



Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

| cuspor.cumhuriyet.edu.tr |

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

EXAMINATION OF THE ATTITUDES OF AMATEUR FOOTBALL PLAYERS IN ISPARTA TOWARDS HEALTHY NUTRITION IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES

Fahriye Esra BAŞYİĞİT GÖNENDİ^{1,a,*}, Burak GÖNENDİ^{2,b}

¹Faculty of sports sciences, Süleyman Demirel University, Isparta, Türkiye

²Mehmet Akif Ersoy University, Burdur, Türkiye

*Corresponding author

Research Article

Acknowledgment

*Corresponding author

History

Received: 30/10/2024

Accepted: 06/05/2025

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Education. All rights reserved.

ABSTRACT

The aim of the study is to examine the attitudes of amateur football players in Isparta towards healthy nutrition in terms of various variables. In the study, 100 athletes who played in Isparta 1st amateur football teams in the 2023 - 2024 season participated in the study. The data were collected online using the Personal Information Form prepared by the researcher and the Attitude Scale on Healthy Nutrition developed by Demir and Cicioğlu (2019). The data were analysed in SPSS 23 package programme. As a result of the normality test, only the total score of the scale showed normal distribution. However, when the kurtosis and skewness values of the other sub-dimensions were examined, it was determined that they were within ± 1 range. T test was used for binary variables and ANOVA test was used for three or more variables. LSD test was applied for the determination of the difference. It was observed that there was no significant difference between various variables and the attitudes of amateur athletes competing in Isparta province towards healthy nutrition. It is especially important that the majority of the participants have high attitudes towards healthy nutrition even though they do not receive dietitian support. As a result, although there are studies in the literature that conclude that athletes perform better if they are provided with dietitian support, based on the findings of this study, it is understood that amateur football players can have a high healthy eating attitude without dietitian support.

Keywords: Amateur Footballer, Healthy Nutrition, Nutrition Attitude

ISPARTA'DAKİ AMATÖR FUTBOLCULARIN SAĞLIKLI BESLENMEYE YÖNELİK TUTUMLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Bilgi

*Sorumlu yazar

Süreç

Geliş: 30/10/2024

Kabul: 06/05/2025

Bu çalışma ön inceleme sürecinde ve yayımlanmadan önce iThenticate yazılımı ile taranmıştır.

Copyright



This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International License

ÖZ

Çalışmanın amacı Isparta'daki amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Çalışmaya 2023 – 2024 sezonunda Isparta 1. Amatör futbol takımlarında forma giyen 100 sporcu katılmıştır. Veriler araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği kullanılarak internet üzerinden toplanmıştır. Veriler SPSS 23 paket programında analiz edilmiştir. Yapılan normallik testi sonucunda sadece ölçek toplam puanının normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Ancak diğer alt boyutların basıklık ve çarpıklık değerlerine bakıldığında ± 1 aralığında olduğu tespit edilmiştir. İkili değişkenler için parametrik testlerden T testi, üç veya daha fazla değişkenler için ANOVA testi kullanılmıştır. Farklılığın tespiti için LSD testi uygulanmıştır. Isparta ilinde mücadele eden amatör sporcuların çeşitli değişkenler ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Özellikle katılımcıların çoğunluğunun diyetisyen desteği almadığı halde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yüksek olması önemlidir. Sonuç olarak literatürde sporculara diyetisyen desteği sağlanması durumunda daha iyi performans gösterdiği sonucuna ulaşan çalışmalar yer almakla birlikte, sunulan bu çalışmanın bulgularından yola çıkarak amatör futbolcuların diyetisyen desteği almadan da yüksek sağlıklı beslenme tutumunun mümkün olabileceği anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Amatör Futbolcu, Sağlıklı Beslenme, Beslenme Tutumu

^a fahriyesrabasyigit@gmail.com

^b https://orcid.org/0000-0002-2075-1157

gonendi.burak95@gmail.com

https://orcid.org/0000-0002-2860-9024

How to Cite: Başyigit Gönendi, F.E., & Gönendi, B. (2025). Isparta'daki Amatör Futbolcuların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 6(1):8-15

Giriş

Futbol, dünya genelinde milyonlarca insan tarafından sevilen ve oynanan bir spor dalıdır. Hem profesyonel hem de amatör seviyede futbolcuların performansları yalnızca teknik becerilere değil aynı zamanda fiziksel sağlıklarına da bağlıdır. Futbol hem aerobik hem de anaerobik enerji gerektiren bir spordur. Futbolcuların bir maç süresince (90 dakika) veya daha uzun süre boyunca birkaç saniye ile birkaç dakika arasında değişen sürelerde büyük kas gruplarını kullanarak yüksek yoğunlukta tekrarlı egzersiz yapmalarını gerektirir (Denna ve ark., 2018). Metabolik olarak, sporcular bir dereceye kadar karaciğer ve iskelet kaslarındaki endojen glikojen depolarına bağlıdır. Kalıtım ve antrenmanın yanı sıra, fiziksel performansın optimize edilmesinde tek bir faktörün diyetten daha büyük bir rol oynamadığı kabul edilmiştir (Zawila, Steib & Hoogenboom, 2003). Sporcular performanslarını artırmak için zamanlarının büyük bölümünü antrenman yaparak geçirmektedirler. Gerçekten de antrenman yapmak için büyük çabalar sarf edilmekte, bu çabaları boşa çıkarmamak ve antrenmanlarda üst düzey etkinlik sağlayabilmek için doğru beslenme büyük önem taşımaktadır (Ersoy, 2010). Beslenme, vücudun diyet ihtiyaçları ile ilişkili olarak ele alınan gıda alımı olarak tanımlanır ve sağlığın korunmasında ve hastalıkların önlenmesinde önemli bir rol oynar (Whitney, Rolfes, Crowe & Walsh, 2019). Sporcu beslenmesi, düzenli olarak spor yapan bireylerin sağlığını korumak, fiziksel performanslarını artırmak ve antrenman sonrası toparlanma süreçlerini hızlandırmak amacıyla uygulanan bir beslenme biçimidir. Bu beslenme düzeni, sporcunun damak zevki, sosyal çevresi, ekonomik durumu ve kişisel koşulları dikkate alınarak; egzersiz biyokimyası ve fizyolojisine uygun şekilde planlanır. Sporcu beslenmesi, farklı disiplinlerin bir araya geldiği çok yönlü bir alandır. (Gül, 2019). Sporcuların beslenmesi, kişinin cinsiyeti, yaşı, günlük fiziksel aktivite düzeyi ve yaptığı spor türüne göre antrenman ve yarışma dönemlerine uygun olarak düzenlenip, besinlerin dengeli ve yeterli miktarda alınmasını içerir (Güneş, 2005). Beslenme konusundaki bilgilerin sporcular ve antrenörler tarafından öğrenilmesi ve uygulanması büyük önem taşır. Fakat günümüzde sporcular ve antrenörler arasında bilimsel temele dayanmayan yanlış beslenme alışkanlıklarıyla bilgi hatalarına rastlanması mümkündür (Alpar, Ersoy ve Karagül, 2007). Futbolcuların, diğer sporcularda olduğu gibi, beslenmelerine özen göstermeleri gerekmektedir. Yüksek yoğunluklu antrenmanlar ve maçlar sonrasında yaşanan performans ve güç kayıplarının telafisi açısından beslenme önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, futbolcuların eski performans düzeylerine dönebilmeleri için yeterli ve dengeli beslenmeye öncelik vermeleri kaçınılmazdır. Futbolda beslenme, antrenman ve müsabaka süreçleri birbirinden ayrı düşünülemez. Uygun bir beslenme düzeni, performansı artırıcı etki sağlarken; yetersiz ya da dengesiz beslenme, antrenman ve maçlardaki başarıyı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Günay, 2001). Profesyonel futbolcularda olduğu gibi

amatör futbolcularda da sağlıklı beslenme oldukça önemli bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları incelenmesi gerekmektedir (Ateş ve Ateş, 2023). Ayrıca sağlıklı beslenmenin futbolcuların antrenman ve maç performanslarına olan katkılarını anlamak, sporcuların beslenme alışkanlıklarını iyileştirmek için gerekli bilgileri sunabilir. Bu çalışma amatör futbolcuların beslenme bilgisi, alışkanlıkları ve karşılaştıkları zorluklar hakkında kapsamlı bir bakış açısı sağlayarak, gelecekteki araştırmalar ve pratik uygulamalar için önemli veriler sunacaktır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma da nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Çok sayıda kişiden oluşan bir evreni anlamak ve genelleme yapmak amacıyla, tüm evreni veya bu evrenden alınan bir örnek grubunu inceleyen genel tarama modelleri, evrenle ilgili çıkarımlarda bulunmak için kullanılan yöntemlerdir. Bu modeller, örneklem ya da örnek üzerinde yapılan taramalarla evrenin genel özelliklerini belirlemeye çalışır (Karasar, 2004).

Çalışma Grubu

Bu çalışmaya 2023 – 2024 sezonunda Isparta 1. Amatör futbol takımlarında forma giyen 100 sporcu katılmıştır. Çalışma grubu seçilirken rastgele örneklem modeli kullanılmıştır. “Basit rastgele örneklemede, araştırmaya dahil edilecek katılımcılar rastgele yöntemle ile seçilmektedir. Bu yöntemde katılımcıların araştırma sürecine katılma olasılıkları eşit olmakla birlikte, çalışma evreni de homojendir” (Yağar ve Dökme, 2018).

Veri Toplama Araçları

Veriler araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile literatürde bulunan Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği kullanılarak internet üzerinden toplanmıştır.

Kişisel bilgi formu. Katılımcıların; yaş, lisans geçmişi, gelir düzeyi, öğrenim durumu ve diyetisyen eşliğinde çalışma durumlarını öğrenmek amacıyla 5 sorudan oluşmaktadır.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği. Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen ölçek, 5’li likert (1- Kesinlikle Katılmıyorum / 5- Kesinlikle Katılıyorum) ve 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) olarak adlandırılmıştır. Beslenme Hakkında Bilgi (BHB): 1., 2., 3., 4., 5. Beslenmeye Yönelik

Duygu (BYD): 6., 7., 8., 9., 10., 11. Olumlu Beslenme (OB): 12., 13., 14., 15., 16. Kötü Beslenme (KB): 17., 18., 19., 20., 21. maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) faktörü için ,90 Beslenmeye Yönelik Duygu (BHB) faktörü için ,84, Olumlu Beslenme (OB) faktörü için ,75 ve Kötü Beslenme (KB) faktörü için ,83 şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan 105'dir. Katılımcıların alacağı 21 puan çok düşük, 23-42 puan düşük, 43-63 puan orta, 64-84 puan yüksek ve 85-110 puan ideal düzeyde yüksek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu şeklinde açıklanır.

Verilerin Analizi

Veriler SPSS 23 paket programında analiz edilmiştir. Toplanan veriler programa girildikten sonra eksik veya hatalı veri olup olmadığı kontrol edilmiştir. Verilerin istatistiksel olarak normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Yapılan normallik testi sonucunda sadece ölçek toplam puanının normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Ancak diğer alt boyutların baskılık ve çarpıklık değerlerine bakıldığında ± 1 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Morgan vd. (2004) baskılık ve çarpıklık değerlerinin aralığında olmasının verilerin normal dağılım gösterdiğinin bir ispatı olarak değerlendirmişlerdir. Dolayısıyla ikili değişkenler için parametrik testlerden T testi, üç veya daha fazla değişkenler için ANOVA testi kullanılmıştır. Farklılığın tespiti için LSD testi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1'e göre katılımcıların yaş değişkenine göre %50'si 18-22, %36'sı 23-27, %14'ü 28 ve üzeri, lisans

geçmişi değişkenine göre %36'sı 5 yıl ve altı, %37'si 6-10 yıl, %27'si 11 yıl ve üzeri, gelir düzeyi değişkenine göre %67'di asgari ücret ve altı, %33'ü asgari ücret üstü, öğrenim durumu değişkenine göre %39'u lise ve dengi, %18'i ön lisans, %40'ı lisans, %4'ü lisansüstü, diyetisyen desteği değişkenine göre %92'si hayır, %8'i evet olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2'ye göre katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği "Beslenme Hakkında Bilgi" alt boyut skorunun $19,63 \pm 4,48$, "Beslenmeye Yönelik Duygu" alt boyut skorunun $18,27 \pm 5,31$, "Olumlu Beslenme" alt boyut skorunun $18,51 \pm 4,40$, "Kötü Beslenme" alt boyut skorunun $17,79 \pm 5,47$ ve sağlıklı beslenmeye ilişkin toplam skorunun $74,20 \pm 11,90$ olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3'e göre katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p > 0.05$).

Tablo 4'e göre katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile lisans geçmişi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p > 0.05$).

Tablo 5'e göre katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p > 0.05$).

Tablo 6'ya göre katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile öğrenim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p > 0.05$).

Tablo 7'ye göre katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile diyetisyen desteği değişkeni arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p > 0.05$).

Tablo 1. Katılımcıların Betimsel Özellikleri

Değişkenler	Gruplar	n	%
Yaş	18 – 22	50	50,0
	23 – 27	36	36,0
	28 ve üzeri	14	14,0
Lisans Geçmişi	5 yıl ve altı	36	36,0
	6 – 10 yıl	37	37,0
	11 yıl ve üzeri	27	27,0
Gelir Düzeyi	Asgari ücret ve altı	67	67,0
	Asgari ücret üstü	33	33,0
Öğrenim Durumu	Lise ve dengi	39	39,0
	Ön lisans	18	18,0
	Lisans	40	40,0
	Lisansüstü	3	3,0
Diyetisyen Desteği	Hayır	92	92,0
	Evet	8	8,0
	Toplam	100	100

Tablo 2. Katılımcıların Ölçek Alt Boyutlar ve Toplam Puanlarının Betimsel Özellikleri

	n	Min	Max	X±Ss	Skewness	Kurtosis	p
Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)	100	5,00	25,00	19,63±4,48	-,913	,619	,000
Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD)	100	6,00	30,00	18,27±5,31	-,097	,177	,001
Olumlu Beslenme (OB)	100	5,00	25,00	18,51±4,40	-,535	,242	,033
Kötü Beslenme (KB)	100	5,00	25,00	17,79±5,47	-,700	-,213	,001
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Toplam Puan	100	39,00	105,00	74,20±11,90	,250	,271	,081

p>0,05

Tablo 3. Katılımcıların Yaş Değişikliğine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları

	Yaş	n	X±Ss	F	p
Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)	18 – 22	50	18,84±5,34	2,608	,079
	23 – 27	36	20,97±2,75		
	28 ve üzeri	14	19,00±4,15		
Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD)	18 – 22	50	17,90±5,07	,412	,663
	23 – 27	36	18,91±6,15		
	28 ve üzeri	14	17,92±3,73		
Olumlu Beslenme (OB)	18 – 22	50	18,36±4,53	,272	,763
	23 – 27	36	18,91±4,11		
	28 ve üzeri	14	18,00±4,89		
Kötü Beslenme (KB)	18 – 22	50	17,16±5,45	,674	,512
	23 – 27	36	18,33±5,92		
	28 ve üzeri	14	18,64±4,28		
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Toplam Puan	18 – 22	50	72,26±11,07	1,810	,169
	23 – 27	36	77,13±11,90		
	28 ve üzeri	14	73,57±14,02		

p>0,05

Tablo 4. Katılımcıların Lisans Geçmişi Değişikliğine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları

	Lisans Geçmişi	n	X±Ss	F	p
Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)	5 yıl ve altı	36	18,30±5,51	2,529	,085
	6 – 10 yıl	37	20,37±3,92		
	11 yıl ve üzeri	27	20,37±3,24		
Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD)	5 yıl ve altı	36	17,50±5,76	,627	,536
	6 – 10 yıl	37	18,86±5,32		
	11 yıl ve üzeri	27	18,48±4,70		
Olumlu Beslenme (OB)	5 yıl ve altı	36	18,16±4,93	,761	,470
	6 – 10 yıl	37	19,21±4,07		
	11 yıl ve üzeri	27	18,00±4,12		
Kötü Beslenme (KB)	5 yıl ve altı	36	16,63±5,94	1,798	,171
	6 – 10 yıl	37	17,83±5,71		
	11 yıl ve üzeri	27	19,25±4,14		
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Toplam Puan	5 yıl ve altı	36	70,61±11,83	2,644	,076
	6 – 10 yıl	37	76,29±11,35		
	11 yıl ve üzeri	27	76,11±12,02		

p>0,05

Tablo 5. Katılımcıların Gelir Düzeyi Değişikliğine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları

	Gelir Düzeyi	n	X±Ss	F	p
Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)	Asgari ücret ve altı	67	19,76±4,71	,694	,663
	Asgari ücret üstü	33	19,36±4,04		
Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD)	Asgari ücret ve altı	67	18,08±5,28	,159	,634
	Asgari ücret üstü	33	18,63±5,42		
Olumlu Beslenme (OB)	Asgari ücret ve altı	67	18,56±4,69	,723	,844
	Asgari ücret üstü	33	18,39±4,91		
Kötü Beslenme (KB)	Asgari ücret ve altı	67	17,86±5,76	,739	,837
	Asgari ücret üstü	33	17,63±4,91		
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Toplam Puan	Asgari ücret ve altı	67	74,28±11,72	,412	,923
	Asgari ücret üstü	33	74,03±12,44		

p>0,05

Tablo 6. Katılımcıların Öğrenim Durumu Değişikliğine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları

	Öğrenim Durumu	n	X±Ss	F	p
Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)	Lise ve dengi	39	18,56±5,08	1,316	,274
	Ön lisans	18	20,33±4,13		
	Lisans	40	20,20±4,04		
	Lisansüstü	3	21,66±0,57		
Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD)	Lise ve dengi	39	16,87±4,82	1,610	,192
	Ön lisans	18	19,50±5,41		
	Lisans	40	19,12±5,60		
	Lisansüstü	3	17,66±5,03		
Olumlu Beslenme (OB)	Lise ve dengi	39	18,30±4,57	,663	,577
	Ön lisans	18	18,22±4,98		
	Lisans	40	19,05±3,90		
	Lisansüstü	3	15,66±5,85		
Kötü Beslenme (KB)	Lise ve dengi	39	17,12±5,58	,486	,693
	Ön lisans	18	18,61±5,19		
	Lisans	40	17,90±5,66		
	Lisansüstü	3	20,00±3,60		
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Toplam Puan	Lise ve dengi	39	70,87±11,93	1,721	,168
	Ön lisans	18	76,66±10,30		
	Lisans	40	76,27±12,23		
	Lisansüstü	3	75,00±11,35		

p>0,05

Tablo 7. Katılımcıların Diyetisyen Desteği Değişikliğine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları

	Diyetisyen Desteği	n	X±Ss	F	p
Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)	Hayır	92	19,52±4,51	,019	,401
	Evet	8	20,87±4,12		
Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD)	Hayır	92	18,34±5,08	3,986	,622
	Evet	8	17,37±7,87		
Olumlu Beslenme (OB)	Hayır	92	18,43±4,39	,298	,601
	Evet	8	19,37±4,71		
Kötü Beslenme (KB)	Hayır	92	18,09±5,31	,297	,138
	Evet	8	14,25±6,40		
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Toplam Puan	Hayır	92	74,40±11,89	,189	,597
	Evet	8	71,87±12,51		

p>0,05

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının incelenmesi, sporcuların performanslarını etkileyen önemli bir unsur olan beslenme alışkanlıklarının belirlenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Katılımcıların ölçekten aldıkları toplam puan ortalamalarının yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının yüksek olmasının birden fazla nedeni olabilir. Öncelikle, bu sporcuların performanslarının doğrudan beslenmeleriyle bağlantılı olduğunun farkında olmaları, sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının olumlu olmasına katkı sağlamayabilmektedir. Dayanıklılık, kuvvet ve genel sağlık açısından doğru beslenmenin önemini kavramaları, antrenman ve maç performanslarını artırma isteğiyle birleştiğinde bu tutumun güçlenmesine neden olabilir. Ayrıca, antrenörlerin ve kulüplerin sunduğu eğitim programları, sporcuları doğru beslenme konusunda bilinçlendirebilir ve teşvik edici rol oynayabilir. Günümüzde sosyal medya ve internet aracılığıyla sağlıklı yaşam ve beslenme üzerine çok sayıda bilgiye kolayca ulaşmak da bu farkındalığı pekiştirmektedir. Bunun yanı sıra, sadece spor performansını artırma değil, uzun vadeli sağlıklarını koruma isteği de amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye verdikleri önemi artırabilir.

Katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yaş değişkenine göre istatistiksel anlamda farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Amatör sporcular genellikle profesyonel düzeyde sıkı bir beslenme programına tabi tutulmadıkları için, farklı yaş grupları benzer beslenme alışkanlıklarına sahip olabilir. Yaş farkı olmasına rağmen sağlıklı beslenme konusundaki bilgi ve farkındalık düzeylerinin amatör sporcularda genellikle benzer seviyelerde kalması, bu durumu açıklayabilir. Uluç ve Durukan (2021) spor yönetimi bölümü öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin sağlıklı beslenme tutumlarını incelemiştir. Çalışmanın bulguları, yaşın sağlıklı beslenme tutumları üzerinde herhangi bir etkisi olmadığını göstermiştir. Çevik, Dokuzoğlu ve Zorba (2023) yaptıkları çalışmada yaş değişkeni işe beslenmeye yönelik tutum arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Jezewska-Zychowicz, & Plichta (2022) yaptıkları çalışmada gıda ve beslenmeye yönelik tutumlar ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığını rapor etmişlerdir. yapılan çalışmayı destekler niteliktedir. Taşdelen'in (2021) farklı spor dallarında yer alan genç sporcular üzerinde yaptığı çalışmada, beslenme alışkanlıklarının Bu çalışmalar yaş değişkenine göre incelendiği görülmüştür. Araştırma sonuçları, daha büyük yaş grubundaki sporcuların lehine anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, yaş arttıkça sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeğinden alınan toplam puanların da daha büyük yaş gruplarındaki sporcularda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Özenoğlu ve arkadaşları (2021), yetişkinlerin sağlıklı beslenme tutumları ile beden kütle indeksi arasındaki ilişkiyi araştırırken, Adatepe ve Çelik (2022) de amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik

tutumlarını incelemiştir. Benzer şekilde, Cocburn ve arkadaşları (2014) 163 spor antrenörlerinin sağlıklı beslenme bilgilerini değerlendirdikleri çalışma yapmışlardır. Tüm bu araştırmaların bulguları yaş değişkeninin bireylerin sağlıklı beslenme tutumları üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Literatürdeki bu çalışmalar ise yapılan çalışmanın bulguları ile paralellik göstermemektedir.

Lisans geçmişine göre katılımcıların sağlıklı beslenme konusundaki tutumlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının lisans geçmişine göre istatistiksel anlamda farklılık göstermemesi, çeşitli faktörlerle açıklanabilir. Öncelikle, sporcuların lisanslı ya da lisanssız olmalarından bağımsız olarak, sağlıklı beslenme konusunda genel bir bilinçlenme eğiliminde oldukları söylenebilir. Günümüzde sporun yaygınlaşması ve beslenmenin spor performansı üzerindeki etkisinin vurgulanması, tüm sporcuların bu konuda benzer bir farkındalık geliştirmesine neden olabilir. Ayrıca, amatör düzeydeki futbolcuların lisans geçmişleri farklı olsa da, aile yapılarının ve sosyal çevrelerinin benzer olması veya aynı spor kulüplerinde antrenman yapmaları, beslenme alışkanlıkları ile beslenme tutumları üzerinde ortak bir etki yaratabilir. Bu durum, lisans geçmişi değişkeninin sağlıklı beslenme tutumlarında belirleyici bir rol oynamasına yol açabilir. Literatür incelendiğinde sunulan çalışmanın bulgularını destekler nitelikte çalışmalar olduğu görülmektedir. Ateş ve Ateş (2023) yapmış oldukları çalışmada, futbol oynama geçmişi değişkenine göre ölçek alt boyutlarında ve toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmişlerdir. Uluç ve Durukan (2021) spor yönetimi bölümü öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, spor yaşı ile beslenme hakkında bilgi düzeyleri, beslenmeye yönelik duygu düzeyleri ve kötü beslenme alışkanlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Aynı şekilde Bıdıl (2020) yaptığı çalışmada sağlıklı beslenme tutumları ile spor yaşı arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca literatür incelendiğinde sunulan çalışmanın bulguları ile benzerlik göstermeyen çalışmalarda tespit edilmiştir. Adatepe ve Çelik (2022) çalışmada, futbolcuların spor yaşı ile ölçek alt boyutları arasında beslenme hakkında bilgi ve kötü beslenmede pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptamışlardır. Akıl ve Gürbüz (2010) sporcuların beslenme alışkanlıklarına yönelik yaptıkları çalışmada spor yılı ile sağlıklı beslenme arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmişler. Çevik, Dokuzoğlu ve Zorba (2023) yaptıkları çalışmada spor geçmişi ile beslenme hakkında bilgi ve beslenmeye yönelik duygu boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğunu saptamışlardır.

Sunulan çalışmada, katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel anlamda farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Sporcuların almış olabileceği beslenme ve performans eğitimleri bu konuda farkındalık oluşturarak sağlıklı beslenme alışkanlıklarını güçlendirebilir. Yüksek enerji ve

besin gereksinimleri olan futbolcular için sağlıklı beslenme zorunlu bir yaşam tarzı haline gelirken, sporcu besin takviyeleri ve kulüplerin sunduğu imkanlar gibi kaynaklara erişim kolaylığı da gelir seviyesine bağlı olmaksızın bu tutumu sürdürmelerini sağlayabilir. Ateş ve Ateş (2023) çalışmasında aylık gelir ile ölçek toplam puanı, beslenme hakkında bilgi ve kötü beslenme alışkanlığı alt boyutları arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Adatepe ve Çelik (2022) amatör futbolcular ile yaptıkları çalışmada, gelir düzeyi değişkeni ile sağlıklı beslenme tutumları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmişlerdir. Çevik, Dokuzoğlu ve Zorba (2023) yaptıkları çalışmada gelir düzeyi ile beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme, kötü beslenme alt boyutları ve ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığını ortaya koymuşlardır. Ayrıca Kaya ve ark. (2022), çalışmasında spor bilimleri öğrencilerinin kişisel gelir düzeyleri ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediğini belirtmişlerdir. Literatürde bulunan bu çalışmalar sunulan çalışmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Çevik, Dokuzoğlu ve Zorba (2023) yaptıkları çalışmada gelir düzeyi ile beslenme hakkında bilgi boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu, Ateş ve Ateş (2023) çalışmasında aylık gelir ile beslenmeye yönelik duygu ve olumlu beslenme alışkanlığı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmalar ile sunulan çalışmanın bulgularını desteklememektedir.

Öğrenim durumu değişkenine göre katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının istatistiksel anlamda farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Futbolcular, eğitim düzeylerinden bağımsız olarak, kariyerlerinin gereklilikleri nedeniyle sağlıklı beslenme konusunda bilgi sahibi olabilirler. Kulüpler ve antrenörler tarafından bu konuda eğitim alabilirler, bu yüzden öğrenim düzeyinin etkisi azalmış olabilir. Ayrıca beslenme konusundaki bilgilere internet ve diğer kaynaklardan kolayca ulaşabilirler. Bu nedenle eğitim seviyesinden bağımsız olarak sağlıklı beslenme hakkında bilgi edinmeleri mümkündür. Çevik, Dokuzoğlu ve Zorba (2023) yaptıkları çalışmada gelir düzeyi ile beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme, kötü beslenme alt boyutları ve ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığını, Arıca, Güreş ve Aslan (2016) yapmış oldukları çalışmada eğitim düzeyi ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunmadığını ortaya koymuşlardır. Literatürdeki bu çalışmalar, sunulan çalışmanın bulgularını destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur. Çakır ve Karaağaç

(2021), yaptıkları çalışmada eğitim seviyesi ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu, Öztürk (2017), spor salonlarına giden bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada eğitim seviyesi ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmalar ise sunulan çalışmanın bulguları ile paralellik göstermemektedir.

Sunulan çalışmada, katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının diyetisyen desteği değişkenine göre istatistiksel anlamda farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Sağlıklı beslenme tutumlarının oluşmasında bireysel motivasyon, kişinin içsel isteği ve yaşam tarzı değişikliği gibi faktörler de önemlidir. Sadece diyetisyen desteği almak ya da almamak, bu içsel faktörlerin yeterince değişmesini sağlamaz. Ayrıca günümüzde sağlıklı yaşam ve beslenme hakkında toplum genelinde artan bir farkındalık söz konusu olabilir. Dolayısıyla, diyetisyen desteği alan ve almayan kişiler arasındaki bilgi farkı azalmış olabilir. Ateş ve Ateş (2023) çalışmasında beslenme eğitimi ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit ederken; Adatepe ve Çelik (2022); Akıl ve Gürbüz (2010), çalışmalarında sağlıklı beslenme eğitimi alan kişilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

Çalışmanın sonucu olarak; Isparta ilinde mücadele eden amatör sporcuların çeşitli değişkenler ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Özellikle katılımcıların çoğunluğunun diyetisyen desteği almadığı halde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yüksek olması önemlidir. Amatör futbolcular arasında sağlıklı beslenmeye yönelik yüksek bir tutum olması, bu kesimde sağlıklı yaşam ve performans bilincinin yaygınlaştığını gösterir. Bu durum, sporun sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin daha geniş kitlelere ulaştığını ve spor yapmanın sağlık bilincini artırdığını düşündürülebilir. Sağlıklı beslenme bilincinin yüksek olması, amatör futbolcuların performanslarını sürdürebilmeleri açısından önemlidir. Bu tutum, daha yüksek enerji seviyeleri, daha iyi fiziksel dayanıklılık ve daha az sakatlanma riski anlamına gelebilir. Bu sayede sporcu, uzun vadeli ve sürdürülebilir bir performans sergileyebilir.

Sonuç olarak literatürde sporculara diyetisyen desteği sağlanması durumunda daha iyi performans gösterdiği sonucuna ulaşan çalışmalar yer almakla birlikte, sunulan bu çalışmanın bulgularından yola çıkarak amatör futbolcuların diyetisyen desteği almadan da yüksek sağlıklı beslenme tutumunun mümkün olabileceği anlaşılmıştır.

Kaynaklar

- Adatepe, E. ve Çelik, H. (2022). Amatör Futbolcuların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 5, Özel Sayı 1.
- Akıl, M. ve Gürbüz, Ü. (2010). Atletizm Atma Branşlarıyla Uğraşan Sporcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1).

- Alpar, R., Ersoy, G. ve Karagül A. (1994). *Yüzücü Beslenmesi El Kitabı*. Ankara: Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı.
- Arıca, Ş.Ç., Güreş, N. ve Arslan, S. (2016). Tüketicilerin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Çukurova Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 20 (2), 99-110.
- Ateş, N. ve Ateş, H. (2023). Amatör Futbolcuların Sağlıklı Beslenme Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

- (Diyarbakır İli Örneği). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6(3), 40-52.
- Bıdıl, S. (2020). Badminton Sporcularının Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeylerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi).
- Cockburn, E., Fortune, A., Briggs, M. ve Rumbold, P. (2014). Nutritional knowledge of UK coaches. *Nutrients*, 6(4), 1442-53.
- Çakır, E. ve Karaağaç, G. (2021). Spor Salonlarına Giden Bireylerin Sağlıklı Beslenme Tutumları ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23 (3), 1-10.
- Çevik, A., Dokuzoğlu, G. ve Zorba, E. (2023). Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Beslenmeye Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 12(3), 1375-1383.
- Demir, G. T. ve Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 256-274.
- Denna, I., Elmabsout, A., Eltuhami, A., Alagory, S., Alfirjani, T., Barakat, F., Almajouk, S.A. & Younis, M. (2018). Evaluation of Nutrition Knowledge Of Professional Football Players. *Ibnosina Journal of Medicine and Biomedical Sciences*, 10(01), 21-24.
- Ersoy, G. (2010). Egzersiz ve Spor Performansı İçin Beslenme. Ankara: Sistem Ofset.
- Gül, N. B. (2019). İstanbul Amatör Ve Profesyonel Basketbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi).
- Günay, M. (2001). Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Güneş, Z. (2005). Spor ve Beslenme (4.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Jezewska-Zychowicz, M., & Plichta, M. (2022). Diet Quality, Dieting, Attitudes And Nutrition Knowledge: Their Relationship İn Polish Young Adults—A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6533.
- Karasar, N. (2004). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, İ., Şentürk, A., Ustalar, A., Kaya, K., Bilgen, H. ve Uslulular, A. (2022). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumlarının Araştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 478-494.
- Morgan, G. A., Leech, N. L., Gloeckner, G., W. ve Barret, K. C., (2004). *Spss for Introductory Statistics: Use and Interpretation*. Second Edition. London: Lawrance Erlbaum Associates.
- Özenoğlu, A., Gün, B., Karadeniz, B., Koç, F., Bilgin, V., Bembeyaz, Z. ve Saha, B. S. (2021). Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığın Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlar Ve Beden Kütle İndeksi İle İlişkisi. *Life Sciences*, 16(1), 1-18.
- Öztürk, T. (2017). Spor Salonlarına Giden Kişilerin Genel Beslenme Alışkanlıkları, Katkılı Besinler ve Gıda Takviyeleri Hakkındaki Bilgi Düzeyleri, Görüş ve Tutumları. (Yüksek Lisans Tezi).
- Taşdelen, V. (2021). Farklı Branşlardaki Genç Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi).
- Uluç, S. ve Durukan, E. (2021). Spor Yönetimi Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3).
- Whitney, E. N., Rolfes, S. R., Crowe, T., & Walsh, A. (2019). *Understanding Nutrition*. Cengage AU.
- Yağar, F. ve Dökme, S. (2018). Niteliksel Araştırmaların Planlanması: Araştırma Soruları, Örneklem Seçimi, Geçerlik ve Güvenirlik. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-9.
- Zawila, L.G., Steib, C.S. & Hoogenboom, B. (2003). The Female Collegiate Cross Country Runner: Nutritional Knowledge And Attitudes. *J Athl Train*, 38, 67 74.