

Spor yapan öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi

Aslı Bağcı¹, Pervin Azimli², Hacer Uluçay³, Adil Keskin⁴

DOI 10.5281/zenodo.10719704

Özet

Bu çalışma, spor yapan öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini farklı değişkenlerle ilişkilendirerek geniş bir perspektif sunmaktadır. Araştırma, ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemini 124 öğrenciden seçilmiştir. Araştırma verileri, "Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Temel Beslenme ve Besin Sağlık Bilgisi" ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, temel beslenme ile yaş ve kilo arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ancak, temel beslenme ile boy arasında negatif, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Boyun artmasıyla temel beslenme düzeyinin azaldığına işaret eden bu bulgu, dikkat çekicidir. Ayrıca, temel beslenme ile günlük öğün sayısı arasında negatif, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir; bu da günlük öğün sayısının artmasıyla temel beslenme düzeyinin azaldığını göstermektedir. Temel Beslenme ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiş ve kadınların temel beslenme düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlar, beslenme eğitiminin veya boş zamanın temel beslenme düzeyine etkisinin belirgin olmadığını göstermektedir. Sporcuların bireysel özellikleri, antrenman düzenleri ve hedefleri göz önüne alınarak, onlara özel beslenme danışmanlığı sağlanmalıdır. Bu, beslenme bilgi düzeylerini artırabilir ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, beslenme eğitimi, eğitim, öğrenci, spor

Investigation of nutritional knowledge levels of students doing sports in terms of various variables

Abstract

This study provides a broad perspective by associating the nutritional knowledge levels of sports students with different variables. The study was conducted using the relational survey model. The study sample was selected from 124 students. The data were collected using the "Nutrition Knowledge Level Scale Basic Nutrition and Food Health Knowledge" scale. According to the study results, no statistically significant relationship was found between essential nutrition and age and weight. However, a negative, low-level, and statistically significant relationship was found between critical nutrition and height. This finding, which indicates that basic nutrition levels decrease with increasing height, is noteworthy. In addition, a negative, low and statistically significant relationship was observed between essential nutrition and the number of meals per day, indicating that the level of critical nutrition decreases with an increasing number of meals per day. There was a significant difference between essential nutrition and gender variables, and it was concluded that women had higher levels of critical nutrition than men. These results show that the effect of nutrition education or leisure time on essential nutrition is insignificant. Special nutritional counselling should be provided to athletes considering their individual characteristics, training patterns and goals. This can increase their nutritional knowledge and help them optimise their performance.

Keywords: Nutrition, nutrition education, education, student, sports

¹ Öğretmen, Millî Eğitim Bakanlığı, aslibagci34@gmail.com

² Öğretmen, Millî Eğitim Bakanlığı, pervinazimli33@gmail.com

³ Öğretmen, Millî Eğitim Bakanlığı, haceruluçay@gmail.com

⁴ Öğretmen, Millî Eğitim Bakanlığı, aadilkeskin@gmail.com

Giriş

Beslenme; vücuttaki temel fonksiyonların desteklenmesi, büyüme, gelişme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması açısından yaşamın her aşamasında kilit bir role sahiptir (Sitti ve Apaydın, 2023). Doğru ve dengeli beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini alarak enerji üretimini sağlar, organların sağlıklı bir şekilde çalışmasını destekler ve genel yaşam kalitesini artırır. Bu nedenle, beslenme alışkanlıklarımızın sağlıklı ve dengeli olması, fiziksel ve zihinsel sağlığımızın temelini oluşturur. Beslenme, sadece bireysel sağlığımızı değil, aynı zamanda toplumun genel sağlık durumunu da etkileyerek daha sağlıklı bir toplum oluşturmada önemli bir faktördür (Sakar ve Açkurt, 2019).

Düzenli fiziksel aktivitenin etkisiyle, vücudun artan enerji ihtiyacına paralel olarak beslenme, bir dizi önemli görevi yerine getirir. Bu bağlamda, beslenme sadece enerji sağlamakla kalmaz, aynı zamanda performansın artırılmasında, antrenman adaptasyonunda, enerji depolarının yenilenmesinde ve yorgunluğun azaltılmasında kilit bir rol oynar. Fiziksel aktivite, vücut tarafından kullanılan enerji miktarını artırır. Bu nedenle, doğru beslenme ile bu artan enerji ihtiyacını karşılamak, performansı geliştirmek için kritiktir. Beslenme, sporcuların vücutlarını verimli bir şekilde çalıştırmalarını sağlayan proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vitaminler ve mineraller gibi temel besin öğelerini sağlar (Maughan ve Shirreffs, 2012). Yeterli egzersiz ve dengeli beslenme, sporun etkililiği için temel oluştururken, yapılan araştırmalar aynı zamanda besin takviyelerinin kullanımının da performansı artırabileceğini göstermektedir (Sarris, Mehta, Ovari, 2021; Guest, Horne, Vanderhout, 2019).

Beslenme bilgi düzeyi, spor yapanlar için hayati bir öneme sahiptir çünkü doğru beslenme, performansın artırılması, enerji seviyelerinin sürdürülmesi, hızlı toparlanma ve genel sağlığın korunması açısından kritik bir rol oynar (İnbaşı, Yıldız ve Çelik, 2023). Sporcuların vücutları, normal bireylerden daha fazla enerjiye, proteinlere, vitaminlere ve minerallere ihtiyaç duyar. Beslenme bilinci, bu özel ihtiyaçları anlama ve karşılama sürecini yönlendirmektedir. Doğru beslenme, antrenman sırasında performansı artırabilir, yorgunluğu azaltabilir ve sakatlanma riskini düşürebilir (Alp ve Yüce, 2023). Ayrıca, sporcuların vücut kompozisyonunu ve kilo kontrolünü sağlamak, dayanıklılıklarını artırmak ve en iyi performanslarını sergilemek için beslenme bilgisi kritik bir araçtır. Beslenme eğitimi almak, sporcuların bu özel ihtiyaçları anlamalarına yardımcı olabilir ve dolayısıyla sporcularda optimal sağlık ve performans düzeylerini destekleyebilir (Yoncalık ve Sarıkol, 2023). Bu sebeple, spor yapanların sağlıklı ve dengeli bir beslenme pratiği benimsemeleri hayati bir öneme sahiptir. Çalışmanın problem durumu, spor yapan öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin detaylı bir şekilde incelenmesi ve değerlendirilmesi üzerinedir.

Kavramsal Çerçeve

Spor ve Etkileri

İngilizce "sport" kelimesi, Latince kökenli "desport" ve "disport" kelimelerinden türetilmiştir. Bu kelimeler, "oyun, eğlenme, oyalanma ve işten uzaklaşma" anlamlarını taşır. İngilizce "sport" kelimesi, zamanla spor etkinliklerini ifade etmek için kullanılmaya başlanmış ve daha sonra dünya dillerinde benzer anlamlara sahip bir terim haline gelmiştir. Bugün "sport" kelimesi genellikle fiziksel aktiviteler, yarışmalar ve oyunlar gibi rekabetçi veya eğlence amaçlı etkinlikleri ifade etmek için kullanılmaktadır (Gökmen, 2013).

Spor faaliyetleri, fiziksel aktiviteye dayalı olarak gerçekleştirilen çeşitli spor etkinliklerini ifade eder. Bu faaliyetler, bireyin fiziksel kondisyonunu artırması, spor becerilerini geliştirmesi, rekabet etmesi veya sadece eğlenmesi amacıyla yapılabilir. Spor faaliyetleri, bireylerin sağlığını korumak, fitness seviyelerini artırmak, kilo vermek, stresi azaltmak, sosyal etkileşimi artırmak ve genel yaşam kalitesini iyileştirmek gibi çeşitli amaçlarla yapılır. Spor faaliyetleri geniş bir yelpazeyi kapsar ve herkesin ilgi ve yeteneklerine göre farklılık gösterebilir (Şahin, Yetim ve Çelik., 2012).

Bireylerin çocukluk-ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinin yer aldığı eğitim süreçlerinde gerek vücut ve gerek zihinsel gelişim açısından spor, öğrencilerde oldukça katkılı faaliyetlerdendir. Öyle ki spor, çocuk, ergen, yetişkin veya olgun yaşlardaki bireylerin tabiat ile uğraşırken kazandığı fiziksel yetenekler ve geliştirilebilir teknikler olarak kabul edilir. Spor faaliyetleri, bireylerin bedensel yeteneklerini kullanarak çeşitli fiziksel aktivitelerde bulunmalarını ve bunları geliştirmelerini sağlar. Sporun sonuçlarına bakıldığında, kişisel ve takım bazında yapılan serbest zaman etkinlikleri olduğu görülür (Yorulmazlar, 2012). Yaş grubu fark etmeksizin spor faaliyetleri bireylerin zihinsel sağlığını geliştirme, hastalıktan korunma, sosyalleşmeyi sağlama ve öz disiplini geliştirme gibi birçok katkıyı bireylere sağlamaktadır (Turkay ve Çeviker, 2019; Ağgön, Yıldızhan ve Ağırbaş, 2021; Yılmaz, 2021).

Beslenme

Besinler, insanlar ve diğer canlılar için enerji sağlama, büyüme ve gelişme, dokuların onarımı, vücut fonksiyonlarının sürdürülmesi gibi önemli işlevleri yerine getiren maddelerdir (Aksoy, 2011). Besinler genellikle bitkisel ve hayvansal kaynaklardan elde edilir. Bitkisel kaynaklar arasında meyve, sebze, tahıllar, baklagiller ve bitkisel yağlar bulunurken, hayvansal kaynaklar arasında et, balık, süt ürünleri, yumurta ve deniz ürünleri yer almaktadır. Beslenme, insanların büyüme, gelişme, sağlık ve üretkenlik için gerekli olan besinleri vücutta yeterli düzeyde almasını ve kullanmasını sağlayan bir süreçtir. Besinler, vücudun enerji ihtiyacını karşılamak, dokuların yenilenmesi ve onarımı, organ fonksiyonlarının sürdürülmesi, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi gibi birçok önemli görevi yerine getirir. Beslenme, dengeli ve çeşitli bir besin alımını içermektedir (Demirezen ve Coşansu, 2005).

Besinlerin sağladığı besin öğeleri, vücut için temel yapı taşlarıdır. Karbonhidratlar enerji sağlar, proteinler hücrelerin yapı ve işlevlerini destekler, yağlar enerji depolar ve organları korur, vitaminler ve mineraller vücut fonksiyonlarını düzenler ve su vücutta birçok süreçte yer alır. Besinlerin düzenli ve dengeli bir şekilde alınması, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için önemlidir. Yeterli ve çeşitli besinlerin alınması, vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini karşılamaya yardımcı olur, enerji seviyelerini dengelemeye ve hastalıklardan korunmaya katkıda bulunur (Akça, 2020).

Beslenme Bilgisi ve Önemi

Beslenme bilgisi bireylerin beslenme alışkanlıklarını etkileyen önemli bir faktördür. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları çocukluktan itibaren kazanılmaya başlandığından, bu yaşlarda verilen eğitim büyük önem taşır. Çocukluk dönemi, beslenme alışkanlıklarının oluşmaya başladığı kritik bir dönemdir. Bu dönemde sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi, çocuğun büyüme, gelişme ve sağlığının temelini oluşturur. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının erken yaşlarda edinilmesi, ilerleyen yaşlarda da devam etme eğiliminde olmalarını sağlar. Beslenme bilgisi, çocuklara doğru ve dengeli beslenme konusunda gerekli bilgi ve becerileri kazandırır (Ünver ve Ünüsan, 2005).

Spor yapan bireylerde beslenme bilgisi, performansı optimize etmek, enerji ihtiyaçlarını karşılamak, iyileşme süreçlerini desteklemek ve genel sağlıklarını sürdürmek için beslenme konusunda sahip oldukları bilgi ve anlayış düzeyini ifade eder. Sporcuların beslenme bilgisi, doğru besin seçimi, porsiyon kontrolü, sıvı tüketimi, besin takviyeleri ve antrenman öncesi-sonrası beslenme gibi konuları içerir. Sporcuların beslenme bilgisi, antrenman performansını artırmak için gerekli olan enerji, protein, karbonhidrat, yağ, vitamin, mineral ve su ihtiyaçlarını anlamalarını sağlar (Yarar, Gökdemir, Eroğlu ve Özdemir, 2011).

Sporcuların enerji ihtiyaçları, sporun türü, süresi, yoğunluğu ve vücut kompozisyonu gibi faktörlere bağlı olarak değişir ve beslenme bilgisi sayesinde bu ihtiyaçlar karşılanabilir. Ayrıca, sporcuların beslenme bilgisi, antrenman öncesi ve sonrası beslenmenin önemini anlamalarını sağlar. Antrenman öncesi beslenme, enerji depolarını doldurmak ve performansı artırmak için önemlidir. Antrenman sonrası beslenme ise kas onarımı, iyileşme ve adaptasyon süreçlerini desteklemek amacıyla önemlidir. Protein alımı, karbonhidrat yeniden doldurma, sıvı ve elektrolit dengesinin sağlanması gibi faktörler, sporcuların beslenme bilgisiyle doğru bir şekilde yönetilir (Bilgiç, Hamamcılar ve Bilgiç, 2011).

Eğitim öğretim döneminde spor yapan öğrencilerde, doğru beslenmenin önemli olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu araştırma, aktif spor yapan öğrencilerde beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi bakımından önem arz etmektedir. Bu araştırmada, spora yapan öğrencilerde beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ayrıca spor yapan öğrencilerde temel beslenme ile demografik değişkenler (yaş, kilo, boy vb.) arasında istatistiksel olarak bir ilişki olup olmadığının belirlenmesi alt amaçlar arasındadır.

Bu çalışma, spor yapan öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini çeşitli değişkenlerle ilişkilendirerek geniş bir perspektif sunmaktadır. Temel beslenme ile yaş, boy, kilo, günlük öğün sayısı ve cinsiyet arasındaki ilişkilerin incelenmesi, öğrencilerin beslenme bilincini etkileyen temel faktörleri anlamak için önemli bir adımdır. Aynı zamanda, bu temel beslenme faktörlerinin günlük boş zaman süresi ve fiziksel aktivite ile nasıl bağlantılı olduğunu anlamak, beslenme alışkanlıklarının genel yaşam tarzı ve aktivite düzeyiyle nasıl ilişkili olduğunu gösterir. Daha da önemlisi, beslenme eğitimi alma durumu ile ilişki değerlendirilerek, eğitim almanın öğrencilerin beslenme bilincini nasıl artırabileceği ve genç nesillerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmelerini teşvik etmek için bu tür programların nasıl geliştirilebileceği anlaşılmaya çalışılmıştır. Bu bilgiler, sağlıklı beslenme pratiğini teşvik etmek ve obezite gibi sağlık sorunlarına karşı etkili stratejiler geliştirmek amacıyla beslenme eğitimi programları oluşturulması için önemli bir temel sağlayabilir. Araştırmanın alt amaçları aşağıdaki gibidir:

1. Temel beslenme ile yaş, boy, kilo ve günlük öğün sayısı arasında ilişki var mıdır?
2. Temel beslenme ile cinsiyet arasında ilişki var mıdır?
3. Temel beslenme ile günlük fiziksel aktivite süresi arasında ilişki var mıdır?
4. Temel beslenme ile daha önce beslenme eğitimi alma durumu arasında ilişki var mıdır?

Yöntem

Araştırma nicel araştırma yöntemleri arasında yer alan ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, bir araştırma yöntemi olarak kullanılan bir nicel araştırma modelidir. Bu modelde, araştırmacılar belirli değişkenler arasındaki ilişkileri anlamak ve bu ilişkileri ölçmek için veri toplarlar. İlişkisel tarama modeli, genellikle gözlemlenen değişkenler arasındaki ilişkilerin doğasını anlamak ve bu ilişkileri istatistiksel olarak değerlendirmek amacıyla kullanılır (Creswell ve Creswell, 2018).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini MEB' bağlı bir okulda takım sporları ve bireysel sporlar yapan öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklemde ise amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Amaçlı örneklem yöntemi, araştırmacının belirli bir amaca hizmet etmek üzere seçtiği örneklem yöntemidir (Demirel, 2023). Toplam 198 öğrenci ölçek sorularına cevap vermiş, ancak soruları eksik yanıtlama (cinsiyet, yaş vb. işaretlememe) ve öğrenci olmadığını belirten toplam 74 katılımcının yanıtlarının araştırma kapsamı dışı bırakılması sonrasında 124 öğrencinin verdiği yanıtlar araştırmaya dahil edilmiştir.

Veri toplama araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında Gökmen (2023) tarafından hazırlanan çalışmada yer alan "Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Temel Beslenme ve Besin Sağlık Bilgisi" ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin geliştirme ve geçerlik-güvenirlik çalışması Batmaz tarafından 2018 yılında tamamlanmıştır. Ölçek, "Temel Beslenme" ve "Beslenme Tercihi" olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. "Temel Beslenme" başlığı altındaki 20 maddenin iç güvenirlik katsayısı Cronbach's Alpha=0,72, "Beslenme Tercihi" başlığındaki 12 maddenin iç güvenirlik katsayısı ise Cronbach's Alpha=0,74 olarak belirlenmiştir. Her iki bölümde de katılımcıların bilgi düzeylerini ölçmek için 5'li Likert tipi bir ölçek kullanılmış ve katılımcılardan kendi görüşlerine uygun seçeneği işaretlemeleri istenmiştir. Doğru ifadeler için "Kesinlikle Katılıyorum" seçeneğini işaretleyen katılımcılara 4 puan, "Katılıyorum" seçeneğini işaretleyenlere 3 puan, "Katılmıyorum" seçeneğini işaretleyenlere 2 puan, "Katılmıyorum" seçeneğini işaretleyenlere 1 puan, ve "Kesinlikle Katılmıyorum" seçeneğini işaretleyenlere 0 puan verilmiştir. Yanlış önermelerde ise "Kesinlikle Katılıyorum" seçeneğini işaretleyenlere 0 puan, "Katılıyorum" seçeneğini işaretleyenlere 1 puan, "Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum" diyenlere 2 puan, "Katılmıyorum" seçeneğini işaretleyenlere 3 puan, ve "Kesinlikle Katılmıyorum" seçeneğini işaretleyenlere 4 puan verilmiştir. Katılımcıların aldığı puanlar "Temel Beslenme Bilgisi" alanında 10'ar puanlık aralıklarla, "Besin Tercihi Bilgisi" alanında ise 6'şar puanlık aralıklarla sınıflandırılarak katılımcıların alanla ilgili bilgi düzeyleri "kötü, orta, iyi ve çok iyi" şeklinde niteliksel olarak belirlenmiştir. Tablo 1'de temel beslenme ölçeğinin güvenirlik analizi Tablo 2'de de Temel beslenme ölçeğinin geçerlilik analizine yer verilmiştir:

Tablo 1. Temel Beslenme Ölçeği Güvenirlik Düzeyi

Ölçek	Soru Sayısı	Cronbach's Alpha	Güvenirlik Düzeyi Yorumu
Temel Beslenme Ölçeği	20	0,946	Yüksek Derecede Güvenilir

Tablo 1'de, ölçeğin güvenirlik düzeyini belirlemek için yapılan Cronbach's Alpha testi sonuçlarına göre; ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı 0,946 olarak "yüksek derecede güvenilir" bulunmuştur.

Tablo 2. Temel Beslenme Ölçeği Geçerlilik Düzeyi

Temel Beslenme Ölçeği	Soru Sayısı	KMO and Bartlett's Test		Örneklem Geçerlik Düzeyi Yorumu
		KMO (Geçerlik Düzeyi)	Sig. (Anlamlılık Düzeyi)	
	20	0,919	0,00	İyi

Tablo 2’de temel beslenme ölçeği KMO değeri 0,919 olarak “çok iyi” seviyede hesaplanmıştır. Bu değer araştırmaya katılan 124 kişilik katılımcı sayısının ölçülmek istenilen konuyu “orta” derecede ölçmeye yeterli olduğunu ifade etmektedir.

Verilerin analizi

Katılımcıların yanıtları SPSS 26. programı ile analiz edilmiştir. Katılımcıların temel beslenme düzeylerinin normal dağılım özelliği taşıyıp taşımadıkları tek örneklem Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk ile tespit edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda dağılımların normal dağılmadığı görülerek ($p<0,05$) non parametrik testler uygulanmıştır. İkili değişkenler için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. İki'den fazla düzeye sahip değişkenlerin karşılaştırması için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis testi sonucunda anlamlılık varsa, ikili karşılaştırmalar için Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney testi yapılmıştır. Bulgular 0,05 düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırma verileri sonrasında yanıtlara ait katılımcı özellikleri aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılım

	n	%
Cinsiyet		
Kadın	39	31,5
Erkek	85	68,5
Toplam	124	100
Günlük boş zaman süreniz nedir?		
1 saatten az	5	4,0
1-2 saat	32	25,8
3-4 saat	60	48,4
5-6 saat	23	18,5
7 saat ve fazlası	4	3,2
Toplam	124	100
Günlük fiziksel aktivite süreniz nedir?		
1-2 saat	25	20,2
3-4 saat	40	32,3
5-6 saat	39	31,5
7 saat ve fazlası	20	16,1
Toplam	124	100
Daha önce beslenme eğitimi aldınız mı?		
Evet	4	3,2
Hayır	120	96,8
Toplam	124	100

Tablo 3’de araştırmaya katılanların %68,5’i (n=85) erkek, %98,4’ü (n=122) sigara kullanmadığı, %93,5’i (n=116) alkol kullanmadığı, %48,4’ü (n=60) günlük boş zaman süresinin 3-4 saat olduğu, %32,3’ü (n=40) günlük fiziksel aktivite süresinin 3-4 saat olduğu ve 96,8’i (n=120) daha önce beslenme eğitimi almadığını belirtmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	n	Min.- Max.	Ort. ± SS
Yaş (yıl)	124	8- 44	25,94 ± 5,04
Boy (cm)	124	122- 198	176,35 ± 10,46
Kilo (kg)	124	22- 97	67,05 ± 13,69
Günlük öğün sayısı (adet)	124	1- 7	4,12 ± 1,29

Tablo 4’de araştırmaya katılanların yaş ortalaması 26 (25,94 ± 5,04) yaş, boy ortalaması 176 (176,35 ± 10,46) cm, kilo ortalaması 67 (67,05 ± 13,69) kg ve günlük öğün sayısı 4 (4,12 ± 1,29) öğün olduğu belirlenmiştir.

Temel Beslenme ile Yaş, Boy, Kilo ve Günlük Öğün Sayısı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Araştırmada “Temel beslenme ile yaş, boy, kilo ve günlük öğün sayısı arasında ilişki var mıdır?” sorusunun cevaplanması için yapılan analiz sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir:

Tablo 5. Temel Beslenme ile Yaş, Boy, Kilo ve Günlük Öğün Sayısı Arasındaki İlişki

	Temel Beslenme
Yaş (yıl)	-0,119
Boy (cm)	-0,176*
Kilo (kg)	-0,057
Günlük öğün sayısı (Adet)	-0,240**

** p < 0.01; * p < 0,05.

Tablo 5’de araştırmada kullanılan temel beslenme ile yaş ve kilo arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür (p>0,05). Temel beslenme ile boy arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (r=-0,176; p<0,05). Temel beslenme ile günlük öğün sayısı arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (r=-0,240; p<0,01).

Temel Beslenme İle Cinsiyet Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Araştırmada “Temel beslenme ile cinsiyet arasında ilişki var mıdır?” sorusunun cevaplanması için yapılan analiz sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir:

Tablo 6. Temel Beslenmenin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Cinsiyet	n	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırılması
Kadın	39	47,00 (33,00)	Z=2,523; p= 0,012
Erkek	85	31,00 (24,50)	

Tablo 6’da araştırmada kullanılan temel beslenmenin ile cinsiyet değişkeni arasındaki anlam düzeyini belirlemek için yapılan Mann Whitney U Test sonuçlarına göre; Temel Beslenme (Z=2,523; p=0,012<0,05) ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu bulgu sonucunda, kadınların temel beslenme düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Temel Beslenme İle Günlük Boş Zaman Süresi Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Araştırmada “Temel beslenme ile günlük fiziksel aktivite süresi arasında ilişki var mıdır?” sorusunun cevaplanması için yapılan analiz sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir:

Tablo 7. Temel Beslenmenin Günlük Boş Zaman Süresine Göre Karşılaştırılması

Günlük boş zaman süreniz nedir?	n	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırılması
1 saatten az	5	53,00 (16,50)	$X^2=9,537$; $p=0,049$
1-2 saat	32	49,00 (38,50)	
3-4 saat	60	33,00 (19,25)	
5-6 saat	23	31,00 (28,00)	
7 saat ve fazlası	4	27,50 (22,00)	

Tablo 7’de araştırmada kullanılan temel beslenmenin ile günlük boş zaman değişkeni arasındaki anlam düzeyini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis Test sonuçlarına göre; Temel Beslenme ($X^2=9,537$; $p=0,049<0,05$) ile günlük boş zaman değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Bonferroni Düzeltmeli Man Whitney testi sonuçlarına göre, ikili karşılaştırmalar anlamlı bulunmamıştır. Bu nedenle temel beslenme ile günlük boş zaman değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığına karar verilmiştir.

Temel Beslenme İle Günlük Fiziksel Aktivite Süresi Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Araştırmada “Temel beslenme ile günlük fiziksel aktivite süresi arasında ilişki var mıdır?” sorusunun cevaplanması için yapılan analiz sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir:

Tablo 8. Temel Beslenmenin Günlük Fiziksel Aktivite Süresine Göre Karşılaştırılması

Günlük fiziksel aktivite süreniz nedir?	n	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırılması
1-2 saat	25	44,00 (28,00)	$X^2=1,821$; $p=0,610$
3-4 saat	40	33,00 (14,00)	
5-6 saat	39	30,00 (35,00)	
7 saat ve fazlası	20	26,00 (40,75)	

Tablo 8’de araştırmada kullanılan temel beslenmenin ile günlük fiziksel aktivite değişkeni arasındaki anlam düzeyini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis Test sonuçlarına göre; Temel Beslenme ($X^2=1,821$; $p=0,610>0,05$) ile günlük fiziksel aktivite değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Temel Beslenme İle Daha Önce Beslenme Eğitimi Alma Durumu Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Araştırmada “Temel beslenme ile daha önce beslenme eğitimi alma durumu arasında ilişki var mıdır?” sorusunun cevaplanması için yapılan analiz sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir:

Tablo 9. Temel Beslenmenin Daha Önce Beslenme Eğitimi Alma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Daha önce beslenme eğitimi aldınız mı?	n	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırılması
Evet	4	50,00 (22,50)	$Z=1,406$; $p=0,160$
Hayır	120	33,00 (28,00)	

Tablo 9’da araştırmada kullanılan temel beslenmenin ile daha önce beslenme eğitimi alma değişkeni arasındaki anlam düzeyini belirlemek için yapılan Mann Whitney U Test sonuçlarına

göre; Temel Beslenme ($Z=1,406$; $p=0,160>0,05$) ile daha önce beslenme eğitimi alma değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışma, spor yapan öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmada, temel beslenme ile yaş ve kilo arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ancak, Yeşildemir (2023) tarafından yapılan bir başka çalışmada temel beslenme ve besin tercihi puanları ile vücut ağırlığı ve Beden Kitle İndeksi (BKİ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Benzer şekilde, Çiğdem (2023) tarafından yapılan bir başka çalışmada öğrencilerin öğün atlama ile boy puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçlar, farklı araştırmalarda elde edilen bulguların çelişkili olabileceğini ve temel beslenme ile vücut ölçüleri ve boy arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok yönlü olduğunu göstermektedir.

Çalışmada, temel beslenme ile günlük öğün sayısı arasında negatif, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu da günlük öğün sayısının artmasıyla temel beslenme düzeyinin azaldığını göstermektedir. Ayrıca Gökmen (2023) tarafından yürütülen bir çalışmada, sporcuların öğün sayısına göre temel beslenme ve besin tercihi ölçeğine verdikleri yanıtlar incelenmiştir. Bu analizde, sporcuların orta düzeyde temel beslenmeye, iyi düzeyde ise beslenme tercihine sahip oldukları tespit edilmiştir. Ancak, öğün sayısına göre anlamlı bir farklılık bulunmamış, farklı gruptaki sporcuların benzer temel beslenme ve besin tercihi düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Şahin ve Taşkıran (2020) tarafından yürütülen bir çalışmada, sporcular arasında öğün sayısı ile beslenme bilgi düzeyi karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre, 2 öğün ve altı tüketen katılımcılar ile 3 öğün tüketen katılımcılar arasında beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Ancak, bu anlamlı farklılığın 3 öğün tüketenler lehine olduğu belirlenmiştir. Yani, 3 öğün tüketen sporcuların beslenme bilgi düzeyi, 2 öğün ve altı tüketenlere göre daha yüksek bulunmuştur.

Temel Beslenme ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu bulgu sonucunda, kadınların temel beslenme düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmalar, temel beslenme düzeyi, besin-sağlık bilgisi ve besin tercihleri gibi faktörlerde cinsiyetler arasında farklılıklar olduğunu göstermektedir. Örneğin, Şahin ve Taşkıran (2020) tarafından yapılan çalışma, kadın sporcuların temel beslenme düzeyi, besin-sağlık bilgisi puanları ve besin tercihleri açısından erkek yelken sporcularından daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte, Batmaz (2018) tarafından yapılan başka bir çalışma ise, kadınların beslenme bilgilerinin erkeklere göre daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu farklı sonuçlar, araştırma yöntemleri, örneklem büyüklüğü ve kullanılan değerlendirme araçları gibi faktörlere bağlı olabilir. Cinsiyet, beslenme ve besin bilgisi konularında birçok faktörün etkisi altında olabilir. Bu faktörler arasında toplumsal normlar, kültürel farklılıklar, eğitim düzeyi ve yaşam tarzı gibi etmenler yer alabilir. Bu nedenle, cinsiyet ve beslenme arasındaki ilişkinin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılabilmesi için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Temel beslenme ile günlük boş zaman değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Kaygusuz ve Gümüş (2021) tarafından yapılan bir çalışmada ise katılımcıların boş zaman ölçeği toplam puanlarının orta seviyede, sağlıklı yaşam biçimi ölçeği puanlarının ise yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, katılımcıların genel olarak boş zamanlarını verimli ve sağlıklı şekilde değerlendirdiklerini ve sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarına önem

verdiklerini göstermektedir. Ancak, bu çalışmanın temel beslenme ile ilgili bir değişkeni incelemeyeceği belirtilmelidir. Sonuç olarak, temel beslenme düzeyi ile günlük boş zaman arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ancak, sağlıklı yaşam biçimiyle ilgili olarak boş zamanın nasıl değerlendirildiği ve sağlık alışkanlıklarının önemi vurgulanmıştır. Beslenme konusunda sağlıklı seçimler yapabilmek için genel yaşam tarzının da dikkate alınması önemlidir.

Temel Beslenme ile daha önce beslenme eğitimi alma değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Murathan (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, beden eğitimi ve spor alanında eğitim gören lisans öğrencilerinin beslenme bilgi seviyeleri değerlendirilmiştir. Öğrencilere tüketilmeyen bir enerji kaynağı olan besin ögesi sorulmuş ve öğrencilerin yarıdan fazlasının doğru cevabı verdiği gözlemlenmiştir. Bu durum, öğrencilerin beslenme eğitimi almış olmalarına rağmen bilgi düzeylerinin hala geliştirilebileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, Yazar vd. (2011) çalışmasında, elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları değerlendirilmiştir. Araştırma grubunda milli sporcular ve akademik eğitim alan sporcular bulunmasına rağmen, büyük çoğunluğunun beslenme bilgi düzeyinin yetersiz olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu da milli takımlarda yer alan sporcuların belirli eğitimler aldıklarına rağmen beslenme bilgi düzeylerinin beklenen seviyeden daha düşük olabileceğini göstermektedir.

Araştırma bulguları ile literatür sonuçları dikkate alındığında öğrencilerde beslenme kavramına yönelik birtakım öneriler ortaya çıkmaktadır. Öğrencilerde beslenme eğitimi almanın, temel beslenme düzeyini otomatik olarak yükseltmediği ve beslenme bilgi düzeyinin farklı değişkenlere bağlı olarak değişebileceği görülmektedir. Buna göre öğrencilerin beslenme bilincinin ve bilgi düzeyinin artırılması için sürekli eğitim, farkındalık programları ve uygun kaynaklara erişim gibi faktörlerin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Referans

Aksoy, M., (2011). *Beslenme biyokimyası*. (1.Basım). Ankara: Hatiboğlu Yayınları.

Gökmen, B. (2013). Denge geliştirici özel antrenman uygulamalarının 11 yaş erkek öğrencilerin statik ve dinamik denge performanslarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Şahin M., Yetim A. Z., Çelik A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.

Yazar, 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

Bilgiç, P., Hamamcı, O., & Bilgiç, C. (2011). Sporcuların beslenme bilgi ve uygulamaları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 39(1-2), 37-45.

Demirezen, E. ve Coşansu, G., (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sted: İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Meslek Yüksek Okulu Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı Dergisi*, 14(8), 174 – 179.

- Ünver, Y., ve Ünüsan, N. (2005). Okulöncesinde Beslenme Eğitimi Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 529-551.
- Yorulmazlar, M. (2012). Tarihi ve Genel Anlamı ile Spor, Din ve Hayat-TDV. *İstanbul Müftülüğü Dergisi*, 17, 4-6
- Turkay, H. & Çeviker, A. (2019). Sporda Sosyal Kimlik. *Academic Studies on Natural and Health Sciences*, Editör: Mehmet Dalkılıç, 179-187, Ankara: Gece Publishing.
- Ağgön, E., Yıldızhan, Y. Ç., & Ağırbaş, Ö. (2021). *Spor ve Sağlık Araştırmaları*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Yılmaz, A. (2021). Sporda zihinsel dayanıklılık. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 4(2), 23-42.
- Akça, F. (2020). *Spor ve sağlık bilimleri 1*. Gülsün Güven (Ed.). Sporda Beslenme 1 (s. 69-88). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Gökmen, U.C. (2023). Takım Sporu Ve Bireysel Sporlarla Uğraşan Lisanslı Sporcuların Beslenme Bilgi Düzeyi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Şahin, M. A., & Taşkiran, A. (2020). Yelken sporcularının beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının incelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 3(2), 47-54.
- Batmaz, H. (2018). Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Geliştirilmesi Ve Geçerlik-Güvenirlilik Çalışması. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Kaygusuz, Ö., & Gümüş, H. (2021). Çalışan Kadınlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 45-53.
- Murathan F. (2015). Beden Eğitimi Ve Spor Alanında Eğitim Gören Ve Beslenme Eğitimi Alan Lisans Öğrenci Bireylerin Beslenme Bilgi Seviyesi: Adıyaman: Adıyaman Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Adıyaman.
- Guest, N. S., Horne, J., Vanderhout, S. M., & El-Sohemy, A. (2019). Sport Nutrigenomics: Personalized Nutrition for Athletic Performance. *Frontiers in nutrition*, 6, 8. <https://doi.org/10.3389/fnut.2019.00008>.
- Sarris, J., Mehta, B., Ovari, V., & Giménez, F. (2021). Potential mental and physical benefits of supplementation with a high-dose, B-complex multivitamin/mineral supplement: what is the evidence?. *Nutricion Hospitalaria*, 38(6), 1277-1286.
- Maughan, R. J., & Shirreffs, S. M. (2012). Nutrition for sports performance: Issues and opportunities. *Proceedings of the Nutrition Society*, 71(1), 112–119.
- Sitti, S., & Apaydın, M. B. (2023). Basketbolcuların Branşa Yönelik Tutum ve Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 485-494.

- Sakar, E., & Açkurt, F. (2019). İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1(1), 30-36.
- Yoncalık, M. T., & Sarıkol, E. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Bazal Metabolik Hız Düzeyleri Günlük Su Tüketimleri ve Vitamin Desteği Alma Durumları ile Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumlarının Karşılaştırılması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 223-237.
- İnbaşı, E. G., Yıldız, N. N., & Çelik, A. (2023). Akademisyenlerde Beslenme Bilgi Düzeyi Ve Egzersiz İnanışlarının Belirlenmesi. *Gevher Nesibe Journal Of Medical And Health Sciences*, 8(1), 43-50.
- Alp, H., & Yüce, E. (2023). Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi Üzerine Yapılmış Çalışmalar: Betimsel Analiz Çalışması. *Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar 2023*, Editörler: Berat Koçyiğit ve Gül Bahar Bayıroğlu, 171-198, İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Creswell, J.W. & Creswell, J.D. (2018). Research design qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. Sage.
- Batmaz H. (2018). Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği geliştirilmesi ve geçerlik güvenirlik çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demirel, F. T. (2023). Araştırmalarda Kullanılan Yöntem ve Teknikler: Sosyoloji Araştırmaları Dergisi İçerik Analizi. *Veche*, 2(1), 30-43.
- Yeşildemir, Ö. (2023). Yetişkin Bireylerde Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışları ile E-Sağlıklı Beslenme Okuryazarlığı ve Beslenme Bilgi Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(3), 250-260.