

Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Beslenmeye Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi

Determination of Nutritional Attitudes of Individuals Doing Fitness Exercise

Ali ÇEVİK¹, Gökhan DOKUZOĞLU², Ercan ZORBA³

ÖZ

Bu çalışmada, fitness egzersizi yapan bireylerin beslenmeye yönelik tutumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu; İstanbul ilinde fitness merkezlerinde fitness ile uğraşan 307 katılımcı oluşturmuştur. Katılımcılara Google Formlar aracılığıyla ulaşılmış ve anketin doldurulmasında gönüllülük esas alınmıştır. Araştırmanın ilk bölümünde kişisel bilgi formu, ikinci bölümünde Demir ve Cicioğlu tarafından geliştirilen "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği" yer almaktadır. Çalışmanın analizinde; SPSS 25.0 paket programı kullanılmış ve verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı Kolmogorov Smirnov analizi sonuçlarına bakılarak değerlendirilmiştir. Anlamlılık değerinin 0.05'ten küçük olduğu ve analizde non-parametrik testlerin uygun olduğuna karar verilmiştir. Yapılan analizler; Kruskal Wallis H testi ve Mann Whitney U testleri, frekans, yüzde hesaplamaları, güvenilirlik katsayısı hesaplamaları şeklindedir. Analizde %95 güven aralığı esas alınmıştır. Analiz sonucunda; katılımcıların beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri ile eğitim durumu ve gelir durumu değişkenleri arasında sadece beslenme hakkında bilgi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu, katılımcıların beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri ile spor geçmişi değişkeni arasında yapılan analizde beslenme hakkında bilgi ve beslenmeye yönelik duygu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p>0.05$). Sonuç olarak; katılımcıların kötü beslenme düzeylerinin düşük olduğu, diğer tüm boyutlar ve ölçek toplam puanlarının yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Egzersiz, Fitness Egzersizi, Tutum.

ABSTRACT

In this study, it was aimed to determine the attitudes of individuals who do fitness exercises towards nutrition. The study group of the research; It consists of 307 participants who are engaged in fitness in fitness centers in Istanbul. The participants were reached through Google Forms and the filling of the questionnaire was based on voluntariness. In the first part of the study, there is a personal information form, and in the second part, there is the "Attitude Scale towards Healthy Eating" developed by Demir and Cicioğlu. In the analysis of the study; SPSS 25.0 package program was used and whether the data were suitable for normal distribution was evaluated by looking at the results of Kolmogorov Smirnov analysis. It was decided that the significance value was less than 0.05 and non-parametric tests were appropriate for the analysis. Analyzes made; Kruskal Wallis H test and Mann Whitney U tests are in the form of frequency, percentage calculations, reliability coefficient calculations. The analysis was based on a 95% confidence interval. As a result of the analysis; There was a statistically significant difference between the participants levels of attitude towards nutrition and the variables of education and income status, only in the sub-dimension of knowledge about nutrition was found to be ($p<0.05$). In conclusion; it is seen that the malnutrition levels of the participants are low, and the total scores of all other dimensions and scales are high.

Keywords: Nutrition, Exercise, Fitness Exercise, Attitude.

Çalışma için Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Etik Kurulundan 05.06.2023 tarih ve 31906847/050.04.04-08-387 sayılı toplantıda 33 nolu olur raporu alınmıştır.

¹Arş. Gör. Dr., Spor Yönetimi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, alicevik1020@gmail.com, ORCID: 0000-0002-3664-6626

²Dr., Sporda Psiko-Sosyal Alanlar, Aydın İl Milli Eğitim Müdürlüğü, gkhndkz9@gmail.com, ORCID: 0000-0001-5407-4927

³Doç. Dr., Spor Yönetimi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, ercanzorba@mu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-7864-0556

İletişim / Corresponding Author: Ali ÇEVİK
e-posta/e-mail: alicevik1020@gmail.com

Geliş Tarihi / Received: 02.07.2023
Kabul Tarihi/Accepted: 23.09.2023

GİRİŞ

Yaşadığımız evrendeki değişimler, hayatımızda birçok farklılaşmalara sebebiyet vermektedir. Bu durumlardan birisi de beslenme alışkanlıklarıdır. Beslenme alışkanlıklarının kötü yönde programlanması obezite ve aşırı kilo ile sonuçlanabilmektedir. Yetişkinlerin yaklaşık %39'u aşırı kilolu ve %13'ü obezdir. Bu oranların önümüzdeki yıllarda artması beklenmektedir ancak fazla kiloluluk ve obezite, beslenme alışkanlıklarını iyileştirmeye yönelik yaşam tarzı müdahaleleri ve fiziksel egzersizlerle önlenemeyen durumlardır.¹ Fiziksel kapasiteleri ve yaşam kalitesini iyileştiren yöntemlerden bir tanesi de fitness egzersizidir. Fitness egzersizi; kas dayanıklılığını iyileştirmeye yarayan bir fiziksel aktivite şeklidir. Ayrıca fitness egzersizi, bireylerin çeşitli kronik ve kardiyovasküler hastalık oranlarını azaltmakla birlikte osteoporoz, artrit ve sarkopeni gibi dejeneratif kas-iskelet sistemi durumları üzerinde olumlu bir etki yaratmaktadır.² Bu bilgilerin yanı sıra fitness egzersizi; kişilere zindelik ve esenlik hallerini kazandırmada önemli bir rol oynamaktadır. Dolayısıyla bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için çeşitli egzersizleri gerçekleştirmeye ihtiyacı vardır.³ Bununla birlikte sağlıklı beslenme alışkanlıklarına ve tutumlarına dikkat etmesi gerekmektedir. Beslenmeyle ilgili bilgi ve tutumlar, bireyin davranışını veya uygulamasını etkileyen duygusal, motive edici, algısal ve bilişsel inançlardır. Tutumlar, bir sağlık sorunu, diyet

uygulamaları, beslenme önerileri, diyet kılavuzları veya diyet tercihleri ile ilgili bireysel olumlu veya olumsuz eğilimi belirlemek için ölçülür.⁴ Planlı davranış teorisine göre, insan eylemi üç tür düşünce tarafından yönlendirilir. Bunlar; davranış inançları, normatif inançlar ve kontrol inançlarıdır. Davranış inançları, davranışa karşı olumlu ya da olumsuz bir tutumla sonuçlanır. Normatif inançlar, algılanan sosyal baskıyı ya da öznel normu yaratır. Kontrol inançları ise algılanan davranış kontrolünü sağlar. Bu değişkenler arasında tutum, gerçek davranışı bir biçimde etkilediği, yönlendirdiği, şekillendirdiği ve tahmin ettiği için önemli bir yapı olarak kabul edilmektedir.⁵ Sağlıklı beslenme tutumu ise yeterli ve dengeli beslenmeyi neyin oluşturduğunu ve sağlıklı beslenmenin bir birey için ne kadar önemli olduğunu ifade eder.⁶ Tudoran ve arkadaşları (2012)'e göre, insanların sağlıklarına ne kadar değer verdiği, sağlıklı yiyecek seçimleri yapıp yapmadıklarını belirleyen temel unsurdur.⁷ Sağlığa ne kadar çok değer verirlerse, sağlıklı yiyecekleri seçme olasılıkları o kadar artar.⁸ Bir yetişkin bağlamında sağlıklı beslenme ilgili olumlu tutumlar, sağlıklı beslenme indeksi ile ölçülen daha iyi diyetler ve daha yüksek sebze ve meyve tüketimi ile ilişkilendirilmiştir.⁹

Bu çalışmada, fitness egzersizi yapan bireylerin beslenmeye yönelik tutumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli; evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleri olarak tanımlanmaktadır.²⁵

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu; İstanbul ilinde fitness merkezlerinde fitness ile uğraşan 307 katılımcı oluşturmuştur. Katılımcılara, Google Formlar aracılığıyla ulaşılmış ve anketin doldurulmasında gönüllülük esas alınmıştır.

Araştırmanın Etik Yönü

Çalışma için Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Etik Kurulundan 05.06. 2023

tarikh ve 31906847/050.04.04-08-387 sayılı toplantıda 33 nolu olur raporu alınmıştır. Araştırma Helsinki bildirgesi ile uyumludur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın ilk bölümünde kişisel bilgi formu, ikinci bölümünde ise Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” yer almıştır.¹⁰

Kişisel Bilgi Formu (Ölçme Aracı)

Katılımcıların elde edilen bilgiler incelendiğinde yaş değişkeninde 20 yaş ve altı katılımcı sayısı n=53 kişi, 21-25 yaş aralığı n=94 kişi, 26-30 yaş aralığı n=60 kişi, 31-35 yaş aralığı n=36 kişi, 36 yaş ve üstü n=64 kişidir. Cinsiyet değişkeninde kadın katılımcı n=138, erkek katılımcı n=169, eğitim durumu değişkeninde lise ve altı n=73, lisans mezunları n=197, lisansüstü n=37; gelir durumu değişkeninde gelir durumu kötü olan katılımcı sayısı n=20, gelir durumu orta olan katılımcı sayısı n=142 ve gelir durumu iyi olan katılımcı sayısı n=145; spor geçmişi değişkeninde 2 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcı sayısı n=119, 3-5 yıl spor geçmişine sahip katılımcı sayısı n=58, 6-8 yıl spor geçmişine sahip katılımcı sayısı n= 46, 9-11 yıl spor geçmişine sahip katılımcı sayısı n=31, 12 yıl ve üstü spor geçmişine sahip katılımcı sayısı n=53, toplam katılımcı sayısı 307’dir.

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) (Ölçme Aracı)

Katılımcıların, “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum” düzeylerini ölçmek amacıyla Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen ölçek Beslenme Hakkında Bilgi (1-5 maddeler), Beslenmeye Yönelik Duygu (6-11. maddeler), Olumlu Beslenme (12-17. maddeler), Kötü Beslenme (18-21. maddeler) olmak üzere 21 maddeden oluşmaktadır.

Ölçek puanlaması en düşük puan 21, en yüksek puan 105’tir. Katılımcıların elde ettikleri puanların değerlendirilmesi 21 puan ve altı çok düşük, 23-42 düşük, 43-63 orta, 64-84 yüksek ve 85-105 ve üstü çok yüksek düzeyde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Ölçekte derecelendirilmesi 1= “Kesinlikle Katılmıyorum”, ile 5=“Kesinlikle Katılıyorum” şeklindedir. Orijinal ölçeğin Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucu Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değerinin 0,87; Bartlett Sphericity testi ki-kare değerinin ise, 5076,914 (sd=476; p=,000) olduğu tespit edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda oluşan uyum indeksi değerleri, χ^2 /sd=1,71, RMSEA=0,04, GFI=0,92, AGFI=0,90 ve CFI=0,98 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik analizi sonucu oluşan Cronbach alpha katsayıları ise Beslenme Hakkında Bilgi boyutu, 90, Beslenmeye Yönelik Duygu boyutu, 84, Olumlu Beslenme boyutu, 75 ve Kötü Beslenme boyutu, 83 olarak tespit edilmiştir. Bu araştırmada tespit edilen Cronbach alpha katsayıları “Beslenme Hakkında Bilgi boyutu, 89, Beslenmeye Yönelik Duygu boyutu, 73, Olumlu Beslenme boyutu ,70 ve Kötü Beslenme boyutu, 80” olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

SPSS 25.0 paket programı kullanılarak yapılan bu analizde verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı Kolmogrov Smirnov analizi sonuçlarına bakılarak değerlendirilmiş ve anlamlılık değerinin 0.05’ten küçük olduğu ve analizde non-parametrik testlerin uygun olduğuna karar verilmiştir. Yapılan analizler; Kruskal Wallis H testi ve Mann Whitney U testleri, frekans, yüzde hesaplamaları, güvenilirlik katsayısı hesaplamaları şeklindedir. Analizde %95 güven aralığı esas alınmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Tablo 1. Katılımcıların Beslenmeye Yönelik Tutumları ile Yaş Değişkeni Arasında Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p
BHB	20 yaş ve altı	53	136,13	7,364	4	,118
	21-25 yaş	94	170,43			
	26-30 yaş	60	139,67			
	31-35 yaş	36	158,97			
	36 yaş ve üstü	64	155,30			
BYD	20 yaş ve altı	53	155,64	1,893	4	,755
	21-25 yaş	94	161,91			
	26-30 yaş	60	155,31			
	31-35 yaş	36	147,75			
	36 yaş ve üstü	64	143,31			
OB	20 yaş ve altı	53	161,49	3,259	4	,515
	21-25 yaş	94	160,53			
	26-30 yaş	60	136,51			
	31-35 yaş	36	155,71			
	36 yaş ve üstü	64	153,64			
KB	20 yaş ve altı	53	169,77	4,316	4	,365
	21-25 yaş	94	151,93			
	26-30 yaş	60	162,30			
	31-35 yaş	36	149,88			
	36 yaş ve üstü	64	138,52			
BYT	20 yaş ve altı	53	158,01	4,578	4	,333
	21-25 yaş	94	167,41			
	26-30 yaş	60	147,28			
	31-35 yaş	36	151,79			
	36 yaş ve üstü	64	138,52			

p<0,05* (BHB= Beslenme Hakkında Bilgi; BYD= Beslenmeye Yönelik Duygu; OB= Olumlu Beslenme; KB= Kötü Beslenme BYT= Beslenmeye İlişkin Tutum)

Tablo 1’de, katılımcıların beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri ile yaş değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçlarına

göre tüm değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

Tablo 2. Katılımcıların Beslenmeye Yönelik Tutumları ile Cinsiyet Değişkeni Arasında Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
BHB	Kadın	138	156,59	21609,00	11304,000	-,471	,637
	Erkek	169	151,89	25669,00			
BYD	Kadın	138	157,17	21690,00	11223,000	-,567	,570
	Erkek	169	151,41	25588,00			
OB	Kadın	138	147,68	20380,50	10789,500	-1,131	,258
	Erkek	169	159,16	26897,50			
KB	Kadın	138	159,49	22009,00	10904,000	-,983	,326
	Erkek	169	149,52	25269,00			
BYT	Kadın	138	160,64	22168,00	10745,000	-1,185	,236
	Erkek	169	148,58	25110,00			

p<0,05* (BHB= Beslenme Hakkında Bilgi; BYD= Beslenmeye Yönelik Duygu; OB= Olumlu Beslenme; KB= Kötü Beslenme BYT= Beslenmeye İlişkin Tutum)

Tablo 2’de katılımcıların beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan Mann-Whitney U testi

sonuçlarına göre tüm değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

Tablo 3. Katılımcıların Beslenmeye Yönelik Tutumları ile Eğitim Durumu Değişkeni Arasında Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Eğitim	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
BHB	¹ Lise ve altı	73	126,58	11,144	2	,004	2,3>1
	² Lisans	197	159,43				
	³ Lisansüstü	37	179,20				
BYD	¹ Lise ve altı	73	157,18	,319	2	,853	-
	² Lisans	197	151,90				
	³ Lisansüstü	37	158,91				
OB	¹ Lise ve altı	73	154,77	1,742	2	,419	-
	² Lisans	197	157,06				
	³ Lisansüstü	37	136,20				
KB	¹ Lise ve altı	73	170,21	3,235	2	,198	-
	² Lisans	197	149,19				
	³ Lisansüstü	37	147,65				
BYT	¹ Lise ve altı	73	144,69	1,058	2	,589	-
	² Lisans	197	157,02				
	³ Lisansüstü	37	156,27				

p<0,05* (BHB= Beslenme Hakkında Bilgi; BYD= Beslenmeye Yönelik Duygu; OB= Olumlu Beslenme; KB= Kötü Beslenme BYT= Beslenmeye İlişkin Tutum)

Tablo 3'te, katılımcıların beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre sadece beslenme hakkında bilgi boyutunda istatistiksel olarak anlamlı

farklılık olduğu tespit edilmiştir (p>0.05). Bu sonuca göre de lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların beslenme hakkında bilgi düzeyleri lise ve altı mezuniyete sahip katılımcılara göre daha yüksektir.

Tablo 4. Katılımcıların Beslenmeye Yönelik Tutumları ile Gelir Durumu Değişkeni Arasında Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Gelir	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
BHB	⁽¹⁾ Kötü	20	172,60	9,265	2	,010	3>2
	⁽²⁾ Orta	142	137,78				
	⁽³⁾ İyi	145	167,32				
BYD	⁽¹⁾ Kötü	20	122,60	3,136	2	,208	-
	⁽²⁾ Orta	142	159,72				
	⁽³⁾ İyi	145	152,73				
OB	⁽¹⁾ Kötü	20	171,68	1,966	2	,374	-
	⁽²⁾ Orta	142	147,21				
	⁽³⁾ İyi	145	158,21				
KB	⁽¹⁾ Kötü	20	161,38	1,243	2	,537	-
	⁽²⁾ Orta	142	159,00				
	⁽³⁾ İyi	145	148,09				
BYT	⁽¹⁾ Kötü	20	153,98	,017	2	,992	-
	⁽²⁾ Orta	142	153,31				
	⁽³⁾ İyi	145	154,68				

p<0,05* (BHB= Beslenme Hakkında Bilgi; BYD= Beslenmeye Yönelik Duygu; OB= Olumlu Beslenme; KB= Kötü Beslenme BYT= Beslenmeye İlişkin Tutum)

Tablo 4'te, katılımcıların beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri ile gelir durumu değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre sadece beslenme hakkında bilgi boyutunda istatistiksel olarak anlamlı

farklılık olduğu tespit edilmiştir (p>0.05). Bu sonuca göre de gelir düzeyi iyi olan katılımcıların beslenme hakkında bilgi düzeyleri gelir durumu orta olan katılımcılara göre daha yüksektir.

Tablo 5. Katılımcıların Beslenmeye Yönelik Tutumları ile Spor Geçmişi Değişkeni Arasında Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Spor Geçmişi	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
BHB	(1)2 yıl ve altı	119	134,05	10,677	4	,030	5>1
	(2)3-5 yıl	58	161,22				
	(3)6-8 yıl	46	168,71				
	(4)9-11 yıl	31	165,08				
	(5)12 yıl ve üstü	53	171,65				
BYD	(1)2 yıl ve altı	119	171,51	12,027	4	,017	1>3
	(2)3-5 yıl	58	162,03				
	(3)6-8 yıl	46	128,00				
	(4)9-11 yıl	31	132,92				
	(5)12 yıl ve üstü	53	140,80				
OB	(1)2 yıl ve altı	119	141,70	4,724	4	,317	-
	(2)3-5 yıl	58	164,33				
	(3)6-8 yıl	46	158,73				
	(4)9-11 yıl	31	150,05				
	(5)12 yıl ve üstü	53	168,53				
KB	(1)2 yıl ve altı	119	169,39	6,785	4	,148	-
	(2)3-5 yıl	58	151,45				
	(3)6-8 yıl	46	136,99				
	(4)9-11 yıl	31	137,94				
	(5)12 yıl ve üstü	53	146,40				
BYT	(1)2 yıl ve altı	119	155,17	3,847	4	,427	-
	(2)3-5 yıl	58	168,56				
	(3)6-8 yıl	46	138,13				
	(4)9-11 yıl	31	140,47				
	(5)12 yıl ve üstü	53	157,13				

p<0,05* (BHB= Beslenme Hakkında Bilgi; BYD= Beslenmeye Yönelik Duygu; OB= Olumlu Beslenme; KB= Kötü Beslenme BYT= Beslenmeye İlişkin Tutum)

Tablo 5’te, katılımcıların beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri ile spor geçmişi değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre beslenme hakkında bilgi ve beslenmeye yönelik duygu boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p>0.05). Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonucu, 12 yıl ve üstü spor geçmişine sahip

katılımcıların beslenme hakkında bilgi düzeyleri, spor geçmişi 2 yıl ve altı olan katılımcılardan yüksek olduğu; beslenmeye yönelik duygu boyutunda ise 2 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcıların beslenmeye yönelik duygularının spor geçmişi 6-8 yıl olan katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, fitness egzersizi yapan bireylerin beslenmeye yönelik tutumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Literatürde; araştırmamızın sonuçları ile benzerlik ve farklılık gösteren çalışmalar bulunmuştur.

Çalışmamızda, katılımcıların beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri ile yaş değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre tüm değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilememiştir (p>0.05). Yılmaz ve arkadaşları (2022), üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada; yaş değişkeni

ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği arasında anlamlı bir farklılık belirleyememiştir.¹¹ Çakır ve Karaağaç (2021), spor salonuna giden kişiler ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın yaş değişkeni ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır.¹² Bu çalışma, araştırmamızın sonucunu destekler niteliktedir. Sargın ve Güleşçe (2022), öğretmen katılımcılar üzerine yaptıkları araştırmada; yaş değişkeni ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeğinin ve alt

boyutlarının tamamında anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Özellikle 36 yaş ve üzeri bireylerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.¹³ Özenoğlu ve arkadaşlarının (2021) yapmış olduğu çalışmada, sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği toplam puanı ile yaş değişkeni arasında pozitif bir yönde anlamlı bir ilişkinin görüldüğünü söylemişlerdir.¹⁴ Yaş arttıkça sağlıklı beslenmeye yönelik tutumun arttığı söylenebilir. Bu sonuçlar, çalışmamızın bulguları ile paralellik göstermemektedir.

Katılımcıların beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre tüm değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Yılmaz ve arkadaşları (2022) pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin beslenmeye yönelik tutumlarını inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Çalışmanın cinsiyet değişkeni ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Fakat erkeklerin sağlıklı beslenmeye yönelik ortalamasının kadınlara göre daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir.¹¹ Şahin (2023), muay thai sporcuları üzerine bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın cinsiyet değişkeni ile beslenme tutum ölçeği arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır.¹⁵ Bir başka çalışmada; Hastaoğlu (2021), turizm öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını araştırmıştır. Çalışmanın sonucunda; Cinsiyet değişkeni ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutumu ölçeği arasında bir farka rastlamamıştır.¹⁶ Gönen ve Ceyhan (2022), spor bilimleri okuyan öğrenciler üzerine bir çalışma yapmışlardır. Araştırmanın cinsiyet değişkeni ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edememişlerdir.¹⁷ Altunhan ve Bayer (2021), bireysel ve takım sporcuları üzerine bir çalışma yapmışlardır. Çalışmanın cinsiyet değişkeni ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutumu ölçeği arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkaramamışlardır.¹⁸ Demir ve arkadaşları (2021)'nin yaptığı çalışmada ise sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği ile

cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir.¹⁹ Bu çalışmalar, araştırmamızın sonucunu destekler niteliktedir. Sargın ve Güleşçe (2022), öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını araştırmışlardır. Araştırmaya katılım sağlayan kadın ve erkeklerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutum puanları ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulmuşlardır. Ayrıca erkeklerin kadınlara göre sağlıklı beslenme tutumlarının daha yüksek düzeyde olduğunu ifade etmişlerdir.¹³

Katılımcıların beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre sadece beslenme hakkında bilgi boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p>0.05$). Çakır ve Karaağaç (2021), yapmış oldukları çalışmada; eğitim seviyesi değişkeni ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Lisansüstü öğrencilerin, üniversite öğrencilerine göre sağlıklı beslenme tutumlarının daha yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir.¹² Öztürk (2017), spor salonlarına giden kişiler üzerine bir çalışma yapmıştır. Çalışmanın sonucunda; sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ile eğitim değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulmuşlardır. Lise ve üstü mezuniyeti olan kişilerin, lise ve altı mezuniyet olan kişilere göre sağlıklı beslenme tutumları daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.²⁰ Bu çalışmalar, araştırmamızı destekler niteliktedir. Arıca ve arkadaşları (2016), kursiyer bireyler üzerine bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın sonucunda; eğitim düzeyi ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında anlamlı farklılığın olmadığını ifade etmişlerdir.²¹ Özenoğlu ve arkadaşları (2021), yetişkinler üzerine yaptıkları çalışmada; katılımcıların eğitim durumu değişkeni ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum toplam puanı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmişlerdir.¹⁴ Bu çalışmalar, araştırmamızın sonucu ile örtüşmemektedir.

Katılımcıların beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri ile gelir durumu değişkeni arasında

yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre sadece beslenme hakkında bilgi boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p>0.05$). Bu sonuca göre de gelir düzeyi iyi olan katılımcıların, beslenme hakkında bilgi düzeyleri gelir durumu orta olan katılımcılara göre daha yüksektir. Öztürk (2017), spor salonuna giden kişiler üzerinde bir çalışma gerçekleştirmiştir. Katılımcıların sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve davranışları ile gelir durumları arasında anlamlı bir fark bulmuştur.²⁰ Acemioğlu ve Doğan (2021), öğretmen adaylarının beslenme açısından tutumlarını ölçebilmek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Bireylerin gelir durumu değişkeni ile beslenmeye yönelik tutum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulamamışlardır.²²

Katılımcıların beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri ile spor geçmişi değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre beslenme hakkında bilgi ve beslenmeye yönelik duygu boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p>0.05$). Yılmaz ve arkadaşları (2022), gerçekleştirmiş olduğu araştırmada; aktivite süre değişkeni ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu ifade etmiştir. Bu farklılığın her gün düzenli spor aktivitesi yapan ve düzenli spor alışkanlığı olan kişilerden kaynaklandığını belirtmiştir.¹¹ Mor ve arkadaşları (2018), spor lisesi

öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını incelemişlerdir. Çalışmanın spor değişkeninde 4-6 yıl arası spor geçmişi olan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.²³ Altunhan ve Bayer (2021)'in yapmış oldukları çalışmada, sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği ile sporculuk düzeyi değişkeni (amatör-profesyonel) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulamamıştır.¹⁸ Arı ve Arslan (2020), fen bilgisi öğretmenlerinin beslenme alışkanlıklarının nasıl olduğunu ortaya çıkarmaya çalışmışlardır. Çalışmada yer alan öğretmenlerin spor yapmama alışkanlıklarının %73 oranla yüksek düzeyde olduğunu ve beslenme düzeylerinin olumsuz yönde ilerlediğini tespit etmişlerdir.²⁴

Sonuç olarak; fitness egzersizi yapan bireylerin kötü beslenme düzeylerinin düşük olduğu, diğer tüm boyutlar ve ölçek toplam puanlarının yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

- Çalışmanın fitness egzersizlerini oluşturan dallarına göre farklılık oluşturup oluşturmadığı incelenebilir.
- Çalışma diğer spor dallarıyla karşılaştırılabilir.
- Bu çalışmanın örneklem grubu İstanbul ilinde fitness egzersizi yapan bireyler oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu genişletilerek diğer bölgelerle kıyaslanabilir.

KAYNAKLAR

1. Jeruszka-Bielak, M, Kollajtis-Dolowy, A, Santoro, A, Ostan, R, Berendsen, A.A, Jennings, A. and Pietruszka, B. (2018). "Are Nutrition-Related Knowledge and Attitudes Reflected in Lifestyle and Health among Elderly People? A Study Across Five European Countries". *Frontiers in Physiology*, 9, 994. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00994>
2. Bullo, V, Bergamin, M, Gobbo, S, Sieverdes, J.C, Zaccaria, M, Neunhaeuserer, D. and Ermolao, A. (2015). "The Effects of Pilates Exercise Training on Physical Fitness and Wellbeing in The Elderly: A Systematic Review for Future Exercise Prescription". *Preventive Medicine*, 75, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.03.002>
3. Dokuzoğlu, G, Çevik, A, Özmaden, M, Yıldız, Y. ve Tezcan, E. (2022). "Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (GYEB): Bir Ölçek Uyarlama Çalışması". *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11 (2), 644-653. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1096398>
4. Mariás, Y.F. and Glasauer, P. (2014). "Guidelines for Assessing Nutrition-Related Knowledge, Attitudes and Practices". Italy: Food and Agriculture Organization of The United Nations (FAO).
5. Chang, R.C. (2017). "The Influence of Attitudes towards Healthy Eating on Food Consumption When Travelling". *Current Issues in Tourism*, 20 (4), 369-390. <https://doi.org/10.1080/13683500.2014.890579>
6. Hearty, A.P, McCarthy, S.N, Kearney, J.M. and Gibney, M. (2007). "Relationship between Attitudes towards Healthy Eating and Dietary Behaviour, Lifestyle and Demographic Factors in A Representative Sample of Irish Adults". *Appetite*, 48 (1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.03.329>
7. Tudoran, A.A, Scholderer, J. and Brunsø, K. (2012). "Regulatory Focus, Self-Efficacy and Outcome Expectations as Drivers of Motivation to Consume Healthy Food Products". *Appetite*, 59 (2), 243-251. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.05.002>

8. Kim, H.J, Park, J, Kim, M.J. and Ryu, K. (2013). "Does Perceived Restaurant Food Healthiness Matter? Its Influence on Value, Satisfaction and Revisit Intentions in Restaurant Operations in South Korea". *International Journal of Hospitality Management*, 33, 397-405. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2012.10.010>
9. Romanos-Nanclares, A, Zazpe, I, Santiago, S, Marín, L, Rico-Campà, A. and Martín-Calvo, N. (2018). "Influence of Parental Healthy-Eating Attitudes and Nutritional Knowledge on Nutritional Adequacy and Diet Quality Among Preschoolers: The Sendo Project". *Nutrients*, 10 (12), 1875. <https://doi.org/10.3390/nu10121875>
10. Demir, G.T. ve Cicioğlu, H.İ. (2019). "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması". *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 256-274. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.559462>
11. Yılmaz, G, Şengür, E. ve Turasan, İ. (2022). "Covid 19 Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenme Tutum Puanlarının İncelenmesi". *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 1-10. <https://doi.org/10.30769/usbd.1078434>
12. Çakır, E. ve Karaağaç, G. (2021). "Spor Salonlarına Giden Bireylerin Sağlıklı Beslenme Tutumları ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi". *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (3), 1-10.
13. Sargın, K. ve Güleşce, M. (2022). "Öğretmenlerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Değerlendirilmesi: Van İli Örneği". *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 1-11. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1000390>
14. Özenoğlu, A, Gün, B, Karadeniz, B, Koç, F, Bilgin, V, Bembeyaz, Z. ve Saha, B. S. (2021). "Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığın Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlar ve Beden Kütle İndeksi ile İlişkisi". *Life Sciences*, 16 (1), 1-18. <http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2021.16.1.4B0037>
15. Şahin, O. (2023). "Adölesan Muay Thai Sporcularında Aile Ortamı, Beslenme Öz-Yeterlik ve Beslenme Tutumlarının Sağlık Algısına Etkisi". *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12 (1), 270-278. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1228652>
16. Hastaoğlu, E. (2021). "Covid-19 Salgını Sürecinde Turizm Öğrencilerinin Stres Düzeyleri ve Sağlıklı Beslenme". *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9 (3), 1610-1621. <https://doi.org/10.21325/jotags.2021.858>
17. Gönen, M. ve Ceyhan, M.A. (2022). "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları ile Benlik Saygıları Arasındaki İlişki". *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 13 (48), 625-637. <http://dx.doi.org/10.35826/ijsoess.3154>
18. Altunhan, A. ve Bayer, R. (2021). "Bireysel ve Takım Sporcularının Uyku Kalitesi ile Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 30-44. <https://doi.org/10.48133/igdirsd.1026752>
19. Demir, G.T, Namlı, S. ve Cicioğlu, H.İ. (2021). "Takım ve Bireysel Sporlarda Sosyal Görünüş Kaygısı Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumun Belirleyicisi Midir?". *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (4), 124-134. <https://doi.org/10.33689/spormetre.915191>
20. Öztürk, T. (2017). *Spor Salonlarına Giden Kişilerin Genel Beslenme Alışkanlıkları, Katkılı Besinler ve Gıda Takviyeleri Hakkındaki Bilgi Düzeyleri, Görüş ve Tutumları*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
21. Arıca, Ş.Ç, Güreş, N. ve Arslan, S. (2016). "Tüketicilerin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma". *Çukurova Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 20 (2), 99-110.
22. Acemioğlu, R. ve Doğan, Y. (2021). "Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Sağlıklı Beslenme Konusuna İlişkin Tutumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 39-58. <https://dx.doi.org/110.30855/gjes.2021.07.01.003>
23. Mor, A, İpekoğlu, G. ve Arslanoğlu, C. (2018). "Spor Lisesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Sinop İli Örneği". *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (3), 67-77. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.447961>
24. Arı, A.G. ve Arslan, K. (2020). "Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Genel Beslenme Alışkanlıkları". *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 47, 393-415.
25. Karasar, N. (2014). "Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar, Teknikler ve İlkeler". Ankara: Nobel Yayınevi.