245-256.
- Özdemir G. Spor dallarına göre beslenme. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2010; 8(1):1-6.
- Özenoğlu, A., Beyza, G. Ü. N., Karadeniz, B., Fatma, K. O. Ç., 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 A. (2006) Profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve vücut bileşimleri.
- Sevim, Y. (2007) Antrenman Bilgisi. 7. Basım. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Sarıbaş, Ç. Ç., Başgül, S. S., Tarı-Cömert, I., Tutlu, M. G. (2019). 15-17 yaş elit ve amatör futbolcuların yeme tutumu, benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin incelenmesi. Türkiye Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 4(1), 35-46.
- Uluç, S., ve Durukan, E. (2021). Spor yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 4(3).
- Ünalın D, Öztöp DB, Elmalı F, Öztürk A, Konak D, Pırlak B, Güneş D. Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2009, 16(2), 75-81.
- Wesson J., (2002). The science of soccer. Institute of Physics Publishing, Bristol and Philadelphia.