

2023 YILINDA KÜTAHYA DÜMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ BİRİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLI BESLENMEYE YÖNELİK TUTUMLARININ ARAŞTIRILMASI*

**Kübra KAYA¹, Erdal DEMİR², Aydın ŞENTÜRK³, Yunus ÖZMUSUL⁴, Hakan BİLGİN⁵, Aşina
USLULAR⁶, Ayşe USTALAR⁷, İsmail KAYA⁸**

Gönderim Tarihi: 12.02.2025 - Kabul Tarihi: 21.04.2025

Öz

Bu araştırma, 2023 yılında Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının araştırılmasını amaçlamaktadır. Bu çalışmada Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 85 kadın, 215 erkek öğrenci araştırma grubunu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiğinden verilere istatistiksel analiz olarak Bağımsız Örneklem T-Testi, Tek Yönlü One-Way Anova testleri uygulanmıştır. Sigara kullanımı durumunda ise Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Anlamlılık değerleri $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin aylık kişisel geliri, spor yaşına, boş zaman etkinliklerine ve sigara kullanımı alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Cinsiyet durumuna göre olumlu beslenme alışkanlığı boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. En uzun süre yaşadığı yer durumuna bağlı olarak, ilde yaşayan öğrencilerin köyde yaşayan öğrencilere göre beslenme hakkındaki bilgi düzeylerinin anlamlı ölçüde yüksek olduğu tespit edilmiştir. 2023 yılında Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri

* Bu çalışma 20-22 Ekim 2023 tarihinde 11. Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi'nde sözel sunum olarak sunulmuştur.

1 Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya / Türkiye, kubrakaya1169@gmail.com, ORCID: 0000-0001-7404-8064

2 Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale / Türkiye, erdaldemir23@hotmail.com, ORCID: 0000-0001-9478-5045

3 Doç. Dr., Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya / Türkiye, aydin.senturk@dpu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-4581-3702

4 Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya / Türkiye, ozmusulyunus@hotmail.com, ORCID: 009-0009-9054-6819

5 Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya / Türkiye, hakanbilgen81@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-9504-6321

6 Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya / Türkiye, a.uslular@gmail.com, ORCID: 0000-0002-0095-6622

7 Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya / Türkiye, ayshesss@gmail.com, ORCID: 0000-0002-6326-7146

8 Doç. Dr., Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya / Türkiye, ismail.kaya@dpu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6615-1093

Fakültesine yeni kayıt yaptıran öğrencilerin beslenme hakkında bilgi düzeylerinin yeterli ölçüde olmadığı görülmüştür. Beslenme konusunda çeşitli eğitim programlarının düzenlenmesinin ve bu konulara derslerde yeterli seviyede yer verilmesinin öğrencilerin beslenme konusundaki bilgi düzeylerine olumlu yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Beslenme, Sağlık, Fiziksel Aktivite*

INVESTIGATION OF THE ATTITUDES OF FIRST-YEAR STUDENTS AT THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES, KÜTAHYA DÜMLUPINAR UNIVERSITY, TOWARDS HEALTHY NUTRITION IN 2023

Abstract

This research aims to investigate the attitudes of first-year students at the Faculty of Sports Sciences of Kütahya Dumlupınar University toward healthy nutrition in 2023. In this study, the research group consisted of 85 female and 215 male students studying at the Faculty of Sports Sciences at Kütahya Dumlupınar University. As a data collection tool, the ‘Attitude Scale Towards Healthy Nutrition’ developed by Tekkurşun Demir and Cicioğlu (2019) was used. Since the data showed normal distribution, Independent Sample T-Test and One-Way Anova tests were applied for statistical analysis. In case of smoking status, Mann-Whitney U test was applied. The significance level was accepted as $p < 0.05$. No statistically significant difference was found in the sub-dimensions of students’ monthly personal income, years of sports experience, leisure activities, and smoking status. It was determined that there was a statistically significant relationship in the positive eating habits dimension according to gender. Depending on the place where they had lived the longest, it was determined that students living in cities had significantly higher levels of knowledge about nutrition compared to those living in villages.

It was observed that the students who have newly enrolled in the Faculty of Sports Sciences at Kütahya Dumlupınar University in 2023 did not have sufficient knowledge about nutrition. It is believed that organizing various educational programs on nutrition and adequately addressing these topics in lessons would contribute positively to students’ knowledge levels regarding nutrition.

Keywords: *Nutrition, Health, Physical Activity*

Atıf: Kaya, K., Demir, E., Şentürk, A., Özmuşul, Y., Bilgen, H., Uslular, A., Ustalar, A., ve Kaya, İ. (2025). 2023 yılında Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının araştırılması. JHSS, 8(1), 16-28. <https://doi.org/10.71416/jhss.1638703>

Giriş

Beslenme, bütün yaşamsal fonksiyonların sağlıklı bir şekilde korunabilmesi, büyüme, gelişme ve sporcuların performansının artırılması için organizmanın ihtiyacı olan besinlerin yeterli düzeyde tüketilmesidir (Güneş, 1998; Yağmur, 2011). Sporcuların maksimal düzeyde performans

ortaya koyabilmeleri için sağlıklı, doğru ve dengeli beslenme alışkanlığı çok önemlidir (Dan, 2023; Fox, 1999). Sporcularda büyüme ve gelişimlerinin yanında antrenman ve müsabaka performansı için tüm besin öğelerinin dengeli alınması gerekir (Arslan, 2018). Sporcu beslenmesinde amaç, sporcunun yaşına, cinsiyetine, yaptığı spor branşına ve günlük fiziksel aktivitesine bağlı olarak antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak besinlerin dengeli bir şekilde alınmasıdır. Sporcu beslenmesi planlanırken sporcunun beslenme bilgi düzeyi, boy, kilo, vücut yağ yüzdesi, beslenme alışkanlıkları, sıvı dengesinin sağlanması, antrenman sonrası kısa sürede toparlanma, sağlık durumu, sosyal ve ekonomik koşullar sporcu beslenmesinde dikkat edilmesi gereken unsurlardır (Güneş, 1998; Özdemir, 2010; Werner, 2022). Organizmanın hastalıklara karşı direncinin korunması ve artırılması için yeterli düzeyde mineral, karbonhidrat, yağ, protein, vitamin ve suyun alınması gerekir (Tarjibayeva vd., 2023; Tekkurşun Demir vd., 2021). Performansı etkileyen en önemli faktörler doğru ve bilinçli beslenme, optimum antrenman ve genetik özelliklerdir (Hepiyükselen ve Taşkiran 2020; Yazar vd., 2011). Spor branşlarında kullanılacak antrenman yöntemleri, o spor dalında kullanılan enerji sistemleri ile doğrudan ilişkilidir (Günay vd., 2006). Sporcuların enerji ve besin ihtiyaçları müsabaka ve antrenman dönemlerine, yaş, cinsiyet ve spor branşına bağlı olarak farklılık göstermektedir (Altıncı, 2017; Hepiyükselen ve Taşkiran, 2020). Beslenme bilgisi iyi olan sporcular performanslarını üst düzeye çıkarmakta ve vücut ağırlıklarını daha iyi koruyabilmektedirler (Uzlu ve 2021). Yapılan bazı çalışmalarda öğrencilerin kendi vücutları için gerekli olan sağlıklı besinlerin neler olduğu konusunda çok fazla bilgi sahibi olmadıkları görülmüş.

Bu nedenler, planlı bir beslenme eğitiminin önemini ve gerekliliğini ortaya koymaktadır (Barzegari vd., 2011). Bireyin hem öğrenci hem de sporcu olmasının oluşturduğu stres, yetersiz beslenme bilgisi ile birleştiğinde toparlanma sürecini ve sonraki sportif faaliyetlerini olumsuz etkilemektedir (Göral ve Yıldırım, 2022). Sporcuların müsabakalarda üst düzey başarı elde etmeleri sporcu ve antrenörlerin doğru ve bilinçli beslenme programı uygulamalarına bağlıdır (Yazar vd., 2011). Doğru ve bilinçli beslenme, üst düzey performans isteyen müsabakalarda önemli rol oynar. Ancak beslenme şekli sporcuların günlük yaşantıları ile uyumlu olmalıdır. Tek yönlü beslenme programı, sporcuların performanslarını düşürür (Baron, 2002; Uluç ve Durukan, 2021). Sportif faaliyetler performans sporuna ulaştıkça yeterli ve dengeli beslenme ihtiyacı daha çok önem kazanır (Konopka, 2000). Spor branşının ihtiyaçlarına göre sporcuların antrenman dönemlerine uygun, bireylere özel antrenman programlarının uygulanması gerekir. Uygun beslenme programları ile sporcuların antrenmanlara uyumu, performanslarının gelişimi, kısa sürede toparlanmaları sağlanır ve sakatlık riski azalır (Gönenç Solsun, 2021; Yılmaz vd., 2021). Sporda gelişmiş ülkelerde sporcu beslenmesi, bilimsel yöntemlerle incelenmiş ve bilimsel araştırmalar sonucu planlı beslenme programları geliştirilmiştir (Süel vd., 2006).

Gereç ve Yöntem

Bu araştırmanın amacı, 2023 yılında Kütahya Dumlupınar üniversitesi spor bilimleri fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının araştırılmasıdır. Yapılan bu çalışmaya 300 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Öğrencilerin sağlıklı beslenme bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesinde anket yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmanın Modeli

Çalışmamızda tarama yöntemi temel alınarak nicel araştırma teknikleri kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Evreni Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri, örneklem grubunu ise 2023 yılında Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesine yeni kayıt yaptıran öğrenciler oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama amacıyla yapılan anket, iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde tanımlayıcı sorular, ikinci bölümde ise araştırmanın amacı doğrultusunda Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği kullanılmıştır (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019). Veri toplama yöntemi olarak anket tekniği uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde parametrik testlerin ön koşullarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılarak $-1,0 \pm 1,0$ aralığında yer aldığından verilerin normal dağıldığı gözlenmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden verilere istatistik analiz olarak Bağımsız Örneklem T-Testi, Tek Yönlü One-Way Anova testleri uygulanmıştır. Sigara kullanımı durumunda ise Mann-Whitney U testi uygulanmıştır.

Araştırmanın Etiği

Araştırmamız Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 06.10.2023 tarih ve 232999 No.'lu etik kurul kararı ile onay alınarak yapılmıştır. Çalışmamızda araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı

Değişkenler	Cinsiyet	n	Mean	Ss	f	Sig
Beslenme Hakkında Bilgi	Kadın	85	4,06	,70	1,609	,976
	Erkek	215	4,06	,82		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Kadın	85	3,30	,62	4,00	,835
	Erkek	215	3,28	,75		

Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Kadın	85	3,83	,79	,513	,007*
	Erkek	215	4,09	,74		
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Kadın	85	4,04	,75	,560	,757
	Erkek	215	4,07	,73		

*p<0,05.

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet durumuna göre SBİTÖ toplam puanı ve alt boyut ortalamaları arasında yapılan One Way ANOVA testinde olumlu beslenme alışkanlığı boyutunda istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edildi (p<0,05).

Tablo 2: Katılımcıların En Uzun Süre Yaşadığı Yerleşim Birimine Göre Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı.

Değişkenler	Yaşanılan Yer	n	Mean	Ss	f	Sig
Beslenme Hakkında Bilgi	Köy	33	4,09	,74	4,67	,003*
	İlçe	97	3,82	,75		
	İl	72	4,21	,88		
	Büyükşehir	98	4,17	,72		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Köy	33	3,35	,60	,46	,711
	İlçe	97	3,22	,72		
	İl	72	3,31	,68		
	Büyükşehir	98	3,32	,77		
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Köy	33	3,93	,91	1,86	,131
	İlçe	97	3,92	,75		
	İl	72	3,98	,76		
	Büyükşehir	98	4,16	,71		
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Köy	33	3,91	,85	2,21	,086
	İlçe	97	3,98	,70		
	İl	72	4,23	,69		
	Büyükşehir	98	4,06	,74		

Çalışmaya katılan öğrencilerin en uzun süre yaşanan yere göre SBİTÖ beslenme hakkında bilgi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edildi ($p < 0,05$). Yapılan araştırmada beslenme hakkında bilgi düzeyinde ilde yaşayanların ortalamaları ($x = 4,21 \pm ,88$) ilçede yaşayanların ortalamalarından ($3,82 \pm ,75$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 3: Katılımcıların Aylık Kişisel Gelire Göre Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı

Değişkenler	Gelir	n	Mean	Ss	f	Sig
Beslenme Hakkında Bilgi	Yok	216	4,08	,75	1,78	,170
	1001-5000 TL	58	3,90	,86		
	5001 TL ve üstü	26	4,23	,91		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Yok	216	3,32	,71	,64	,527
	1001-5000 TL	58	3,21	,79		
	5001 TL ve üstü	26	3,21	,62		
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Yok	216	4,05	,77	2,72	,067
	1001-5000 TL	58	3,82	,76		
	5001 TL ve üstü	26	4,17	,64		
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Yok	216	4,08	,74	,793	,453
	1001-5000 TL	58	3,95	,74		
	5001 TL ve üstü	26	4,11	,65		

Aylık gelir durumuna göre SBİTÖ alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı ilişki görülmedi ($p > 0,05$).

Tablo 4: Katılımcıların Spor Yaşına Göre Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı

Değişkenler	Spor yaşı	n	Mean	Ss	f	Sig
Beslenme Hakkında Bilgi	Yok	23	3,99	,77	1,102	,349
	1-5	122	4,02	,73		
	6-9	131	4,14	,82		
	10-15	24	3,86	,86		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Yok	23	3,12	,77	2,778	,041*
	1,5	122	3,40	,68		
	6-9	131	3,27	,81		
	10-15	24	3,00	,87		

Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Yok	23	4,00	,77	,264	,851
	1-5	122	4,05	,68		
	6-9	131	4,00	,81		
	10-15	24	3,90	,87		
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Yok	23	3,92	,67	,644	,587
	1-5	122	4,06	,73		
	6-9	131	4,10	,75		
	10-15	24	3,94	,73		

Spor yaşına göre SBİTÖ alt boyutlarında beslenmeye yönelik duygu durumunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edildi ($p<0,05$). Yapılan araştırmada beslenmeye yönelik duygu boyutunda 1-5 yıl spor yaşı ortalamaları ($x=3,40\pm,68$), 10-15 yıl spor yaşı ortalamalarından ($3,00\pm,87$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 5: Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Göre Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı

Değişkenler	Boş Zaman Etkinliği	n	Mean	Ss	f	Sig
Beslenme Hakkında Bilgi	Ev içi aktivite	47	4,02	,80	,294	,881
	Fiziksel aktivite	115	4,10	,81		
	Kültürel-sanatsal-sosyal	41	4,07	,72		
	Turistik ve açık alan etkinliği	49	3,97	,77		
	Diğer	48	4,06	,81		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Ev içi aktivite	47	3,38	,65	1,315	,265
	Fiziksel aktivite	115	3,29	,67		
	Kültürel-sanatsal-sosyal	41	3,41	,71		
	Turistik ve açık alan etkinliği	49	3,10	,70		
	Diğer	48	3,28	,87		

Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Ev içi aktivite	47	3,92	,80	,446	,776
	Fiziksel aktivite	115	4,08	,78		
	Kültürel-sanat-sosyal	41	3,95	,73		
	Turistik ve açık alan etkinliği	49	3,99	,73		
	Diğer	48	4,03	,76		
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Ev içi aktivite	47	3,87	,90	1,241	,293
	Fiziksel aktivite	115	4,10	,68		
	Kültürel-sanat-sosyal	41	4,10	,69		
	Turistik ve açık alan etkinliği	49	4,01	,67		
	Diğer	48	4,17	,75		

Boş zamanlarını etkinliklerine göre SBİTÖ alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamadı ($p>0,05$)

Tablo 6: Katılımcıların Sigara Kullanımına Göre Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı

Değişkenler	Sigara Kullanımı	n	Mann-Whitney U	Z	Sig
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	31	4122,50	-,104	,917
	Hayır	269			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	31	3407,50	-1,67	,095
	Hayır	269			
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Evet	31	4041,50	-,28	,77
	Hayır	269			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Evet	31	3738,00	-,948	,343
	Hayır	269			

Sigara kullanma durumu SBİTÖ sağlıklı beslenme alışkanlığı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamadı. ($p>0,05$).

Tartışma

Çalışmaya katılan öğrencilerin %28,3'ü kadın, %71,7'si erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin %100'ü lise mezunu. %11'i köyde, %32,3'ü ilçede, %24'ü ilde, %32,7'si büyükşehirde yaşamaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %72'sinin geliri yok, %19,3'nün 1001-5000 TL, %8,7'sinin 5001 TL ve üstü gelire sahip oldukları tespit edildi. Öğrencilerin %7,7'sinin spor geçmişi yok, %40,7'sinin 1-5 yıl, %43,7'sinin 6-9 yıl, %8'inin 10-15 yıl spor geçmişi ol-

duğu tespit edildi. Çalışmaya katılan öğrencilerin %15,7'si boş zamanlarında ev içi aktivitelere, %38,3'ü fiziksel aktivitelere, %13,7'si kültürel-sanatsal-sosyal aktivitelere, %16,3'ü turistik ve açık alan etkinliklerine, %16'sı diğer aktivitelere katılım sağlamaktadırlar ve %89,7'sinin sigara kullanmadıkları tespit edildi.

Murphy ve arkadaşlarının (2021), yapmış olduğu araştırmada fiziksel olarak aktif olmayan öğrencilerin aşırı kilolu olma olasılığı iki kat daha fazlayken, yüksek aktivite düzeyine sahip öğrencilerin sağlıklı kiloda olma olasılığı iki kat daha fazladır. Pulur ve Cicioğlu (2001), araştırmalarında basketbolcuların %52'sinin beslenmelerine dikkat ettiklerini, %4'ünün yeterli ve dengeli beslendiklerini tespit etmişlerdir. Katılımcıların %40'ının beslenme bilgilerini antrenörlerinden öğrendiklerini, %68'i üniversite mezunu, %28'i orta öğretim, %4'ünün ilköğretim mezunu olduklarını tespit etmişlerdir (Pulur ve Cicioğlu, 2001). Tablo 1'de görüldüğü gibi çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet durumuna göre SBİTÖ toplam puan ve alt boyut ortalamaları arasında One Way ANOVA testinde olumlu beslenme alışkanlığı boyutunda anlamlı ilişki olduğu tespit edildi ($p<0,05$). Uluç ve Durukan yapmış oldukları çalışmada kadın öğrencilerin beslenme hakkında bilgi düzeyleri ve olumlu beslenme alışkanlıklarının erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (Uluç ve Durukan, 2021). Uluç ve Durukan'ın yapmış oldukları araştırma sonuçları yapmış olduğumuz araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Tablo 2'de belirtildiği üzere çalışmaya katılan öğrencilerin en uzun süre yaşanan yere göre SBİTÖ beslenme hakkında bilgi alt boyutunda olumlu ilişki görülmüştür ($p<0,05$). Yapılan araştırmada beslenme hakkında bilgi düzeyinde ilde yaşayanların ortalamaları ($x=4,21\pm,88$) ilçede yaşayanların ortalamalarından ($3,82\pm,75$) anlamlı düzeyde yüksek bulundu. Acemioğlu ve Doğan (2021), fen bilgisi öğretmenleri üzerine yaptıkları araştırmada yaşantıların en uzun süre geçirildiği yer, okudukları üniversitelerin bulundukları bölge değişkenlerine göre öğretmen adaylarının tutum ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Tablo 3'te anlaşılabileceği gibi araştırmamızda aylık gelir durumuna göre SBİTÖ alt boyutlarında anlamlı ilişki görülmedi ($p>0,05$). Kaya ve arkadaşları (2022), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada kişisel gelir durumlarına göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir.

Yapılan çalışma sonuçları araştırmamızı desteklemektedir. Tablo 4'te belirtildiği gibi spor yaşına göre SBİTÖ alt boyutlarında beslenmeye yönelik duygu durumunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edildi ($p<0,05$). Bıdıl (2020), araştırmasında çalışmaya katılan badmintoncuların spor yaşı ile SBİTÖ'nün faktörleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit etmemiştir. Tablo 5'te anlaşılabileceği üzere boş zamanlarını değerlendirme SBİTÖ alt boyutlarında anlamlı ilişki bulunmadı ($p>0,05$). Alamehmet (2021), üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğunu belirlemiştir. Tablo 6'da görüldüğü gibi sigara kullanma durumu SBİTÖ sağlıklı beslenme alışkanlığı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit etmemiştir ($p>0,05$). Kaya ve arkadaşlarının (2022), spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine yapmış oldukları bir araştırmada sigara kullanan öğrencilerin kötü beslenme alışkanlığı ortalamaları sigara kullanmayan öğrencilerin ortalamalarından anlamlı düzeyde

daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Kaya (2023), yağlı güreşçiler üzerine yapmış olduğu bir araştırmada kötü beslenme alışkanlığında sigara kullanmayanların ortalamaları sigara kullananların ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı olduğunu tespit etmiştir. Yapılan araştırma sonuçları araştırmamız sonuçlarını desteklememektedir.

Sonuç

Sonuç olarak, spor bilimleri fakültesine yeni kayıt yaptıran öğrencilerin beslenme bilgilerinin yeterli düzeyde olmadığı görülmüştür. Beslenme konusunda çeşitli eğitim programlarının düzenlenmesinin ve derslerde yeterli düzeyde yer verilmesinin öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerine olumlu yönde etki edeceği düşünülmektedir.

Öneri

Gelecekteki araştırmalar, öğrencilerin sağlıklı beslenme konusunda eksiklikleri dikkate alınarak yapılabilir. Çalışma farklı bölüm ve farklı yaş gruplarına uygulanarak yeni çalışmalar yapılabilir. Buna benzer çalışmalar düzenli egzersiz yapan ve yapmayan bireyler üzerinde yapılabilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik Değerlendirme Kurulu: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu.

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 25.10.2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 2023/10 -373

Çatışma Beyanı

Yazarların arasında bu çalışma ile ilgili herhangi bir çatışma ya da çıkar bulunmamaktadır. Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve/veya finansal çıkar çatışması yoktur.

Yazar Katkı Oranı

SIRA	AD SOYAD	ORCID	MAKALEYE KATKISI*
1	Kübra KAYA	0000-0001-7404-8064	1,2,3
2	Erdal DEMİR	0000-0001-9478-5045	1,2,3
3	Aydın ŞENTÜRK	0000-0003-4581-3702	1,2,4
4	Yunus ÖZMUSUL	0009-0009-9054-6819	2,3
5	Hakan BİLGİN	0000-0002-9504-6321	1,3
6	Aşina USLULAR	0000-0002-0095-6622	1,4
7	Ayşe USTALAR	0000-0002-6326-7146	2,5
8	İsmail KAYA	0000-0002-6615-1093	1,2

*Katkı bölümüne ilgili açıklamanın karşılığına gelen rakam(lar)ı yazınız.

1. Çalışmanın tasarlanması
2. Verilerin toplanması
3. Verilerin analizi ve yorumu
4. Yazının yazılması
5. Kritik Revizyon ve makalenin dergiye gönderimi.

Kaynakça

Acemioğlu, R. ve Doğan Y. (2021). Fen bilgisi öğretmen adaylarının sağlıklı beslenme konusuna ilişkin tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 39- 58. <https://dx.doi.org/110.30855/gjes.2021.07.01.003>.

Alamehmet, M. N. (2021). *18-25 Yaş arası üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum üzerine etkisi*. [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı.

Altıncı, E. E. (2017). Adölesan müsabık güreşçilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Sport Sciences*, 12(3), 37-51

Arslan, A. (2018). *12-18 Yaş arası güreş ve judo branşı sporcularının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması*. [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi] Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı. acikerisim.gelisim.edu.tr.

Baron, K. (2002). *Sporcuların optimal beslenmesi*. S. Ömeroğlu (Çev.). Bağırhan Yayınevi.

Barzegari, A, Ebrahimi, M, Azizi, M, Ranjbar, K. (2011) Astudy of nutrition knowledge, attitudes and food habits of college students. *World Applied Sciences Journal*, 15(7), 1012–1017.

Bıdıl, S. (2020). *Badminton sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Danh, P.J., Nucci, A., Doyle, A.J. & Feresin, R.G. (2013) Assessment of sports nutrition knowledge, dietary intake, and nutrition information source in female collegiate athletes: a descriptive feasibility study. *Journal of American College Health*, 71(9). 2717–2725.

Fox, Bowers, Foss. M. Cerit (Çev.). *Beden eğitimi ve sporun fizyolojik temelleri*. Bağırhan Yayınevi.

Gönenç Solsun, B. (2021). *Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde sporcu beslenmesi bilgi düzeyi ve beslenme alışkanlıkları ile ilişkili etmenler*. [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi] Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı. acikerisim.erbakan.edu.tr

Göral, K. ve Yıldırım, D. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının branş farklılıklarına göre araştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), DOI:10.33459/cbubesbd.1114833 URL: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cbubesbd>.

Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, İ. (2006). *Spor fizyolojisi ve performans ölçümü*. Ankara Gazi Kitabevi.

Güneş Z. (1998). *Spor ve beslenme antrenör ve sporcu el kitabı*. Bağırhan Yayınevi.

Hepyükşelen, M., Taşkıran, A. (2020). Bireysel spor dallarında Türk Milli Takımında yer alan sporcular ile Türkiye Şampiyonalarına katılan sporcuların covid-19 salgın sürecindeki beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. *Journal of Health and Sport Sciences (JHSS)*, 3(3).

Kaya, İ., Şentürk, A., Ustalar, A., Kaya, K., Bilgen, H., Uslular, A. (2022). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının araştırılması. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 8(2).

Kaya, İ. (2023). A Study On Healthy Dietary Attitudes Of Oil Wrestlers. *PONTE. International Journal of Sciences and Research*. 79(12). DOI: 10.21506/j.ponte.2023.12.2 2023.

Konopka, P. (2000). *Spor beslenmesi*. H. Harputluoğlu (Çev.). Bağırhan Yayınevi.

Murphy, C., Takahashi, S., Bovaird, J. & Koehler, K. (2021). Relation of aerobic fitness, eating behavior and physical activity to body composition in college-age women: A path analysis.

Journal Of American College Health, 69(1), 30–37. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1647210>.

Özdemir, G. (2010). Spor dallarına göre beslenme. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, 8(1), 1-6.

Pulur, A. ve Cicioğlu, H İ. (2001). Bayan basketbolcuların beslenme bilgisi ve alışkanlıkları, Atatürk Üniversitesi BESYD. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 44-49.

Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M. A., Savucu, Y. (2006). Elit seviyedeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 20(4), 271-275. tip.fusabil.org.

Tarjibayeva, S., Adilova, V., Tsitsurin, V., Sadykov, S., Akhmetova, B. (2023). Investigation of the Effects of the Training Program on Negative Nutrition and Technology Addiction in Young Athletes. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*. 11(5), 1258-1274. <https://doi.org/10.46328/ijemst.3640>.

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.

Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., Cicioğlu, H İ. (2021). Takım ve Bireysel Sporlarda Sosyal Görünüş Kaygısı Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumun Belirleyicisi Midir? *Spormetre, The journal of Physical Education and Sport Sciences, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 124-134. doi:10.33689/spormetre915191.

Uluç, S. ve Durukan, E. (2021). Spor Yönetimi Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3).

Uzlu, G., Koç, M., Akgöz, H. F., Yalçın, S. ve Çöl, B. G. (2021). Sporcu Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Ölçülmesi. *İgusabder* 14. 227-240.

Yağmur, R. (2011). *Güreş Milli Takım Sporcularında Kan Gruplarının ve Beslenme Alışkanlıklarının Başarılarındaki Rolünün Araştırılması*. [Doktora tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi], Sağlık Bilimleri Enstitüsü Anatomi Anabilim Dalı. [info:eu-repo/semantics/openAccess](http://info.eu-repo/semantics/openAccess)

Yarar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H., Özdemir, G. (2011). Elit Seviyedeki Sporcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13 (3): 368–371.

Yılmaz, G., Şeker, R., Şengür, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin sporcu beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 18(4), 760-771. doi:10.14687/jhs. v18i4.6229.

Werner, E N., Alyssa, MS RD., Guadagni Student, Pivarnik, J M. (2022). Assessment Of Nutrition Knowledge İn Division I College Athletes. *Journal Of American College Health*, 70(1), 248–255. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1740234>.