



## Determination of attitudes towards healthy eating of students studying at the school of physical education and sports

## Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının belirlenmesi

Ramazan Şeker<sup>1</sup>

Gürkan Yılmaz<sup>2</sup>

Emrah Şengür<sup>3</sup>


### Abstract

The aim of this study is to determine the attitudes of students studying at Hatay Mustafa Kemal University, School of Physical Education and Sports, towards healthy eating. 213 students participated in the study voluntarily. Students' Attitudes towards Healthy Eating Scale was used to determine the students' attitudes towards healthy eating. SPSS 26 package program was used to analyze the data. Independent T-test was used in pairwise comparisons and One Way ANOVA test was used to determine the difference between groups. No difference was found in the comparison of students' attitudes toward healthy eating according to gender and age variables. It was determined that the 4th-grade students in the class variable and the coaching department students in the department variable had higher attitudes toward healthy eating. As a result, it was concluded that the SBITS scores of the students of the School of Physical

### Özet

Bu çalışmanın amacı Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının belirlenmesidir. Çalışmaya 213 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının belirlenmesinde öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) kullanılmıştır. Veri analiz etmek için SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalarda Independent T testi, gruplar arası farkın belirlenmesinde ise One Way ANOVA testi kullanılmıştır. Öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının cinsiyet ve yaş değişkenine göre karşılaştırılmasında fark saptanmamıştır. Sınıf değişkeninde 4. sınıfların ve bölüm değişkeninde ise antrenörlük bölümü öğrencilerinin öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, Beden Eğitimi ve Spor

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi Dr., Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, [rseker@mku.edu.tr](mailto:rseker@mku.edu.tr)

 Orcid ID : [0000-0002-8624-7113](https://orcid.org/0000-0002-8624-7113)

<sup>2</sup> Doç. Dr., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, [gyilmaz@ohu.edu.tr](mailto:gyilmaz@ohu.edu.tr)

 Orcid ID: [0000-0001-6432-1143](https://orcid.org/0000-0001-6432-1143)

<sup>3</sup> Arş. Gör., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, [emrahsengur51@gmail.com](mailto:emrahsengur51@gmail.com)

 Orcid ID: [0000-0001-5092-2300](https://orcid.org/0000-0001-5092-2300)



Education and Sports were in the high category. It is thought that the contributions of individuals who will especially teach and coach in their professional lives will be positive in raising students and athletes.

**Keywords:** Nutrition, student, physical education.

(Extended English summary is at the end of this document)

Yüksekokulu öğrencilerinin SBİTÖ puanlarının yüksek kategoride olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Meslek hayatlarında özellikle öğretmenlik ve antrenörlük yapacak bireylerin öğrenci ve sporcu yetiştirirken katkılarının olumlu yönde olacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme, öğrenci, beden eğitimi.

## 1. Giriş

Bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmesi ve insan toplumunun genel refah seviyesinin yüksek olması için sağlıklı vücut fonksiyonlarına sahip olmaları oldukça önemlidir. Bu sebeple sağlıklı bir vücut için en temel gerekliliklerinden bir tanesi beslenmedir (Sacko ve Arslan, 2022; Küçük, 2019). Beslenme, bireyin doğumundan itibaren yaşam fonksiyonlarını sürdürebilmesi, büyümenin ve gelişmenin sağlanabilmesi amacıyla vücut için gerekli olan besin öğelerini optimum düzeyde alarak tüketmesi durumudur (Yılmaz vd., 2022; Yılmaz vd., 2021). Bireylerin güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmaları ve hastalıklara karşı korunmaları için yeterli ve dengeli bir biçimde makro ve mikro besin öğelerini tüketmeleri oldukça önemlidir (Özenoğlu vd., 2021; Süel vd., 2021; Süel vd., 2006). Düzenli beslenme anlayışı ile bireylerin kardiyovasküler hastalıklar, obezite, hipertansiyon ve diyabet gibi birçok insan sağlığını olumsuz etkileyen hastalıklar ile daha az düzeyde karşılaşmalarını sağlamaktadır (Kırkbir, 2020). Yetersiz ve dengesiz biçimde bir beslenme anlayışına sahip olmak ciddi sağlık sorunlarını beraberinde getirecektir. Üniversite dönemi ergenlik çağıının son dönemleri ile yetişkinliğe ilk adımların atıldığı bir geçiş dönemine denk gelmektedir (Dost ve Esin, 2021; Akdevelioğlu ve Yörüsün, 2019). Bu dönemde sağlıklı bir beslenme anlayışının benimsenmesi oldukça önemlidir. Çünkü öğrencilerin aileden uzaklaşma, sınav stresi ve ders streslerinin yüksek olabilmesi, çevresel faktörlerden çabuk etkilenmeleri, fast-food tarzı besinlere yönelim göstermeleri sebebiyle beslenme anlayışları olumsuz anlamda değişebilmektedir (Tayfun vd., 2021). Öğrencilerin bu olumsuzluklardan en az düzeyde etkilenmeleri için üniversite hayatlarında fiziksel aktivite sürelerini artırmaları, sağlıklı beslenme davranışlarını geliştirmeleri ilerleyen yıllarda sağlıklı bir toplum yapısının oluşmasına oldukça katkı sağlayacaktır (Zemzemoğlu vd., 2019). Sağlıklı beslenmenin, enerji üretimi, hücrel işlevler, dokuların onarımı, bağışıklık sistemi güçlendirme, kemik sağlığı, beyin gelişimi, kas büyümesi ve diğer fiziksel ve zihinsel gelişim kalp hastalığı, diyabet, yüksek tansiyon, obezite ve kanser gibi kronik hastalıkların riskini azalttığı, düşük yağ, düşük tuz ve düşük şeker içeren bir diyet, bu tür hastalıkların önlenmesine yardımcı olduğu, yaşlanma sürecini yavaşlattığı ve iyi bir ruh haline katkı sağladığı bilinmektedir.

Bu sebeple yapılan çalışmanın amacı, BESYO'nda okuyan öğrencilerin sağlıklı beslenme tutumlarının belirlenmesidir.

## 2. Materyal ve Metot

Çalışmada Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi BESYO'nda öğrenim gören toplam 213 öğrenci katılmıştır. Çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Belirlenmesi adlı çalışmanın etik kurul raporu onayı Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan Karar-17 numarası ile alınmıştır.

## 2.1. Evren ve Örneklem

Çalışmanın örneklem grubunu Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi BESYO’nda öğrenim gören 213 öğrenci oluştururken, evreni Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 18-25 yaş arası öğrenciler oluşturmaktadır.

## 2.2. Veri Toplama Teknikleri

Öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının belirlenmesinde öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) kullanılmıştır (Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu, 2019). SBİTÖ’nün alt boyutları olan Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme Alışkanlığı (OB), Kötü Beslenme Alışkanlığı (KB)’den oluşmak üzere toplam 21 soru içermektedir. Ölçekteki olumlu maddelere ait derecelendirme “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum” şeklindedir. Olumlu tutum maddeleri; 1, 2, 3, 4 ve 5 olumsuz tutum maddeleri ise 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır. SBİTÖ’den 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 açıklanmaktadır.

## 2.3. Verilerin Analizi

Verileri analizinde SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımlarını Kolmogorov Smirnov testi bakılmış olup verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna göre, İkili karşılaştırmalarda Independent T Testi, gruplar arası karşılaştırılma da ise One-Way ANOVA Testi kullanılmıştır.

## 3. Bulgular

**Tablo 1.** Cinsiyet Değişkenine Göre SBİTÖ Puanlarının İncelenmesi (Independent T Testi)

| Değişken           | Grup  | N   | X       | Ss      | t      | p           |
|--------------------|-------|-----|---------|---------|--------|-------------|
| <b>BHB</b>         | Erkek | 126 | 19,93   | 5,26    | -2,135 | <b>,041</b> |
|                    | Kadın | 87  | 21,32   | 4,23    |        |             |
| <b>BYD</b>         | Erkek | 126 | 16,83   | 4,44    | -0,457 | ,657        |
|                    | Kadın | 87  | 17,13   | 5,12    |        |             |
| <b>OB</b>          | Erkek | 126 | 18,58   | 4,30    | ,474   | ,636        |
|                    | Kadın | 87  | 18,30   | 4,21    |        |             |
| <b>KB</b>          | Erkek | 126 | 16,03   | 4,03    | -1,314 | ,207        |
|                    | Kadın | 87  | 16,8391 | 4,90816 |        |             |
| <b>Toplam Puan</b> | Erkek | 126 | 71,3651 | 10,7492 | -1,429 | ,161        |
|                    | Kadın | 87  | 73,5862 | 11,7152 |        |             |

Tablo 1 incelendiğinde cinsiyete göre karşılaştırılmasında SBİTÖ Beslenme Hakkında Bilgi alt boyutunda kadın öğrenciler lehine anlamlı düzeyde fark saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). SBİTÖ toplam puan ve diğer alt boyutlarda fark saptanmamıştır.

Tablo 2 incelendiğinde yaş değişkenine göre SBİTÖ toplam puan ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında fark saptanmamıştır.

**Tablo 2.** Yaş Değişkenine Göre SBİTÖ Puanlarının İncelenmesi

| Değişken    | Grup | N   | X     | Ss    | F     | p    |
|-------------|------|-----|-------|-------|-------|------|
| BHB         | 1    | 51  | 19,92 | 5,16  | 1,481 | ,230 |
|             | 2    | 131 | 20,41 | 5,04  |       |      |
|             | 3    | 31  | 21,81 | 3,62  |       |      |
| BYD         | 1    | 51  | 16,57 | 4,47  | ,413  | ,662 |
|             | 2    | 131 | 16,95 | 4,78  |       |      |
|             | 3    | 31  | 17,55 | 4,96  |       |      |
| OB          | 1    | 51  | 18,18 | 4,50  | ,331  | ,718 |
|             | 2    | 131 | 18,46 | 4,30  |       |      |
|             | 3    | 31  | 18,96 | 3,72  |       |      |
| KB          | 1    | 51  | 15,90 | 4,34  | ,372  | ,690 |
|             | 2    | 131 | 16,48 | 4,38  |       |      |
|             | 3    | 31  | 16,61 | 4,8   |       |      |
| Toplam Puan | 1    | 51  | 70,57 | 9,09  | 1,479 | ,230 |
|             | 2    | 131 | 72,31 | 11,85 |       |      |
|             | 3    | 31  | 74,94 | 11,18 |       |      |

18-20 yaş; 1, 21-23 yaş; 2, 24 yaş ve üzeri;3

**Tablo 3.** Sınıf Değişkenine Göre SBİTÖ Puanlarının İncelenmesi (One WAY ANOVA Testi)

| Değişken    | Grup                 | N  | X     | Ss    | F     | p    | Post-Hoc (Tukey) |
|-------------|----------------------|----|-------|-------|-------|------|------------------|
| BHB         | 1.sınıf              | 48 | 19,96 | 5,76  | 1,960 | ,121 |                  |
|             | 2 sınıf              | 29 | 18,86 | 4,61  |       |      |                  |
|             | 3 sınıf              | 39 | 20,64 | 4,75  |       |      |                  |
|             | 4 sınıf              | 97 | 21,20 | 4,50  |       |      |                  |
| BYD         | 1.sınıf              | 48 | 16,31 | 4,26  | ,426  | ,735 |                  |
|             | 2 sınıf              | 29 | 16,97 | 4,76  |       |      |                  |
|             | 3 sınıf              | 39 | 16,95 | 5,66  |       |      |                  |
|             | 4 sınıf              | 97 | 17,26 | 4,55  |       |      |                  |
| OB          | 1.sınıf <sup>A</sup> | 48 | 18,67 | 4,40  | 4,365 | ,005 | B--D             |
|             | 2 sınıf <sup>B</sup> | 29 | 16,97 | 4,08  |       |      | C--D             |
|             | 3 sınıf <sup>C</sup> | 39 | 17,05 | 4,68  |       |      |                  |
|             | 4 sınıf <sup>D</sup> | 97 | 19,38 | 3,83  |       |      |                  |
| KB          | 1.sınıf <sup>A</sup> | 48 | 16,31 | 4,46  | 2,883 | ,037 | B--D             |
|             | 2 sınıf <sup>B</sup> | 29 | 15,00 | 3,49  |       |      |                  |
|             | 3 sınıf <sup>C</sup> | 39 | 15,33 | 4,80  |       |      |                  |
|             | 4 sınıf <sup>D</sup> | 97 | 17,21 | 4,35  |       |      |                  |
| Toplam Puan | 1.sınıf <sup>A</sup> | 48 | 71,25 | 9,65  | 4,422 | ,005 | B--D             |
|             | 2 sınıf <sup>B</sup> | 29 | 67,79 | 6,85  |       |      |                  |
|             | 3 sınıf <sup>C</sup> | 39 | 69,97 | 11,15 |       |      |                  |
|             | 4 sınıf <sup>D</sup> | 97 | 75,04 | 12,29 |       |      |                  |

Tablo 3 incelendiğinde, sınıf değişkenine göre SBİTÖ toplam puan, OB ve KB karşılaştırmasında anlamlı fark olduğu farkın 4. Sınıf öğrencileri lehine olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 4.** Bölüm Değişkenine Göre SBİTÖ Puanlarının İncelenmesi (One WAY ANOVA Testi)

| Değişken           | Grup                     | N  | X     | Ss    | F     | P           | Post-Hoc (Tukey) |
|--------------------|--------------------------|----|-------|-------|-------|-------------|------------------|
| <b>BHB</b>         | Öğretmenlik              | 70 | 20,99 | 4,15  | ,642  | ,527        |                  |
|                    | Antrenörlük              | 74 | 20,46 | 5,47  |       |             |                  |
|                    | Rekreasyon               | 69 | 20,04 | 4,99  |       |             |                  |
| <b>BYD</b>         | Öğretmenlik <sup>A</sup> | 70 | 16,03 | 4,47  | 7,063 | <b>,001</b> | A-B              |
|                    | Antrenörlük <sup>B</sup> | 74 | 18,57 | 4,98  |       |             | B--C             |
|                    | Rekreasyon <sup>C</sup>  | 69 | 16,14 | 4,26  |       |             |                  |
| <b>OB</b>          | Öğretmenlik              | 70 | 17,71 | 4,40  | 1,700 | ,185        |                  |
|                    | Antrenörlük              | 74 | 18,96 | 4,63  |       |             |                  |
|                    | Rekreasyon               | 69 | 18,70 | 3,60  |       |             |                  |
| <b>KB</b>          | Öğretmenlik <sup>A</sup> | 70 | 16,26 | 4,43  | 7,904 | <b>,000</b> | B--C             |
|                    | Antrenörlük <sup>B</sup> | 74 | 17,78 | 4,35  |       |             |                  |
|                    | Rekreasyon <sup>C</sup>  | 69 | 14,94 | 4,04  |       |             |                  |
| <b>Toplam Puan</b> | Öğretmenlik <sup>A</sup> | 70 | 70,99 | 11,05 | 6,008 | <b>,003</b> | A--B             |
|                    | Antrenörlük <sup>B</sup> | 74 | 75,77 | 12,66 |       |             | B--C             |
|                    | Rekreasyon <sup>C</sup>  | 69 | 69,83 | 8,53  |       |             |                  |

Tablo 4 incelendiğinde bölüm değişkenine göre SBİTÖ toplam puan, BYD ve KB karşılaştırmasında anlamlı fark olduğu farkın antrenörlük bölümü lehine olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ).

#### 4. Tartışma

Bu çalışma Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf ve bölüm değişkenlerine göre sağlıklı beslenme tutum ölçeği (SBİTÖ) puanlarının belirlenmesini amaçlamıştır. Çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin SBİTÖ puanlarının yüksek kategoride olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada cinsiyet değişkenine göre SBİTÖ puanlarının karşılaştırmasında BHB alt boyutunda anlamlı fark olduğu farkın kadın öğrenciler lehine olduğu saptanmıştır. Akpolat ve Çelik (2023) yaptığı çalışmada erkek sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasında fark olduğunu farkın erkekler lehine olduğunu belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada Tizar vd., (2022) cinsiyet değişkenine göre SBİTÖ puan karşılaştırmasında toplam puan ve alt boyutlarda fark olmadığını belirtmişlerdir. Göral ve Yıldırım (2022) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre toplam puan, BYD ve KB alt boyutlarında anlamlı düzeyde fark olduğunu farkın erkek öğrenciler lehine olduğunu saptamışlardır. Başka bir çalışmada Sargın ve Güleşce (2022) cinsiyet değişkenine göre toplam puan, beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik bilgi, olumlu beslenme ve kötü beslenme değişkenlerinin karşılaştırılmasında anlamlı fark olduğunu farkın erkekler lehine daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Taşdelen (2021) yaptığı çalışmasında cinsiyet değişkenine göre SBİTÖ puan karşılaştırmasında olumlu beslenme (OB) alt boyutunda erkekler lehine anlamlı fark saptanmışken, BHD, BYD, KB ve toplam puan analizlerinde fark tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre SBİTÖ puan karşılaştırmasında fark olmadığını belirtmişlerdir (Bidil ve Kaya 2021; Altunhan ve Bayer 2021; Dinç, 2021; Gülen vd., 2021; Güleş, 2021; Tekkurşun-Demir vd., 2021; Ergin vd., 2021). Yılmaz vd., (2022) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre SBİTÖ toplam puan karşılaştırılmasında fark saptamamışlardır. Bu durumu öğrencilerin beslenme anlayışına sahip olmasına, gerektiği düzeyde düzenli aktiviteye katılım sağlamalarına ve sosyo-demografik özelliklerinin benzer olmasından kaynaklandığını belirtmişlerdir.

Çalışmada yaş değişkenine göre SBİTÖ puanlarının karşılaştırmasında toplam puan ve alt boyut değişkenlerinde fark saptanmamıştır. Bu durumun oluşmasının öğrencilerin yaş baremlerinin birbirlerine yakın olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Alkafaween ve Erzeybek (2022) yaş değişkenine göre SBİTÖ puanlarının karşılaştırmasında toplam puan ve KB alt boyutunda anlamlı düzeyde fark saptamışlardır. Yılmaz vd., (2022) yapmış oldukları çalışmalarında yaş değişkenine göre SBİTÖ toplam puan karşılaştırmasında fark tespit etmemişlerdir. Bu durumu öğrencilerin yaş

dönemleri fark etmeden düzenli yaşam biçimi belirlemelerinden kaynaklandığını belirtmişlerdir. Gülen vd., (2021) yapmış oldukları çalışmalarında yaş değişkenine göre SBİTÖ puan karşılaştırmasında BHB ve BYD alt boyutlarına anlamlı düzeyde fark olduğunu saptamışlardır.

Çalışmada sınıf değişkenine göre SBİTÖ puanlarının karşılaştırmasında toplam puan, OB ve KB alt boyut değişkenlerinde anlamlı fark olduğu farkın 4. Sınıf öğrencileri lehine olduğu saptanmıştır. BHB ve BYD alt boyutlarında ise fark saptanmamıştır. Yılmaz vd., (2022) yapmış oldukları çalışmalarında sınıf değişkenine göre SBİTÖ toplam puan karşılaştırmasında fark tespit etmemişlerdir. Ertürk-Yaşar (2023) yaptığı çalışmada öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçüğü toplam puan ortalamalarının karşılaştırılmasında fark olduğunu farkın 4. sınıf öğrencileri lehine olduğu saptanmıştır.

Çalışmada bölüm değişkenine göre SBİTÖ puanlarının karşılaştırmasında toplam puan, BYD ve KB alt boyut değişkenlerinde anlamlı fark olduğu farkın antrenörlük bölümü lehine olduğu saptanmıştır. BHB ve OB alt boyutlarında fark saptanmamıştır. Alkafaween ve Erzeybek (2022) bölüm değişkenine göre SBİTÖ puanlarının karşılaştırmasında toplam puan, BHB ve KB alt boyutlarında anlamlı düzeyde fark olduğunu saptamışlardır. Yılmaz vd., (2022) yapmış oldukları çalışmalarında bölüm değişkenine göre SBİTÖ toplam puan karşılaştırmasında fark tespit etmemişlerdir. Göral ve Yıldırım (2022) yapmış oldukları çalışmalarında bölüm değişkenine göre SBİTÖ karşılaştırmasında toplam puan, BYD, OB ve KB alt boyutlarında anlamlı düzeyde fark olduğunu saptamışlardır. Dinç (2021) yapmış olduğu çalışmasında bölüm değişkenine göre SBİTÖ alt boyut karşılaştırmasında fark tespit etmemiştir.

Sonuç olarak, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin SBİTÖ puanlarının yüksek kategoride olduğu, meslek hayatlarında özellikle öğretmenlik ve antrenörlük yapacak bireylerin öğrenci ve sporcu yetiştirirken katkılarının olumlu yönde olacağı düşünülmektedir.

## Kaynaklar

- Akdevelioğlu, Y. & Yörüsün, TÖ. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-28.
- Akpolat, İ. & Çelik, F. (2023). Elit genç atletlerin beslenme durumunun değerlendirilmesi. *Dicle Tıp Dergisi*, 50 (2), 255-268. DOI: 10.5798/dicletip.1313413
- Alkafaween, SA. & Erzeybek, MS. (2022). Kütahya Dumlupınar üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin spor yapma durumuna göre beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 4(1), 15-21.
- Altunhan, A. & Bayer, R. (2021). Bireysel ve takım sporcularının uyku kalitesi ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 30-44. DOI: 10.48133/igdirsd.1026752
- Bıdıl, S. & Kaya, M. (2021). Analysis of the attitude of badminton athletes about healthy nutrition. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (2), 201-213.
- Dinç, A. (2021). Spor bilimleri öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve sağlıklı beslenme tutumlarının incelenmesi; Iğdır İli Örneği. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (25), 812-821.
- Dost, A. & Esin, MN. (2021). Üniversite öğrencilerinde sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite davranışları geliştirme programlarının etkisi: Sistemik Derleme. *GÖBEKLİTEPE International Journal of Health Sciences*, 4(6), 189-200.
- Ergin, E., Lök, N. & Lök, S. (2021). Relationship between physical activity level and healthy nutritional attitude of high school students. *GYMNASIUM*, 22(1), 49-60.
- Ertürk Yaşar, H. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve beslenme okuryazarlığı. *MANAS Sosyal Çalışmalar Dergisi*, 12 (3), 1150-1158. DOI: 10.33206/mjss.1248108



- Şeker, R., Yılmaz, G., & Şengür, E. (2023). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 636-644. doi:[10.14687/jhs.v20i4.6416](https://doi.org/10.14687/jhs.v20i4.6416)
- 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. DOI: 10.33459/cbubesbd.1114833
- Gülen, Ö., Kumartaşlı, M., Madak, E. , Sönmez, HO. & Pepe, O. (2021). An investigation of the nutrition attitude of taekwon-do athletes in terms of various variables. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(3), 31-45.
- Güleş, B. (2021). İnönü üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenme ile ilgili tutumları, etiket okuma alışkanlıkları ve beslenme okuryazarlığının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Kırkibir, F. (2020). Sporcularda sağlıklı beslenme ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 125-130.
- Küçük, U. (2019). Paramedik öğrencilerinin beslenme durumları ve etkileyen faktörler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3 (1), 1-10.
- Özenoğlu, A. , Gün, B. , Karadeniz, B. , Koç, F. , Bilgin, V. , Bembeyaz, Z. & Saha, BS. (2021). Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığın sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ile ilişkisi. *Life Sciences*, 16 (1), 1-18.
- Sacko, D. & Arslan, M. (2022). Üniversite öğrencilerinin besin tüketim sıklığının değerlendirilmesi ve beslenme bilgi düzeylerinin beden kütle indeksi üzerine etkisinin incelenmesi: İstanbul Aydın Üniversitesi Örneği. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 6(2), 169-176. DOI: 10.25048/tudod.1119104
- Sargın, K. & Güleşce, M. (2022). Öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi (Van ili örneği) . *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 1-11. DOI: 10.31680/gaunjss.1000390
- Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M. A., & Savucu, Y. (2006). Elit seviyedeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 20(4), 271-275.
- Süel, E., Şengür, E. & Turasan, İ. (2021). Covid-19 salgını döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yeme tutumu durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 7 (4) , 148-154 . DOI: 10.18826/usecabd.1016716
- Taşdelen, V. (2021). Farklı branşlardaki genç sporcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Sinop Üniversitesi, Sinop.
- Tayfun, A., Turganbaeva, N., & Isakova, D. (2021). Üniversite öğrencilerinin yeme davranışları üzerine bir çalışma. *A Study on the Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9(1), 366-376.
- Tekkurşun Demir, G., Namlı, S. & Cicioğlu, Hİ. (2021). Takım ve bireysel sporlarda sosyal görünüş kaygısı sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun belirleyicisi midir? *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (4), 124-134. DOI: 10.33689/spormetre.915191
- 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. DOI: 10.31680/gaunjss.1135404
- Yılmaz, G., Şengür, E. & Turasan, İ. (2022). Covid 19 döneminde üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutum puanlarının incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-10. DOI: 10.30769/usbd.1078434
- Yılmaz, G., Şeker, R., & Şengür, E. (2021). Determination of athlete nutrition knowledge level of university students: Üniversite öğrencilerinin sporcu beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 18(4), 760-771.
- Zemzemoglu, TEA., Erem, S., Uludağ, E., & Uzun, S. (2019). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. *Food and Health*, 5(3), 185-196.

### **Extended English Summary**

It is very important for individuals to have healthy body functions in order to live a healthy life and to have a high level of general welfare in human society. For this reason, one of the most basic requirements for a healthy body is nutrition (Sacko and Arslan, 2022; Küçük, 2019). Nutrition is the state of consuming the nutrients required for the body at optimum levels in order to maintain the life functions of the individual since birth and to ensure growth and development (Yılmaz et al., 2022; Yılmaz et al., 2021). It is very important for individuals to consume sufficient and balanced macro and micronutrients in order to have a strong immune system and to be protected against diseases (Süel et al., 2021; Süel et al., 2006). With the understanding of regular nutrition, individuals are less likely to encounter diseases that negatively affect many people's health, such as cardiovascular diseases, obesity, hypertension, and diabetes (Kırkbir, 2020). Having an inadequate and unbalanced diet will cause serious health problems. The university period coincides with the last periods of adolescence and a transition period where the first steps into adulthood are taken (Dost and Esin, 2021; Akdevelioğlu and Yörüsün, 2019). It is very important to adopt a healthy nutritional approach during this period. Because students' understanding of nutrition may change negatively due to their separation from family, high exam stress and course stress, being easily affected by environmental factors, and tendency towards fast-food type foods (Tayfun et al., 2021). In order for students to be least affected by these negativities, increasing their physical activity time during their university life and developing healthy eating behaviors will contribute greatly to the formation of a healthy social structure in the coming years. Healthy nutrition, energy production, cellular functions, tissue repair, immune system strengthening, bone health, brain development, muscle growth, and other physical and mental development, reduce the risk of chronic diseases such as heart disease, diabetes, high blood pressure, obesity and cancer, low fat, A low-salt, low-sugar diet is known to help prevent such diseases, slow down the aging process and contribute to a good mood.

A total of 213 students studying in various departments at Hatay Mustafa Kemal University, School of Physical Education and Sports participated in the study. A screening model was used in the study. The ethics committee report approval of the study titled Determination of Attitudes Towards Healthy Nutrition of Students Studying at the School of Physical Education and Sports was received from Hatay Mustafa Kemal University Social and Human Sciences Scientific Research and Publication Ethics Committee with Decision number 17.

In the study, the Attitude Scale Towards Healthy Nutrition (SBITO), whose validity and reliability were determined by Tekkurşun-Demir and Cicioğlu (2019), was used. It contains a total of 21 5-point Likert-type questions, consisting of the sub-dimensions of SBITO: Knowledge About Nutrition (BHK), Feelings Towards Nutrition (BYD), Positive Nutrition Habits (OB), and Bad Nutrition Habits (KB). Ratings for positive items in the scale are "Strongly Disagree", "Disagree", "Undecided", "Agree", and "Strongly Agree".

SPSS 26 program was used to analyze the data. Normality distributions of the data were determined by the Kolmogorov-Smirnov test. Independent T-Test was used to compare two groups, One Way ANOVA Test was used to determine the difference between groups, and Tukey Test was used to determine in whose favor the difference is.

As a result of the study, it was determined that there was a difference in the comparison of the Attitude Towards Healthy Nutrition Scale score and the BHB Subdimension according to the gender variable, and the difference was in favor of women. It was found that there was no difference when comparing the BYD subscale according to gender variable. It was found that there was no difference when comparing the OB sub-dimension according to gender variable. It was found that there was no difference when comparing the BP subdimension according to gender variables. It was found that there was no difference when comparing the total score according to the gender variable. It was found that there was no difference in the comparison of the Attitudes Towards Healthy



Nutrition Scale score and the BHB sub-dimension according to the age variable. It was determined that there was no difference when comparing the BYD sub-dimension according to the age variable. It was found that there was no difference when comparing the OB sub-dimension according to age variable. It was found that there was no difference when comparing the BP subdimension according to the age variable. It was found that there was no difference when comparing the total score according to the age variable. No difference was detected when comparing the score of the Attitude Scale towards Healthy Nutrition and the BHB subscale according to the class variable. No difference was detected when comparing the BYD subscale. When comparing the OB sub-dimension according to the class variable, it was determined that there was a difference in favor of the 4th Grade. When comparing the KB sub-dimension according to the class variable, it was determined that there was a difference in favor of the 4th Grade. When comparing the total score sub-dimension according to the class variable, it was determined that there was a difference in favor of the 4th Grade. It was found that there was no difference in the BHB sub-dimension of the Attitude Scale towards Healthy Nutrition score according to the department variable. When comparing the BYD sub-dimension according to the department variable, it was determined that there was a difference in favor of the coaching education department. No difference was detected when comparing the OB sub-dimension according to the department variable. When comparing the KB sub-dimension according to the department variable, it was determined that there was a difference in favor of the coaching education department. When comparing the total score according to the department variable, it was determined that there was a difference in favor of the coaching education department.

As a result, it is thought that the SBITO scores of the students of the School of Physical Education and Sports are in the high category, and the contributions of individuals who will be teachers and coaches in their professional lives, especially in training students and athletes, will be positive.