

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi

Examination of Students' Attitudes to Healthy Nutrition of the Faculty of Sports Sciences

Hilal ERTÜRK YAŞAR¹, Kübra GÖKÇE ŞEN², Şeniz KARAGÖZ³

ÖZ

Bu araştırma ile Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin beslenmeye yönelik tutumlarını cinsiyet, sınıf ve bölüm değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 198 öğrenci oluşturmuştur. Veriler araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve Tekkurşun ve Cicioğlu (2019) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği" kullanılarak yüz yüze toplanmıştır. Toplanan verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistik analizi, bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) yapılmış olup çoklu karşılaştırma testlerinden LSD testinden yararlanılmıştır.

Verilerin çözümlenmesi sonucunda, öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının "Beslenme Hakkında Bilgi" ve "Beslenmeye Yönelik Duygu" alt boyutunda öğrenciler arasında istatistiksel olarak kadınların lehine olduğu tespit edilmiştir ($p=0,05$). Öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının, sınıf ve bölüm değişkenlerinde anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ($p=0,05$). Bu farklılıkların üst sınıfların lehine olduğu tespit edilmiştir. Bölümler arasında ise Antrenörlük bölümünün diğer bölüm öğrencilerinden daha iyi beslenme tutumuna sahip olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanlarının ortalamasının üzerinde olduğu ve egzersiz, spor ve fiziksel aktivite ile beraber beslenme konusunda müfredatta derslerin bulunması, öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanlarını olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Alışkanlıkları, Sağlıklı Beslenme, Sporcu, Spor Bilimleri.

ABSTRACT

This research aimed to examine the attitudes of Faculty of Sports Sciences students towards nutrition according to gender, class and department variables. The sample of the research consisted of 198 students studying at Afyon Kocatepe University Faculty of Sports Sciences. The data was collected face to face using the personal information form prepared by the researcher and the "Attitude Scale towards Healthy Nutrition", whose validity and reliability study was conducted by Tekkurşun and Cicioğlu (2019). Descriptive statistical analysis, independent sample t test and one-way analysis of variance (One-way ANOVA) were used to analyze the collected data, and the LSD test, one of the multiple comparison tests, was used.

As a result of the analysis of the data, it was determined that the students' attitudes towards healthy nutrition were statistically in favor of women in the sub-dimensions of "Knowledge About Nutrition" and "Feelings Towards Nutrition" ($p=0.05$). A significant difference was found in the students' attitudes towards healthy eating in class and department variables ($p=0.05$). It has been determined that these differences favor the upper classes. Among the departments, it was determined that the Coaching department was better than the students of other departments. In light of the findings of the study, It has been determined that the students studying at the Faculty of Sports Sciences have above-average scores on healthy eating and that regular physical activity and taking courses on nutrition positively affect the student's attitude scores towards healthy eating.

Keywords: Nutrition Habits, Healthy Nutrition, Athlete, Sports Sciences.

Bu araştırmanın etik onayı, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan (Evrak Sayısı:183099) 16.05.2023 tarihli 2023/161 karar sayılı izin alınmıştır.

Bu araştırma 14. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur (11-13 Mayıs 2022)

¹ Arş.Gör. Hilal ERTÜRK YAŞAR, Egzersiz ve Beslenme, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, e-posta, hilalerturk32@gmail.com, ORCID, 0000-0001-6058-0017

²Kübra GÖKÇE ŞEN, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Mezun Lisans Öğrencisi, e-posta, kubragokce476@gmail.com, ORCID, 0009-0001-1647-656X

³Doç.Dr.Şeniz KARAGÖZ, Fiziksel Aktivite ve Sağlık, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, e-posta,skaragoz@aku.edu.tr, ORCID, 0000-0003-2899-1689

İletişim / Corresponding Author: Şeniz KARAGÖZ
e-posta/e-mail: skaragoz@aku.edu.tr

Geliş Tarihi / Received: 26.09.2023
Kabul Tarihi/Accepted: 23.03.2024

GİRİŞ

Rasyonel bir beslenme, sağlıklı bir yaşam tarzı ve tatmin edici spor performansı elde etmek adına sporcular için büyük önem taşımaktadır.¹ Yemek seçimlerini; kişinin yaşı, yemek tercihleri, damak zevki, yemekler hakkındaki bilgisi, pişirme teknikleri hakkındaki tutumu, antrenörlerin yaklaşımı, sosyal medya üzerinden yapılan reklamlar, içinde yaşamış olduğu coğrafyanın kültürel yapısı ya da inancı etkilemektedir.^{1,2} Beslenme konusuna Hipokrat; “Yiyecekler ilacımız, ilacınız yiyecekleriniz olsun” cümlesi ile bir yaklaşımda bulunmuştur. Hipokrat’ a göre insan vücudu besinleri vücudunda enerji (yakıt) olarak kullandığı ve sistemimizi ne kadar nitelikli besinler kullanarak çalıştırırsak yiyeceklerimizin bizim için şifa olacağını vurgulamak istemiştir.³ Başka bir kaynağa göre ise beslenme bileşenlerini; kültürel ve sosyal baskılar, bilişsel-duygusal faktörler ve kişilik özellikleri üzerindeki ailesel, genetik ve epigenetik özellikler etkilemektedir.^{4,5} Aynı zamanda besin seçimlerimiz, kişinin sadece açlık ve tokluğu ile değil, bazı besinleri yeme motivasyonu, yenilen besinin beyinde ödül olarak algılanması, gastrointestinal sistem ve beyne gönderilen sinyaller de dahil olmak üzere bir dizi fizyolojik mekanizmadan etkilenmektedir.⁴

Ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş olarak görülen 18 ile 25 yaşları arasındaki dönem; üniversiteye veya çalışma hayatına başlamak, bağımsız bir yaşam düzeni kurmak gibi yaşamı derinden etkileyen önemli geçişlerin yaşandığı dönem olarak bilinmektedir.⁶ Bu dönemde değişen fiziksel ve sosyal bağlamlara

uyum, bağımsızlık ve özerklikteki artışlar, bireyin beslenme şeklini de etkilemektedir.⁷ Literatüre göre, üniversite yaşamı genç yetişkinler için ev dışında özellikle sağlıksız besinlere yönelme, yetersiz ve dengesiz beslenme durumu, düzensiz bir yaşam tarzına geçiş gibi eğilimlere yönelmelerine ve öğrencilerin farklı yeme tutum ve davranışlarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.⁸⁻¹⁰ Bazı araştırmalara göre öğrencilerin beslenmeyle ilgili bilgi eksiklikleri ve beslenme yetersizlikleri olduğu, bundan kaynaklı olarak da yeme tutum ve davranışlarının olumsuz etkilendiği belirlenmiştir.¹¹⁻¹³ Fakat, özellikle spor yapan bireylerin performanslarını arttırabilmeleri için beslenmenin önemli yer tuttuğu bilinmektedir.^{14,15} Egzersiz yapan birçok bireyin artan enerji harcama seviyelerini desteklemek, ihtiyacı olan besinleri ve enerji açığını kapatmak için sağlıklı bir diyet modelinin yeterli olacağı düşünülmektedir.¹⁶

Öğrencilerin beslenmeye yönelik davranış ve tutumlarının tespit edilmesi; bu alışkanlıkların olumlu yönde düzeltilmesi, sağlıksız ve yetersiz beslenmeden kaynaklı oluşabilecek sorunların önlenmesi için önemlidir. Dolayısıyla, bu çalışma Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve davranışlarını tanımlamak amacıyla yürütülmüş bir çalışmadır. Yürütülen bu çalışma, çalışmaya katılım gösteren öğrencilerin sağlıklı bir beslenme adına farkındalıklarını ortaya koyma ve bu konu ile ilgili etkili yönlendirme yapabilmek için ileride yapılması planlanan çalışmalar için önemli görülmektedir.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Amacı ve Modeli

Bu çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi’nde (SBF) öğrenim görmekte olan öğrencilerin sağlıklı beslenmeye

ilişkin tutumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmanın örneklemini Afyon Kocatepe Üniversitesi SBF’nde öğrenim görmekte olan toplam 198 öğrenci oluşturmaktadır. Tarama modeli; belirlenen bir konu hakkında, araştırmacının seçmiş olduğu örneklem yöntemi ile evren üzerinden seçilen örneklem grubuyla yapılan araştırmanın soruları ve cevaplarının betimlendiği, konu hakkında evrenin eğilimi, tutumu ve görüşlerinin nicel olarak ortaya konulabildiği bir araştırma modelidir.¹⁷ Örneklem yöntemi olarak ise “basit tesadüfi (rastsal) örneklem” yöntemi kullanılmıştır. Basit tesadüfi örneklem yöntemi ile evrendeki (N) her bir birim birbirinden bağımsız olarak, örneklem (n) seçilebilme olasılığı (n/N) eşittir.

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri

Parametreler	Min- Maks	$\bar{X} \pm SS$
Yaş (yıl)	18-25	21,19±1,48
Boy (cm)	150-196	173,60±8,56
Vücut ağırlığı (kg)	41-93	65,44±10,94
BKI (kg/cm ²)	16,60- 32,18	21,57±2,28

BKI, Beden kütle indeksi, Min, minimum, Maks, maksimum, \bar{X} , ortalama, SS, standart sapma

Veri Toplama Aracı

Çalışma verilerinin toplanabilmesi için “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” ve demografik bilgileri içeren anket formundan oluşmaktadır. Çalışma, bireysel olarak birebir uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Toplam 10 sorudan oluşan bu bölümde katılımcıların cinsiyeti, bölümü, sınıfı, vücut ağırlığı (kg), boy uzunluğu (cm), mevcut ikamet yeri, gelir durumu, vücut memnuniyeti, son altı ayda kilo verip vermediği ve beden yapıları hakkındaki düşüncelerine yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)

Tekkurşun ve Cicioğlu (2019) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış 5’li likert tipi ölçektir. SBİTÖ; 21 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşan bir yapıya sahiptir. Bu alt boyutlar, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) şeklinde isimlendirilmiş olup iç tutarlılık katsayıları sırasıyla; 0,90, 0,84, 0,75 ve 0,83 şeklinde bulunmuştur.¹⁸ Bu çalışmanın iç tutarlılık katsayıları sırasıyla; 0,84, 0,70, 0,70, 0,78 olarak bulunmuştur.

Araştırmanın Etik Yönü

Çalışma için Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’ndan (Evrak Sayısı:183099) 16.05.2023 tarihli 2023/161 karar sayılı izin alınmıştır. Çalışmada, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) kullanılmış olup, ölçek sahibinden gerekli izin alınmıştır.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Çalışmada elde edilen verilerin değerlendirilmesi için SPSS 20 (SPSS 20 (IBM SPSS Corp.; Chicago, USA) paket programında analiz edilmiştir. Çalışmadaki verilere normallik dağılımını sağlayıp sağlamadığını ölçmek amacıyla Skewnes, Kurtosis testleri ve Levene Testi yapılmıştır³³. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra tanımlayıcı istatistik analizi, bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) yapılmış, çoklu karşılaştırma testlerinden LSD testinden yararlanılmıştır. Bununla birlikte, anlamlılık düzeyi p<0,05 kabul edilmiştir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu araştırma SBF’de öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını araştırmak amacıyla cinsiyet,

sınıf ve bölüm değişkenlerine göre incelenmiştir. Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sağlıklı

beslenmeye ilişkin tutumlarının farklı değişkenlerle ortaya koyulduğu görülmektedir. Ancak SBF öğrencilerinin bölüm ve sınıf değişkenlerine göre farklılıklarını araştıran çalışmaların sınırlı olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla çalışmanın sonuçları SBF öğrencilerinin

sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının mevcut durumlarının tespiti ile ilgili yeni teorik yaklaşımlar sağlamakla birlikte spor ve beslenme kavramlarının genişletilmesi ve bireyler üzerindeki rolünün anlaşılmasına katkı sağlayacak niteliktedir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri

<i>Değişkenler</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Cinsiyet		
Kadın	75	37.9
Erkek	123	62.1
Bölüm		
Beden Eğitimi ve Spor	57	28.8
Öğretmenliği	65	32.8
Antrenörlük	76	38.4
Rekreasyon	76	38.4
Sınıf		
1. Sınıf	21	10.6
2. Sınıf	75	37.9
3. Sınıf	47	23.7
4. Sınıf	55	27.8
Mevcut İkametgâh		
Aile evi	72	36.4
Yurt	53	26.8
Öğrenci evi	73	36.9
Gelir Durumu		
İyi	41	20.7
Orta	117	59.1
Kötü	40	20.2
Vücut Memnuniyeti		
Hiç Memnun Değilim	12	6.1
Memnun Değilim	21	10.6
Memnunum	62	31.3
Daha Memnunum	48	24.2
Çok Memnunum	55	27.8
Son Altı Ayda Kilo Verdiniz Mi		
Evet	55	27.8
Hayır	143	72.2
Beden Yapınızı Tanımlayınız		
Zayıf	31	15.7
Normal	128	64.6
Hafif Şişman	37	18.7
Şişman I. Derece	1	0.5
Şişman II. Derece	1	0.5

Çalışmaya, SBF’ de öğrenim gören Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük ve Rekreasyon Bölümleri’ ndeki öğrenciler dahil edilmiştir. Çalışmaya; katılan öğrenciler 18-25 yaş aralığında olup 75’i kadın ve 123’ü erkek öğrenciden oluşmaktadır. Bu öğrencilerin %10,6’sı 1.sınıf, %37,9’ si 2.sınıf, %23,7’si 3.sınıf ve %27,8’i ise 4.sınıf öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin BKİ

incelendiğinde; ‘‘Zayıf’’ sınıfında yer alan öğrenci mevcut iken aynı zamanda şişman sınıflarında da yer alan öğrencinin de olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin vücut memnuniyetleri incelendiğinde ise öğrencilerin %16,7’sinin vücudundan memnun olmadığı ve öğrencilerin %27,8’inin son altı ayda kilo verdiği tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 3. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması

SBİTÖ Alt boyutları	Cinsiyet	Ort±Ss	t	p
BHB	Kadın	4,03±0,72	2,32	0,021*
	Erkek	3,79±0,71		
BYD	Kadın	3,24±0,68	3,30	0,001*
	Erkek	2,87±0,79		
OB	Kadın	3,65±0,74	1,61	0,108
	Erkek	3,47±0,79		
KB	Kadın	3,28±0,97	0,17	0,863
	Erkek	3,31±1,007		

*p<0,05, BHB: Beslenme Hakkında Bilgi, BYD: Beslenmeye Yönelik Duygu, OB: Olumlu Beslenme, KB: Kötü Beslenme

Tablo 3 incelendiğinde, BHB ve BYD alt boyutlarında kadınların lehinde, anlamlı farklılık bulunmuştur (p<,05). OB

ve KB alt boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>,05).

Tablo 4. Öğrencilerin Bölüm ve Sınıf Değişkenlerine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması

SBİTÖ Alt boyutları	Değişkenler Sınıflar	Ort±Ss	F	p	Fark
BHB	1,sınıf ¹	3,81±0,81	2,861	0,038	2>1,3,4
	2,sınıf ²	4,05±0,63			
	3,sınıf ³	3,67±0,68			
	4,sınıf ⁴	3,84±0,80			
BYD	1,sınıf ¹	2,92±0,65	0,120	0,94	Fark yok
	2,sınıf ²	3,03±0,78			
	3,sınıf ³	3,03±0,90			
	4,sınıf ⁴	3,00±0,70			
OB	1,sınıf ¹	3,46±0,89	4,004	0,009	2>3
	2,sınıf ²	3,77±0,74			
	3,sınıf ³	3,31±0,72			
	4,sınıf ⁴	3,45±0,76			
KB	1,sınıf ¹	3,37±1,00	0,678	0,56	Fark yok
	2,sınıf ²	3,41±0,93			
	3,sınıf ³	3,20±1,00			
	4,sınıf ⁴	3,20±1,05			

Tablo 4. (Devamı)

	Bölümler				
BHB	Öğretmenlik ^a	3,64±0,60	4,41	0,013	b,c>a
	Antrenörlük ^b	3,97±0,67			
	Rekreasyon ^c	3,98±0,81			
BYD	Öğretmenlik ^a	2,89±0,87	7,82	0,001	b> a,c
	Antrenörlük ^b	3,31±0,52			
	Rekreasyon ^c	2,84±0,81			
OB	Öğretmenlik ^a	3,39±0,76	3,55	0,030	b>c,a
	Antrenörlük ^b	3,74±0,66			
	Rekreasyon ^c	3,48±0,85			
KB	Öğretmenlik ^a	3,31±0,93	0,31	0,729	Fark yok
	Antrenörlük ^b	3,36±1,02			
	Rekreasyon ^c	3,23±1,01			

*p<0,05, BHB: Beslenme Hakkında Bilgi, BYD: Beslenmeye Yönelik Duygu, OB: Olumlu Beslenme, KB: Kötü Beslenme

Tablo 4 bölüm değişkenine göre incelendiğinde, BHB, BYD ve OB alt boyutunda Antrenörlük bölümü lehine anlamlı farklılık ($p<,05$) bulunurken KB alt boyutunda bölümler arası bir farklılığa rastlanılmamıştır ($p>,05$). Tablo 4 sınıf değişkenine göre incelendiğinde ise, BHB ve OB alt boyutunda ikinci sınıflar lehine, anlamlı farklılık bulunmuştur. YD ve KB alt boyutunda sınıflar arası bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>,05$).

Aparicio-Martinez ve ark. (2019) yapmış olduğu çalışmada, üniversitede öğrenim gören kadınların beden imajı, beden memnuniyetsizliği ve düzensiz yemek yeme tutumları arasında bir ilişki olduğu, kadınların yaklaşık %93'ünün vücutlarından memnun olmadığı ve çoğunun düzensiz yeme tutumlarına sahip olduğu tespit edilmiştir.¹⁹ Aynı şekilde, vücut memnuniyetsizliğinden kaynaklı olarak sağlıklı yeme tutumları içerisine giren ve yapmış oldukları diyetler sonucunda daha ince bir beden imajına sahip olan bireylere yönelik çalışmalar da mevcuttur.^{20,21} Russo ve ark. (2022) yaptıkları derlemede, bireylerin fiziksel aktiviteye teşvik edilmesinin beden imajı algısı endişelerinden korunmada ve beden memnuniyetini artırmada etkili olabileceğini tespit edilmiştir.²² Bu

bağlamda, yapmış olduğumuz çalışma incelendiğinde SBF'inde öğrenim gören öğrencilerin günlük fiziksel aktivite düzeylerinin gerek okuldaki uygulamalı derslerin yoğunluğundan gerekse kendi bireysel antrenmanlarından dolayı günlük fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğunu düşündürmektedir. Bu gerekçeler düşünüldüğünde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin vücutlarından memnuniyet düzeylerinin yüksek olduğu düşünülmektedir (Tablo 2).

Araştırmaya ilişkin sonuçlar incelendiğinde öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının cinsiyet değişkenine göre kadınların erkeklere göre BHB ve BYD alt boyutlarında, daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir (Tablo 3). Gönen & Ceyhan'ın (2022) Bayburt Üniversitesi SBF öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını araştıran çalışmalarında kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek sağlıklı beslenme tutumu gösterdiklerini bulmuşlardır. Literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde çalışmamızı destekleyici tarzda araştırmaların mevcut olduğu bulunmuştur.²³⁻²⁵ Kadınların erkeklerden daha yüksek beslenme bilgi düzeyine sahip olmalarını; kadınların besinlerle ilgili konulara daha fazla ilgi duyması ve besin seçimlerini daha detaylı düşünerek tercih etmelerinden

kaynaklandığını düşünürüz. Beslenmeye yönelik duygunun yüksek çıkmasını ise bu alt boyutun duygusal yeme davranışlarını ölçtüğü ve kadınların duygusal yeme davranışlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu literatürce desteklenmektedir.²⁶ Bu durumun ise kadınların diyeti sürdürebilme noktasında daha başarılı olması ve kendilerinde kilo verme ihtiyacı hissetmelerinin erkeklere göre daha fazla olmasından ve kadınların gıda ile beslenme hakkında daha çok araştırma yapıp daha fazla beden algısına sahip olmalarından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Ayrıca mevcut araştırmada, OB ve KB alt boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Alan yazın incelendiğinde, Akpolat (2021) yaptığı çalışmada OB ve SBİTÖ toplam puanın erkek atletlerin lehine olduğunu tespit etmiştir.²⁷ Yeargin ve ark, (2021) ile Zdanek ve ark. (2021)' yapmış oldukları çalışmalar incelendiğinde ise çalışmaya katılan kişilerin sağlıklı yeme tutumları sergiledikleri tespit edilmiştir.^{28,29} 20'li ve 30'lu yaşlardaki genç neslin rutin olarak her gün yalnız yemek yedikleri, genellikle paket ya da dışarıdan yemek yeme eğiliminde olmalarından kaynaklı olarak sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandıkları düşünülmektedir.

Araştırmaya ilişkin diğer bir sonuç incelendiğinde, Antrenörlük bölümü öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Rekreasyon bölümü öğrencilerine göre BHB, BYD ve OB alt boyutlarında anlamlı farkların olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4). Bu durumun, SBF Antrenörlük bölümünde öğrenim gören öğrencilerin "Egzersiz ve Beslenme" adlı dersi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Rekreasyon bölümü öğrencilerine göre müfredat olarak daha erken dönemde almaları ve öğrencilerin

beslenmeye dair farkındalıklarının oluşmasına yardımcı olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Ayrıca Antrenörlük Eğitimi Bölümü' nde aktif spor yapan ya da sporculuk geçmişine sahip olan öğrenci sayısının daha fazla olması, beslenmenin performans üzerindeki etkisinin farkında olduklarını düşündürmüştür. Literatür incelendiğinde Göral ve Yıldırım (2022) yaptığı çalışmada, BYD, OB, KB ve toplam SBİTÖ puanın Muğla Sıtkı Koçman SBF bölümlerine göre farklılık gösterdiği belirtilmiştir.³⁰ Malkoç ve ark, (2020)'nin yapmış olduğu çalışmada ise Beden Eğitimi Öğretmenliği, Antrenörlük ve Spor Yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin BHB ve tutumlarında bölümler arasında bir farklılığa rastlanmamıştır.²⁵ Bu farklılıkların coğrafi yapıdan, müfredat farklılıklarından, sosyo-ekonomik durumdan ve çevresel faktörlerden etkilendiği düşünülebilir.

Araştırmanın ortaya koyduğu önemli diğer bir sonuç ise sınıflar arası farklılıkların BHB ve OB alt boyutlarında olduğu görülmüştür. 2. Sınıfların 1. Sınıflardan BHB alt boyutunda daha yüksek bir ortalamaya sahip olması 2. sınıf öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine OB alt boyutunda 2. Sınıf öğrencilerin 3. Sınıf öğrencilerinden daha iyi ortalamaya sahip oldukları ve bu durumun sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının daha iyi olduğu sonucunu ortaya koymaktadır. Yılmaz ve ark, (2022)' nin yapmış olduğu çalışmada BHB alt boyutunda 1. sınıf ile 3. sınıf arasında 3.sınıfların lehine anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir.³¹ Güleş (2021)'in yapmış olduğu çalışmada ise BHB, KB ve toplam SBİTÖ puan verilerinde fark saptanmamıştır.³²

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, SBF öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre

daha yüksek olduğu ve bölümler arası incelemede Antrenörlük bölümü öğrencilerinin SBİTÖ puanlarının diğer

bölgelere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca beslenme ve egzersiz noktasında eğitim verilen 2. sınıf öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının diğer sınıflara göre daha iyi olduğu belirlenmiştir. Bu bilgilerden yola çıkarak SBF’ de verilen “Egzersiz ve beslenme”, “Sporcu beslenmesi”, “Beslenme ve sağlık” gibi derslerin ders saatleri artırılıp daha kapsamlı olarak

sporcuların spor branşlarına göre beslenme bilgisini daha da geliştirmelerine yönelik çalışmalar yapılabilir. Sınırlı bir örneklem grubu ile yapılan bu araştırmanın farklı örneklem grupları ya da evren ile yapılması ayrıca katılımcıların beslenme bilgi düzeylerinin geliştirilmesine yönelik araştırmaların çoğaltılması gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Farina, E.K, Thompson, L.A, Knapik, J.J, Pasiakos, S.M, Lieberman, H.R. and McClung, J.P. (2020). “Diet Quality Is Associated with Physical Performance and Special Forces Selection”. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52 (1), 178–186. doi:10.1249/MSS.0000000000002111
2. Gacek, M, Kosiba, G. and Wojtowicz, A. (2021). “Personality Determinants of Diet Quality Among Polish and Spanish Physical Education Students”. *Int J Environ Res Public Health*, 18 (2), 1–13, doi:10.3390/ijerph18020466
3. Helvacıoğlu, Ö. (2021). Antik Dönem Tedavi Merkezlerindeki (Asklepion) Diyet Uygulamalarının Gastronomi Açısından İncelenmesi ve Günümüz Beslenme ve Tedavi Süreçlerine Yansımaları. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, Ankara
4. Leng, G, Adan, R.A.H. and Belot, M. (2017). “The Determinants of Food Choice”. *Proc Nutr Soc*, 76 (3), 316–327, doi:10.1017/S002966511600286X
5. Poplawska, H, Dmitruk, A, Kunicka, I, Debowska, A. and Holub, W. (2018). “Nutritional Habits and Knowledge About Food and Nutrition Among Physical Education Students Depending on Their Level of Higher Education and Physical Activity”. *Polish J Sport Tourism*, 25 (3), 35–41. doi:10.2478/pjst-2018-0018
6. Stok, F.M, Renner, B, Clarys, P, Lien, N, Lakerveld, J. and Deliens, T. (2018). “Understanding Eating Behavior During the Transition From Adolescence to Young Adulthood: A Literature Review and Perspective on Future Research Directions”. *Nutrients*, 10 (6), 1–16. doi:10.3390/nu10060667
7. Sogari, G, Velez-Argumedo, C, Gómez, M.I. and Mora, C. (2018). “College Students and Eating Habits: A Study Using an Ecological Model For Healthy Behavior”. *Nutrients*, 10 (12), 1–16. doi:10.3390/nu10121823
8. Deliens, T, Deforche, B, Chapelle, L. and Clarys, P. (2019). “Changes in Weight and Body Composition Across Five Years at University: A Prospective Observational Study”. *PLoS One*, 14 (11), 1–10. doi:10.1371/journal.pone.0225187
9. Deliens, T, Deforche, B, De Bourdeaudhuij, I. and Clarys, P. (2015). “Changes in Weight, Body Composition and Physical Fitness After 1,5 Years At University”. *Eur J Clin Nutr*, 69 (12), 1318–1322. doi:10.1038/ejcn.2015.79
10. Espel-Huynh, H.M, Muratore, A.F. and Lowe, M.R. (2018). “A Narrative Review of The Construct of Hedonic Hunger and its Measurement by the Power of Food Scale”. *Obes Sci Pract*, 4 (3), 238–249. doi:10.1002/osp4.161
11. Mentella, M.C, Mora, V, Rinninella, E, Addolorato, G. and Gasbarrini, A. (2021). “Nutritional Knowledge Among a Large Cohort of Italian Students: A Cross-Sectional Study”. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*, 25, 906–913. doi:10.26355/eurrev_202101_24659,
12. Husain, W, Ashkanani, F. and Al Dwairji, M.A. (2021). “Nutrition Knowledge among College of Basic Education Students in Kuwait: A Cross-Sectional Study”. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 1–12. doi:https://doi.org/10.1155/2021/5560714
13. Renard, M, Kelly, D.T, Cheilleachair, N.N. and Cathain, C.O. (2020). “Evaluation of Nutrition Knowledge in Female Gaelic Games Players”. *Sports*, 8 (154). doi:10.3390/sports8120154
14. Neglia, A. (2021), “Nutrition, Eating Disorders, and Behavior in Athletes”, *Psychiatr Clin North Am*, 44 (3), 431–441. doi:10.1016/j.psc.2021.04.009
15. Steffl, M, Kinkorova, I, Koksteyn, J. and Petr, M. (2019). “Macronutrient Intake in Soccer Players A Meta-Analysis”. *Nutrients*, 11 (6), 1–15. doi:10.3390/nu11061305,
16. Nieman, D.C. “Current and Novel Reviews in Sports Nutrition”. *Nutrients* 2021, 13, 2549. https://doi.org/10.3390/nu1308254917,
17. Pala, Ş.M. ve Başbüyük, A. (2020). “Ortaokul Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Dijital Okuryazarlık Düzeylerinin İncelenmesi”. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 9 (3), 897–921. doi:10.30703/cije.672882
18. Tekkurşun Demir, G. ve Cicioğlu, H.İ. (2019). “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 256–274. doi:10.31680/gaunjss.559462
19. Aparicio-Martinez, P, Perea-Moreno, A.J, Martinez-Jimenez, M.P, Redel-Macias, M.D, Pagliari, C. and Vaquero-Abellan, M. (2019). “Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis”. *Int J Environ Res Public Health*, 16 (4177), 1–16. doi:10.1007/s13679-018-0316-9
20. Schaefer, L.M, Burke, N.L, Calogero, R.M, Menzel, J.E. and Thompson, J.K. (2018). “Self-objectification, Body Shame, and Disordered Eating: Testing a Core Mediation Model of Objectification Theory Among White, Black, and Hispanic Women”. *Body Image*, 24, 5–12. doi:10.1016/j.bodyim.2017.10.005,Self-objectification
21. Griffiths, S, Murray, S.B, Krug, I. and McLean, S.A. (2018). “The Contribution of Social Media to Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms, and Anabolic Steroid Use among Sexual Minority Men”. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw*, 21 (3), 149–156. doi:10.1089/cyber.2017.0375
22. Gualdi-Russo, E, Rinaldo, N. and Zaccagni, L. (2022). “Physical Activity and Body Image Perception in Adolescents: A Systematic Review”. *Int J Environ Res Public Health*, 19 (20). doi:10.3390/ijerph192013190
23. Gönen, M. ve Ceyhan, M.A. (2022). “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları ile Benlik Saygıları Arasındaki İlişki”. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimleri Dergisi*, 13 (48), 625–637.
24. Uluç, S. ve Durukan, E. (2021). “Spor Yönetimi Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı

- Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeylerinin İncelenmesi". Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 4 (3), 438-446. doi:10,38021/asbid,1034041
25. Malkoç, N, Yaşar, O.M, Turgut, M, Kerem, M, Köse, B, Atlı, A. ve Sunay, H. (2020). "Healthy Nutrition Attitudes of Sports Science Students". Progress in Nutrition, 22 (3), 1-7. doi:10,23751/pn,v22i3,9480
 26. Karagöz, Ş. ve Saraçlı, S. (2022). "Egzersiz, Duygusal Yeme Davranışlarına Karşı Koruyucu Mu? Düzenli Egzersiz Yapan ve Yapmayan Yetişkinler Arasında Bir İnceleme". Research in Sport Education and Sciences, 24 (4), 98-105. doi:10,5152/jpess,2022,22918
 27. Akpolat, İ. (2021). Elit Genç Atletlerin Beslenme Durumu, Vücut Bileşimi ve Kuvvet Ölçümleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Biruni Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, İstanbul.
 28. Zdanek, A, Labuz-Rozsak, B, Szlacheta, P, Tomczyk, K, Roszak, M. and Korzonek- szlacheta, I. (2021). "Knowledge and Attitudes of Young People in the Field of Eating Disorders". Wiadomoski Lekarskie, 74 (12), 3221-3225. doi:10,36740/WLek202112117
 29. Yeargin, S, Torres-Megehee, T.M, Emerson, D, Koller, J. and Dickinson, J. (2021). "Hydration, Eating Attitudes And Behaviors in Age and Weight-Restricted Youth American Football Players". Nutrients, 13 (8), 1-11. doi:10,3390/nu13082565,
 30. Göral, K. ve Yıldırım, D. (2022). "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Branş Farklılıklarına Göre Araştırılması". Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 17 (1), 58-69. doi:10,33459/cbubesbd,1114833
 31. Yılmaz, G, Şengür, E. ve Turasan, İ. (2022). "Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Tutum Puanlarının İncelenmesi". Türk Spor Bilim Dergisi, 5 (2), 64-70. doi:10,46385/tsbd,1111714
 32. Güleş, B. (2021). İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenme ile İlgili Tutumları, Etiket Okuma Alışkanlıkları ve Beslenme Okuryazarlığının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Malatya.
 33. Tabachnick, B.G, Fidell, L.S. and Ullman, J.B. (2013). "Using Multivariate Statistics". Boston, MA: Pearson.