



**KIŞ SPORLARI İLE İLGİLENEN
SPORCULARIN BESLENME BİLGİ
DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE
GÖRE İNCELENMESİ**

Sedat SALACAK

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Murat TURAN

2023

Her hakkı saklıdır.



SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**KIŞ SPORLARI İLE İLGİLENEN SPORCULARIN BESLENME BİLGİ
DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

Sedat SALACAK

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Murat TURAN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Erzurum

2023

Her hakkı saklıdır

BEYANNAME

Bu tez çalışmasının Erzurum Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Hazırlama ve Yazım Kılavuzu standartlarına uygun olarak hazırlanarak yazıldığını; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçların akademik ve etik kurallara bağlı kalınarak sunulduğunu; bu tezin özgün bir bilimsel araştırma olduğunu; tezde yer alan ve bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve kullanılan kaynakların kaynaklar listesinde yer aldığını; tezin çalışılması ve yazımı aşamalarında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

15.03.2023

Sedat SALACAK

İÇİNDEKİLER

Sayfa

BEYANNAME.....	3
İÇİNDEKİLER.....	IV
TEŞEKKÜR.....	I
ÖZET	II
ABSTRACT	III
TABLOLAR DİZİNİ	IV
ŞEKİLLER DİZİNİ	V
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	VI
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Hipotezler	3
1.2. Çalışmanın Amacı	3
1.3. Çalışmanın Önemi.....	3
1.4. Çalışmanın Varsayımları.....	4
1.5. Çalışmanın Sınırlıkları.....	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Sporun Tanımı ve Önemi.....	5
2.2. Sağlıklı Beslenme ve Önemi.....	5
2.3. Fiziksel Aktivite ve Sağlık.....	6
2.4. Kış Sporları	6
2.4.1 Kış Sporlarının Tarihçesi	6
2.5. Kış Spor Branşları.....	7
2.5.1. Kayak.....	7
2.5.2. Snowboard	8
2.5.3. Buz Pateni	8
2.5.4. Kayaklı Koşu.....	9
2.5.5. Curling.....	9
2.5.6. Buz Hokeyi	10
2.6. Kış Turizmi	10
2.7. Beslenme	11

2.7.1. Beslenmenin Amacı	11
2.7.2. Dengeli Beslenme	12
2.7.3. Dengesiz Beslenme	12
2.7.4. Dengesiz Beslenme ile İlgili Sağlık Sorunları.....	12
2.8. Besin.....	13
2.9. Besin Öğeleri	13
2.9.1. Proteinler	15
2.9.2. Karbonhidratlar	15
2.9.3. Yağlar	16
2.9.4. Vitaminler	17
2.9.4.1 Suda Eriyen Vitaminler	17
2.9.4.2 Yağda Eriyen Vitaminler	18
2.9.5. Mineraller.....	19
2.9.6. Su.....	20
3. YÖNTEM	22
3.1. Araştırmanın Modeli.....	22
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklem Grubu.....	22
3.3. Çalışmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	22
3.4. Veri Toplama Süreci	23
3.5. Verilerin Analizi	23
4. BULGULAR	24
5. TARTIŞMA	31
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	36
KAYNAKÇA	40
EKLER.....	48

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitiminin başından sonuna kadar yardımlarını ve olumlu yönlendirmelerini eksik etmeyen danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Murat TURAN 'a ve lisansüstü eğitimimde bilgilendirmelerinden dolayı Doç. Dr. Serhat ÖZBAY, Dr. Öğr. Üyesi Deniz BEDİR ve lisans eğitimim boyunca bana danışmanlık yapan bu süreçte beni yönlendiren Doç. Dr. Ebru ARAÇ ILGAR hocama sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bugünlere gelmemde büyük emekleri olan, maddi ve manevi desteklerini benden esirgemeyen annem Saadet SALACAK babam İbrahim SALACAK ve Aile bireylerine sevgilerimi sunarım.

15.03.2023

Sedat SALACAK

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kış Sporları ile İlgilenen Sporcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

Amaç: Kalıtsal özellikler ve yapılan antrenman modelinin yanı sıra beslenme, sporcunun sağlığını ve performansını önemli ölçüde belirleyen etmenlerdendir. Bu tezde Erzurum ilinde kış sporları ile uğraşan sporcuların sporcu beslenmesi hakkındaki bilgi düzeyleri ile beslenme alışkanlıklarını belirlemek ve ilişkili faktörleri değerlendirmek amacıyla yazılmıştır.

Yöntem: Araştırmanın evrenini, Erzurum’da kış sporu yapan sporcular oluştururken, örneklem grubunu ise Erzurum’da rastgele seçilen 113’ü erkek 89’u kadın olmak üzere toplam 202 kış sporu yapan sporculardan oluşturmaktadır. Literatür taraması sonucu oluşturulmuş anket formu ile birlikte Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” anket formu Öğrencilerin demografik özelliklerine (cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, millilik durumu, sporculuk süresi, yaptığı spor branşı) ilişkin bilgiler “kişisel bilgi formu” ile elde edilmiştir. Google form tekniğiyle uygulanmıştır.

Bulgular: Veriler SPSS 26 istatistik programında analiz edilmiştir. İlk olarak frekans analizi yapılmış olup ardından toplanan verinin normal dağılım gösterip göstermediğini ortaya koymak amacı ile Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır. Söz konusu testler sonucunda verinin normal dağılım göstermesi nedeniyle parametrik testler analizleri kullanılmıştır. Cinsiyet ve milli sporcu musunuz değişkenlerine T-testi uygulanmış olup; yaş, sporculuk süresi, yaptığınız branş ve eğitim durumu değişkenlerine ise One-Way ANOVA Testi kullanılmıştır. Ayrıca farkın hangi gruptan olduğunu belirlemek için tukey testi yapılmıştır. Çalışmada analizler %95 güven aralığında gerçekleştirilmiştir.

Sonuç: Araştırmada, katılımcıların sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin yaş ve eğitim düzeyine göre karşılaştırılması sonucunda beslenme hakkında bilgi alt boyutunda gruplar arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0,05$). Elde edilen sonuçlara göre 22-24 yaş grubundaki katılımcıların 16-18 yaş grubundakilere oranla ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların ise lise düzeyindeki katılımcılara oranla beslenme hakkında daha fazla bilgiye sahip oldukları tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kış Sporları, Beslenme, Sporcu, Besin, Spor.

ABSTRACT

MS. Thesis

Investigation of Nutrition Knowledge Levels of Athletes Interested in Winter Sports According to Various Variables

Purpose: In addition to hereditary characteristics and the training model, nutrition is one of the factors that significantly determine the health and performance of the athlete. This thesis aimed to determine the knowledge levels and nutritional habits of the athletes engaged in winter sports and living in Erzurum province and to evaluate the related factors.

Method: While the research universe comprises the athletes who do winter sports in Erzurum, the sample group consists of the athletes who do 202 winter sports, 113 men and 89 women, randomly selected in Erzurum. The questionnaire form was created as a result of the literature review, the "Attitude Scale towards Healthy Eating" questionnaire developed by Demir and Cicioğlu (2019), and the demographic characteristics of the students were obtained with the "personal information form".

Findings: The data were analyzed in SPSS 26 statistical program. First, frequency analysis was performed, and then skewness and kurtosis values were examined to reveal whether the collected data showed a normal distribution. Parametric test analyzes were used because of the normal distribution of the data as a result of these tests. T-test was applied to the variables of gender and national athlete, and One-Way ANOVA Test was used for the variables of age, duration of sportsmanship, branch, and educational status. In addition, the tukey test was performed to determine which group the difference was from. In the study, the analyzes were carried out at a 95% confidence interval.

Result: In the study, as a result of comparing the healthy eating attitude levels of the participants according to age and education level, significant differences were found between the groups in the sub-dimension of knowledge about nutrition ($p < 0.05$). According to the results obtained, it has been determined that the participants in the 22-24 age group have more information about nutrition than the participants in the 16-18 age group, and the participants with a postgraduate education level have more information about nutrition than the participants in high school.

Keywords: Quiche Sports, Nutrition, Athlete, Food, Sports.

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler	24
Tablo 2. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlara ve Genel Ortalamalar İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler.....	25
Tablo 3. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutları ve Toplam Puanının Normallik Dağılım Testi (Skewness- Kurtosis).....	25
Tablo 4. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent – Sample T Testi).....	26
Tablo 5. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Millilik Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent – Sample T Testi)	26
Tablo 6. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Yaş Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova).....	27
Tablo 7. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Branş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova).....	28
Tablo 8. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Sporculuk Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova).....	28
Tablo 9. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova).....	29
Tablo 10. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeyleri Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Araştırılması (Korelasyon Tablosu).....	30

ŞEKİLLER DİZİNİ

ŞEKİL 1. Dengeli ve Dengesiz Beslenen Birey Profili.....	12
ŞEKİL 2. Besinler	14
ŞEKİL 3. Protein İçeren Besinler	15
ŞEKİL 4. Karbonhidrat İçeren Besinler	16
ŞEKİL 5. Yağ İçeren Besinler	17
ŞEKİL 6. Vitamin İçeren Besinler	18
ŞEKİL 7. Mineral İçeren Besinler	19
ŞEKİL 8. Su	19

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

<u>Simgeler</u>	<u>Açıklama</u>
N	Frekans
(%)	Yüzdelerik
<	Küçüktür
>	Büyükdür
\bar{x}	Aritmetik ortalama
P	Madde Güçlük İndeksi

<u>Kısaltmalar</u>	<u>Açıklama</u>
Byd	Beslenmeye Yönelik Duygu
K.b	Kötü Beslenme
Kor.	Korelasyon
Max.	Maximum
Min.	Minimum
O.b	Olumlu Beslenme
Sbitö	Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği
Spss	Statistical Package for the Social Sciences
Ss.	Standart Sapma
Std.	Standart
dv.	Ve Diğerleri
vb.	Ve Benzeri

1. GİRİŞ

Beslenme, organizmanın fiziksel olarak sağlıklı ve dinamik bir şekilde yaşamını idame ettirebilmesi için gerekli olan besin öğelerini alıp vücutta kullanılmasıdır (Göral vd., 2010).

Sporcu beslenmesi, sporcunun yaptığı egzersize, yaşına, cinsiyetine, yaşadığı coğrafi koşullara, yaptığı antrenman modeline, yaptığı spor branşına göre farklılık arz ederek ve bu farklılıkları göz önüne alarak aldığı besinlerin dengeli bir şekilde kullanmasıdır (Göral vd., 2010).

Yukarıdaki açıklamalardan yolla çıkararak beslenme bireylerin doğumu ile beraber oluşarak yaşamının sonuna dek devam eden ve yaşamsal fonksiyonların devamlılığını sağlayarak bireyin sağlıklı bir şekilde yaşamını sürdürmesini sağlayan etmen olarak devam eder. Beslenme için bireylerin ihtiyaç gördüğü besinler makro ve mikro besinler olarak ikiye ayrılarak şöyle sıralanır. Makro besinler; karbonhidratlar, proteinler, yağlar mikro besinler; vitaminler, mineraller ve su bu besinler kimyasal bileşenler vücudun yapısında önemli rol oynamaktadır (Kalay, 2021)

Yapılan antrenman programına bağlı olarak iyi bir şekilde düzenlenmiş beslenme programı kullanılması sporcunun kassal dayanıklılığını artırdığı gibi performansa da katkı göstererek gelişim gösterir (Yarar vd., 2011). bunun yanı sıra yapılan spor branşına göre besin takviyesi yapılır her spor branşı ayrı ayrı besin miktarı değişir ve ihtiyaç duyulana kadar besin alınmalıdır (Yüksek, 2013).

Beslenme hem antrenman öncesi hem de antrenman sonrası büyük bir öneme sahiptir. Bir antrenman sonrasında boşalan enerji depolarını doldurmak gerekir doldurulmadığı takdirde sporcuda süratle meydana gelir sür antrenmanın yanında sporcu dehidrasyona uğrayarak sıvı kaybına maruz kalır ve bir sonraki antrenmanda sporcu performansını etkileyerek olumsuz sonuçlar vermemesine sebebiyet verebilir (İnce, 2017).

Sağlıklı bireylerde öncelikle aile içindeki yetişme biçimine ve toplumun özelliklerine bağlı kalırlar (Adak, 2020). Ülkeler, sahip oldukları insan kaynaklarının sağlıklı ve üretken olmasına bağlıdır fiziksel gelişimin sosyal ve

zihinsel yönden desteklenmesi, sağlıklı bir vücuda sahip olan bireyler toplumsal uyumuna destek olarak görülmektedir (Pekcan, 2008). Üretken bireyler, ülkelerin rekabet ortamında ayakta kalmasına ve varlıklarının devam etmesi açısından çok büyük önem taşımaktadır bu sebeple toplumsal yapı içindeki kişilerin beslenme, sağlık, iklim ve çevre şartlarındaki bazı değişimler sağlıklarının korunması ve geliştirilmesinde etkisi büyüktür bunlardan en önemli olarak bilinen faktörün beslenme olduğu görülmektedir (Baysal, 1996).

Beslenme, fizyolojik enerji gereksinimini karşılamak adına karbonhidrat, protein ve mineraller gibi organik maddeleri ortaya çıkan besin maddelerinin daha çok tüketilmesidir (Zorba, 1999). Aynı zamanda kazanılan enerji türü, sporcuların açısından antrenmanların gerçekleştirilmesinde, performansın artırılmasında ve istenilen yeteri fiziksel gücün kazanılmasında önemli rol göstermektedir (Zorba, 1999).

“Yeterli ve dengeli beslenme bireylerin sadece bedensel yönden değil, zihinsel yönden de sağlıklı olmalarına yardımcı olur. Aile, kültür ve çevre gibi birçok farklı faktör bireyin beslenme alışkanlığını etkileyebilir” (Süel vd. 2006).

Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşinde olduğu gibi en alt başlangıç basamağında insanların ilk önde gelen ihtiyaçlarından bir tanesi olan yeme, içme yani organizmanın yaşamsal faaliyetlerini idame etmesi için önemli olan etmenlerden bir tanesi beslenme olduğunu ve bunun en muhtesip derecede vücuda alınması gerektiğini belirtmiştir (Yaşar & Baysal, 1990).

Dengeli ve düzenli olarak beslenme, insan ve sporcu sağlığının korunması açısından geliştirilmesinde büyük hayati önemler alınmaktadır (Zorba, 1999). Sporcular açısından antrenman ve yarışmalarda sergiledikleri performansların üst düzeylere çıkarılabilmesi, kuşkusuz beslenmeleri ile yakın olarak ilişkilidir (Saygın vd. 2011). Sporcuların çoğunlukla yeterli düzeyde doğru beslenme bilgisine sahip olamadıkları için yanlış beslenme neticesinde performans kayıpları yaşadıklarını görülmektedir (Süel vd. 2006).

Bu anlamda beslenmenin bu kadar önemliliği araştırmalar ışığında ortaya koyarken bu araştırmalara dayanarak Erzurum ilinde kış sporlarıyla uğraşan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi ve kış

sporcularının beslenme düzeyleri hakkında bilgi toplayarak yapılacak olan araştırmaları desteklemeyi amaçlanmıştır.

1.1. Hipotezler

- Kış sporlarıyla ilgilenen sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Kış sporlarıyla ilgilenen sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Kış sporlarıyla ilgilenen sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinde milli sporcu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Kış sporlarıyla ilgilenen sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinde sporculuk süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Kış sporlarıyla ilgilenen sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinde branş türü değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Kış sporlarıyla ilgilenen sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinde eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.2. Çalışmanın Amacı

Bu alışma, kış sporları ile ilgilenen sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Çalışmanın Önemi

Bu alışma sporcu beslenme bilgi düzeyini tetikleyen faktörlerin bulunması ve bu bulgular doğrultusunda sporcu beslenmesini teşvik için uygulanacak yeni beslenme bilgisine yol oluşturacak olması açısından önemlilik arz eder.

1.4. Çalışmanın Varsayımları

- Araştırmada kullanılacak olan anketleri araştırmaya konu olan Erzurum ilindeki kış sporcularıyla uğraşan sporcuların samimi ve içtenlikle cevaplandıracağı varsayılmaktadır.
- Veri toplama araçlarının Erzurum ilindeki kış sporlarıyla uğraşan sporcuların kapsadığı ve görüşleri ortaya çıkacak şekilde varsayılmaktadır.
- Araştırmanın kavramsal temeliyle de tutarlı ve anlaşılır olması varsayılmaktadır.

1.5. Çalışmanın Sınırlıkları

- Bu çalışma Erzurum ilinde kış sporlarıyla ilgilenen sporcular ile sınırlıdır.
- Bu anket soruları ile sınırlıdır.
- Bu araştırmanın evreni Erzurum ilinde kış sporlarıyla uğraşan sporcuların verdiği cevaplarla sınırlıdır.
- Araştırmanın örneklemini Erzurum ilindeki kış sporlarıyla uğraşan sporcuların verdiği cevaplarla sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sporun Tanımı ve Önemi

Teorik manasıyla spor; insanın yeteneklerini olumlu yönde etki eden, belli kurallar çerçevesinde aletli veya aletsiz, bir şekilde bireysel veya toplu bir şekilde yapılan sportif aktivitelerin bütünüdür (Turan & Çingöz, 2021).

Uygulamada görüldüğü gibi spor camiası çok amaçlı ve kendi içinde çeşitlilik barındıran bir olgudur örneğin: (buz pateni, kayak, curling, buz hokeyi, buz pateni vb. spor terimi adı altında birleştirebiliriz (Filiz, 2002).

Spor belli kurallara, tekniklere uyum sağlayarak yapılan bedensel, zihinsel gelişmeye fayda sağlayan ve bir yarışma amacı güden fiziksel hareketlerin genel adıdır. Aynı zamanda eğitici ve eğlendirici uğraştır (Atasoy & Kuter, 2005).

Sporun önemine bakacak olursak spor ve fiziksel aktivite kas ve iskelet sistemine olumlu yönde etki ederken aynı zamanda iç organların sağlıklı ve iş birliği içerisinde çalışmasını sağlar aynı şekilde bedenin gelişimi ve büyümesinde önemli rol oynar (Orhan, 2019).

2.2. Sağlıklı Beslenme ve Önemi

Beslenme; anne rahminden başlamakla beraber başlayıp organizmanın yaşamı sona erdiği zamana kadar devam etmektedir (Ece & İsmail, 2018). Bu sebepten ötürü beslenme organizmanın sağlığını tetikleyen bir dışsal faktördür (Baysal, 1996). Tarihsel zaman olarak baktığımızda şu anki zaman beslenmenin az alınması, ayaküstü bir şeylerin atıştırması veya fazla besin alınması organizmada hastalıklar ve rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Onat vd., 2002).

Sağlıklı beslenme, insan vücudunun gereksinim gösteren enerji kaynaklarını göz önünde bulundurarak bireyin stabil olan kilosunu yaşam boyunca koruması ve bedenin büyüme, gelişme, bakteri ve hastalıklara karşı güçlü olmalı ve bedensel, zihinsel olarak üst seviyede tutması ve bunu yaşamın sonuna dek devam ettirmesinin başında sağlıklı beslenme gelir (Baysal, 1998).

Gençlik çağında iyi olmayan alışkanlıkların oluşturduğu bu dönemde alkol, sigara vb. maddelerin alımı dengesiz ve yetersiz beslenmesin görüldüğü gruplar başında gelmektedir bu dönemde beslenmeyle ilgili olarak yapılan yanlışlar ve kazanılan kötü alışkanlıklar bireyin sağlık açısından zararlı olduğu yanı sıra verimliliğinde de kötü sonuçlar göstermektedir (Sakarya & Ünver, 1985).

2.3. Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Tarihsel zaman içinde toplumun fiziksel aktivite anlamında bilgi eksikliğinin olması fiziksel aktivitenin sağlık için yararı yeteri kadar anlaşılmaması ve geçen zaman diliminde daha durağan bir yaşam biçiminin benimsenmesi toplumda farklı hastalıkların ve rahatsızlıkların ortaya çıkmasına ortam hazırlamıştır (Tunay & Tedavi, 2008).

Bireylerin bedensel ve ruhsal sağlıkları üzerinde pozitif etkiler yaratan hem hastalıklardan korunmada hem de bazı rahatsızlıkların tedavisinde olumlu etkisi olan fiziksel aktivitenin sağlıkla doğrusal bir etkileşimi vardır (Alpözgen ve Özdiñler, 2016).

Fiziksel aktivite organizmada bulunan kasların kasılmasıyla birlikte ortaya çıkan günlük yaşamda da uygulanan ve belli bir enerji gereksinimi isteyen hareket ve egzersizlerin tümüdür (Azboy, 2021).

Günlük düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin birey üzerinde pozitif bir etki sağlayarak ileriki zaman zarfında çıkabilecek kalıcı hastalıkların önlenmesinde oldukça önemli olduğu saptanmıştır ayrıca toplumsal olarak da halk sağlığını koruduğunu; cinsiyet ayırmaksızın hem erkek hem de kadın her hangi bir yaş kısıtlamasın olmadan insan sağlığını önemli derecede iyileştirmeler sağlamaktadır (Vassigh, 2012).

2.4. Kış Sporları

2.4.1 Kış Sporlarının Tarihçesi

Kış sporları geçmişte tahmini olarak insanlık tarihi kadar eski olan ve tabiatla hayatta kalma mücadelesi sonucunda ortaya çıktığı var sayılan kış mevsimi miladı olarak kabul görülen kayak, kızak vb. eski Türklerde "Çana" adı altında Kuzeydoğu

Asya Baykal Gölü civarında bir yürüyüş aleti olarak kullanılmıştır (Palabıyık 2019).

Türklerin soylarının dağılışı prensibine uygun olarak da Türklerin göç etmeden önce yaşadıkları Çinin kuzeybatı bölgesiydi (Zorba, 1999). Buranın gür orman örtüsü ve çok yüksek dağlık bir bölge olmasının sonucunda kışların erken başlayıp geç bitmesi, sert geçen kış şartlarından buradaki insanın yaşam şartlarının zorlaştırdığı ve insanın doğayla olan mücadelelerinin sonucunda hem doğaya ayak uydurmaya çalıştığı hem de ihtiyaçları oranında faydalanacak biçimde kolaylaştırma yoluna başvurduğu görülür (Zorba, 1999). Sert kış aylarında fazla yağın kar, nehirlerin buzlarla kaplı olması gibi sorunlarda beslenme balık tutma gibi ihtiyaçlardan dolayı kayak ve kızıağı bir araç olarak ihtiyaçlarını gidermişler (Tane, 2022).

Kayak, yüksek dağlarla çevrili kar ve buzla kaplı bu yerde yaşayışı ve de avcılıkla uğraşın toplumun en önemli icatlarından biriydi. Gerek ev izini sürdürmede gerek tehlikeli hayvanlardan kaçmak amacıyla kullanıldı (Zorba, 1999). Bir yandan hayatta kalma mücadelesine yaşamdaki varoluş gerçeğine değinirken bir yandan da özel bir sportif aktivitenin merkezindeki bir araç haline gelmiştir (Dülgerbaki, 2005).

2.5. Kış Spor Branşları

2.5.1. Kayak

Tarihte, insanlar doğal şartlar gereği yaşamlarını devam ettirmek için doğayla mücadele haline girmiş zor doğal koşulları nedeniyle taşıma ve ulaştırma gereksinimlerini karşılamak için çeşitli faaliyetlerde bulunmuş ve bu faaliyetleri sonucunda kayak sporu ortaya çıkmıştır (Palabıyık, 2019).

Yüzyıllardır insanoğlu ve kayak ayrılmaz bir iş birliği içerisinde başka bir söylemle doğa şartlarının uygun olduğu yerleşim alanlarında kayak insanoğlunun vazgeçilmez bir parçası olmuştur (Dülgerbaki, 2005). Bununla beraber avcılık ile yaşamsal faaliyetlerini devam ettiren topluluklarda kayak, vahşi hayvanlardan korunmak ve avlarını sorunsuz bir tutmak için kullanılmıştır (Dülgerbaki, 2005). Kayak, insanlık tarihinde zamanla farklı amaçlarda kullanılmıştır. İnsanlık

tarihinde başlarda iklim ve doğa koşullarında geçim sağlamak için kullanılan kayak, daha sonraları sportif aktivitelerin bir parçası haline gelmiştir (Yıldıran, 1998).

2.5.2. Snowboard

Fiziksel kullanım açısından oldukça zor olan bu branş, özelliği bakımından kar üzerinde gerçekleştirilir. Takım oyununun tersine bireysel oyun ön plandadır (Aksoy, 2022). Bu alanla ilgilenen bireylerin vücutlarının normal bireylere göre daha güçlü bir bedene sahip olmaları gerekmektedir diğer spor dalları arasında kas grupları arasında farklılıkları vardır. Kas grupları diğer branşlara oranla daha esnek bir yapıda olmalıdır(Tanyeri, 2013). Bu branşta yarışan sporcuların daha iyi sonuçlar elde edebilmesi için aerobik ve anaerobik metanetlerinin belli bir düzen içerisinde geliştirilmiş olmalıdır. Aynı zamanda hız özellikleri, yön değiştirme ve seri hareketler kullanma becerilerinin de ortalamanın üstünde olması önemli bir etkidir (Aksoy, 2022).

Diğer ülkelere oranla daha sonrasında (1993-1994) bu branş dalı sayısı az kişilerce ortaya çıkmış olsa da popülerliği yakalaması yaşanan zamana göre pek fazla olmamaktadır (Top, 2022). Bugün halen bu branşa olan talep günden güne artmaktadır. Bu artış göz önüne alınarak Türkiye Kayak Federasyonu'na bağlı olacak şekilde snowboard komitesi kurulmuş ve 2000 yılların başında federasyona bağlı olarak resmî bir şekilde müsabakalar organize edilmeye başlanmıştır (Tanyeri, 2013).

2.5.3. Buz Pateni

United Kingdom'da 1700'lü yılların ilk yarısında ortaya çıkan Artistik paten, bir spor dalı olarak ilk kulüp çalışmasını 1742 yılında İskoçya'nın başkenti Edinburg'da geçmiştir. Kurallara ait ilk kitap da 30 yıl sonra yayımlanmıştır. 1800'lü yıllara doğru gelindiğinde ise ABD'li Balet Jackson Haines tarafından bazı figürler denenmiş ve teknik olarak geliştirilmiştir (Türkiye Buz Pateni Federasyonu, 2022). 1892 yılına gelindiğinde ise Hollanda tarafından Uluslararası Paten Birliği (ISU) kurulmuştur. Bünyesinde senkronize buz pateni, hız ve kısa mesafe pateni olarak branşlar eklenmiştir (Eken, 2010).

Türkiye'de de ilk defa Kars ve Erzurum civarlarında 20. yüzyılın ilk yarısında nakil aracı olarak kullanmak suretiyle başlamıştır 1971 yılında Ankara Buz Pateni, hokeyi, figür pateni ihtisas spor kulübü kurularak faaliyete başlamıştır (Küçük, 2020). Kulübün geliştirdiği suni pistler, buz pateninin yapılmasına ve yaygınlaşmasına olanak sağlamıştır ve olimpiyat standartlarını tamamlayan bu spor kulübü Ankara'da 1989 yılında Türkiye'nin ilk buz pistini kurarak faaliyetlerine devam etmektedir (Küçük, 2020).

2.5.4. Kayaklı Koşu

Kayaklı koşu resmi rekabetleri ilk olarak 1988 yılında Calgary Kış Olimpiyat Oyunları'nda resmi olarak yerini almıştır (Turan ve Çingöz, 2021). Kayaklı koşu denilen uzun mesafeli koşu yarışı, eğimli ve dağlık arazilerde yapılır (Turan ve Çingöz, 2021). Bu yarış İskandinav ülkeleri tarafından hem ulaşım hem eğlence amacını gerçekleştirmek üzere bulunmuş ve ilerleyen zamanlarda da şöhretini artırmıştır (Turan & Çingöz, 2021). Kayaklı koşu, kayakla yapılan diğer sporlara nazaran daha az risk barındırır ama yüksek meşakkat gerektiren bir daldır ayrıyeten bu dalda uzun mesafelerde güçlü ve dayanıklı olunmalıdır. Daha geçmiş zamanlarda kayak bir ulaşım aracı olarak görünüyorken, ilerleyen zamanlardaysa kayak denilince akılda spor yarışması olarak yerini edindi. Şimdiki zamanda Avrupa'da oldukça fazla insanın yaptığı bir spor dalıdır (Tanyeri, 2013). Sıralı takip veya toplu bir biçimde başlanabilir. Pist alan genişliği 4-6 boyutundadır (Turan ve Çingöz, 2021).

2.5.5. Curling

Curling'in ortaya çıkışı İskoçya da kış mevsiminde donmuş göl, gölet ve bataklıklarda oynanmasıyla olur. Bilinen ilk curling taşları, İskoç diyarından 1511 senesinden daha evvel gelmiştir ve bilinen ilk curling müsabakaları 1541'de İskoçya'daki Paisley Abbey kilisesinde gerçekleşmiştir (Özsubaşı, 2023). Bu sporun ilk senelerinde, dere ortalarından alınan taşlar kullanılırken 1600'lü senelerde ise günümüzdeki kullanım şekline benzeyen bir atış tarzında kullanılan tutacaklı taşlarla tanışıyoruz. 20. yüzyıldaki önemli süreçler ise oyun topunu belli bir kalıba getirilmesi ve yapay buz kullanılan salonların kullanımınıdır (international olympic committee, 2022)

Curling erkekler ve kadınlar olmak üzere iki grupta oynanır. Dört kişilik iki farklı grup arasında buz üzerinde 19.1 kilogramlık granit olan taşı iç içe olan yuvarlak alanlara iterek oynanır; her bir sporcunun iki defa atış yapma hakkı olmak üzere her bir grubun 8 iki grup toplam 16 atış yapar (Eskici, 2020). Oyunun mantığı oyundaki taşı iç içe geçmiş yuvarlak alanın en merkezine göndermeye çalışmaktır (Eskici, 2020). İç içe olan yuvarlaklarda ki taşlardan merkeze en yakın olan 17 puan alırken iç içe olan yuvarlaklar dışında kalan taşlar puan değerlendirmesine alınmaz. Ön değerlendirmeden sonra daha fazla puan toplayan grup galip sayılır (Eskici, 2020).

2.5.6. Buz Hokeyi

Buz hokeyi buz pisti üzerinde iki takım ile oynanan kış sporları arasında yer almaktadır. Sporcular hokey envanterlerini giyip hokey sopalarıyla disk (pakı) kendi kontrolleri altına almaya çalışarak diski (pakı) rakip kalesi içerisine atmaya çalışırlar ve böylece diski kaleye atan takım sayı elde ederek müsabakayı kazanmaya çalışırlar (Atalı, 2022). Takımda toplam altı kişi oynar ve birisi de kalecidir. 26x56 ölçütlerdeki buz kaplı pist alanında oynanır 15 ya da 20 dakikalık bir zaman dilimi ile oynanır ve üç devreden oluşur (Atalı, 2022).

Buz hokeyi ilk olarak orta çağlarda Avrupa'nın kuzey bölgelerinde oynanmaya başlamıştır. 19. yy. ortalarında ise eski formda Kanada'da oynanmaya devam etmiştir. İlk resmi hokey müsabakası 1885'te Kingston, Ontario'da oynatıldığı varsayılmaktadır (Doğan, 2022). Resmi kayıtlara geçen ilk müsabaka ise 1865'te bir lisans öğrencisi olan Robertson katkılarıyla düzenlendi ve daha sonra Robertson buz hokeyi kurallarına yenilikler katarak güncelleştirildi (Doğan, 2022).

2.6. Kış Turizmi

Kış turizmi, merceğinde kayak, kızak vb. spor branşlarının olması sebebiyle kayak gibi sporlara uygun karlı, yüksek ve eğimli yerlerde yapılan seyahatleri ve bu seyahatlerden barınma, beslenme hizmetleri ilk başta olmak üzere farklı hizmetlerden yararlanmayı içeren faaliyetler olarak tanımlanır (Koşan, 2013).

Kış sporları noktaları yerleşim bölgeleri, kayak pistleri ve mekanik tesislerden bir araya gelmektedir. Yerleşim merkezleri tasarımında ana amaç kış

sporları merkezlerinde kış mevsimi, günlük kapasitesi, toplanma alanları ihtiyaçlarına göre dengeli bir şekilde tesislerin ortaya çıkmasıdır (Koşan, 2013).

Sporun bu yelpazesinden birisi de genel turizmin içinde “Spora merak duyan bireyler, aktif olarak sporla uğraşan bireyler, grup halinde veya sporla uğraşan idarecileri, seyircilerin turizme katkı yapmalarından doğan olaylar ve etkileşimlerin tümü” olarak ifade ettiğimiz spor turizmidir (Aydın, 2008).

2.7. Beslenme

Canlıların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için enerjiye gereksinim duymaktadırlar hayati fonksiyonların yanında canlılara özgü büyüme, gelişme ve üreme gibi faaliyetlerin gerçekleştirilmesi de daha çok enerji ihtiyacına yol açmaktadır (Öztürk, 2008). Canlıların enerji ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla besinlerin tüketmesine beslenme denmektedir (Güneş, 2005).

Beslenmede öğünler ana öğün ve ara öğün sayısı, öğünlerde tüketilen besinlerin çeşitleri ve miktarı, besinleri hızlı ve yavaş tüketilmesi, psikolojik durum önemli etkenlerdir. Bunun yanı sıra toplumun sosyoekonomik durumu, gelenek, görenek örf adetler gibi etmenlerin beslenmede önemli ölçüde katkı sağlamaktadır (Ergün, 2005).

2.7.1. Beslenmenin Amacı

Beslenme bütün organizmaların en temel ihtiyaçlarından biri olup büyüme, gelişim sağlama, sağlıklı olmaya yardımcı olur (Sakar, 2019). Beslenmede amaç insanın cinsiyet, yaş ve içinde bulunduğu fizyolojik ortama göre ihtiyacı olan besin öğelerini gerekli miktarda sağlayabilmesidir aynı zamanda beslenme vücudun yaşamsal faaliyetlerinin çalışmasını devam ettirmek için ihtiyaç duyulan enerjinin sağlanması gerekir (Çalıştır vd. 2005).

Beslenmenin amacı enerji üretmek, enerji elde etmektir. Sporcu beslenmesindeki amacıyla sporcunun müsabaka ve antrenman sırasında ve sonrasında ihtiyaç duyacağı enerjinin sağlıklı besinler yolu ile vücuda alınması ve tüketilmesidir (Güneş, 2005). Beslenmesine dikkat eden sporcular istenen performansa daha çok kolay ulaşabilmektedir.

2.7.2. Dengeli Beslenme

Vücutun sağlıklı bir şekilde büyümesi ve organizmanın gelişimini sağlması için gerekli olan besin öğelerini her biri için yeteri miktarda düzenli olarak alınmasıdır (Goloğlu, 2009).

Yeterli beslenme her yaş grubu için büyük bir öneme sahiptir ama daha çok gelişmekte olan yani ergenlik döneminde ve ergenlik dönemine yeni giren veya girmekte olan bireyler için daha çok önem arz etmektedir (Akdevelioğlu, 2019). Çünkü bu dönemde bireyler daha çok fast food ürünleri tercih etmekte ve bu ürünler enerji ve besin değeri diğer ürünlere göre daha az enerjiye sahiptir (Şahin, 2019).

2.7.3. Dengesiz Beslenme

Vücutta gerekli olan besin öğelerinin yeterli ve gerekli miktarda alınmaması olarak tanımlanabilir. Yeterli ve dengeli bir şekilde alınmadığında vücutta bazı problemlere sebep verebilir (Sedakatlı, 2019).

Günümüzde besin öğeleri çeşitliliği artmakla birlikte, beslenme alışkanlıklarında değişiklikler görülebilmektedir. Besinlerin alımında belli başlı kurallara uymak gerekmektedir (Yardımcı ve Özçelik, 2012). Hızlı bir şekilde yemek veya öğün atlamak, doymuş yağ bakımından zengin olan besinleri tüketmek, az miktarda su tüketmek, alkol ve besin olarak az ama kalori değeri fazla olan atıştırmalar yanlış beslenme biçimidir (Kocatepe, 2015). Vücutta fazladan yağ depoladığı için ilerideki süreçte şişmanlık veya obezite hastalığını ortaya çıkarmaktadır (Yardımcı & Özçelik, 2012).

2.7.4. Dengesiz Beslenme ile İlgili Sağlık Sorunları

Geçmiş yıllarda bazı besin öğelerinin sarf edilmesi bazı rahatsızlıkları, hastalıkları giderildiği gözlemlenmiştir (Baysal, 1996). Yirminci yüzyılın yarısından itibaren gelişmiş teknolojik aletlerle ortaya koyulan sonuçlar bazı besin alımının gerçekleşmemesi vücuda zarar vermekte ve ilerleyen zaman diliminde bazı hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Sayın, 2022) Eksik besin öğelerinin ana besinlere katılarak veya ilaveten verilmesi olası bazı sağlık sorunlarının önüne geçildiği saptanmıştır (Köksal, 2008). Dengesiz beslenme ilgili sağlık sorunları

başlıca; protein-enerji malnütrisyonu, kansızlık, raşitizm, iyot yetersizliği bozuklukları, vitamin yetersizliğiyle ilgili sorunlardır (Baysal, 1996).



Şekil 1: Dengeli ve dengesiz beslenen birey profili

2.8. Besin

Canlıların yaşamlarının devam ettirebilmesi adına ihtiyaç duyduğu besin kaynakları ve maddelerinde bulunan kimyasal maddelerin besin ögesi olarak bilinmektedir. Organik ve inorganik şekilde bulunan ve canlılarda enerji tüketimi konusunda gereksiniminin karşılanması, dokuların tamiri olması gibi fonksiyonların da bulunan besin ögeleri, yaşam süreçlerinin devam etmesinde çok büyük hayati önem gerektirmektedir (Şahin, 2019). İnsanların gereksinimi olan besin ögelerinde bulunan karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller birde su olmaktadır (Şahin, 2019).

2.9. Besin Ögeleri

Besin ögeleri organizmanın yaşamsal faaliyetlerini devam ettirebilmesi için aldığı besinlerdir (Sedakatlı, 2019).

Beslenmenin sağlanabilmesi için aldığımız maddelere besin denir. Başka bir söylemle besinler hayvan ve bitki dokularının tüketilebilir kısmıdır (Sedakatlı, 2019). Besinler aynı zamanda organizmanın ihtiyacı olan enerjinin elde etmesini sağlar ve aynı esnada hücrelerin kendini yenilemesini sağlarlar öte yandan dokuların yapım ve onarımını sağlarlar (Göküstün & Uçar, 2022).

Besin öğeleri günübirlik beslenmemizde yüksek miktarda alınan makro besin öğeleri ve düşük miktarda aldığımız mikro besin öğeleri olarak iki farklı gruba ayrılır. Makro besin öğeleri; karbonhidratlar, yağlar, proteinler; mikro besin öğeleri mineraller, vitaminlerdir. Su ise yaşamımızın elzem maddesi olduğundan besin kategorisinde sayabiliriz (Baysal, 2004).

Kısacası organizmanın ihtiyaç duyduğu bu besin öğelerini altı kategoride toplayabiliriz;

- 1) Proteinler
- 2) Karbonhidratlar
- 3) Yağlar
- 4) Vitaminler
- 5) Mineraller
- 6) Su

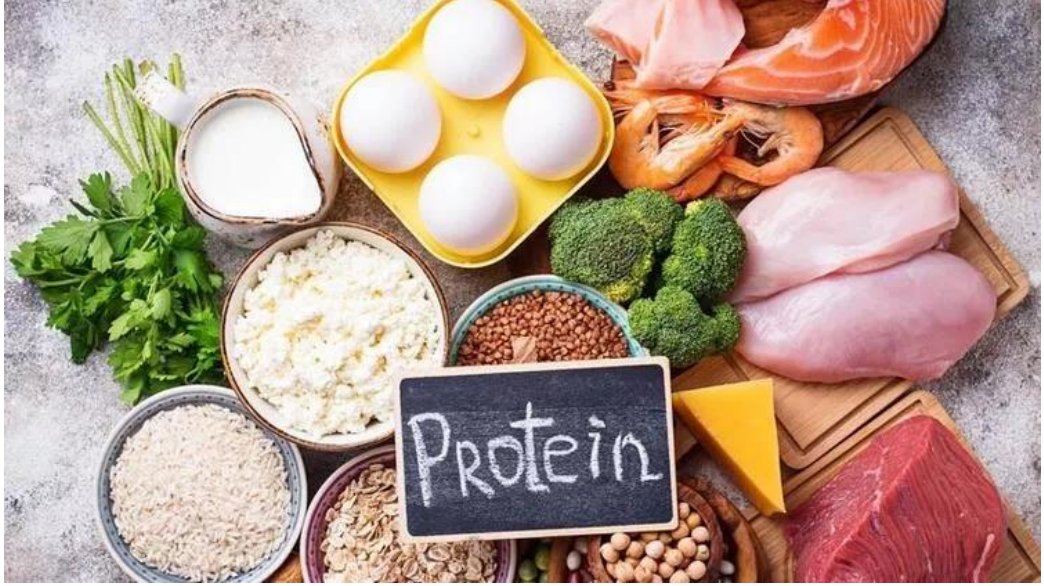


Şekil 2: Besinler

2.9.1. Proteinler

Proteinler organizma için birçok işleve sahiptir. Hücrenin önemli yapısal unsurudur. Vücudun büyüme ve gelişmesini sağlar aynı zamanda enerji üreterek antikor üretir, vücudun dokularını korur; dışardan alınmasına gerek olmayabilir çünkü vücut içerisinde sentezi gerçekleşir (Gürsoy vd. 2001).

Müsabaka sporcularında protein dayanıklılık ve yüksek performans gösterdiğinden fazlaca gereksinim duyulmakla birlikte dayanıklılık sporcularında kan şekerinin dengeleme ve sürekliliğini sağlama noktasında bir enerji verici besin kaynağı rolü üstlenebilmektedir böylelikle güç ve kuvvete fazlaca ihtiyaç duyulduğundan dayanıklılık sporların da protein vazgeçilmez besin kaynağı olur (Eskici, 2020).



Şekil 3: Protein içeren besinler

2.9.2. Karbonhidratlar

İnsanın tükettiği başlıca enerji kaynağı karbonhidrattır ve beslenmenin toplam kalori değerinin yarısını veya daha fazlasını sağlamaktadır. Alınan besinlerin kabaca karbonhidrat olarak baktığımızda bu besinleri tahıllar, sebzeler ve vitaminlerden alınan karbonhidratlardır (Gropper & Smith, 2013).

Vücuda gerekli olan enerjiyi sağlayarak organizma sisteminin çalışmasını sağlamaktadır. Egzersiz sırasında vücuda gerekli olan enerjiyi sağlar ve performansta önemli katkılar sağlar (Başoğlu vd. 2005).



Şekil 4: Karbonhidrat içeren besinler

2.9.3. Yağlar

Bireyin beslenmesinde son derece ehemmiyetli bir yerde olan yağlar, yüksek enerji kaynağının olmasının yanı sıra yağ içinde ayrıştırılan vitaminleri de barındırması, kandaki bazı maddelerin (lipit vs.) görevleri ve yazı metninde de yazılan başka birçok sebepten dolayı son derece önem arz etmektedirler (Çakmakçı ve Kahyaoglu, 2012).

“Yağı meydana getiren öğelerden gliserol, bütün yağ bitkilerinde aynı, buna karşılık yağı oluşturan diğer unsur olan yağ asitleri her bir yağ bitkisinde değişik bir kompozisyonda bulunmaktadır (Karaca & Aytaç, 2007).”

Yağ, diğer besinlerde olduğu gibi organizmaya enerji verir, vücudun sıcaklık derecesine etki eder ve dokuyu korumaya yardımcı olur. Yağ vücutta fazla alındığında vücut bunu depo ederek ilerleyen süreçlerde obezite meydana getirir ve kardiyovasküler sisteme ciddi zararlar verir (Ünsal, 2019).

Yapılan araştırma çalışmaları, bireyde oluşan hastalık ve bireylerin beslenme itiyatları arasında bir bağ olduğunu göstermektedir; Bu hastalıklar ve itiyatlar arasındaki bağlar araştırma konusu olduğundan beri üzerine en çok araştırılma yapılan gıdasal ürün ise yağlar olmuştur (Kayahan, 2009).



Şekil 5: yağ içeren besinler

2.9.4. Vitaminler

Vitaminler birey yaşamını ve büyümesini sağlamak için elzem olan besin öğeleridir. İnsan organizması kendi iç yapısında vitaminler üretemezler ve bunu dışardan almaları gerekmektedir (Güneyli, 1976). Bazı vitaminlerin alınmaması organizmada bazı sistemlerin çalışmamasına sebebiyet verebilir. Vitaminlerin bazıları suda bazıları yağda eriyen olarak da incelenmektedir (Güneyli, 1976).

2.9.4.1 Suda Eriyen Vitaminler

B grubu vitaminleri ve **C** vitaminleridir

B grubu vitaminleri: Suda kolay eriyen şeffaf kristal bir şekilde bulunan bir tozdur sıcaklığa karşı dayanıklıdır; ette, karaciğerde, mayada ve hububatta fazla bulunur (Bingöl, 1977).

C-Vitamin (Askorbik asit) Yapı bakımından monosakkaridlere benzerlik gösteren ve oldukça basit bir yapıda olan vitamindir. Genel olarak yeşil sebzelerde özellikle limongillerde fazla miktarda bulunur en fazlaca olduğu besinler limon, portakal, yeşil biber, domates ve diğer meyveler olarak bilinmektedir (Türker & Yüksel, 2019).

2.9.4.2 Yağda Eriyen Vitaminler

A, D, E ve K vitaminleridir;

A Vitamini

Başlıca iki tür A vitamini bulunur bunlar; A 1 ve A 2 diye adlandırılırlar Genel olarak renk biçimi sarı olan birçok bitki formasyonlarında ve farklı meyve türlerinde A vitamini vardır; Havuç, patates, kayısı, şeftalide hayvansal besinlerden de sütte, yumurta sarısında, karaciğerde bulunur (Bilgiç & Hamamcılar, 2011).

D vitamini

D vitamini hem besin maddelerinden alınırken hem de güneş ışınlarından oluşur; D vitamini kemik yapısını sağlam ve dirençli olmasını sağlarken, kandaki kalsiyum derecesini ve kan basıncını stabil bir durumda tutmasında önemli rol oynar öte yandan bağırsaklardaki kalsiyum emilimini sağlar (Bilgiç ve Hamamcılar, 2011).

E vitamini

Ekofeol, insan iç yapısındaki ihtiyaçları gidermek için ön görülen tek E vitamini formudur en aktifi alfa-tokoferaldür (Türker ve Yüksel, 2019). Alfa-tokoferol sıcaklığa ve bazikliğe karşı dirençlidir Yağda kızartma ve fırında ısıtma ve sıcaklığa maruz kaldığı zamanda E vitaminin çoğu yok olmaktadır (Bingöl, 1977). Bu fonksiyonu neticesinde kalp, damarlar, sinir ve beyin gibi yapısal özellikleri düzeltmede yararlı ve daydalı olduğu bilinmektedir (Türker & Yüksel, 2019).

K vitamini

K vitaminin bir kısmı bağırsak bakterileri tarafından sentezlenir, kan pıhtılaşması için gerekli besindir osteoporoz ve kemiklerin yapısını güçlendirici etkiye sahiptir kırılmaların engellenmesinde yardımcı olur (Türker & Yüksel, 2019). K vitamini yetersizliğinde kanama bozuklukları ve kansızlık gibi rahatsızlıklar ortaya çıkabilir başlıca bulunan maddelerde; Lahana, karaciğer,

lahanası, yumurta, süt, ıspanak, brokoli, lahana, yakası ve diğer yeşil sebzeler K vitamini bulunur (Bingöl, 1977).



Şekil 6: Vitamin içeren besinler

2.9.5. Mineraller

Canlıların biyolojik süreçlerini stabilize bir şekilde devam ettirmek için temel besinler yanı sıra mineral maddelere de gereksinim duymaktadır (Karademir ve Kaya, 2001).

Beslenme bağlamında bir mineral, organizmalar tarafından yaşam için gerekli işlevleri yerine getirmek için kaçınılmaz bir besin ögesi olan kimyasal bir element olmaktadır. Bununla beraber, insan vücudundaki ağırlıkça dört ana yapısal eleman genellikle büyük besin mineralleri listelerine dâhil edilmez (Kavak vd. 2004).

Mineral, insan vücudunun sağlıklı olabilmesi ve sağlıklı kalabilmesi için ihtiyaç olan temel besin maddesidir (Kavak vd. 2004). İnsan vücudunda %4 oranında bulunan mineraller, önemli görevler görürler. Görevleri arasında vücut sıvılarını dengeleme, kemik ve kanın oluşumunu sağlama, sinir işlevini sağlıklı bir biçimde yürütme gibi önemli potansiyele sahiptir (Kavak vd. 2004).



şekil 7: Mineral içeren besinler

2.9.6. Su

İnsan vücudu için alınması gereken en temel gereksinimdir. İnsanlar vücudunun bu gereksinimi karşılamadan hayatını devam ettirmesi imkânsızdır (Ünsal, 2019). İnsanlar su gereksinimi dışında yemek ihtiyacını karşılamadan haftalarca hayatını devam ettirebilirken su gereksinimini karşılamadan hayatını devam ettirmesi birkaç gün gibi kısa bir süre içindir. İnsan vücudundaki su kaybı oranlarına göre bazı sorunlar ortaya çıkabilir; örneğin %3 lük bir kayıpta kan hacmi ve fiziksel performans azalır, %5 lik bir kayıpta birey konsantre yeteneğini kaybeder, %8 lik bir kayıpta baş dönmesi, aşırı yorgunluk, solunum güçlüğü gibi etkiler ortaya çıkar ve %10 luk bir kayıpta kas spazmı, aşırı yorgunluk, dolaşım yetmezliği ve böbrek yetmezliği etkileri ortaya çıkar. Su düzeyi insandan insana farklılık göstermesinin nedeni yaş ve cinsiyet olup bu %42 ila %71 arasındadır. Su düzeyi yetişkinlere oranla çocuklarda daha fazla olmakla beraber yaş ilerledikçe insan vücudundaki su düzeyinin azaldığı bilinir. İnsanlar su gereksinimini yiyecek ve içeceklerden karşılar (Ünsal, 2019).

Yetişkin insanlar suyu günde en az iki litre içmelidir; eğer sıcak bir ortamda bulunuyorsa insanların su ihtiyacı değişiklik göstermektedir. Sade olan su insanlara hem güzel hem de sağlık açısından büyük katkı sağlamaktadır (Akyol vd. 2008). Bir diğer besin kaynakları alkol içermeyen içeceklerden süt, meyve suyu, çay ve kahve sıvı insanların ihtiyaçlarını karşılamak için uygun seçeneklerdir (Akyol vd. 2008). Spor yapan insanlar vücutlarındaki su miktarı düştüğü için

performanslarında düşüşler yaşanır. Bu bakımdan su kullanımı insanların sağlığı açısından en önemli sıvı kaynaklarından biridir (Akyol vd. 2008).

İnsanlar antrenmanlarda su kaybının yanında elektrolit kaybı da yaşamaktadır. İnsanların vücudunda yaşanan sıvı ve elektrolit kaybına dehidrasyon denir. Dehidrasyon spor yapan insanlarda performansın düşmesine neden olduğu için her spor dalı oluşumu engellemektedir (Arslan Kabasakal, 2022).



Şekil 8: su

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada tarama yönteminden faydalanılmıştır. Betimsel araştırmalarda genellikle kullanılan yöntem tarama yöntemidir (Thomas ve Nelson, 1996). Tarama yöntemi sayıca fazla gruplar üzerinde yürütülür. Bu tür gruplarda yer alan bireylerin konu ya da olayla ilgili görüş ve tutumları alınır. Bu konu ve olaylar kendi koşulları içerisinde olduğu gibi betimlenmeye çalışılır (Karakaya, 2009; Karasar, 2010). Genellikle gerçekleştirilen araştırmanın konusu ile ilgili var olan bir durumu ortaya koymak tarama çalışmalarının amacıdır. Bu amaç doğrultusunda tarama araştırmalarında genellikle pek çok örneklemden veri elde edilir (Büyüköztürk vd. 2009).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklem Grubu

Araştırmanın evrenini, Erzurum'da kış sporları ile ilgilenen sporcular oluştururken, örneklem grubunu ise Erzurum'da basit seçkisiz örnekleme (simple random sampling) yöntemiyle seçilen 113'ü erkek 89'u kadın olmak üzere toplam 202 kış sporu yapan sporculardan oluşturmaktadır.

3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Anket çalışması, özellikle sosyolojik çalışmalarda en çok kullanılan veri toplama tekniğidir (Gökçe, 2018; Gürbüz ve Şahin, 2016). Anketler, çok sayıda insana inançları, görüşleri, algıları, tutumları, özellikleri ve davranışları hakkında sorular yönelterek doğası gereği istatistiki bilgi üretmeyi sağlamaktadır (Gökçe, 2018; Gürbüz ve Şahin, 2016). Bu nedenle, bu çalışmada olduğu gibi katılımcıların inançları, algıları, tutum veya davranışları hakkında bilgi edinmek istendiğinde anketler son derece uygun bir veri toplama aracı olarak gösterilmektedir (Gökçe, 2018; Gürbüz ve Şahin, 2016).

Araştırmada veri toplamak için iki bölümden oluşan anket formu hazırlanmıştır. Anket formunun birinci bölümünde demografik özellikler için araştırmacılar tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formu, ikinci bölümünde (Demir ve Cicioğlu, 2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) 5'li likert tipinde hazırlanmış, likert seçenekleri "Kesinlikle

Katılmıyorum (1)” ile “Kesinlikle Katılıyorum (5)” arasında değişmekte olup ölçeğin puanlaması buna göre yapılmıştır. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 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 oluşmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin tümünde α değeri .88; Beslenme Hakkında Bilgi için α değeri .90, Beslenmeye Yönelik Duygu α değeri .84, Olumlu Beslenme α değeri .75 ve Kötü Beslenme α değeri .85 iç tutarlığa sahip olduğu söylenmektedir. Araştırmamızda elde edilen toplam α değeri .77’dir (Tekkurşun Demir & Cicioğlu, 2019).

3.4. Veri Toplama Süreci

Ölçek, 2022 yılında Erzurum’da kış sporu yapan 202 sporcuya Google Form üzerinden uygulanmıştır. Araştırmacı, ölçeği uygulamak için gerekli izinleri Erzurum Teknik Üniversitesi Etik Kurulundan 11/3 sayılı ve 17.11.2022 tarihli izin alınarak ölçeğin uygulanması sırasında sporculara gönüllü katılım formunu ulaştırarak gerekli açıklamaları yapmış ve araştırmaya katılım sağlayan bireyler gönüllülük esasına dayalı olarak doldurulmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Veriler SPSS 26 istatistik programında analiz edilmiştir. İlk olarak frekans analizi yapılmış olup ardından toplanan verinin normal dağılım gösterip göstermediğini ortaya koymak amacı ile skewness ve kurtosis değerlerine bakılmıştır. Söz konusu testler sonucunda verinin normal dağılım göstermesi nedeniyle parametrik testler analizleri kullanılmıştır. Cinsiyet ve milli sporcu musunuz değişkenlerine T-testi uygulanmış olup, yaşı, sporculuk süresi, yaptığınız branş ve eğitim durumu değişkenlerine ise One-Way ANOVA Testi kullanılmıştır. Ayrıca farkın hangi gruptan olduğunu belirlemek için tukey testi yapılmıştır. Çalışmada analizler %95 güven aralığında gerçekleştirilmiştir.

1. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

		(N)	(%)
Cinsiyet	Erkek	113	55,9
	Kadın	89	44,1
Yaş	16-18 yaş	93	46,0
	19-21 yaş	45	22,3
	22-24 yaş	37	18,3
	25 yaş ve üzeri	27	13,4
Milli Sporcu musunuz?	Evet	72	35,6
	Hayır	130	64,4
Sporculuk Süresi	1-3 yıl	82	40,6
	4-6 yıl	55	27,2
	7 yıl ve üzeri	65	32,2
Yaptığınız Branş	Buz Hokeyi	51	25,2
	Buz Pateni	33	16,3
	Curling	68	33,7
	Kayak	50	24,8
Eğitim Durumu	Lise	107	53,0
	Lisans	82	40,6
	Lisansüstü	13	6,4
	Toplam	202	100

Tablo 1 incelendiğinde; çalışmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine bakıldığı zaman erkek sporcuların 113 (%55,9) kişi iken kadın sporcuların 89 (%44,1) kişidir. Katılımcıların yaş durumları incelendiği zaman en yüksek katılım 16-18 yaş aralığında 93 (%46,0) kişi olup, en düşük katılım ise 25 yaş ve üzeri olup 27 (%13,4) kişidir. Katılımcıların milli sporcu musunuz değişkenine bakıldığı zaman evet diyen sporcular 72 (%35,6) kişi iken hayır diren sporcular 130 (%64,4) kişidir. Katılımcıların sporculuk süresi değişkeni bakıldığı zaman en yüksek katılım 82 kişi ile (%40,6) 1-3 yıl olurken en düşük katılım ise 55 (%27,2) kişi ile 4-6 yıl olmuştur. Katılımcıların yaptığınız branş değişkenine bakıldığında en yüksek katılım curling ile 68 (%33,7) kişi iken, en düşük katılım 33 (%16,3) kişi ile buz pateni branşından oluşmaktadır. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine bakıldığı zaman en yüksek katılım lise 107 (%53,0) kişi olurken, en düşük katılım ise 13 (%6,4) kişi ile lisansüstü oluşturmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlara ve Genel Ortalamalar İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Alt Boyutlar	N	Min.	Max.	\bar{x}	Ss
Beslenme Hakkında Bilgi	202	1,00	5,00	4,16	,741
Beslenmeye Yönelik Duygu	202	1,00	5,00	2,97	,749
Olumlu Beslenme	202	1,00	5,00	3,85	,783
Kötü Beslenme	202	1,00	5,00	3,71	,884
Toplam	202	1,24	5,00	3,64	,526

Tablo 2 incelendiğinde sağlıklı beslenme tutum alt boyutu ortalamalarına bakıldığında beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme ve kötü beslenme alt boyut ortalamaları “Yüksek” düzeyde, beslenmeye yönelik duygu alt boyutu ortalamaları ise “Orta” düzeyde olduğu görülmüştür. Genel toplam ortalamaları “yüksek” düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutları ve Toplam Puanının Normallik Dağılım Testi (Skewness- Kurtosis)

Ölçek	Alt Boyut	Skewness			Kurtosis	
		N	Statistic	Std. Hata	Statistic	Std. Hata
Sağlıklı Beslenme Tutumu	Beslenme Hakkında Bilgi	202	-1,283	,171	1,392	,341
	Beslenmeye Yönelik Duygu	202	,308	,171	,806	,341
	Olumlu Beslenme	202	-1,044	,171	1,117	,341
	Kötü Beslenme	202	-,824	,171	,575	,341
	Toplam	202	-,219	,171	1,337	,341

Tablo 3 incelendiğinde sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanda normallik dağılım durumlarına bakıldığı zaman, Tabaschnick ve Fidell (2013), “Ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının (-1,5, +1,5) değer aralığında olması durumunda, verilerin normal dağılım sergileyeceğini” ifade

etmektedirler. Bu bağlamda verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent – Sample T Testi)

Ölçek	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	T	p
Sağlıklı Beslenme Tutumu	Beslenme Hakkında Bilgi	Erkek	113	4,14	,836	-,312	,114
		Kadın	89	4,17	,605		
	Beslenmeye Yönelik Duygu	Erkek	113	2,94	,809	-,593	,071
		Kadın	89	3,00	,669		
	Olumlu Beslenme	Erkek	113	3,90	,843	1,018	,491
		Kadın	89	3,79	,697		
	Kötü Beslenme	Erkek	113	3,70	,933	-,174	,559
		Kadın	89	3,72	,822		
	Toplam	Erkek	113	3,64	,547	-,056	,581
		Kadın	89	3,64	,501		

(p<0.05)

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puan karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 5. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Millilik Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent – Sample T Testi)

Ölçek	Alt Boyutlar	Millilik Durumu	N	\bar{x}	Ss	t	p
Sağlıklı Beslenme Tutumu	Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	72	4,14	,712	-,241	,284
		Hayır	130	4,17	,760		
	Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	72	3,01	,748	,581	,988
		Hayır	130	2,94	,752		
	Olumlu Beslenme	Evet	72	3,90	,720	,663	,279
		Hayır	130	3,82	,816		
	Kötü Beslenme	Evet	72	3,78	,820	,773	,474
		Hayır	130	3,68	,918		
	Toplam	Evet	72	3,67	,575	,700	,715
		Hayır	130	3,62	,498		

(p<0.05)

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların millilik durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puan karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 6. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Yaş Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Ölçek	Alt Boyutlar	Yaş	N	\bar{x}	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Sağlıklı Beslenme Tutumu	Beslenme Hakkında Bilgi	(a) 16-18 yaş	93	4,04	,747	3,047	,030*	C>A
		(b) 19-21 yaş	45	4,09	,832			
		(c) 22-24 yaş	37	4,45	,482			
		(d) 25 yaş ve üzeri	27	4,25	,769			
	Beslenmeye Yönelik Duygu	(a) 16-18 yaş	93	2,90	,658	1,578	,196	-
		(b) 19-21 yaş	45	3,17	,861			
		(c) 22-24 yaş	37	2,88	,817			
		(d) 25 yaş ve üzeri	27	2,97	,728			
	Olumlu Beslenme	(a) 16-18 yaş	93	3,78	,771	1,987	,117	-
		(b) 19-21 yaş	45	3,78	,918			
		(c) 22-24 yaş	37	4,13	,637			
		(d) 25 yaş ve üzeri	27	3,84	,711			
	Kötü Beslenme	(a) 16-18 yaş	93	3,72	,822	,166	,919	-
		(b) 19-21 yaş	45	3,72	,882			
		(c) 22-24 yaş	37	3,75	,897			
		(d) 25 yaş ve üzeri	27	3,60	1,097			
Toplam	(a) 16-18 yaş	93	3,58	,535	1,113	,345	-	
	(b) 19-21 yaş	45	3,66	,508				
	(c) 22-24 yaş	37	3,76	,518				
	(d) 25 yaş ve üzeri	27	3,63	,528				

(p<0.05)

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların yaş durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında; beslenme hakkında bilgi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmış olup, 22-24 yaş kategorisindeki katılımcıların 16-18 yaş arasında bulunan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Branş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Ölçek	Alt Boyutlar	Branş	N	\bar{x}	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Sağlıklı Beslenme Tutumu	Beslenme Hakkında Bilgi	(a) Curling	68	3,99	,765	2,08	,104	-
		(b) Buz hokeyi	51	4,23	,517			
		(c) Buz pateni	33	4,35	,779			
		(d) Kayak	50	4,18	,847			
	Beslenmeye Yönelik Duygu	(a) Curling	68	2,93	,599	,275	,844	-
		(b) Buz hokeyi	51	3,03	,747			
		(c) Buz pateni	33	2,90	,839			
		(d) Kayak	50	2,98	,881			
	Olumlu Beslenme	(a) Curling	68	3,72	,816	,956	,415	-
		(b) Buz hokeyi	51	3,92	,721			
		(c) Buz pateni	33	3,94	,781			
		(d) Kayak	50	3,90	,799			
	Kötü Beslenme	(a) Curling	68	3,67	,854	,538	,657	-
		(b) Buz hokeyi	51	3,69	,812			
		(c) Buz pateni	33	3,62	1,070			
		(d) Kayak	50	3,84	,871			
	Toplam	(a) Curling	68	3,55	,422	,983	,402	-
		(b) Buz hokeyi	51	3,69	,510			
		(c) Buz pateni	33	3,66	,483			
		(d) Kayak	50	3,69	,675			

(p<0.05)

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların branş durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir.

Tablo 8. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Sporculuk Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Ölçek	Alt Boyutlar	Sporculuk Süresi	N	\bar{x}	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Sağlıklı Beslenme Tutumu	Beslenme Hakkında Bilgi	(a) 1-3 yıl	82	4,11	,762	,527	,591	-
		(b) 4-6 yıl	55	4,14	,680			
		(c) 7 yıl ve üstü	65	4,23	,770			
	Beslenmeye Yönelik Duygu	(a) 1-3 yıl	82	2,99	,746	,104	,901	-
		(b) 4-6 yıl	55	2,93	,712			
		(c) 7 yıl ve üstü	65	2,96	,794			
		(a) 1-3 yıl	82	3,76	,840	,986	,375	-

Olumlu Beslenme	(b) 4-6 yıl	55	3,89	,757	1,847	,160	-
	(c) 7 yıl ve üstü	65	3,94	,726			
	(a) 1-3 yıl	82	3,61	,960			
Kötü Beslenme	(b) 4-6 yıl	55	3,66	,739	1,111	,331	-
	(c) 7 yıl ve üstü	65	3,88	,883			
	(a) 1-3 yıl	82	3,59	,461			
Toplam	(b) 4-6 yıl	55	3,62	,528	1,111	,331	-
	(c) 7 yıl ve üstü	65	3,72	,595			
	(a) 1-3 yıl	82	3,59	,461			

(p<0.05)

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların sporculuk süresi durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir

Tablo 9. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Ölçek	Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	\bar{x}	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Sağlıklı Beslenme Tutumu	Beslenme Hakkında Bilgi	(a) Lise	107	4,03	,761	4,447	,013*	B>A
		(b) Lisans	82	4,34	,563			
		(c) Lisansüstü	13	4,06	1,247			
	Beslenmeye Yönelik Duygu	(a) Lise	107	2,95	,745	,072	,931	-
		(b) Lisans	82	2,99	,737			
		(c) Lisansüstü	13	2,93	,914			
	Olumlu Beslenme	(a) Lise	107	3,77	,842	2,355	,098	-
		(b) Lisans	82	3,99	,607			
		(c) Lisansüstü	13	3,64	1,125			
	Kötü Beslenme	(a) Lise	107	3,65	,899	1,248	,289	-
		(b) Lisans	82	3,73	,888			
		(c) Lisansüstü	13	4,06	,670			
Toplam	(a) Lise	107	3,57	,559	2,077	,128	-	
	(b) Lisans	82	3,73	,476				
	(c) Lisansüstü	13	3,64	,493				

(p<0.05)

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların eğitim durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında; beslenme hakkında bilgi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmış olup, lisans eğitim durumuna sahip katılımcıların lise eğitim durumuna sahip katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 10. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeyleri Alt Boyutları Arasındaki İlişkini Araştırılması (Korelasyon Tablosu)

Boyutlar		Beslenme Hakkında Bilgi	Beslenmeye Yönelik Duygu	Olumlu Beslenme	Kötü Beslenme
Beslenme Hakkında Bilgi	Pearson Kor.	1			
	P				
	N	202			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Pearson Kor.	,029	1		
	P	,686			
	N	202	202		
Olumlu Beslenme	Pearson Kor.	,625**	,092	1	
	P	,000	,195		
	N	202	202	202	
Kötü Beslenme	Pearson Kor.	,152*	,425**	,262**	1
	P	,031	,000	,000	
	N	202	202	202	202

Tablo 10 incelendiğinde sağlıklı beslenme tutum düzeyleri alt boyutlarından beslenme hakkında bilgi ile beslenmeye yönelik duygu ($r = ,029$) düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamsız ve kötü beslenme ($r = ,152^*$) arasında düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yine sağlıklı beslenme ile olumlu beslenme arasında ($r = ,625^{**}$) yüksek düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Beslenmeye yönelik duygu ile olumlu beslenme arasında ($r = ,195$) düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiş iken, kötü beslenme ile ($r = ,425^{**}$) orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Olumlu beslenme ile kötü beslenme arasında ($r = ,262^{**}$) düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

2. TARTIŞMA

Sporcu beslenmesinde amaç; sporcunun yaşına, cinsiyetine, fiziksel aktivitesine, beslenme alışkanlıklarına ve enerji harcamasına göre yeterli ve dengeli bir şekilde beslenmesini sağlamaktır. Çoğu sporcu için ise genel beslenme kurallarının dışında, yapılan spor branşına özgü beslenme hakkında bilgi sahibi olmak büyük önem taşımaktadır. Bu anlamda beslenmenin müsabakalarda ve antrenmanlarda sporcuların performanslarının daha iyi gösterebilmeleri açısından kış sporlarıyla ilgilenen sporcuların branşlarına özgü beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puan karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Buna göre, erkek ve kadın sporcuların sağlıklı beslenme tutumlarının benzer düzeyde olduğu ve cinsiyet değişkeninin sağlıklı beslenme tutumu üzerinde bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Araştırmada kadın katılımcıların, beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme düzeylerinde bir nebze de olsa erkeklere oranla fazla olduğu görülmektedir. Bu kapsamda, kadınların fiziki görünümüne daha çok dikkat ettiği ve beslenme konularına ilişkin daha fazla bilgili olmalarının sağlıklı beslenmeye olan ilgilerinin daha fazla olduğu söylenebilir.

Sağlıklı beslenme ile yapılan bazı çalışmalarda cinsiyetin beslenmeye ilişkin tutumu etkilemediği sonuçlarının çıktığı görülmüştür (Bıdıl ve Metin, 2021; Karaağaç ve Çakır, 2020). Hearty, McCarthy, Kearney ve Gibney (2007) yapmış oldukları araştırmada, İrlandalı yetişkinlerin cinsiyetlerine göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Yapılan bu çalışmalardaki sonuçlar çalışmamızla örtüşmektedir.

Çalışmamızda elde edilen bulguların aksine, Sun (2008) yapmış olduğu araştırmaya katılan bireylerin % 68 ini kadın bireyler oluşturmakla beraber cinsiyet açısından sağlıklı beslenmeye yönelik tutumda fark olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, Bebetos, Chroni, ve Theodorakis (2002) egzersiz programına aktif olarak katılım sağlayan öğrenciler üzerine yapmış oldukları araştırmada sağlıklı beslenme

yönelik tutum üzerine cinsiyete göre farklılaşma olduğu sonucu elde edilmiştir. Literatür incelendiğinde çalışmamızda elde edilen bulguların diğer çalışmalar ile örtüşmemesinin nedeni olarak, evren ve örneklem grubunun farklı katılımcılardan oluşmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Katılımcıların millilik durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puan karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Buna göre milli olan sporcular ve milli olmayan sporcuların sağlıklı beslenme tutumları benzer olduğu ve millilik değişkeninin üzerinde bir etkinin olmadığı söylenilebilir. Araştırmada milli olmayan sporcular sayıca fazla olduğundan bir nebze olsa da milli olan sporculara nazar sağlıklı beslenme tutumunda çok az bir farklılık olabilir. Bu kapsamda milli sporcuların düzenli antrenman ve beslenme koşullarından ve bilgilerinden dolayı milli olan sporcular sağlıklı beslenme bilgi düzeyleri milli olmayan sporculardan daha fazla olabilir.

Sağlıklı beslenme ile ilgili yapılan başka bir çalışmaya Yağmur (2022) göre milli olan sporcuların yeme içme ve sağlıklı beslenmeleri artıka performans ve galibiyetin de artış olduğu görülmektedir. Bu bağlamda milli olan sporcular beslenme alışkanlık ve tutumlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

Yapılan başka bir araştırmada Akıl ve Gürbüz (2010) göre yaptığı çalışmada %14'ü milli %86'sı ise milli olmayan sporculardan oluşarak milli olan ve milli olmayan sporcuların beslenme tutumlarında $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık bularak yapılan bu çalışmanın buluntularıyla örtüşmemektedir.

Aynı şekilde yapılan farklı bir çalışmada Şahin ve Taşkiran (2020) göre milli sporculuk durumlarının temel beslenme ve besin-sağlık bilgilerine ve besin tercihlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Katılımcıların temel beslenme ve besin-sağlık bilgileri ile besin tercihleri puan ortalamalarına bakıldığında milli olan sporcu bireylerin temel beslenme ve besin sağlık bilgileri ile besin tercihleri milli sporcu olmayanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır ve yapılan bu çalışmanın buluntularıyla örtüşmemektedir.

Yapılan başka bir araştırmada Yükselen ve Taşkıran (2020) göre Milli sporcuların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan ortalaması 75,32, milli olmayan sporcuların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan ortalaması 65,07 olarak bulunmuştur. Milli sporcular ile milli olmayan sporcuların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan durumu arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Yükselen ve Taşkıranın bulmuş oldukları sonuç ile bu çalışmanın bulgularıyla örtüşmemektedir.

Katılımcıların yaş durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında; beslenme hakkında bilgi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmış olup, 22-24 yaş kategorisindeki katılımcıların 16-18 yaş arasında bulunan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları görölmektedir. Buna göre yaş ortalaması yükseldikçe sporcuların sağlıklı beslenme tutum düzeylerinde artış görölmektedir.

Yapılan başka bir araştırmada Gökensel (2016) Göre Araştırmaya katılan sporcuların ölçekte yer alan kısıtlayıcı yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark 74 olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Araştırmaya dahil edilen 26-30 yaş arası ve 31 yaş ve üzeri yaş grubunda yer alan sporcular, kısıtlayıcı yeme alt boyutundan 20 yaş ve altı ve 21-25 yaş arası sporculara göre daha yüksek puan almıştır ve yaş aralığı yükseldikçe sağlıklı beslenme tutum düzeylerinde de artış görölmektedir. Yapılan bu çalışma; yaptığımız çalışmayla istatistiksel olarak birbiriyle örtüşmektedir.

Çalışmamızda elde edilen bulguların aksine Ercen (2016) göre sporcuların yaş grubu, öğrenim durumu ve gelir durumlarına göre ergojenik destek ürünü kullanma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmış olup yapılan bu çalışma yaptığımız çalışma ile istatistiki olarak örtüşmemektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların branş durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görölmemektedir.

Yapılan başka bir çalışmada Sarioğlu vd. (2012) göre yapılan farklı spor branşlarındaki istatistiksel analize göre yaptığımız çalışmanı aksine spor branşları arasında anlamlı farklılık bularak yaptığımız çalışma ile örtüşmemektedir.

Yapılan başka bir çalışmada Ulaş (2018) göre farklı branşların sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda istatistiksel olarak elde edilen bulgular koşulunu sağladığı için anlamlılık göstererek yaptığımız çalışma ile istatistiki olarak örtüşmemektedir ($p<0,05$).

Literatür incelendiğinde çalışmamızda elde edilen bulguların diğer çalışmalar ile örtüşmemesinin nedeni olarak; yapılan spor branşlarının tamamı kış sporları olduğu için genel olarak beslenme durumları aynı olduğu için bu yönden farklılık gösterdiğini söyleyebiliriz.

Katılımcıların sporculuk süresi durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir ve sporcuların yaptığı süreye baktığımız da beslenme bilgi düzeyleri benzer olduğu görülmektedir.

Yapılan başka bir araştırmada Özdemir ve Özdilek (2010) göre aktif spor yapma yaşının 5 yıl veya daha uzun bir süreyi kapsadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin aktif spor yapma süreleri ile beslenmelerine dikkat etmeleri arasında yaptığımız çalışma ile istatistiki olarak örtüşmemektedir ($p<0,05$). Varılan yargıya göre 1-5 yıl üzeri spor yapan bireylerde sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarının da anlamlı farklılık göstermektedir. Bu farklılığın sporculuk süresine bağlı olarak daha uzun süre spor yapan sporcular beslenme bilgi düzeylerinde pozitif bir etki yaratmaktadır.

Yapılan başka bir çalışmada ise Şanlıer ve Arıkan'a (2000) göre bireylerin sporculuk süresi göz önüne alınarak yapılan istatistik analizler sonucunda spor yapma süreleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmayıp yaptığımız çalışma ile istatistiksel olarak örtüşmektedir. Bu çalışmaya göre sporculuk yapma süreleri arasında benzerlikler olup ekstra bir farklılık bulunmamıştır ($p<0,05$).

Yapılan başka bir çalışmada Akıl ve Gürbüz (2010) göre spor yaşı ve beslenme bilgi düzeyleri arasında farkların araştırılması için yapılan çalışmada varyans analizleri sonucu olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Bizim yaptığımız çalışma ile istatistiki olarak örtüşmemektedir ($p<0,05$).

Katılımcıların eğitim durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında; beslenme hakkında bilgi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmış olup, lisans eğitim durumuna sahip katılımcıların lise eğitim durumuna sahip katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Yapılan başka bir araştırmada Gökensel (2016) göre lisan eğitimi düzeyinde olan sporcular, beslenme bilgisi alt boyutundan diğer eğitim düzeyindeki sporculara göre daha yüksek puan aldığı saptanmıştır ($p<0,05$). Yapılan bu çalışma ile istatistiksel olarak örtüşmektedir ve eğitim seviyesi yükseldikçe sporcuların beslenme bilgi düzeylerinde artış görüldüğü saptanmıştır. Bu durum, eğitim düzeyi daha yüksek olan katılımcıların aldıkları eğitim ile birlikte genel kültür ve entelektüel bilgilerinin de artması ve araştırmacı taraflarının daha gelişmiş olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Yapılan başka bir araştırmada Çakır ve Karaağaç (2021) göre yapılan analiz sonucunda elde edilen istatistiksel sonuçlarına göre, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanı ile eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Buna göre lisans Öğrenimindeki sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunun lise düzeyinde öğrenim gören sporcuların tutumundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan araştırma lisansüstü eğitim düzeyindeki bireyler istatistiksel olarak lisans eğitimindeki bireylere göre yüksek anlamlılık saptanmıştır bunun nedeni bilgi birikimlerinden bu verilerin buluntularına yapılan bu çalışma ile örtüşmektedir eğitim seviyesi yükseldikçe beslenme bilgi düzeyinde de artış görülmektedir.

Katılımcıların beslenme tutum ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde tüm alt boyutlar arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlardan birisinin yükselmesi neticesinde diğer alt boyutlardaki tutumların da yükseldiği sonucuna varılmıştır.

3. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma 2022 yılında Erzurum’da kış sporu yapan 202 (113 erkek), (89 kadın) sporcuya Google Form üzerinden sporcu beslenme bilgisi anketi 6 değişkenliğe (yaş, cinsiyet, mili olma durumu, sporculuk süresi, ilgilendiği branş, eğitim durumu) göre uygulanmıştır.

Bu çalışmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine bakıldığı zaman erkek sporcuların 113 (%55,9) kişi iken kadın sporcuların 89 (%44,1) kişidir. Katılımcıların yaş durumları incelendiği zaman en yüksek katılım 16-18 yaş aralığında 93 (%46,0) kişi olup, en düşük katılım ise 25 yaş ve üzeri olup 27 (%13,4) kişidir. Katılımcıların milli sporcu musunuz değişkenine bakıldığı zaman evet diyen sporcular 72 (%35,6) kişi iken hayır diren sporcular 130 (%64,4) kişidir. Katılımcıların sporculuk süresi değişkeni bakıldığı zaman en yüksek katılım 82 kişi ile (%40,6) 1-3 yıl olurken en düşük katılım ise 55 (%27,2) kişi ile 4-6 yıl olmuştur. Katılımcıların yaptığınız branş değişkenine bakıldığında en yüksek katılım curling ile 68 (%33,7) kişi iken, en düşük katılım 33 (%16,3) kişi ile buz pateni branşından oluşmaktadır. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine bakıldığı zaman en yüksek katılım lise 107 (%53,0) kişi olurken, en düşük katılım ise 13 (%6,4) kişi ile lisansüstü oluşturmaktadır.

Yapılan analiz ve değerlendirmeler sonucu sağlıklı beslenme tutum düzeyleri konusundaki bilinç düzeylerinin belirtilen altı ana değişkene göre farklılıklar gösterdiği gözlenmektedir.

Cinsiyet değişkeni esas alındığında, erkek ve kadın sporcuların sağlıklı beslenme tutumlarının benzer düzeyde olduğu ve cinsiyet değişkeninin sağlıklı beslenme tutumu üzerinde bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Millilik durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puan karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda istatistiksel olarak herhangi bir etkinin farklılığı görülmemiştir.

Yaş değişkenine ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında; beslenme hakkında bilgi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmış olup, 22-24 yaş kategorisindeki katılımcıların 16-18 yaş arasında bulunan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Buna göre yaş ortalaması yükseldikçe sporcuların sağlıklı beslenme tutum düzeylerinde artış görülmektedir.

Branş durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir.

Eğitim durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında; beslenme hakkında bilgi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmış olup, lisans eğitim durumuna sahip katılımcıların lise eğitim durumuna sahip katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Araştırma hipotezlerinde;

- Kış sporlarıyla ilgilenen sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği,
- Kış sporlarıyla ilgilenen sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinde millilik durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği,
- Kış sporlarıyla ilgilenen sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinde yaptığımız branş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği,

- Kış sporlarıyla ilgilenen sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinde sporculuk süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği,
- Kış sporlarıyla ilgilenen sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği,
- Kış sporlarıyla ilgilenen sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinde eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür.

3.1 Öneriler

- Beslenme bilgi düzeyinin ülkenin tamamına yayılıp farkındalık oluşabilmesi amacıyla eğitim ve öğretim sisteminin başlangıç kademesi olan okul öncesinden başlayarak ilköğretim, ortaokul, lise ve üniversitelerde dengeli beslenme ve beslenme bilgisi ile ilgili müfredat içeriği düzenlenebilir.
- Amatör ve profesyonel spor kulüplerinde beslenme ile ilgili düzenli olarak seminerler düzenlenebilir.
- Üniversiteler kendi bünyesinde beslenme ve sporcu beslenmesi adına çeşitli etkinlikler düzenleyerek beslenmenin önemini artırıcı faaliyetler düzenleyebilir.
- Sağlık bakanlığına bağlı elektronik tabanlı E-Nabız, Hayat Eve Sığar, MHRS gibi ya da yeni üretebileceği bir program ile bireylere sağlıklı beslenmenin önemini ve beslenme takibi gibi uygulamalarda bulunarak bireylerin beslenme bilgi düzeylerinde artış yaptırabilir.
- Sporculara sağlıklı beslenme ile ilgili çeşitli broşürler, kitaplar, dergiler ve bu alanda yapılmış çalışmalar okutularak sporculara beslenme konusunda bilgi sağlanabilir.
- Aynı şekilde sporcuların başında genel olarak Koç, Antrenör, Masör, Fizyoterapist, Kondisyoner olduğu için sporcu beslenmesi adı altında eğitimler verilmeli ve bunu destekleyici seminerler düzenlenebilir.

- Sporcuların sadece performans için değil aynı zamanda sağlıklarını korumak için de beslenmenin ne kadar önemli olduğu konusunda da bilgi verilebilir.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı adı altında il ve ilçelere beslenmenin önemi hakkında bilgiler ve çeşitli faaliyetler düzenlenebilir.



KAYNAKÇA

- Akıl, M., & Gürbüz, Ü. (2010). Atletizm atma branşlarıyla uğraşan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi/The analysis of the level of nutrition knowledge of sportsmen death with thrown branches of track and field. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1).
- Akdevelioğlu, Y., & Yörüsün, T. Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-28.
- Aksoy, R. (2022). *Snowboard branşında yarışma öncesi sporcuların durum kaygı düzeyleri ve stresle başa çıkabilme durumları*. (Yüksek lisans tezi) Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P., & Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Baskı. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Arslan Kabasakal, S. (2022). *Sporcu beslenmesinde besin öğeleri*. Akademisyen Kitabevi AŞ.
- Atalı, M. (2022). *Elit düzey kadın ve erkek buz hokeyi sporcularının mental dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. Yök tez.
- Atasoy, B., & Kuter, F. Ö. (2005). Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 11-22.
- Aydın, A. D. (2008). Sarıkamış'ın kış sporları turizmi potansiyeli açısından değerlendirilmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- Azboy, Y. (2021). Fiziksel aktivite ve sağlık. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 140-144.

- Başıoğlu, S., olak, R. & Turnagöl, H. (2005). Yükseltide performans ve karbonhidratlar. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (3), 156-173.
- Baysal A. (2011). *Beslenme*. Ankara: Hatipoğlu Basın ve Yayıncılık. 13. Bask
- Baysal, A. (1996). Sağlıklı beslenme ve Akdeniz diyeti. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25(1), 21-29.
- Baysal, A. (1998). Sağlıklı beslenme: Uzmanların önerisi tüketicinin algılaması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 27(2), 1-4.
- Baysal, A. (2004). *Beslenme*. Hatiboğlu Yayınevi.
- Bilgiç, P., Hamamcılar, O., & Bilgiç, C. (2011). Sporcuların beslenme bilgi ve uygulamaları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 39(1-2), 37-45.
- Bingöl, G. (1977). *Vitaminler ve enzimler*. Ankara Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi Yay.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (4. Basım). Ankara: Pegem A.
- akmakı, S. & Kahyaoğlu, D. T. (2012). Yağ asitlerinin sağlık ve beslenme üzerine etkileri. *Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi*, (2), 133-137.
- iek, A. & Tekelioğlu, F. (2005). *Morpa spor ansiklopedisi içinde* (c. 2, ss.8-Ankara: Doğan.
- Dülgerbaki, T. (2005). *Eski Türklerde uygulanan serbest zaman etkinlikleri ve spor*. Editör: *Gazanfer Kemal Gül*, Kocaeli gazetesi matbaası.
- Doğan, C.S (2022). *Buz hokeyi milli takım oyuncularında ace 1/d (rs1799752), actn3 (rs1815739), para (rs4253778) ve hıfla (rs11549465) polimorfizmleri ile fiziksel testlerin değerlendirilmesi*. (Doktora tezi) Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Eken, P. (2010). *Buz pisti salonlarında aydınlatma ve Ankara Belpa buz pateni salonu aydınlatmasının irdelenmesi*. (Yüksek lisans tezi) Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eren, E. & Özer, İ. (2018). Eski anadolu toplumlarında beslenme alışkanlıkları. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, Ek Sayı 1, 308-323.
- Ercen, Ş. (2016). *KKTC'deki fitness ve vücut geliştirme sporu ile ilgilenen 18-40 yaş grubu sağlıklı erkek sporcuların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi, besinsel ergojenik destek ürünleri hakkındaki tutumlarının ve kullanım oranlarının saptanması*. (Master's thesis, Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)).
- Ergün, N. (2005). *Şişmanlık (Obezite) ve sağlıklı beslenme*. Yy.
- Eskici, G. (2020). Protein ve egzersiz-yeni yaklaşımlar. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (3), 1-13.
- Filiz, K. (2002). Sporun tanımlanması ve kapsamının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2).
- Goloğlu, S. (2009). *Fen eğitiminde sosyo-bilimsel aktivitelerle karar verme becerilerinin geliştirilmesi: dengeli beslenme*, Marmara Üniversitesi (Turkey).
- Gökensel, P. (2016). *Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti voleybol federasyonu oyuncularının beslenme davranışı ve beslenme durumlarının değerlendirilmesi*. (Master's thesis, Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)).
- Göküstün, K. K., & Uçar, A. (2022). *Makro Besin Öğeleri Ve Kardiyometabolik Sağlık. Beslenme ve Diyetetikte Biyopsikososyal Konulara Multidisipliner Yaklaşım*, 71.
-

- Göral, K., Saygın, Ö., & Karacabey, K. (2010). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 836-856.
- Güneş, Z. (2005). *Spor ve beslenme*. Ankara: Nobel yayın dağıtım, 4, 1.
- Güneyli, U. (1976). Vitamin A: Tanımı etkinliği ve gereksinme. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 5(1), 55-66.
- Gürsoy, R., Aktaş, Ö., & Şenol, D. (2001). Beslenme ve besinsel ergojenikler 1: karbonhidrat, yağ ve proteinler. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2).
- İnce, B. (2017). *Profesyonel basketbolcularda beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kalay, Kalay, A. (2021) *BESYO öğrencilerinin genel beslenme ve sporcu beslenmesi bilgi düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi) Mardin Artuklu üniversitesi, Mardin.
- Karaca, E., & Aytaç, S. (2007). Yağ bitkilerinde yağ asitleri kompozisyonu üzerine etki eden faktörler. *Anadolu Tarım Bilimleri Dergisi*, 22(1), 123-131.
- Karademir, B. & Kaya, İ. (2001). Kars ilinde sığırlarda mineral madde açığının saptanması üzerine bir araştırma. *Lalahan Hayvancılık Araştırma Enstitüsü Dergisi*, 41 (2), 0-0.
- Karakaya, Ç. (2009). *Antroposentrik (insanı merkeze alan) ve nonantroposentrik (insanı merkeze almayan) yaklaşımlara göre eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin çevreye yönelik bakış açıları*, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi*, (21. Basım). Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.

- Kavak, O., Dalgıç, A., & Şenyiğit, A. (2004). İnsan Sağlığına Etki Eden Mineraller ve Analiz Yöntemleri. *Dicle Tıp Dergisi*, 31(1), 69-75.
- Koşan, A. (2013). Kış sporları turizmi–kayak turistlerinin kış turizm merkezlerini algı ve değerlendirmelerine ait bir araştırma (Palandöken’de bir uygulama). *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2).
- Köksal, G., & Özel, H. G. (2008). *Bebek beslenmesi*. Ankara/Türkiye.
- Küçük, Ö. H. (2020). *Üniversite öğrencilerinin kış sporları tesis tanınırlık ve farkındalık düzeylerinin incelenmesi (Ardahan Üniversitesi örneği)*, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü.
- Nurşen, A. D. A. K. (2020). Tüketim kültüründe beslenme: sağlıklı/sağlıksız yiyecekler. *İstanbul University Journal of Sociology*, 40(1), 197-218.
- Onat, T., Emerk, K., & Sözman, E. Y. (2002). *İnsan Biyokimyası*, Palme Yayıncılık. Ankara, 711s.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Özdemir, G., & Özdilek, Ç. (2010). *Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan ve aktif spor yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları*.
- Özsubaşı, İ.H (2023) *Curling sporcularında zihinsel dayanıklılık, problem çözme becerisi ve sürekli kaygı durumlarının zihinsel antrenman yöntemleriyle geliştirilmesi*, (Yüksek lisans tezi) Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Öztürk, M., & Besler, H. T. (2008). *Besin alerjileri*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Sakarya, Ö., & Ünver, B. (1985). Ankara üniversitesi mediko-sosyal merkezine başvuran öğrencilerin beslenme durumları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 14, 51-62.

- Sarıoğlu, Ö., İmamoğlu, O., Atan, T., Türkmen, M., & Akyol, P. (2012). Beden eğitimi bölümünde okuyan farklı branşlardaki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi.
- Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M., Has, M., Gonca, T., & Yücel, K. U. R. T. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 43-47.
- Sayın, K. (2022). Hızlı yemek ürünlerinin sağlık üzerine etkileri ve tercih nedenleri üzerine bir. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 10(1), 302-320.
- Sedakatlı, F. (2019). *Okul çağı çocuklarına verilen beslenme eğitimi programının beslenme alışkanlıkları besin tüketim sıklıkları ve beslenme bilgisi üzerine etkisinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sevim, Y. (2007). *Antrenman bilgisi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- 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.
- Şahin, M. A. ve Taşkıran, A. (2020). Yelken sporcularının beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının incelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 3(2), 47-54.
- Şahin, Z. O. (2019). *Yeterli ve dengeli beslenme hakkında tutum ölçeği geliştirilmesi ve lise öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenme hakkında tutumlarının farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi*, Necmettin Erbakan Üniversite (Turkey).
- Tane, C. (2022). *Geleneksel kızak sporunun turizme kazandırılması*. Kastamonu Üniversitesi.

Tanyeri, L. (2013). *18-20 Yaş Erkek Snowboardcularda Pliometrik Antrenmanların Slalom İniş Hızına Etkisi*. (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).

Tanyeri, Y. (2000). *Kayak Alp Disiplini*, Erzurum: Bakanlar Matbaacılık.

Tekkurşun Demir, G., & Cicioğlu, Hİ., (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (sbitö): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.

Tezbaşaran A. (1996). *Likert tipi ölçek geliştirme*. Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.

Top, S. (2022) *Snowboard dünya şampiyonlarında ülkelerin kazandıkları başarılarının değerlendirilmesi*. (Yüksek lisans tezi) Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.

Tunay, V. B., & Tedavi, F. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Sağlık Bakanlığı Yayını, (730), 16.

Turan, M., & Çingöz, Y. E. (2021). *Erzurum'da kış sporları potansiyeli ve kış sporları tesisleşmesi*. Akademisyen Kitapevi yayını.

Turker, A., & Yüksel, O. *Beslenmede vitaminlerin önemi. Beslenme ve obezite*, 7.

Ünsal, A. (2019). Beslenmenin önemi ve temel besin öğeleri. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2 (3), 1-10.

Yardımcı, H., & Özçelik, A. Ö. (2012). Ankara ili gölbaşı ilçesinde yaşayan yetişkin kadınların beslenme alışkanlıkları. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(28), 87-101.

Yaşar, N., & Baysal, A. (1990). Süt ve türevleri, tuz, sodyum, kalsiyum tüketim düzeyleri ve içilen suyun sertlik derecesi ile hipertansiyon ilişkileri üzerinde bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 19(2), 217-225.

Yüksek, M. (2013). *Amatör ve profesyonel milli takım futbolcularında beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

İNTERNET KAYNAKÇALARI

<http://rumeysaaltay.com/beslenme> Tarihi: 01 Ekim 2022.

<https://www.hurriyet.com.tr/aile/protein-ne-ise-yarar-protein-iceren-besinler-427897>

Erişim Tarihi: 03 Ekim 2022.

<https://www.dunya.com/saglik/obezite-normal-bir-gorunum-mu-hastalik-mi-haberi-387740> Tarihi: 04 Ekim 2022.

<https://www.yeniakit.com.tr/haber/karbonhidrat-iceren-gidalar-hangileridir-488236.html>

Erişim Tarihi: 07 Ekim 2022.

<https://shoptr4.nice-ng.org/category?name=ya%C4%9F%20bulunan%20besinler> Erişim Tarihi: 09 Kasım 2022.

<https://www.hurriyet.com.tr/mahmure/galeri-vucudun-en-cok-ihiyac-duydugu-vitaminler-34941431/2> Tarihi: 01 Ekim 2022.

<https://evrimagaci.org/tuz-ve-minerallerin-canlilar-icin-onemi-nedir-vucudumuzda-hangi-mineraller-gorev-alir-11224> Erişim Tarihi: 02 Ekim 2022.

https://www.springwater.com.tr/blog?journal_blog_post_id=17 Tarihi: 09 Eylül 2022.

<https://www.buzpateni.org.tr/tarihce> Erişim Tarihi: 09 Ekim 2022.

<https://olympics.com/en/sports/curling> Erişim Tarihi: 09 Ekim 2022.

EKLER

EK-1 Etik Kurul Raporu



ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU

KARAR

ETİK KURULUN BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Erzurum Teknik Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu
	AÇIK ADRESİ	Erzurum Teknik Üniversitesi Yakutiye / ERZURUM
	TELEFON	444 5 388
	FAX	0442 2300046
	E-POSTA	hukuk@erzurum.edu.tr
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ/ SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Sedat SALACAK	
ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	"Kış Sporlarıyla İlgilenen Sporcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi"	
DANIŞMAN ADI/ SOYADI	Murat TURAN	
KARAR BİLGİLERİ	Toplantı Sayısı :11 Karar Sayısı : 3 Tarih : 17.11.2022	
	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve çalışmanın gerçekleştirilmesinde etik açıdan sakınca olmadığına, taahhütname hükümleri gereğince çalışma sonucunun Başkanlığımıza bildirilmesine, mevcut oy birliği ile karar verilmiştir. Araştırmacılara çalışmalarında başarılar dileriz.	

Prof. Dr. Murat KÜÇÜKÜĞURLU
Etik Kurul Başkanı

Prof. Dr. Songül DUMAN

Prof. Dr. Elanur YILMAZ KARABULUTLU

Üye

Üye (Katılmadı)

Doç. Dr. Nur Hüseyin KAPLAN
Üye(Katılmadı)

Doç Dr. Nihal GÖRDES AYDOĞDU
Üye



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: EHEUUEP Belge Takip Adresi: <https://ubys.erzurum.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

EK-2 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek
2. Yaşınız: 16-18 yaş 19-21 yaş 22-24 yaş 25 yaş ve üzeri
3. Öğrenim Durumunuz
 Lise Lisans Lisansüstü
4. Spor Branşı:
5. Curling Kayak Buz Hokeyi Buz Pateni
6. Sporculuk Süresi
 1-3 yıl 4-6 7 üzeri
7. Milli Sporcu musunuz?
 Evet Hayır

EK-3 Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.	1	2	3	4	5
2	Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
3	Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
4	Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
5	Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.	1	2	3	4	5
6	Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb.) tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
7	Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım.	1	2	3	4	5
8	Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
9	Yağda kızarmış besinlerin yemeyi severim.	1	2	3	4	5
10	Meyve tüketmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5
11	Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.)tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
12	Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.	1	2	3	4	5
13	Günde en az 1,5 lt su içerim.	1	2	3	4	5
14	Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.	1	2	3	4	5
15	Düzenli meyve tüketirim.	1	2	3	4	5
16	Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
17	Ana öğünleri atlarım.	1	2	3	4	5
18	Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
19	Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.	1	2	3	4	5
20	Ayaküstü beslenirim.	1	2	3	4	5
21	Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm.	1	2	3	4	5