



Aikidocuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi

Hasan ABANOZ¹ 

¹Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale, Türkiye

Araştırma Makalesi/Research Article

DOI: 10.5281/zenodo.10023110

Gönderi Tarihi/ Received:
21.08.2023

Kabul Tarihi/ Accepted:
17.10.2023

Online Yayın Tarihi/ Published:
29.10.2023

Öz

Bu araştırma, aikido sporu yapan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 62 erkek (%56,9) ve 47 kadın (%43,1) olmak üzere toplamda (n=109) kişi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ) kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi olarak ($p<0,05$) değeri kabul edilmiştir. Verilerinin analizlerinde; Kötü Beslenme (KB) alt boyut skor ortalamasında, yaş değişkenine göre, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) alt boyut skor ortalamasında, spor yaşı değişkenine göre, BHB ve Olumlu Beslenme (OB) alt boyutları ve ölçek genel ortalamasında, beslenme eğitimi alma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Katılımcıların SBİTÖ ölçek alt boyut ve toplam puanlarında, demografik özelliklerden cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu, yerleşim yeri ve barınma durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Sonuç olarak; aikido sporu yapan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yaş, spor yaşı ve beslenme eğitim durumu değişkenlerine göre farklılaştığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Aikido, beslenme eğitim durumu, sağlıklı beslenme, spor yaşı

Examination of aikido practitioners' attitudes towards healthy nutrition according to some variables

Abstract

This research was conducted to examine the attitudes of individuals doing aikido sports towards healthy nutrition according to some demographic variables. A total of (N = 109) people participated in the research, including 62 males (56.9%) and 47 females (43.1%). In the study, demographic information form and attitude scale towards healthy nutrition (SBİTÖ) were used as data collection tools. The value ($p<0.05$) was accepted as the significance level in statistical analyses. In the analysis of the data, It was determined that there was a statistically significant difference in the mean of malnutrition sub-dimension, knowledge about nutrition sub-dimension, knowledge about nutrition and positive nutrition sub-dimensions and the total score of the scale ($p<0.05$). It was determined that there was no statistically significant difference in the participants' SBİTÖ subscale and total scores according to gender, education, income level, residence and housing status variables ($p>0.05$). In conclusion; It can be said that the attitudes of individuals doing aikido sports towards healthy nutrition differ according to the variables of age, sports age and nutrition education.

Keywords: Aikido, nutrition education level, healthy nutrition, sports age

Sorumlu Yazar/ Corresponded Author: Hasan ABANOZ, E-posta/ e-mail: abanoz.hasan@comu.edu.tr

The Extended English Abstract is located the end of the Article.

GİRİŞ

Günümüzün önemli halk sağlığı sorunları arasında yer alan hareketsiz yaşam ve sağlıksız beslenme, insanoğlunun sağlığını tehdit etmenin yanı sıra, yaşam kalitesi ve iş verimini de düşürmektedir. Bu bağlamda, Dünya Sağlık Örgütü Avrupa çalışma programı 2020-2025 ortak eylem raporunda; daha sağlıklı bir yaşam için fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ve sağlık okuryazarlığının önemine dikkat çekilmiştir (Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi, 2021). Başka bir araştırmada; erken çocukluk döneminden itibaren insan sağlığını en fazla etkileyen faktörlerden birisinin beslenme alışkanlığı olduğu ve sağlıksız beslenme tarzının, dolaşım sistemi hastalıkları başta olmak üzere, kanser, diyabet ve obezite riskini artırdığı belirtilmiştir (Plichta ve ark., 2019). Bu doğrultuda Dünya Obezite Federasyonunun yayınladığı 2023 yılı Dünya Obezite Atlası raporunda; toplumlarda obezitenin ciddi bir oranda yaygınlaşma eğilimi içerisinde olduğu, gerekli önlemler alınmaması durumunda, 2035 yılında dünya nüfusunun yarısına yakınının obezite veya fazla kilo sorunu ile yaşamak zorunda kalacağı öngörüsünde bulunulmuştur. Ayrıca raporda, 2030 yılına kadar obezite prevalansının en yüksek olduğu Avrupa ülkelerinin karşılaştırıldığı tahminlere göre; Türkiye’de yaşayan 5-19 yaş aralığındaki çocukların %19’luk oranla listede ikinci sırada, kadınların %50’lik oranla birinci sırada, erkeklerin ise %34’lük oranla beşinci sırada olduğu belirtilmiştir (World Obesity Federation, 2023). Başka bir araştırmada sağlıksız beslenme alışkanlığının, tüm yaş, etnik ve sosyo-ekonomik gruplarda artan prevalansının endişe verici olduğu belirtilmiştir (Jahrami ve ark., 2019). Çözüm önerisi bağlamında başka bir çalışmada; sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yaşam tarzı haline dönüştürülmesi gerektiği savunulmuştur (Tekkurşun & Cicioğlu, 2019). Diğer bir çalışmada; toplumların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının tespit edilmesine yönelik yapılacak araştırmaların, ülkelerin sağlık politikaları belirlenmesinde yol gösterici olacağı belirtilmiştir. Ayrıca bu tür araştırmaların yaygınlaştırılmasının, halk sağlığının korunması-geliştirilmesi, kötü beslenme alışkanlıklarından kaynaklı hastalıkların önlenmesi ve daha kaliteli bir yaşam sürdürebilmek bağlamında önem arz ettiği belirtilmiştir (Özenoğlu ve ark., 2021). Bu araştırmanın konusu ise; aikidocuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi şeklinde tasarlanmıştır. Aikido kelimesinin Türkçeye uyarlanması “uyumlu enerji yolu” şeklinde ifade edilebilir. Resmi kayıtlara göre aikido sporunun ilk olarak 1883-1969 yılları arasında Japonya’da uygulandığı, 1951 yılından itibaren dünya genelinde yaygınlaştığı, Türkiye’de ise 1982 yılında uygulanmaya başlandığı belirtilmiştir. Savunma sanatı olarak adlandırılan bu sporun felsefesi; ben kimliğinin kontrol

edilerek içgüdülerle değil, ahlaki değerlerin ön planda tutulduğu, karşı taraftakine zarar vermeden etkisiz hale getirebilmeyi öğrenme sanatı olarak ifade edilmiştir (Aikido ve Budo Federasyonu, 2023). Bu çalışmada, aikido sporu yapan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmış olup, araştırma bulgularının literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma grubu (evren-örneklem)

Kesitsel ve tanımlayıcı nitelikte olan bu çalışmanın evrenini; Türkiye genelinde aikido sporu yapan 18 yaş ve üzerindeki katılımcılar, örneklemini ise; katılımcı yoğunluğuna göre Ankara, Çanakkale, İzmir, Bursa, Yalova, Sakarya, Isparta, Kocaeli, Antalya ve Mersin illerinde ikamet eden ve çalışmaya gönüllülük esasına göre katılım sağlayan toplamda (n=109) kişi oluşturmaktadır. Savunma sanatı olarak bilinen aikido sporunun Türkiye’de resmi kayıtlara göre 41 yıllık bir geçmişe sahip olması (Aikido ve Budo Federasyonu, 2023) ve antrenör sayısındaki yetersizlik, bu spor branşı evreninin küçük olması nedenleri arasındadır. Ayrıca verilerin toplanmasında 18 ve üzeri yaşta, en az bir yıldır aktif olarak aikido sporu yapan katılımcıların çalışmaya dahil edilmiş olması, çalışma örneklem grubunun sınırlı olmasına yol açmıştır. Fakat çalışmaya Türkiye genelinde farklı illerden katılım sağlanmış olması, örneklemin evreni temsil etmesi bağlamında önem arz ettiği düşünülmektedir. Çalışma, Helsinki Deklarasyonu’na uygun olarak Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu’ndan onay alınarak yürütülmüştür.

Veri toplama araçları

Araştırmada anket ve ölçek modelleri kullanılmış olup, veri toplama araçlarından demografik bilgi formu; literatür bilgileri ışığında çalışmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu form; katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim, gelir düzeyi, yerleşim yeri, barınma, spor yaşı ve beslenme eğitimi alıp-almama durumlarını içeren sorulardan oluşmaktadır. Çalışmanın örneklem grubuna yönelik olarak seçilmiş olan bu bağımsız değişkenler, çalışmanın bağımlı değişkeni olan sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma göre farklılaşma durumunun incelenebilmesi bakımından önem arz etmektedir. Diğer veri toplama aracı olarak ise sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ) kullanılmıştır. Tekkurşun ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen ölçek; 21 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek alt boyutları; Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) faktörlerinden oluşmaktadır. Ölçekteki olumlu maddelere ait derecelendirme; “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum”

şeklinde 5'li Likert özelliği taşımaktadır. Olumlu tutum maddelerinin puanlaması; 1, 2, 3, 4 ve 5, olumsuz tutum maddelerinin puanlaması ise 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklindedir. Ölçek puan skalasına göre; “21 puan çok düşük, 23-42 puan düşük, 43-63 puan orta, 64-84 puan yüksek, 85 ve üzeri ise ideal düzeyde yüksek” sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin alt boyut iç tutarlılık katsayılarının; (BHB: 0,90), (BHB: 0,84), (OB: 0,75) ve (KB: 0,83) şeklinde saptandığı belirtilmiştir. Literatüre göre ölçeklerde iç tutarlılık katsayısının 0,80 ile 1,00 değerleri arasında olması, ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğu şeklinde ifade edilmiştir (Alpar, 2000; Büyüköztürk, 2014). Bu literatür bilgileri ışığında, araştırmanın bağımlı değişkeni olan ölçeğin güvenilir bir ölçüm aracı olduğu söylenebilir.

Verilerin toplanması/işlem yolu

Araştırma veri toplama araçları olan demografik bilgi formu ve SBİTÖ ölçeği, Google Forms'da hazırlanmıştır. Araştırma verileri; Aikido Budo Federasyonu yöneticilerinin onayı ve desteği ile 11-17 Eylül 2023 tarih aralığında, ilgili federasyon bünyesinde faaliyet gösteren aikido antrenörleri aracılığıyla dijital ortamda katılımcılara ulaştırılarak gönüllülük esasına göre toplanmıştır.

Verilerin analizi

Verilerin istatistiksel analizleri SPSS 22,0 paket programında yapılmıştır. Elde edilen verilerin tanımlayıcı istatistiği (aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde değerleri) şeklinde sunulmuştur. Verilerin normallik dağılımını incelemek için Kolmogorov Smirnov testi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Bu doğrultuda ikili gruplardan elde edilen skorların karşılaştırmasında bağımsız gruplar için t testi ve üç ve daha fazla grup karşılaştırmalarında ANOVA varyans analizi ve farkın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak için PostHoc LSD testleri kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi olarak ($p>0,05$) değeri kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırma grubunun cinsiyet, yaş, eğitim, yerleşim yeri, gelir düzeyi, barınma şekli, spor yaşı, beslenme eğitimi alıp-almama değişkenlerine göre katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında farklılaşmanın olup olmadığı durumu aşağıda istatistiksel olarak incelenerek sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların demografik ve tanımlatıcı bilgileri

Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Erkek	62	56,9
	Kadın	47	43,1
	Toplam	109	100
Yaş Grubu	18-23 yaş	55	50,5
	24-29 yaş	15	13,8
	30-35 yaş	13	11,9
	36-41 yaş	7	6,4
	42 yaş ve üzeri	19	17,4
Eğitim Durumu	Lise	11	10,1
	Lisans	70	64,2
	Yüksek Lisans	28	25,7
Gelir Durumu	Düşük	13	11,9
	Orta	60	55,0
	İyi	31	28,4
	Çok İyi	5	4,6
Yerleşim Yeri	Şehir Merkezi	79	72,5
	Taşra	30	27,5
Barınma Durumu	Tek Başına	16	14,7
	Ailesiyle	48	44,0
	Yurtta	34	31,2
	Arkadaşlarıyla Evde	11	10,1
Spor Yaşı	1-3 yıl	46	42,2
	4-6 yıl	17	15,6
	7-9 yıl	11	10,1
	10 yıl ve üzeri	35	32,1
Beslenme Eğitimi Var mı?	Evet	45	41,3
	Hayır	64	58,7

Tablo 1’de demografik değişkenlerin tanımlayıcı bulgularına göre; araştırmaya toplamda 109 kişinin katılım sağladığı, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre %56,9’unu erkeklerin, %43,1’ini ise kadınların oluşturduğu tespit edilmiştir. Araştırmadaki diğer değişkenler için oluşturulan sınıflandırmaların yüzde oranlarına göre dağılımına bakımından; yaş değişkenine göre %50,5’lik oranla 18-23 yaş aralığındakilerin çoğunluğu, %6,4’lik oranla 36-41 yaş aralığındakilerin azınlığı, eğitim durumu değişkenine göre ise %64,2’lik oranla lisans eğitimi alanların çoğunluğu, %10,1’lik oranla lise mezunu olanların azınlığı oluşturduğu tespit edilmiştir. Gelir durumu değişkenine göre %55,0’lik oranla orta düzeyde gelir durumuna sahip olanların çoğunluğu, %4,6’lik oranla gelir düzeyi çok iyi olanların azınlığı oluşturduğu, yerleşim yeri değişkenine göre %72,5’lik oranla şehir merkezinde ikamet edenlerin çoğunluğu, barınma durumu değişkenine göre ise %44,0’lik oranla ailesiyle birlikte yaşayanların çoğunluğu, %10,1’lik oranla arkadaşıyla birlikte evde yaşayanların azınlığı oluşturduğu tespit edilmiştir. Spor yaşı değişkenine göre %42,2’lik oranla 1-3 yıl arasında spor yapanların çoğunluğu, %10,1’lik oranla 7-9 yıl arasında spor yapanların azınlığı oluşturduğu, beslenme eğitimi alma durumuna göre ise %58,7’lik oranla beslenme eğitimi almayanların araştırmada katılımcı çoğunluğunu oluşturduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyete göre katılımcıların SBTİÖ alt boyut skorlar ortalamalarının karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	n	Min	Maks	\bar{X}	Ss	t (2,107)	p
BHB	Erkek	62	12	25	21,22	3,15	2,836	0,09
	Kadın	47	16	25	21,06	2,51		
BYD	Erkek	62	6	28	18,17	4,59	0,230	0,63
	Kadın	47	10	30	18,59	4,48		
OB	Erkek	62	10	25	18,85	3,67	0,139	0,71
	Kadın	47	10	25	18,29	3,68		
KB	Erkek	62	14	25	19,70	2,97	0,121	0,73
	Kadın	47	10	24	19,65	3,26		
Toplam SBİTÖ	Erkek	62	54	99	77,96	9,75	0,439	0,51
	Kadın	47	53	103	77,61	10,9		

BHB: Beslenme Hakkında Bilgi, BYD: Beslenmeye Yönelik Duygu, OB: Olumlu Beslenme, KB: Kötü Beslenme, SBİTÖ: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Tablo 2’de katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu alt boyut ve toplam skorları cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığı istatistiksel analiz sonuçlarında; BHB, BYD, OB ve KB alt boyut ve ölçek toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların yaş durumlarına göre SBTİÖ alt boyut skorlar ortalamalarının karşılaştırılması

Değişkenler		n	Min	Maks	\bar{X}	Ss	F(4, 104)	P	Fark
BHB	a) 18-23 yaş	55	16	25	21,05	2,68	0,763	0,55	A.D
	b) 24-29 yaş	15	15	25	21,86	3,11			
	c) 30-35 yaş	13	14	25	20,15	2,54			
	d) 36-41 yaş	7	17	25	21,00	3,00			
	e) 42 yaş ve üstü	19	12	25	21,63	3,48			
BDY	a) 18-23 yaş	55	10	30	18,29	4,35	1,581	0,18	A.D
	b) 24-29 yaş	15	13	26	18,73	3,76			
	c) 30-35 yaş	13	6	22	15,84	4,72			
	d) 36-41 yaş	7	14	27	18,71	5,08			
	e) 42 yaş ve üstü	19	14	28	19,84	4,95			
OB	a) 18-23 yaş	55	10	25	17,85	3,68	1,634	0,17	A.D
	b) 24-29 yaş	15	10	25	19,13	4,01			
	c) 30-35 yaş	13	14	24	18,61	3,01			
	d) 36-41 yaş	7	18	24	20,71	2,21			
	e) 42 yaş ve üstü	19	13	25	19,63	3,91			
KB	a) 18-23 yaş	55	12	25	19,58	3,02	2,552	0,04*	c < d, e
	b) 24-29 yaş	15	15	24	19,53	3,04			
	c) 30-35 yaş	13	10	24	17,76	3,72			
	d) 36-41 yaş	7	18	24	21,28	1,88			
	e) 42 yaş ve üstü	19	16	25	20,84	2,65			
Toplam SBİTÖ	a) 18-23 yaş	55	53	103	76,78	10,13	2,255	0,07	A.D
	b) 24-29 yaş	15	54	93	79,26	11,15			
	c) 30-35 yaş	13	58	91	72,38	9,19			
	d) 36-41 yaş	7	68	92	81,71	8,63			
	e) 42 yaş ve üstü	19	68	101	81,94	9,64			

*= $p<0,05$, A.D: Anlamlı Değil, BHB: Beslenme Hakkında Bilgi, BYD: Beslenmeye Yönelik Duygu, OB: Olumlu Beslenme, KB: Kötü Beslenme, SBİTÖ: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Tablo 3’de katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyut ve toplam skorları yaşa göre karşılaştırıldığı analiz sonuçlarında; KB alt boyutunda 30-35 yaş aralığındakilerin ortalamalarının 36-41 yaş ve 42 yaş ve üzerinde olanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu

tespit edilmiştir ($f= 2.225$, $p= 0,04$). Ancak BHB, BDY ve OB alt boyut ve ölçek toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların eğitim durumlarına göre SBTİÖ alt boyut skorlar ortalamalarının karşılaştırılması

Değişkenler	n	Min	Maks	\bar{X}	Ss	$F_{(2, 106)}$	P	Fark
BHB	a) Lise	11	17	25	20,36	0,527	0,59	A.D
	b) Lisans	70	15	25	21,31			
	c) Lisansüstü	28	12	25	21,07			
BDY	a) Lise	11	6	23	17,54	0,612	0,54	A.D
	b) Lisans	70	12	30	18,71			
	c) Lisansüstü	28	6	27	17,78			
OB	a) Lise	11	12	25	18,00	1,734	0,18	A.D
	b) Lisans	70	10	25	18,27			
	c) Lisansüstü	28	13	25	19,71			
KB	a) Lise	11	12	24	20,00	0,792	0,45	A.D
	b) Lisans	70	10	25	19,41			
	c) Lisansüstü	28	14	25	20,25			
Toplam SBİTÖ	a) Lise	11	53	96	75,90	0,325	0,72	A.D
	b) Lisans	70	54	103	77,71			
	c) Lisansüstü	28	64	94	78,82			

A.D: Anlamlı Değil, BHB: Beslenme Hakkında Bilgi, BYD: Beslenmeye Yönelik Duygu, OB: Olumlu Beslenme, KB: Kötü Beslenme, SBİTÖ: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Tablo 4’de katılımcıların ölçek toplam ve alt boyut skorlarının eğitim durumu göre karşılaştırıldığı analiz sonuçlarında; BHB, BYD, OB ve KB alt boyut ve ölçek toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 5 Katılımcıların gelir durumlarına göre SBTİÖ alt boyut skorlar ortalamalarının karşılaştırılması

Değişkenler	n	Min	Maks	\bar{X}	Ss	$F_{(3, 105)}$	P	Fark
BHB	a) Düşük	13	18	25	21,53	0,192	0,90	A.D
	b) Orta	60	15	25	21,10			
	c) İyi	31	12	25	21,00			
	d) Çok İyi	5	14	25	21,80			
BDY	a) Düşük	13	13	26	19,76	0,821	0,48	A.D
	b) Orta	60	10	30	18,35			
	c) İyi	31	11	28	18,12			
	d) Çok İyi	5	6	23	16,20			
OB	a) Düşük	13	12	24	18,07	0,728	0,54	A.D
	b) Orta	60	10	25	18,45			
	c) İyi	31	10	25	19,35			
	d) Çok İyi	5	13	25	17,40			
KB	a) Düşük	13	16	24	20,07	0,281	0,84	A.D
	b) Orta	60	10	25	19,65			
	c) İyi	31	12	25	19,77			
	d) Çok İyi	5	16	23	18,60			
Toplam SBİTÖ	a) Düşük	13	59	94	79,46	0,369	0,77	A.D
	b) Orta	60	54	103	77,55			
	c) İyi	31	53	101	78,25			
	d) Çok İyi	5	65	96	74,00			

A.D: Anlamlı Değil, BHB: Beslenme Hakkında Bilgi, BYD: Beslenmeye Yönelik Duygu, OB: Olumlu Beslenme, KB: Kötü Beslenme, SBİTÖ: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Tablo 5’de katılımcıların ölçek toplam ve alt boyut skorlarının gelir durumu göre karşılaştırıldığı analiz sonuçlarında; BHB, BYD, OB ve KB alt boyut ve ölçek genel ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 6. Yerleşim yerine göre katılımcıların SBTİÖ alt boyut skorlar ortalamalarının karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	n	Min	Maks	\bar{X}	Ss	$t_{(107)}$	p
BHB	Kent Merkezi	79	12	25	21,26	3,05	0,643	0,52
	Taşra	30	17	25	20,86	2,40		
BYD	Kent Merkezi	79	6	30	18,18	4,66	-0,626	0,53
	Taşra	30	10	27	18,80	4,18		
OB	Kent Merkezi	79	10	25	18,36	3,92	-1,143	0,26
	Taşra	30	14	25	19,26	2,87		
KB	Kent Merkezi	79	12	25	19,48	3,10	-1,138	0,26
	Taşra	30	10	25	20,23	3,03		
Toplam SBTİÖ	Kent Merkezi	79	53	103	77,30	10,72	-0,847	0,39
	Taşra	30	58	96	79,16	8,89		

BHB: Beslenme Hakkında Bilgi, BYD: Beslenmeye Yönelik Duygu, OB: Olumlu Beslenme, KB: Kötü Beslenme, SBTİÖ: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Tablo 6’da katılımcıların ölçek toplam ve alt boyut skorlarının yerleşim yeri durumuna göre karşılaştırıldığı istatistiksel analiz sonuçlarında; BHB, BYD, OB ve KB alt boyut ve ölçek genel ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 7 Katılımcıların barınma durumlarına göre SBTİÖ alt boyut skorlar ortalamalarının karşılaştırılması

Değişkenler		n	Min	Maks	\bar{X}	Ss	$F_{(3,105)}$	P	Fark
BHB	a) Tek Başına	16	14	25	20,87	3,13	0,195	0,89	A.D
	b) Ailesiyle	48	12	25	21,10	3,02			
	c) Yurtta	34	16	25	21,17	2,46			
	d) Arkadaşlarıyla evde	11	15	25	21,72	3,40			
BDY	a) Tek Başına	16	13	24	18,75	3,41	0,682	0,56	A.D
	b) Ailesiyle	48	6	28	17,77	4,95			
	c) Yurtta	34	10	30	19,14	4,66			
	d) Arkadaşlarıyla evde	11	14	27	17,90	3,56			
OB	a) Tek Başına	16	13	24	19,68	3,84	0,717	0,54	A.D
	b) Ailesiyle	48	12	25	18,70	3,39			
	c) Yurtta	34	10	25	18,14	3,88			
	d) Arkadaşlarıyla evde	11	10	25	18,09	4,10			
KB	a) Tek Başına	16	14	24	19,68	2,84	0,254	0,85	A.D
	b) Ailesiyle	48	10	25	19,66	3,39			
	c) Yurtta	34	14	25	19,94	2,92			
	d) Arkadaşlarıyla evde	11	15	23	19,00	2,79			
Toplam SBTİÖ	a) Tek Başına	16	66	91	79,00	9,09	0,195	0,89	A.D
	b) Ailesiyle	48	53	101	77,25	10,81			
	c) Yurtta	34	61	103	78,41	9,80			
	d) Arkadaşlarıyla evde	11	54	94	76,72	11,66			

A.D: Anlamlı Değil, BHB: Beslenme Hakkında Bilgi, BYD: Beslenmeye Yönelik Duygu, OB: Olumlu Beslenme, KB: Kötü Beslenme, SBTİÖ: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Tablo 7’de katılımcıların ölçek alt boyut ve toplam skorlarının barınma durumuna göre karşılaştırıldığı analiz sonuçlarında; BHB, BYD, OB ve KB alt boyutları ve ölçek genel ortalamasında anlamlı farklılığın olmadığını tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 8. Katılımcıların spor yaşı durumlarına göre SBTİÖ alt boyut skorlar ortalamalarının karşılaştırılması

Değişkenler	n	Min	Maks	\bar{X}	Ss	$F_{(3,105)}$	P	Fark
BHB	a) 1-3 yıl	46	16	25	20,67	3,786	0,01*	a<d c<b, d
	b) 4-6 yıl	17	18	25	21,64			
	c) 7-9 yıl	11	14	25	19,27			
	d) 10 yıl ve üzeri	35	12	25	22,14			
BDY	a) 1-3 yıl	46	10	30	18,06	0,488	0,691	-
	b) 4-6 yıl	17	13	27	19,52			
	c) 7-9 yıl	11	13	22	17,81			
	d) 10 yıl ve üzeri	35	6	28	18,34			
OB	a) 1-3 yıl	46	10	25	17,82	1,994	0,119	-
	b) 4-6 yıl	17	12	25	20,00			
	c) 7-9 yıl	11	10	23	17,90			
	d) 10 yıl ve üzeri	35	13	24	19,20			
KB	a) 1-3 yıl	46	10	25	19,23	0,959	0,415	-
	b) 4-6 yıl	17	14	25	20,23			
	c) 7-9 yıl	11	15	23	19,09			
	d) 10 yıl ve üzeri	35	16	24	20,20			
Toplam SBTİÖ	a) 1-3 yıl	46	53	103	75,80	2,334	0,078	-
	b) 4-6 yıl	17	59	96	81,41			
	c) 7-9 yıl	11	54	85	74,09			
	d) 10 yıl ve üzeri	11	65	101	79,88			

*= $p<0,05$, BHB: Beslenme Hakkında Bilgi, BYD: Beslenmeye Yönelik Duygu, OB: Olumlu Beslenme, KB: Kötü Beslenme, SBTİÖ: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Tablo 8’de katılımcıların ölçek alt boyut ve toplam skorlarının spor yaşına göre karşılaştırıldığı analiz sonuçlarında; BHB alt boyut skor ortalamasının 10 yıl ve üzeri spor yapanlara 1-3 yıl ve 7-9 yıl spor yapanlara göre daha yüksek olduğu, 4-6 yıl spor yapanların skor ortalamalarının 7-9 yıl spor yapanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ancak grupların BYD, OB ve KB alt boyutları ve ölçek toplam skorlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 9. Beslenme eğitimi durumuna göre katılımcıların SBTİÖ alt boyut skorlar ortalamalarının karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	n	Min	Maks	\bar{X}	Ss	$t_{(107)}$	p
BHB	Evet	45	17	25	22,37	2,69	3,947	0,00*
	Hayır	64	12	25	20,29			
BYD	Evet	45	6	30	18,35	5,00	-0,004	0,99
	Hayır	64	10	27	18,35			
OB	Evet	45	10	25	19,77	3,88	2,860	0,01*
	Hayır	64	10	24	17,79			
KB	Evet	45	10	25	20,13	3,10	1,266	0,208
	Hayır	64	12	25	19,37			
Toplam SBTİÖ	Evet	45	58	103	22,37	2,69	2,473	0,02*
	Hayır	64	59	94	20,29			

*= $p<0,05$, BHB: Beslenme Hakkında Bilgi, BYD: Beslenmeye Yönelik Duygu, OB: Olumlu Beslenme, KB: Kötü Beslenme, SBTİÖ: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Tablo 9’da katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyut ve toplam skorlarının beslenme eğitimi alıp-almama durumuna göre karşılaştırıldığı istatistiksel analiz sonuçlarında; BHB, OB alt boyut ve ölçek genel ortalamasında beslenme eğitimi alanların skor

ortalamalarının beslenme eğitimi almayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Katılımcıların BYD ve KB alt boyutlarında ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Küreselleşme ve modernleşme ile birlikte dünya genelinde yaşam tarzında önemli değişiklikler meydana gelmiştir. Bu değişiklikler, fiziksel aktivitede azalmaya, sağlıksız beslenme alışkanlıklarında ise artmasına neden olmuştur (Schulenkorf & Siefken, 2019). Aikidocuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının bazı demografik değişkenlere göre incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada, katılımcıların SBİTÖ ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamaları, demografik değişkenlere göre analiz edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular literatür bilgileri ile karşılaştırılarak tartışılmıştır.

Araştırmanın tanımlayıcı istatistiksel verilerinde; katılımcıların ölçek toplam puan ortalamalarının demografik özelliklere göre dağılımının 72-81 puan aralığında olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin toplam skoru ile ilgili yapılan sınıflandırmada; 64-84 aralığındaki puanların, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun yüksek düzeyde olduğu şeklinde yorumlanabileceği belirtilmiştir (Tekkurşun ve Cicioğlu, 2019). Bu bilgiye istinaden araştırmamız katılımcılarının yüksek düzeyde sağlıklı beslenme bilgi seviyesine sahip oldukları söylenebilir. Literatürde; Çelik (2023) spor yapan ve yapmayan orta öğretim öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve dikkat düzeylerini incelediği çalışmada; spor yapan katılımcıların, yapmayanlara kıyasla ölçek toplam puan ve alt boyut skorlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu, spor yapanların branşlara göre beslenme bilgi düzeyleri arasında ise anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir. Alamehmet (2021) 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum üzerine etkisini incelediği çalışmada; katılımcıların fiziksel aktivite değişkenine göre SBİTÖ ölçeği beslenme hakkında bilgi ve beslenmeye yönelik duygu alt boyutlarında fiziksel aktivite yapanlar lehine anlamlı farklılık olduğu belirtilmiştir. Yılmaz ve arkadaşlarının (2022) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını incelediği çalışmada; katılımcıların ölçek toplam puanları, araştırmamız bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Diğer bir çalışmada, Aydın (2021) antrenörlerin fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme tutumlarını incelediği çalışmada; katılımcıların ölçek toplam ve alt boyut skor ortalamalarının yüksek düzeyde olduğu belirtilmiştir. Türkoğlu (2021) yetişkin bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile uyku arasındaki ilişkiyi incelendiği çalışmada; katılımcıların spor yapma durumu değişkenine göre SBİTÖ skorlarının egzersiz yapanlar lehine anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirtilmiştir. Araştırmamız örneklem

grubunun aktif spor yapan katılımcılardan oluştuğu dikkate alındığında, bu araştırmalarda elde edilen sonuçların, araştırmamız bulgularını destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Araştırmalardaki bulgulardan yola çıkarak spor yapan kişilerin sağlıklı beslenme bilgi düzeyinin spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmamızda katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ölçek toplam ve alt boyut skor ortalamalarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Literatüre bakıldığında, Yılmaz ve arkadaşlarının (2022) çalışmasında; katılımcıların ölçek alt boyut ve toplam skorlarında cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı farklılık olmadığı belirtilmiştir. Bu bulgular, araştırmamızla benzerlik göstermektedir. Jankauskiene ve Baceviciene (2019) farklı spor dallarıyla uğraşan ergenlerde beden imajı ve beslenme tutum ve davranışlarını incelediği çalışmada; cinsiyet değişkenine göre serbest zaman faaliyeti olarak spor yapan kadın katılımcıların, erkeklere kıyasla kilo hassasiyeti ve beslenme tutum ve davranış düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu bulgu, araştırmamız bulgularıyla zıtlık göstermektedir. Bu durum, araştırmamız katılımcılarının aikido sporu yapanlarla sınırlı olması, diğer çalışma katılımcılarının ise belli bir spor branşı dâhilinde değil, spor yapma amacına göre cinsiyet karşılaştırılması yapılmasından kaynaklı bir zıtlık olduğu düşünülmektedir. Göral ve Yıldırım'ın (2022) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını spor branşı farklılıklarına göre incelediği araştırmada; katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ölçek toplam skoru, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu, beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme alışkanlığı alt boyutlarında ise anlamlı farklılığın olmadığı belirtilmiştir. Bu bulgular, beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme alışkanlığı alt boyutları bakımından araştırmamızla benzerlik, ölçek toplam skoru, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alt boyutları bakımından ise zıtlık göstermektedir. Bu durum, araştırmaların örneklem gruplarının yaş, gelir düzeyi, barınma durumu, öğrencilik durumu ve düzenli spor yapma alışkanlığı gibi demografik özelliklerle ilgili farklılıklardan kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Sargın ve Güleşce'nin (2022) öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını incelediği araştırmada; katılımcıların ölçek alt boyutları ve toplam skorlarında cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, araştırmamızla zıtlık göstermektedir. Bu durum, bizim çalışmanın örneklem grubunu aikido sporu yapanların, diğer çalışmanın örneklem grubunu ise öğretmenlerin oluşturması, ayrıca karşılaştırma yapılan araştırmadaki katılımcıların spor yapma ve beslenme eğitimi alıp-almama durumlarının bilinmemesi gibi farklı değişkenlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda katılımcıların yaş değişkenine göre ölçek toplam ve alt boyut skor ortalamalarının karşılaştırılmasında, sadece kötü beslenme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Katılımcıların yaş gruplarına göre kötü beslenme alt boyut skorları, büyükten küçüğe doğru 36-41 yaş, 42 yaş ve üzeri ve 30-35 yaş şeklinde sıralanmaktadır. Bu doğrultuda 36-41 yaş grubu katılımcılarının kötü beslenme alt boyutu bilgi düzeylerinin, diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu söylenebilir. Taşdelen (2021) farklı branşlardaki genç sporcuların beslenme alışkanlıklarını incelediği çalışmada; katılımcıların yaş değişkenine göre SBİTÖ ölçeği beslenme hakkında bilgi alt boyutunda, yaşı büyük olan sporcular lehine anlamlı farklılık olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular, araştırmamızla beslenmeye yönelik duygu ve olumlu beslenme alt boyutları bakımından benzerlik, beslenme hakkında bilgi ve kötü beslenme alt boyutu bakımından ise zıtlık göstermektedir. Uluç ve Durukan (2021) spor yönetimi bölümü öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını incelediği çalışmada; katılımcıların yaş değişkenine göre ölçek alt boyutlarının hiçbirisinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirtilmiştir. Bu bulgular, araştırmamızla beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve olumlu beslenme alt boyutları bakımından benzerlik, kötü beslenme alt boyutu bakımından ise zıtlık göstermektedir. Literatür çalışmalarındaki bulguların yaş değişkeni bakımından araştırmamızla karşılaştırılmasında görülen bu zıtlık durumunun; araştırmalardaki katılımcıların yaşlarının farklı olması veya yaş gruplarının farklı şekilde kategorize edilmesinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre ölçek toplam ve alt boyut skor ortalamalarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Karaağaç ve Çakır (2021) spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumlarını incelediği çalışmada; katılımcıların eğitim düzeylerine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği alt boyut skorlarının hiçbirinde anlamlı farklılık olmadığı belirtilmiştir. Bu bulgu, araştırmamızla benzerlik göstermektedir. Özenoğlu ve arkadaşlarının (2021) yetişkinlerin beslenme okuryazarlığı ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını incelediği çalışmada; katılımcıların eğitim durumuna göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam puan ve alt boyut skorlarından sadece beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular, beslenmeye yönelik duygu durumu alt boyutu haricinde diğer alt boyutlar ve ölçek toplam puanı bakımında araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Araştırmamızda katılımcıların gelir durumu değişkenine göre ölçek toplam ve alt boyut skor ortalamalarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit

edilmiştir ($p>0,05$). Kaya ve arkadaşlarının (2022) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını incelediği çalışmada; katılımcıların gelir durumlarına göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı belirtilmiştir. Bu bulgular, araştırmamızla benzerlik göstermektedir.

Araştırmamızda katılımcıların yerleşim yeri değişkenine göre ölçek toplam ve alt boyut skor ortalamalarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Kaya ve arkadaşlarının (2022) çalışmasında; katılımcıların yerleşim yeri değişkenine göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir. Bu bulgular, araştırmamızla benzerlik göstermektedir.

Araştırmamızda katılımcıların barınma durumu değişkenine göre ölçek toplam ve alt boyut skor ortalamalarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Literatüde, Güner (2023) üniversitedeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını incelediği çalışmada; katılımcıların yaşadığı veya barındığı yer değişkenine göre Türk öğrencilerin beslenme hakkında bilgi düzeyi alt boyutunda öğrenci evinde yaşayanlar lehine anlamlı bir ilişkinin olduğu, haricindeki tüm alt boyut ve ölçek toplam skorları arasında anlamlı ilişkinin olmadığı belirtilmiştir. Yabancı öğrencilerde ise ölçek toplam puan ve alt boyut skorlarının hiçbirisinde anlamlı ilişkinin olmadığı belirtilmiştir. Alamehmet'in (2021) çalışmasında; katılımcıların yaşadıkları yer değişkenine göre SBİTÖ toplam puan ve alt boyut skorlarında anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir. Bu bulgular, araştırma bulgularımızla genel olarak benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmamızda katılımcıların spor yaşı değişkenine göre ölçek toplam ve alt boyut skor ortalamalarının karşılaştırılmasında sadece beslenme hakkında bilgi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Katılımcıların spor yaşı gruplarına göre beslenme hakkında bilgi alt boyut skorları; büyükten küçüğe doğru 10 yıl ve üzeri, 4-6 yıl, 1-3 yıl ve 7-9 yıl spor yapanlar şeklinde sıralanmaktadır. Bu doğrultuda 10 yıl ve üzeri spor yapanların beslenme hakkında bilgi alt boyutu birikimlerinin, diğer spor yaşı gruplarına kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Taşdelen'in (2021) çalışmasında; katılımcıların spor yaşı değişkenlerine göre; SBİTÖ ölçeği beslenme hakkında bilgi alt boyutunda, spor yaşı büyük olan katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular, araştırmamız bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Uluç ve Durukan'ın (2021) çalışmasında; katılımcıların spor yaşı değişkenine göre ölçek alt boyutlarının hiçbirisinde istatistiksel olarak anlamlı

farklılık olmadığı belirtilmiştir. Bu bulgular, beslenme hakkında bilgi alt boyutu haricindeki tüm alt boyutlarda araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Adatepe ve Çelik'in (2022) amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını incelendiği araştırmaya göre; katılımcıların spor yaşları ile beslenme hakkında bilgi ve kötü beslenme alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular, araştırmamızla beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme ve beslenme hakkında bilgi alt boyutları bakımından benzerlik, kötü beslenme alt boyutu bakımından ise zıtlık göstermektedir. Bu durum, araştırmalardaki katılımcı grupların barınma durumu, çalışma durumu ve iş yoğunluğu gibi sosyo-demografik özellikleri ile ilgili farklılıklardan kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda katılımcıların beslenme eğitimi alma durumu değişkenine göre ölçek toplam ve alt boyut skor ortalamalarının karşılaştırılmasında ölçek toplam puanı, beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme alt boyutu ortalamalarının, beslenme eğitimi alanlar lehine istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Adatepe ve Çelik'in (2022) çalışmasında; araştırmamıza benzer şekilde katılımcıların beslenme eğitimi alma durumları incelenmiş olup, elde edilen sonuçların ise araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Tizar ve arkadaşlarının (2022) bireysel ve takım sporcularının sağlıklı yaşam düzeylerinin karşılaştırdığı çalışmada; katılımcıların beslenme eğitimi alma değişkenine göre sadece olumlu beslenme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu, ölçek toplam skoru ve diğer alt boyutlarda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirtilmiştir. Bu bulgular, araştırmamızla ölçek toplam skoru, beslenmeye yönelik duygu, kötü beslenme alt boyutları bakımından benzerlik, beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme alt boyutu bakımından ise zıtlık göstermektedir. Bu durum, araştırmalardaki katılımcıların beslenme ile ilgili öğrendikleri bilgi kaynağı tercihlerindeki farklılıklarla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Trakman ve arkadaşlarının (2019) Avustralyalı takım sporcularının spor beslenmesi bilgi kaynaklarını incelediği çalışmada; bilginin öğrenildiği kaynağa göre (diyetisyen, aile, antrenör veya eğitmen, arkadaş, takım arkadaşı, internet) hem elit hem de elit olmayan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinde anlamlı farklılıkların olduğu belirtilmiştir. Bu doğrultuda beslenme bilgi düzeyi konusu ile ilgili araştırmalarda değişken olarak beslenme ile ilgili bilgilerin hangi kaynaktan öğrenildiği durumunun da incelenmesinin önem arz ettiği düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu araştırmada; aikido sporu yapan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Araştırma katılımcılarının sağlıklı

beslenmeye yönelik bilgi düzeylerinin yaş, spor yaşı ve beslenme eğitimi alma durumuna göre farklılaştığı, cinsiyet, eğitim, gelir düzeyi, yerleşim yeri ve barınma durumu değişkenlerine göre ise anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda araştırma bulguları ve bu bulguları destekleyen literatür bilgileri ışığında kişilerin beslenme konusunda eğitim almış olmaları, yaş ve spor yaşının büyüklüğü, sağlıklı beslenmeye ilişkin bilgi düzeyinin artmasında önemli bir role sahip olduğu söylenebilir.

Günümüzde halk sağlığını tehdit eden sorunlardan birisinin de sağlıksız beslenme alışkanlığı olduğu bilinmektedir. Bu doğrultuda sağlığın korunması-geliştirilmesi, kaliteli bir yaşam sürdürülmesi ve üretkenliğin artırılması bağlamında sağlık-beslenme okuryazarlığının göz ardı edilemeyecek derecede önemli olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla farklı örneklem grupları üzerinde inceleme yapılacak araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Literatüre katkı sağlaması bağlamında gelecekte yapılacak çalışmalarda özellikle beslenme ile ilgili bilgilerin hangi kaynaktan öğrenildiği durumunun incelenmesi önerilmektedir.

EXTENDED ABSTRACT

INTRODUCTION

Sedentary lifestyle and unhealthy nutrition, which are among today's important public health problems, not only threaten the health of human beings, but also reduce the quality of life and work efficiency. In this context, the World Health Organization European work program joint action report (2020-2025) highlighted the importance of physical activity, healthy nutrition and health literacy for a healthier life (World Health Organization Regional Office for Europe, 2021). In another study; It has been argued that in order to live a healthy life, physical activity and healthy eating habits should be transformed into a lifestyle (Tekkurşun & Cicioğlu, 2019). In another study; It is stated that research to determine the attitudes of societies towards healthy nutrition will be guiding in determining the health policies of countries (Özenoğlu et al., 2021). This research aims to examine the attitudes of individuals doing aikido sports towards healthy nutrition according to some demographic characteristics, and it is thought that the research findings will contribute to the literature.

METHOD

The demographic information form, one of the tools used in collecting research data, was prepared by the researcher in the light of literature information. The attitude scale towards healthy nutrition (SBITÖ) was used as the other data collection tool. SBITÖ scale developed by Tekkurşun and Cicioğlu (2019); It consists of 21 items and 4 sub-dimensions. In classifying the scores to be obtained from the scale, which is a valid and reliable measurement tool; "21 points are very low, 23-42 points are low, 43-63 points are medium, 64-84 points are high, and 85 and above are ideally high" is interpreted as having an attitude towards healthy nutrition. Statistical analyzes of the data were made in the SPSS 22.0 package

program. The data obtained are presented as descriptive statistics (arithmetic mean, standard deviation, frequency and percentage values). Kolmogorov Smirnov test was used to examine the normality distribution of the data. It was determined that the data showed normal distribution. In this regard, Independent Sample t test was used to compare the scores obtained from two groups, and ANOVA analysis of variance and PostHoc LSD tests were used for comparisons of three or more groups. The value ($p < 0.05$) was accepted as the significance level in statistical analyses.

RESULTS

According to the descriptive statistics of the data obtained; A total of (N=109) people participated in the study, 62 males (56.9%) and 47 females (43.1%). In the statistical analysis of the data, the mean score of the malnutrition subscale according to the age variable was; It was found to be significantly lower in participants aged 30-35 compared to participants aged 36-41 and 42 years and above ($F=2.225$, $p=0.04$). According to the sports age variable, the average score of the sub-dimension of knowledge about nutrition is; It was determined that those who have been doing sports for 10 years or more have a higher level of significance than those who have been doing sports for 1-3 years and 7-9 years, and also those who have done sports for 4-6 years have a higher level of significance than those who have done sports for 7-9 years ($F=3.786$, $p=0.01$). According to the status of receiving nutrition education; Knowledge about nutrition ($F=3.947$, $p=0.00$), positive nutrition ($F=2.860$, $p=0.01$) sub-dimensions and scale total scores ($F=2.473$, $p=0.02$) were found to be in favor of those receiving nutrition education. It was found to be statistically highly significant ($p < 0.05$). In SBIÖ scale sub-dimensions and total scores; It was determined that there was no statistically significant difference according to demographic characteristics such as gender, education, income level, location and housing status ($p > 0.05$).

DISCUSSION AND CONCLUSION

According to descriptive statistical data; The distribution of the participants' scale total score averages according to demographic characteristics is in the range of 72-81 points. SBITÖ scale total score classification; It has been stated that values between 64-84 can be interpreted as high scores (Tekkurşun & Cicioğlu, 2019). Based on this information, it can be said that our research participants have a high level of knowledge about healthy nutrition. According to the study by Yılmaz et al. (2022) examining the attitudes of sports sciences faculty students towards healthy nutrition; It can be said that the participants' total scale scores are similar to the findings of our research. In comparing the scale total and subscale score averages according to the age variable; A statistically significant difference was determined only in the malnutrition sub-dimension of the participants. According to the age groups of the participants, the malnutrition sub-dimension scores are listed in descending order as 36-41 years old, 42 years and above and 30-35 years old. In this regard, it can be said that the knowledge levels of the 36-41 age group participants on the malnutrition sub-dimension are better than other age groups. In the study by Uluç and Durukan (2021) examining the attitudes of sports management department students towards healthy nutrition; It is stated that there is no statistically significant difference in any of the scale

sub-dimensions according to the age variable of the participants. The result of this analysis is similar to our research data in terms of knowledge about nutrition, feelings about nutrition and positive nutrition sub-dimensions, but contrasts in terms of malnutrition sub-dimension. It is thought that this may be due to the difference in age group classifications in the studies. In comparing the scale total and subscale score averages according to the sports age variable; A statistically significant difference was determined only in the sub-dimension of knowledge about nutrition. Participants' knowledge about nutrition subscale scores according to sports age groups; In order from oldest to youngest, they are listed as those who have been doing sports for 10 years and above, 4-6 years, 1-3 years and 7-9 years. In this regard, it can be said that those who have been doing sports for 10 years or more have a higher level of knowledge about nutrition than other sports age groups. According to the study by Adatepe and Çelik (2022) examining the attitudes of amateur football players towards healthy nutrition; It is stated that there is a positive and significant relationship between the participants' sports ages and the sub-dimensions of knowledge about nutrition and malnutrition. These results are similar to our research in terms of the knowledge about nutrition sub-dimension, but contrast in terms of the malnutrition sub-dimension. It is thought that this contrast may be due to differences in the number of participants in the studies. In comparing the scale total and subscale score averages of the participants according to their status of receiving nutrition education; It was determined that the scale total score, knowledge about nutrition and positive nutrition sub-dimension averages were statistically highly significant in favor of those who received nutrition education. In the study of Adatepe and Çelik (2022); Similar to our research, the participants' nutrition education status was examined, and it can be said that the results generally support the findings of our research. In conclusion; It can be said that the attitudes of individuals doing aikido sports towards healthy nutrition differ according to the variables of age, sports age and nutrition education.

KAYNAKLAR

- Adatepe, E., & Çelik, H. (2022). Amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5*(Özel Sayı 1), 217-229.
- Aikido ve Budo Federasyonu. (2023, 16 Eylül). <https://www.abf.org.tr/aikido/>
- Alamehmet, M.N. (2021). 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum üzerine etkisi. (Yayın No. 704233) [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Alpar, R. (2000). *Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik*. GSGM Yayınları. Ankara.
- Aydın, G. (2021). *Farklı branşlardaki faal antrenörlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi (Balıkesir ili örneği)*. (Yayın No. 689095) [Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum* (Genişletilmiş 20. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık. Ankara.

- Çelik, A. (2023). *Spor yapan ve yapmayan orta öğretim öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve dikkat düzeylerinin incelenmesi*. (Yayın No. 806197) [Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi. (2021, 16 Eylül). *Avrupa Çalışma Programı, 2020-2025: Avrupa'da daha iyi sağlık için ortak eylem planı*. Lisans: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Kopenhag. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341551/WHO-EURO-2021-1919-41670-58599-tur.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Göral, K., & Yıldırım, D. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının branş farklılıklarına göre araştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 58-69.
- Güner, Ş. (2023) *Bir üniversitedeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının araştırılması*. (Yayın No. 783872) [Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Jahrami, H., Sater, M., Abdulla, A., Faris, M. E. A. I., & Al Ansari, A. (2019). Eating disorders risk among medical students: A global systematic review and meta-analysis. *Eating and Weight disorders - Studies on Anorexia Bulimia and Obesity Journal*, 24(3), 397-410.
- Jankauskiene, R., & Baceviciene, M. (2019). Body image and disturbed eating attitudes and behaviors in sport-involved adolescents: the role of gender and sport characteristics. *Nutrients*, 11(12), 3061.
- Karaağaç, G., & Çakır, E. (2021). Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 167-177.
- 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. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 478-494.
- Özenoğlu, A., Gün, B., Karadeniz, B., KOÇ, F., Bilgin, V., Bembeyaz, Z., & Saha, B.S. (2021). Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığın sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ile ilişkisi. *Life Sciences*, 16(1), 1-18.
- Plichta, M., & Jezewska-Zychowicz, M. (2019). Eating behaviors, attitudes toward health and eating, and symptoms of orthorexia nervosa among students. *Appetite* (137), 114-123.
- Sargın, K., & Güleşce, M. (2022). Öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi (Van ili örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-11.
- Schulenkorf, N., & Siefken, K. (2019). Managing sport-for-development and healthy lifestyles: The sport-for-health model. *Sport Management Review*, 22(1), 96-107.
- Taşdelen, V. (2021). *Farklı branşlardaki genç sporcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi*. (Yayın No. 685139) [Yüksek lisans tezi, Sinop Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Tekkurşun Demir, G., & Cicioğlu, H.İ., (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Tizar, E., Erdoğan, R., & Ayhan, S. (2022). Bireysel ve takım sporcularının sağlıklı yaşam düzeylerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 229-245.
- Trakman, G. L., Forsyth, A., Hoye, R., & Belski, R. (2019). Australian team sports athletes prefer dietitians, the internet and nutritionists for sports nutrition information. *Nutrition & Dietetics*, 76(4), 428-437.

Türkoğlu, E. (2021). *Yetişkin bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile uyku arasındaki ilişkinin incelenmesi. (İstanbul Şişli Örneği)*. (Yayın No. 701046) [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Uluç, S., & Durukan, E. (2021). Spor yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 438-446.

World Obesity Federation (2023, 25 Ekim). *World Obesity Atlas 2023*. <https://data.worldobesity.org/publications/WOF-Obesity-Atlas-V5.pdf>

Yılmaz, G., Şengür, E., & Turasan, İ. (2022). Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Tutum Puanlarının İncelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 64-70.

KATKI ORANI CONTRIBUTION RATE	AÇIKLAMA EXPLANATION	KATKIDA BULUNANLAR CONTRIBUTORS
Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i>	Hasan ABANOZ
Tasarım <i>Design</i>	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i>	Hasan ABANOZ
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i>	Hasan ABANOZ
Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	Hasan ABANOZ
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i>	Hasan ABANOZ
Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment		
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. <i>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.</i>		
Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict		
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.</i>		
Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee		
Bu araştırma, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulunun E-84026528-050.01.04-2300213886 sayılı kararı ile yürütülmüştür. <i>This research was conducted with the decision of Çanakkale Onsekiz Mart University Graduate School of Education Ethics Committee numbered E-84026528-050.01.04-2300213886.</i>		



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.