

Hentbolcuların Sağlıklı Beslenme Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre
İncelenmesi (Diyarbakır İli Örneği)¹

Muhsin DURAN^{ID}, Ender ÖZBEK^{ID}

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1374695>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Dicle Üniversitesi,
Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu,
Diyarbakır/Türkiye

Öz

Bu çalışmada 2022-2023 Türkiye Hentbol Sezonunda aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan hentbolcuların farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu araştırmanın örneklem grubunu 2022-2023 Türkiye Hentbol Sezonunda aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan 211 hentbolcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" (yaş, öğrenim düzeyi, hentbol 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 işleminde 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. Araştırmada elde edilen bulgulara göre hentbolcuların öğrenim düzeyi ve gelir düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilemezken yaş, hentbol yaşı, sağlıklı beslenme eğitimi alma ve sporcu beslenmesi eğitimi alma durumları değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuç olarak hentbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının iyi seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Beslenme, Sağlıklı Beslenme

Sorumlu Yazar:

Muhsin DURAN
muhsinduran80@gmail.com

**An Investigation of Handball Players' Healthy Nutrition Attitudes
According to Some Variables (Diyarbakır Province Example)**

Abstract

In this study, it is aimed to examine the handball players who play actively in Diyarbakır in the 2022-2023 Turkish Handball Season in terms of different variables. The sample group of this research consists of 211 handball players actively playing in Diyarbakır in the 2022-2023 Turkish Handball Season. "Personal Information Form" (age, education level, handball age, personal income level, receiving healthy nutrition education and sports nutrition education) and "Attitude Scale towards Healthy Nutrition" 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. According to the findings obtained in the study, while no statistically significant difference could be determined in the education level and income level of the handball players, a statistically significant difference was found in the variables of age, handball age, receiving healthy nutrition education and receiving sports nutrition education. As a result, it has been determined that the handball players' attitudes towards healthy eating are at a good level.

Keywords: Handball, Nutrition, Healthy Nutrition

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
11.10.2023

Kabul Tarihi:
24.10.2023

Online Yayın Tarihi:
29.10.2023

¹ Bu Çalışma 7. Uluslararası akademik spor araştırmaları kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

Giriş

Beslenme, bireylerin gelişimleri ve hayatlarına devam etmeleri açısından gerekli olan besinlerin alınmasıdır (Müftüoğlu, 2003). Bu besinlerin alınırken her besinden gerektiği kadarının vücuda alınması sağlıklı ve dengeli beslenmenin temelini oluşturmaktadır (Besler ve Rakıcıoğlu, 2015).

Tutum kavramı, bireyin psikolojik olarak bir durum karşısında ortaya koyduğu duygu, düşünce ve davranışların ortaya çıkmasını sağlayan bir eğilim olarak ifade edilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2004). Bir diğer tanıma göre de tutum, bireyin çevresinde olan bir nesneye karşı göstermiş olduğu tepki durumu olarak ifade edilmektedir (İnceoğlu, 2010).

Bireylerin yaşamlarını devam ettirebilmek için sağlıklı beslenmesi gereklidir. Sporcular için de performanslarını arttırabilmek adına sağlıklı beslenmenin oldukça önemli olduğu inkâr edilemez bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır (Gümüşdağ ve Kartal, 2017). Hem sporcuların sağlıklı yaşamları hem de fiziksel aktivitenin bütüncül bir destekleyicisi olarak beslenme hayati önem arz etmektedir (Özbek ve Yoncalık, 2019). Beslenme bireyler açısından olduğu kadar sporcular açısından da sadece fizyolojik etki ile sınırlı kalmayıp sosyolojik ve psikolojik etkileri de içerisinde barındırmaktadır (Baysal, 2002). Bu açıdan bakıldığı zaman beslenme ile ilgili doğru bilgilerin antrenörler ve sporcular tarafından bilinmesi ortaya çıkarılacak performansın olumlu yönde değişim sağlaması üzerinde oldukça önemlidir (Göral, 2006).

Sporcular müsabakalara hazırlanırken ve müsabaka esnasında yüksek şiddetli faaliyetlere maruz kaldıkları için bu durumlarda çok büyük miktarda enerji kaybı yaşamaktadırlar. Kaybedilen bu enerjilerini tekrardan toplayıp bir sonraki müsabakaya veya antrenmana hazır hale gelebilmesi için sağlıklı ve dengeli beslenmesi gerekmektedir. Bu durumun da gerçekleşebilmesi adına sporcuların özellikle sporcu beslenmesi ile ilgili bilgilere yeterince sahip olması gerekmektedir. Sporcu beslenmesi, sporcuların birbirlerinden farklı özelliklerine göre antrenman ve müsabaka dönemlerinde yapılan fiziksel aktiviteleri destekleyerek alınması gereken besinlerin yeterli ve dengeli oranda alınmasıdır (Güneş, 2005).

Sporcuların antrenmanlarda ve müsabakalarda performanslarının üst düzeyde olabilmesi için beslenme ile ilgili gerekli bilgilere de sahip olması beklenmektedir (Alpar vd., 1994). Performans artışının sağlanması, sağlıklı bir şekilde kilo değişiminin olması, vücutta su kaybından kaynaklanan olumsuzlukların önüne geçilmesi, sindirim sisteminin sağlıklı bir şekilde çalışmasının sağlanması ve bunun gibi sporcuları doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen durumları çoğu sağlıklı ve dengeli beslenme aracılığıyla sağlanabilmektedir (Ersoy vd., 1987).

Sporcuların antrenman ve müsabaka dönemlerinde hem fiziksel açıdan hem de psikolojik açıdan iyi durumda olmaları gerekmektedir. Buna ilaveten bu süreçte beslenme durumları ve beslenmeye karşı tutumları da oldukça önem taşımaktadır. Sporcuların antrenman ve

müsabakalarda performans artışı sağlanması için sağlıklı beslenmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Bu dönemlerde sağlıksız beslenilmesi, düzensiz kilo değişimi gibi durumlar sporcuların performanslarına olumsuz yönde etki edeceğinden dolayı sağlıklı beslenmeye karşı olan tutumları çok önemlidir. Bu doğrultuda çalışma, Diyarbakır ilinde yer alan hentbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Yapılan araştırma, hentbolcuların bazı demografik özellikleri ‘yaş, öğrenim düzeyi, hentbol yaşı, kişisel gelir düzeyi, sağlıklı beslenme eğitimi alma ve sporcu beslenmesi eğitimi alma durumları’ ile sağlıklı beslenme tutumları üzerine betimsel bir araştırmadır. Betimsel araştırma; verilen bir durumu aydınlatmak, standartlar doğrultusunda değerlendirmeler yapmak ve olaylar arasında olası ilişkileri ortaya çıkarmak için kullanılan araştırma modelidir (Büyüköztürk, 2008).

Araştırma Grubu

Çalışmanın örneklem grubunu, 2022-2023 Türkiye Hentbol Sezonunda aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan hentbolcular oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmanın veri toplama formunda 2022-2023 Türkiye Hentbol Sezonunda aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan hentbolcuların demografik bilgilerini ölçmek için ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’ ve ‘‘Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği’’ kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Bu formda araştırmaya katılan hentbolcuların; ‘sağlıklı beslenme eğitimi alma durumu, sporcu beslenmesi eğitim alma durumu, yaşı, hentbol yaşı, öğrenim düzeyi ve kişisel gelir düzeyi’ yer almaktadır.

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Demir ve Cicioğlu tarafından 2019’da geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan ölçek, 21 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert tiptedir. Ölçeğin olumsuz maddeleri 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanırken, olumlu maddeleri 1,2,3,4 ve 5 şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık kat sayısı sırasıyla 0,81; 0,79; 0,68 ve 0,80 olarak hesaplanmıştır. Bizim çalışmamızda alt boyutlarda güvenilirlik katsayısı sırasıyla 0,89, 0,77, 0,82, 0,82 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin bütününe ilişkin güvenilirlik katsayısı ise 0,82 olarak hesaplanmıştır (Demir ve Cicioğlu, 2019).

Bulgular

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

Tablo 1
Hentbolcuların Demografik Değişkenlerine Yönelik Bulgular

Değişkenler	Gruplar	n	%
Yaş	21 Yaş ve Altı	88	41,7
	22-24 Yaş	74	35,1
	25 Yaş ve Üstü	49	23,2
	Toplam	211	100
Öğrenim Düzeyi	Lise	57	27
	Önlisans	47	22,3
	Lisans	101	47,9
	Lisansüstü	6	2,8
	Toplam	211	100
Sağlıklı Beslenme Eğitimi Alma	Evet	67	31,8
	Hayır	144	68,2
	Toplam	211	100
Sporcu Beslenmesi Eğitimi Alma	Evet	70	33,2
	Hayır	141	66,8
	Toplam	211	100
Aylık Gelir Düzeyi	Düşük	98	46,4
	Orta	53	25,1
	Yüksek	60	28,4
	Toplam	211	100
Hentbol Yılı	1-5 yıl	72	34,1
	6-10 yıl	95	45
	11 yıl ve üstü	44	20,9
	Toplam	211	100

Araştırmamıza katılan hentbolcuların %41,7'si 21 yaş ve altında, %35,1'i 22-24 yaş aralığında ve %23,2'si de 25 yaş ve üstündedir. Araştırmaya katılan hentbolcuların öğrenim düzeylerine baktığımızda %27'si lise, %22,3'ü önlisans, %47,9'u lisans ve %2,8'i lisansüstü mezunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu hentbolcuların %31,8'i sağlıklı beslenme eğitimi aldıklarını, %68,2'si ise sağlıklı beslenme eğitimi almadıklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan hentbolcuların %33,2'si sporcu beslenmesi eğitimi aldıklarını, %66,8'si sporcu beslenmesi eğitimi almadıklarını belirtmişlerdir. Aylık gelir düzeyi durumuna baktığımızda çalışmada yer alan hentbolcuların %46,4'ü düşük, %25,1'i orta ve %28,4'ü de yüksek gelir düzeyine sahiptir. Araştırmaya katılan hentbolcuların %34,1'i 1-5 yıl arası, %45'i 6-10 yıl arası ve %20,9'u de 11 yıl ve üstünde hentbol oynadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 2

Araştırma Grubunun 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	21 Yaş ve Altı (1)	88	19,55	3,90	2,09	0,13	
	22-24 Yaş (2)	74	20,01	4,37			
	25 Yaş ve Üstü (3)	49	19,46	4,19			
Beslenmeye Yönelik Duygu	21 Yaş ve Altı (1)	88	16,24	5,15	4,14	0,02*	1-3 2-3
	22-24 Yaş (2)	74	15,96	5,09			
	25 Yaş ve Üstü (3)	49	18,49	5,05			
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	21 Yaş ve Altı (1)	88	18,59	4,30	4,29	0,02*	2-3
	22-24 Yaş (2)	74	19,16	4,99			
	25 Yaş ve Üstü (3)	49	16,92	4,53			

Kötü Beslenme Alışkanlığı	21 Yaş ve Altı (1)	88	15,70	4,99	3,65	0,03*	1-3
	22-24 Yaş (2)	74	15,82	5,27			
	25 Yaş ve Üstü (3)	49	17,96	4,59			
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	21 Yaş ve Altı (1)	88	70,08	10,41	0,37	0,69	
	22-24 Yaş (2)	74	70,96	13,25			
	25 Yaş ve Üstü (3)	49	71,84	11,33			

* $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda araştırmaya katılan hentbolcuların yaş değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğine vermiş oldukları cevaplara göre ölçeğin bütününde ve “beslenme hakkında bilgi” alt boyutunda farklılaşma tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Ancak ölçeğin diğer alt boyutlarına bakıldığında istatistiksel olarak farklılaşma olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan analizler sonucunda “Beslenmeye Yönelik Duygu” alt boyutunda, 21 yaş ve altı hentbolcular ile 22-24 yaş arasındaki ve 25 yaş ve üstündeki hentbolcular arasında ve 21 yaş ve altı hentbolcular aleyhine olduğu tespit edilmiştir. “Olumlu Beslenme Alışkanlığı” alt boyutunda, 22-24 yaş arasındaki ve 25 yaş ve üstündeki hentbolcular arasında ve 22-24 yaş arasındaki hentbolcular lehine olduğu tespit edilmiştir. “Kötü Beslenme Alışkanlığı” alt boyutunda ise, 21 yaş ve altı hentbolcular ile 25 yaş ve üstündeki hentbolcular arasında ve 25 yaş ve üstündeki hentbolcular lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3

Hentbolcuların 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
Beslenme Hakkında Bilgi	Lise (1)	57	19,16	4,85	0,32	0,81
	Önlisans (2)	47	19,68	3,86		
	Lisans (3)	101	19,59	3,97		
	Lisansüstü (4)	6	18,33	2,58		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Lise (1)	57	16,95	5,86	1,47	0,23
	Önlisans (2)	47	15,87	4,64		
	Lisans (3)	101	17,07	5,02		
	Lisansüstü (4)	6	13,33	4,23		
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Lise (1)	57	18,32	4,70	0,11	0,95
	Önlisans (2)	47	18,30	4,07		
	Lisans (3)	101	18,54	4,32		
	Lisansüstü (4)	6	17,67	1,37		
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Lise (1)	57	16,12	5,05	0,85	0,47
	Önlisans (2)	47	16,79	4,06		
	Lisans (3)	101	16,29	5,36		
	Lisansüstü (4)	6	13,33	7,17		
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	Lise (1)	57	70,54	14,03	1,11	0,35
	Önlisans (2)	47	70,64	8,79		
	Lisans (3)	101	71,50	11,34		
	Lisansüstü (4)	6	62,67	10,93		

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda araştırmaya katılan hentbolcuların öğrenim düzeyi değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinde ve alt boyutlarında farklılaşma gözlemlenmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4

Araştırma Grubunun 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
	Evet	Hayır						
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	67	20,37	2,97	2,20	209	0,00*	
	Hayır	144	19,03	4,56				
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	67	18,04	5,13	2,68	209	0,41	
	Hayır	144	16,02	5,10				
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Evet	67	19,22	3,77	1,90	209	0,13	
	Hayır	144	18,02	4,49				
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Evet	67	17,46	5,31	2,36	209	0,44	
	Hayır	144	15,72	4,87				
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	Evet	67	75,10	12,35	3,78	209	0,29	
	Hayır	144	68,79	10,78				

* $p<0,05$ anlamlılık düzeyi

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda araştırmaya katılan hentbolcuların öğrenim düzeyi değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinde ve alt boyutlarında farklılaşma gözlemlenmemiştir ($p>0,05$). Ancak “Beslenme Hakkında Bilgi” alt boyutunda hentbolcuların ölçeğe vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda farklılaşma belirlenmiştir ($p<0,05$). Ortaya çıkan farklılaşmanın kimin lehine olduğunu tespit edebilmek için ölçeğe verilen cevapların ortalamasına bakıldığında sağlıklı beslenme hakkında eğitim alanlar lehine olduğu görölmektedir.

Tablo 5

Araştırma Grubunun 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	70	20,29	3,34	2,05	209	0,18	
	Hayır	141	19,05	4,47				
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	70	17,87	5,71	2,41	209	0,03*	
	Hayır	141	16,06	4,81				
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Evet	70	19,73	3,89	3,23	209	0,40	
	Hayır	141	17,74	4,35				
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Evet	70	17,11	5,61	1,71	209	0,04*	
	Hayır	141	15,85	4,74				
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	Evet	70	75	14,10	3,81	209	0,00*	
	Hayır	141	68,71	9,61				

* $p<0,05$ anlamlılık düzeyi

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda araştırmaya katılan hentbolcuların öğrenim düzeyi değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinde ve alt boyutlarında farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Fakat “Beslenmeye Yönelik Duygu” ve “Kötü Beslenme Alışkanlığı” alt boyutlarında hentbolcuların ölçeğe vermiş oldukları cevaplara göre farklılaşma belirlenmiştir ($p<0,05$). Ortaya çıkan bu farklılığın kimin lehine olduğunu tespit edebilmek için ölçeğe verilen

cevapların ortalamasına bakıldığında her iki alt boyutta da sporcu beslenmesi eğitimini alanlar lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 6

Hentbolcuların 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
Beslenme Hakkında Bilgi	Düşük (1)	98	19,45	3,25	0,70	0,50
	Orta (2)	53	19,96	3,51		
	Yüksek (3)	60	19,03	5,73		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Düşük (1)	98	16,57	4,38	0,49	0,62
	Orta (2)	53	16,25	5,66		
	Yüksek (3)	60	17,18	5,94		
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Düşük (1)	98	18,02	3,79	1,38	0,25
	Orta (2)	53	19,23	4,49		
	Yüksek (3)	60	18,30	4,86		
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Düşük (1)	98	16,11	4,78	1,80	0,17
	Orta (2)	53	15,47	4,94		
	Yüksek (3)	60	17,23	5,55		
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	Düşük (1)	98	70,15	10,43	0,35	0,71
	Orta (2)	53	70,91	12,29		
	Yüksek (3)	60	71,77	13,01		

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda araştırmaya katılan hentbolcuların aylık gelir düzeyi değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinde ve alt boyutlarında farklılaşma tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 7

Hentbolcuların Hentbol Yılı Değişkenine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Hentbol Yılı	n	\bar{X}	ss	f	p	scheffe
Beslenme Hakkında Bilgi	1-5 Yıl (1)	72	19,51	4,05	0,20	0,82	
	6-10 Yıl (2)	95	19,58	3,95			
	11 Yıl ve üstü (3)	44	19,11	4,81			
Beslenmeye Yönelik Duygu	1-5 Yıl (1)	72	15,14	5,34	5,13	0,01*	1-2
	6-10 Yıl (2)	95	17,26	5,01			1-3
	11 Yıl ve üstü (3)	44	17,86	4,80			
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	1-5 Yıl (1)	72	18,63	4,26	0,49	0,61	
	6-10 Yıl (2)	95	18,49	4,23			
	11 Yıl ve üstü (3)	44	17,84	4,56			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	1-5 Yıl (1)	72	15,17	5,79	2,91	0,06	
	6-10 Yıl (2)	95	17,05	4,50			
	11 Yıl ve üstü (3)	44	16,39	4,72			
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	1-5 Yıl (1)	72	68,44	10,80	2,42	0,09	
	6-10 Yıl (2)	95	72,39	12,59			
	11 Yıl ve üstü (3)	44	71,20	10,41			

* $p<0,05$ anlamlılık düzeyi

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda araştırmaya katılan hentbolcuların yaş değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum leğine vermiş oldukları cevaplara göre ölçeğin bütününde ve alt boyutlarında farklılaşma tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Ancak leğin “Beslenmeye Yönelik Duygu” alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilmiştir ($p<0,05$). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan testler sonucunda 1-5 yıl arasında hentbol oynayanlar ile 6-10 yıl arasında ve 11 yıl ve üstünde oynayan hentbolcular arasında ve 1-5 yıl arasında hentbol oynayanlar aleyhine olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu alışmada, 2022-2023 Türkiye Hentbol Sezonunda aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan hentbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Sağlıklı beslenmenin hayatın her alanında olduğu gibi spor alanlarında da önemi oldukça fazladır. Bu bağlamda hentbolcuların da sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının ölçülmesi önem taşımaktadır. Literatürde farklı branşlar ile ilgili çalışmalar mevcuttur.

2022-2023 Türkiye Hentbol Sezonunda aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan hentbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yaş değişkenine göre verilen cevapların ortalamalarında istatistiksel olarak farklılıklar gözlenmektedir. Sağlıklı beslenmeye yönelik tutum leğinin “Beslenmeye Yönelik Duygu” ve “Olumlu Beslenme Alışkanlığı” alt boyutlarında yaşı daha büyük olan hentbolcuların, küçük olanlara göre sağlıklı beslenme tutumlarının daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda yaşça büyük olan hentbolcuların bilgi seviyelerinin artması ve deneyim kazanmasıyla sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının da paralel olarak geliştiği söylenebilir. Ölçeğin “Kötü Beslenme Alışkanlığı” alt boyutunda da 21 yaş ve altındaki hentbolcuların, 25 yaş ve üstündeki hentbolculara göre kötü beslenme alışkanlıklarının daha yüksek boyutta olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni de hem sağlıklı beslenme ile ilgili bilgi eksikliğinin genç hentbolcularda fazla olması hem de tktim toplumunun yarattığı olumsuz beslenme alışkanlıklarının yaşça daha genç olan hentbolcularda daha fazla etkilemesi olarak gösterilebilir. Literatüre bakıldığında, zenoğlu ve diğerlerinin (2021) yetişkinler üzerine yaptıkları çalışmada, Adatepe ve elik’in (2022) amatör futbolcular üzerine yaptıkları çalışmalarında ve Cocburn ve diğerlerinin (2014) 163 spor antrenörü ile sağlıklı beslenme bilgilerinin ölçmek amacıyla yaptıkları çalışmada, yaş değişkeninin bireylerde sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları üzerinde etkili olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmalarda yaşın artmasına paralel olarak sağlıklı beslenmeye yönelik tutumların arttığı grlmştir. Bu alışmalar, araştırmamızda ortaya çıkan sonucu destekler nitelikte olduğu grlmektedir. Çalışmamızın aksine Uluç ve diğerlerinin (2021) niversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmasında yaş değişkeninin, sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını tespit etmiştir.

2022-2023 Türkiye Hentbol Sezonunda aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan hentbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının öğrenim düzeyi değişkenine göre verilen cevapların ortalamalarında bakıldığında istatistiksel olarak bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bağlamda hentbolcuların öğrenim düzeylerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının üzerinde etkisinin olmadığı söylenebilir. Literatüre bakıldığında Özenoğlu ve diğerlerinin (2021) yetişkinlerle yaptıkları çalışmada öğrenim düzeyinin yetişkinlerde sağlıklı beslenme tutumları üzerinde bir etkisinin olmadığını tespit etmiştir. Bu sonuç çalışmamızı destekler niteliktedir. Çalışmamızın aksine Adatepe ve Çelik 2022’de yaptıkları çalışmada amatör futbolcuların öğrenim düzeyinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutum düzeyine etki ettiğini tespit etmiştir.

2022-2023 Türkiye Hentbol Sezonunda aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan hentbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının sağlıklı beslenme eğitimi alma durumları değişkenine göre verilen cevapların ortalamalarında bakıldığında kullanılan ölçeğin “Beslenme Hakkında Bilgi” alt boyutunda farklılaşma belirlenmiştir. Bu farklılığın sağlıklı beslenme eğitimi alan hentbolcuların lehine olduğu görülmüştür. Hayatın her alanında önemli yer tutan eğitim olgusunun, sağlıklı beslenme konusunda da önemi araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Sağlıklı beslenme eğitimi alan hentbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının daha yüksek seviyede çıkması eğitimin önemini ortaya koymaktadır. Literatürde çalışmamızı destekler nitelikte araştırmalar bulunmaktadır. Sağlıklı beslenme eğitimi alma durum değişkenine göre Adatepe ve Çelik 2022’de amatör futbolcularla yaptıkları çalışmada sağlıklı beslenme eğitimi alan sporcuların almayan sporculara göre daha yüksek seviyede sağlıklı beslenme tutumlarının olduğu görülmüştür.

2022-2023 Türkiye Hentbol Sezonunda aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan hentbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının sporcu beslenmesi eğitimi alma durumları değişkenine göre verilen cevapların ortalamalarında bakıldığında hem ölçeğin bütününde hem de “Beslenmeye Yönelik Duygu” ve “Kötü Beslenme Alışkanlığı” alt boyutlarında istatistiksel olarak bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılık sporcu beslenmesi alan hentbolcuların, sağlık beslenmeye ilişkin tutumlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Sporcu beslenmesi eğitimi, şiddeti yüksek antrenmanlar ve müsabakalarda kaybedilen enerjinin tekrardan kazanılması ve yapılan spor branşının gerektirdiği beslenme şekillerinin sağlıklı bir şekilde olması açısından oldukça önemlidir. Bu durum, araştırmada ortaya çıkan sonucu da destekler niteliktedir. Sporcu beslenmesi eğitimi alan hentbolcularda olumsuz yönde beslenme şekillerinin azaldığı ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının geliştiği, araştırmada ortaya çıkan sonuca göre söylenebilir. Literatüre bakıldığında sporcu beslenmesi eğitimi alma durumu değişkenine göre analiz yapan çalışmalar kısıtlıdır. Bu çalışmalardan, Adatepe ve Çelik 2022’de amatör futbolcularla yaptığı çalışmada sporcu beslenmesi eğitimi alan amatör futbolcuların ölçeğe verdikleri cevapların ortalamasında, sporcu beslenmesi eğitimi almayan sporcuların ortalama puanlarının daha

yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuç çalışmamızı destekler niteliktedir. Sporcu beslenmesi eğitimi alma durumu değişkenine göre analiz yapan çalışmaların artması, bu değişkenin sonucu ile ilgili daha sağlıklı yorumlar yapılmasına katkı sağlayabilir.

2022-2023 Türkiye Hentbol Sezonunda aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan hentbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının gelir düzeyi değişkenine göre verilen cevapların ortalamalarında bakıldığında istatistiksel olarak bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bağlamda hentbolcuların sahip oldukları gelir düzeylerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının üzerinde hiçbir etkisinin olmadığı söylenebilir. Literatüre bakıldığında Adatepe ve Çelik 2022’de amatör futbolcular üzerine yaptığı çalışmasında, gelir düzeyinin futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını etkilemediğini belirtmiştir. Bu da çalışmamızı destekler nitelikte olarak karşımıza çıkmaktadır.

2022-2023 Türkiye Hentbol Sezonunda aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan hentbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının hentbol yaşı değişkenine göre verilen cevapların ortalamalarında bakıldığında kullanılan ölçeğin “Beslenmeye Yönelik Duygu” alt boyutunda farklılaşma gözlemlenmiştir. Söz konusu bu farklılık hentbol yaşının daha az olan hentbolcularda beslenmeye yönelik duygularının daha düşük seviyede olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda hentbol yaşının artması ile beslenmeye yönelik duygunun artmasının doğru orantılı bir şekilde olduğu söylenebilir. Literatüre bakıldığı zaman, Gülen ve diğerlerinin (2021) taekwon-do sporcularıyla yaptıkları çalışmalarında, spor yılının sağlıklı beslenmeye yönelik tutum üzerinde bir etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmaların, araştırmamızda ortaya çıkan sonucu destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak 2022-2023 Türkiye Hentbol Sezonunda aktif olarak Diyarbakır ilinde oynayan hentbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, araştırmaya katılan hentbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin iyi seviyede olduğu söylenebilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu:Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi:26/04/2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E-14679147-663.05-485565

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tamamı, araştırmanın tek yazarı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarın/yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Adatepe, E., ve Çelik, H. (2022). Amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1),
- Alpar R., Ersoy G., ve Karagül A. (1994). *Yüzücü beslenmesi el kitabı*. Ankara
- Baysal A. (2002). *Beslenme*, Hatipoğlu Yayınevi. s.487, Ankara.
- Besler, H. T., ve Rakıcıoğlu, N. (2015). Türkiye'ye özgü besin ve beslenme rehberi. Ankara.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*.
- Cockburn E., Fortune A., Briggs M., ve Rumbold P. (2014). *Nutritional knowledge of UK coaches Nutrients*, 6(4), 1442-53.
- Merdiven Reklam Tanıtım. The International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. *South African Journal of Clinical Nutrition*, 26(1),
- Demir, G., ve Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Ersoy, G., Alper, R., ve Kargül, A. (1987). Yüzücü beslenmesi. Yüzme, Atlama ve Su Topu Federasyonu Yayını.
- Güneş, Z. (2005). *Spor ve beslenme* (7.Baskı). Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Göral, K., Çevik, H., Saygın, Ö., Öcal, K. (2006). *Amatör futbolcuların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi*. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı, s.548, Muğla, Türkiye.
- 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.
- Gümüşdağ, H., ve Kartal, A. (2017). Liglerde ve milli takımlarda oynayan hentbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *The Journal of International Anatolia Sport Science / Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 4,
- İnceoğlu, M. (2010). *Tutum algı iletişim* (5. Baskı). Beykent Üniversitesi Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2004). *İnsan ve insanlar, psikolojiye giriş, gözden geçirilmiş* (10. Baskı). Evrim Basım-Yayın-Dağıtım.
- Müftüoğlu O. (2003). *Yaşasın hayat*. Doğan Kitapçılık AŞ.
- Özbek, S., ve Yoncalık, O. (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler ölçeğinin geliştirilmesi FİZAKEFÖ. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(19), 171-215.
- 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.
- Uluç, S., ve Durukan, E. (2021). Spor yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3).



Bu eser [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.