

Halk Oyuncularının Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi

Erol DEMİR

Kastamonu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kastamonu/TÜRKİYE

<https://orcid.org/0009-0006-6467-9819>

Mustafa KEREM

Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi, Kastamonu/TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0001-7861-2339>

Özet

Bu araştırma, Türkiye genelinde yaşayan halk oyuncularının beslenme bilgi düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma nicel araştırma paradigması temel alınarak tasarlanmış ve veriler Nisan-Haziran 2021 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmanın katılımcıları en az 3 yıl halk oyunları branşında aktif olmuş, 17 yaş ve üzeri 765 halk oyuncudan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Yetişkin Bireylerde Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği" (YETBİD) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22 Paket Program kullanılmış ve analizlerde bağımsız örneklem T-Testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların cinsiyet bakımından "Temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi" puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Fakat kadınların "Besin tercihi" puanları erkeklerden daha yüksektir. Ayrıca aktif olarak halk oyunları oynayan katılımcıların temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi puanları, aktif olarak halk oyunu oynamayanlardan anlamlı şekilde yüksektir. Sonuç olarak mevcut araştırma; kadınların besin tercihi puanlarının erkeklerden, sigara kullananların kullanmayanlardan ve diyet yapmayanların diyet yapanlardan daha yüksek olduğunu; buna karşılık aktif olarak halk oyunları oynayan katılımcıların temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi puanlarının aktif olarak halk oyunu oynamayanlardan yüksek olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Halk oyunları, beslenme bilgi düzeyi, besin tercihi, beslenme

Analysis of Nutritional Knowledge Among Folk Dancers

Abstract

This study seeks to assess the nutritional knowledge levels of folk dancers residing across Türkiye. The study was structured according to the quantitative research paradigm, with data collection occurring from April to June 2021. The research participants comprise 765 folk dancers aged 17 and older, each with a minimum of 3 years of experience in the folk dance sector. The "Nutrition Knowledge Level Scale in Adult Individuals" (YETBİD) served as the data collection instrument in the study. The SPSS 22 software was utilized for data analysis, employing an independent samples T-Test for the evaluation. The analysis revealed no significant difference in the "basic nutrition and nutritional-health knowledge" scores of participants based on gender. Nevertheless, women's "Food preference" scores were higher than those of men. Moreover, the "basic nutrition and nutritional-health knowledge" scores of participants who engage in folk dances are significantly higher than those who do not participate actively in folk dances. The current research indicates that food preference scores are higher among women than men, smokers than non-smokers, and non-dieters than dieters. Conversely, participants who actively engage in folk dancing exhibit higher basic nutrition and nutritional-health knowledge scores compared to those who do not participate in folk dancing.

Key Words: Folk dances, nutritional knowledge level, food preference, nutrition

SUMMARY

Introduction & Aim

Folk dances seek to integrate the physical and physiological abilities of the participants; it is a discipline that endeavors to enhance the aesthetic components and skills of the movements in conjunction with music (Ocak and Tortop, 2013). Folk dances are cultural manifestations that embody the heritage of societies, encapsulating their distinctive characteristics and reflecting the climatic conditions, geographical context, historical attributes, attire, and musical traditions of the region in which they are performed, ultimately representing the lifestyles of the local populace (Ökten, 2002). Regular folk dance exercises have been shown to enhance motor skills, including strength, dynamism, and endurance, through the strategic planning of duration and training intensity tailored to each specific region (Karacabey et al., 2008). In this context, it can be asserted that certain parameters are likely to influence the performance of folk dances. The paramount parameters are adequate training and nutrition. Proper dietary and nutritional practices are crucial to prevent the squander of intense labor and to attain optimal performance during training (Ersoy, 2004). The level of individuals' nutritional knowledge is crucial for their effective training and development in athletics (Bilgiç et al., 2011). Athletes must consume appropriate nutrients in precise quantities, contingent upon the training intensity associated with regional folk dances. Athletes with knowledge achieve greater training efficiency by consuming appropriate nutrients before, during, and after training (Pehlivan, 2005). The objective of the present study is to investigate the nutritional knowledge levels of folk dancers. Upon conclusion of this study, it is anticipated that the nutritional knowledge levels of folk dancers will be assessed and utilized as a reference for future research in the folk dances and sports sciences department.

Material & Method

The present study was structured according to the quantitative research paradigm, employing a face-to-face scale application method for data collection. Eight hundred three athletes possessing a minimum of three years of folk dance experience from sports clubs with a folk dance division participated in the study. Nevertheless, 38 participants who submitted incomplete information were excluded from the study. The study involved 765 participants. The study employed the "Nutrition Knowledge Level Scale for Adults," validated and verified for reliability by Batmaz (2018), to assess the participants' nutrition knowledge levels. The scale comprises two distinct subscales: "Basic nutrition and food-health knowledge" (e.g., carrots are an excellent source of vitamin A) and "Food preference" (e.g., the consumption of fibrous foods rather than sugary foods mitigates constipation). Responses to the scale are assessed using a 5-point Likert scale, ranging from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree). The data in the study were analyzed using the SPSS 22 statistical software package. The Kolmogorov-Smirnov test was conducted on the participants' data, revealing no significant deviation from normality. An independent samples t-test was employed to assess the differences in nutrition knowledge levels among the participants.

Discussion & Result

The basic nutrition scores and food preference scores of participants were compared based on gender using an independent sample t-test. The findings indicate that the scores for "basic nutrition and food-health knowledge" among male and female participants are statistically the same, while the scores for "food preference" show a significant difference favoring male participants (table 2). The analysis revealed that individuals who actively engaged in folk dances exhibited higher scores in "basic nutrition and food-health knowledge" compared to those who did not participate in folk dances, while the "food preference" scores of participants did not significantly differ based on their engagement in folk dances (table 3). No significant difference was observed in the basic nutrition and nutritional-health knowledge scores between smoker and non-smoker participants; however, the food preference

scores of smokers were significantly higher than those of non-smokers (table 4). The average scores for "basic nutrition and food-health knowledge" among participants adhering to a diet exceed those of participants not on a diet. This outcome lacks statistical significance. The mean scores for "food preference" among participants not on a diet exceed those of participants on a diet (table 5). There were no significant differences in the nutritional knowledge of folk dancers according to having prior education about healthy nutrition.

1. GİRİŞ

Halk oyunları, oyuncuların bedensel ve fizyolojik becerileriyle birleştirmeyi hedef alan; figürlerdeki teknikleri müzik ile birlikte, estetik unsuru ve yetenekleri daha iyi hale getirmeyi hedefleyen bir spor dalıdır (Ocak ve Tortop, 2013). Halk oyunları, toplumların kültürel mirasları ile meydana gelen, o toplumlara ait olan bütün özellikleri içerisinde bulunduran, oynandığı yörenin iklim koşullarını, coğrafi bilgilerini ve yöresel tarihi özelliklerini, kıyafet ve müzik geleneklerini özetle yörede bulunan insanların yaşam tarzlarını yansıtan kültürel ürünlerdir (Ökten, 2002).

Her bir farklı yöreye göre, ayrı ayrı süre ve antrenman yoğunluğu planlanarak uygulanan kurallı halk oyunları çalışmaları ile kuvvet, dinamiklik ve dayanıklılık gibi motorik yeteneklerin olumlu yönde geliştiği bildirilmiştir (Karacabey ve ark., 2008). Bu bağlamda halk oyunları performansına etki etmesi muhtemel parametrelerin olduğu söylenebilir. Bu parametrelerin en başında da uygun antrenman ve beslenme gelmektedir. Diğer spor dallarında olduğu gibi halk oyunları dalında da sporcular performans seviyelerini artırabilmek amacıyla zamanlarının çoğunu antrenmanda geçirmektedirler. Müzikli ve müziksiz, eşi veya bireysel çalışmalar olarak kendilerini geliştirmeleri gerekmektedir. Bu yoğun çalışmaların ve çabaların boşa gitmemesi ve ek olarak antrenman sırasında en üst düzeyde performans ortaya koyabilmek için doğru bir beslenme biçimi ve beslenme alışkanlıkları büyük önem taşımaktadır (Ersoy, 2004). Çünkü beslenme; besin öğelerinin gerekli oranda vücuda alınıp kullanılması ile bireyin gelişme, büyüme ve sağlıklı bir şekilde hayatını sürdürebilmesi için önemlidir (Ünsal, 2019). Günlük alınan besin öğelerinin yeterli düzeyde vücuda alınmadığı durumlarda veya alınması gereken düzeyden fazla alındığında, büyüme ve gelişmeye engel olduğu ve sağlığı olumsuz etkilediği yapılan araştırmalarda ortaya çıkarılmıştır. Hayatın sağlıklı bir şekilde devam ettirilmesinde diğer bir deyişle yaşam standartlarının düzeyin üstüne çıkmasında beslenme alışkanlıkları etken olmaktadır (Yücecan, 2008). Bireylerin vücutlarının ihtiyaç duydukları ana besin öğeleri vitamin, karbonhidrat, mineral, yağ, su ve proteindir (Balkış, 2011). Bu besin öğelerinden karbonhidrat, protein ve yağ vücut için enerji kaynağı olarak tüketilir ve bunlarla günlük enerji ihtiyacı karşılanır. Diğer öğeler vücuda enerji vermezler ama vücut değerlerinin görevleri için yeterli düzeyde olması insan sağlığı için gereklidir. Lifli gıdaların günlük olarak belirli oranlarda tüketilmesi kalp rahatsızlıkları ve bazı kanser çeşitlerini de içine alarak pek çok hastalığın önüne geçilmesi için önemlidir (Pehlivan, 2005).

Bireylerin beslenme bilgi düzeyleri sporculuk hayatlarında verimli antrenman yapmaları ve gelişim sağlamaları açısından oldukça önemlidir (Bilgiç ve ark., 2011). Halk oyunları dalında yörelere göre uygulanan antrenman yoğunluklarına göre sporcuların doğru besin öğelerini doğru miktarlarda almaları gerekmektedir. Bilgiye sahip olan sporcular antrenman öncesinde, sırasında ve sonrasında doğru besin öğelerini tüketerek antrenmandan daha fazla verim elde etmektedirler (Pehlivan, 2005). Bu bilgilerden hareketle mevcut çalışmanın amacı, halk oyuncularının beslenme alışkanlıklarının ve bilgi düzeylerinin incelenmesidir. Bu çalışmanın sonunda halk oyuncularının beslenme bilgi düzeyleri saptanımlara ulaşarak halk oyunlarına ve spor bilimleri bölümünde yapılacak olan çalışmalara referans etmesi beklenmektedir.

2. MATERYAL & METOT

Araştırma Deseni

Mevcut araştırma, nicel araştırma paradigması temel alınarak tasarlanmış ve veri toplamada yüz yüze ölçek uygulama yöntemi kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmaya, Halkoyunları branşı olan spor kulüplerinden ez az 3 yıllık halk oyunları geçmişi olan 803 sporcu katılmıştır. Ancak eksik bilgi veren 38 katılımcı araştırmaya dâhil edilmemiştir. Araştırma 765 denek üzerinden yürütülmüştür.

Tablo 1. Araştırmaya katılım sağlayan bireylerin parametreleri

Kişisel Bilgiler	Alt gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	379	49,5
	Kadın	386	50,5
Aktif Çalışma	Evet	286	37,4
	Hayır	479	62,6
Sigara Kullanımı	Evet	380	49,7
	Hayır	385	50,3
Diyet Yapma	Evet	128	16,7
	Hayır	637	83,3
Beslenme Eğitimi	Evet	386	50,5
	Hayır	379	49,5

Katılımcıların %49,5'i (n=379) erkek, %50,5'i (n=386) kadın; örnekleme sigara kullananlar %49,7 (n=380), %50,3'ü (n=385) ise sigara kullanmayanlardır. Katılımcıların öğün atlama dağılımına bakıldığında %66,4'ü öğün atlarken, %33,6'sı öğün atlamamaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların beslenme bilgi düzeylerini ölçmek için geçerlilik ve güvenilirliği Batmaz (2018) tarafından yapılan "Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek "Temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi" (örn: *Havuç iyi bir A vitamini kaynağıdır*) ve "Besin tercihi" (örn: *Şekerli besinler yerine lifli besinler tüketmek kabızlığı önler*) şeklinde 2 farklı alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğe verilen cevaplar 1(*kesinlikle katılmıyorum*) - 5 (*kesinlikle katılıyorum*) şeklinde 5' li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Batmaz (2018) tarafından "Temel beslenme" alt ölçeği için Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı 0,72 ve "Beslenme tercihi" alt ölçeği için Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı 0,70 olarak saptanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada veriler SPSS 22 istatistik paket programı ile değerlendirilmiştir. Katılımcılardan elde edilen verilere Kolmogorow- Smirnow testi uygulanmış ve verilerin normalden manidar şekilde sapmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların beslenme-bilgi düzeylerindeki farklılıkların belirlenebilmesi için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Analizler $\alpha= 0.05$ anlamlılık düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 2. Temel beslenme ve besin tercihi ortalama puanlarının cinsiyet parametresine göre karşılaştırılması

Ölçekler	Cinsiyet	n	Ort.	Std. Sapma	t	p	Fark
Temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi	Erkek	379	2.25	.39	1.68	0.92	-
	Kadın	386	2.30	.47			
Besin tercihi	Erkek	379	2.16	.43	3.61	.001*	2>1
	Kadın	386	2.27	.46			

* $p<0.05$

Yapılan bağımsız örneklem t testi sonucuna göre katılımcıların temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi puanlarında cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilemezken ($p>0.05$); kadınların besin tercihi puanları (2.27 ± 0.46) erkek (2.16 ± 0.43) katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir ($p=0.001$; $p<0.05$)

Tablo 3. Temel beslenme ve besin tercihi ortalama puanlarının aktif çalışma parametresine göre karşılaştırılması

Ölçekler	Aktif çalışma	n	Ort.	Std. Sapma	t	p	Fark
Temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi	Evet	286	2.36	.41	4.16	.000*	1>2
	Hayır	479	2.23	.44			
Besin tercihi	Evet	286	2.22	.41	.058	.954	-
	Hayır	479	2.22	.47			

* $p<0.05$

Yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre aktif olarak halk oyunları oynayan katılımcıların temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi puanları (2.36 ± 0.41), aktif olarak halk oyunu oynamayanlardan (2.23 ± 0.44) anlamlı şekilde yüksektir ($p=0.001$; $p<0.05$). Buna rağmen, katılımcıların besin tercihi puanları aktif olarak halk oyunları oynama değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 4. Temel beslenme ve besin tercihi ortalama puanlarının sigara kullanımı parametresine göre karşılaştırılması

Ölçekler	Sigara Kullanımı	n	Ort.	Std. Sapma	t	p	Fark
Temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi	Evet	380	2.30	.46	1.33	.183	-
	Hayır	385	2.26	.40			
Besin tercihi	Evet	380	2.26	.47	2.19	.028*	1>2
	Hayır	385	2.18	.42			

* $p<0.05$

Yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre sigara kullanan ve kullanmayan katılımcıların temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmezken ($p>0.05$); sigara kullananların besin tercihi puanları (2.26 ± 0.47), sigara içmeyenlerden (2.18 ± 0.42) anlamlı şekilde daha yüksektir ($p=0.028$; $p<0.05$).

Tablo 5. Temel beslenme ve besin tercihi ortalama puanlarının diyet yapma durumu parametresine göre karşılaştırılması

Ölçekler	Diyet Yapma Durumu	n	Ort.	Std. Sapma	t	p	Fark
Temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi	Evet	128	2.33	.39	1.47	.144	-
	Hayır	637	2.27	.44			
Besin tercihi	Evet	128	2.10	.35	3.79	.001*	2>1
	Hayır	637	2.24	.46			

*p<0.05

Yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre diyet yapan ve yapmayan katılımcıların temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmezken (p>0.05); diyet yapmayan katılımcıların besin tercihi puanları (2.24 ± 0.46), diyet yapan katılımcılardan (2.10 ± 0.35) anlamlı şekilde daha yüksektir (p=0.001; p<0.05).

Tablo 6. Temel beslenme ve besin tercihi ortalama puanlarının beslenme eğitimi parametresine göre karşılaştırılması

Ölçekler	Beslenme Eğitim	n	Ort.	Std. Sapma	t	P	Fark
Temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi	Evet	386	2.28	.38	.146	.884	-
	Hayır	379	2.27	.48			
Besin tercihi	Evet	386	2.23	.39	.632	.528	-
	Hayır	379	2.20	.50			

Yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre katılımcıların temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi puanları ve besin tercihi puanları beslenme ile ilgili bir eğitim almış olma değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0.05).

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Mevcut araştırma halk oyuncuların “Beslenme Bilgi Düzeylerinin” bireysel değişkenler açısından incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların cinsiyet parametresi göz önüne alınarak temel beslenme puanları ve besin tercih puanları bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, erkek ve kadın katılımcıların “temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi” puanlarının istatistiksel açıdan bir farklılık göstermediğini buna karşılık “besin tercihi” puanlarının erkek katılımcılar lehinde anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir (tablo 2). Yapılan benzer bir çalışmada, sporcuların cinsiyetlerine göre temel beslenme puanları istatistiksel olarak değerlendirildiğinde, kadınların beslenme bilgilerinin erkeklerin beslenme bilgilerine göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir (Batmaz, 2018).

Analiz sonuçlarına göre aktif olarak halk oyunları oynayanların “temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi” puanlarının aktif olarak halk oyunu oynamayanlardan daha yüksek olduğu, buna karşılık katılımcıların “besin tercihi” puanlarının aktif olarak halk oyunları oynama değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (tablo 3). Psikolojik faktörlerin yanı sıra (Yılmaz ve ark., 2024) doğru ve dengeli beslenme, sportif performansın zirveye ulaşmasında ve antrenmanlara adaptasyon sürecinde etkisi olan ölçütlerin başında gelmektedir. Nitekim güncel bir derleme çalışmasının çeşitli araştırmacılarından aktardığına göre makro besinlerin, vitaminlerin, minerallerin ve sıvı alımının hem antrenman hem de müsabaka sırasında atletik performansı arttırdığı bir gerçektir (Gençoğlu ve ark., 2021). Bu bağlamda aktif olarak halk oyunları oynayanların “temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi” puanlarının daha yüksek olması literatür ile uyumludur denilebilir.

Araştırmada sigara kullanan ve kullanmayan katılımcıların temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmezken; sigara kullananların besin tercihi puanları

sigara içmeyenlerden anlamlı şekilde daha yüksektir (tablo 4). Yeterli ve düzgün beslenmenin aksine sigara kullanımı sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında yer almaz (Açıkgöz ve ark., 2018). Bu bakımdan incelendiğinde mevcut araştırmada sigara kullananların lehinde ortaya çıkan yüksek "besin tercihi" puanı her ne kadar literatürle uyumlu gözükmesine de; katılımcıların sigaranın getirdiği olumsuz sağlık etkilerini bertaraf etmek için besin tercihlerine dikkat ettikleri sonucu çıkartılabilir. Yine de ortaya çıkan bu sonucun çalışmalarla desteklenmesi gerekmektedir. Literatürde yer alan yapılmış benzer bir araştırmada, sigara kullanımı açısından yapılan gruplamada, "evet/bazen" yanıtını veren bireyler %32,6, "hayır" yanıtını veren bireyler ise %67,4 oranında bulunmuştur. Bu gruplar arasında "beslenme bilgi" ve "besin tercihi" puan ortalamaları açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Durali, 2019).

Diyet yapan katılımcıların "temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi" puan ortalamaları, diyet yapmayanlardan daha yüksektir. Fakat bu sonuç istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Öte yandan, diyet yapmayan katılımcıların "besin tercihi" puan ortalamaları, diyet yapanlardan daha yüksektir (tablo 5). Benzer bir çalışmada, diyet yapmayan bireylerin "temel beslenme" puan ortalamasının, diyet yapanların puan ortalamasından yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak, diyet yapanların "besin tercihi" puan ortalamasının, diyet yapmayanların puan ortalamasından yüksek olduğu görülmüştür. Diğer araştırmalarda ise beslenme bilgi düzeyi ile daha sağlıklı beslenme önerileri veya vücut ağırlığının korunması arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Allison ve ark., 1995). Şahin (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, diyet uygulama düzeyleri ile "temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi" ve "besin tercihi" puanları değerlendirildiğinde, sağlıklı beslenme önerilerini uygulamayan kişilerin oranının yüksek (%88,0) olduğu saptanmıştır. Diyet yapan bireylerin temel beslenme puan ortalaması (64,17), diyet yapmayan bireylerin puan ortalamasından (56,95) daha yüksektir. Ayrıca, diyet yapan kişilerin besin tercihi puan yüzdesi (39,94), diyet yapmayan bireylerin puan ortalamasından (36,45) daha yüksektir.

Temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi açısından, beslenme alanında önceden eğitim almış sporcuların puan ortalaması 2.28 ± 0.38 olarak belirlenmiştir. Beslenme alanında önceden eğitim almamış sporcuların puan ortalaması ise 2.27 ± 0.48 'dir. Ayrıca, beslenme alanında önceden eğitim almış sporcuların "besin tercihi" puan ortalaması 2.23 ± 0.39 , eğitim almamış sporcuların ise 2.20 ± 0.50 olarak ölçülmüştür. Bu iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Sonuç olarak mevcut araştırma; kadınların besin tercihi puanlarının erkeklerden, sigara kullananların kullanmayanlardan ve diyet yapmayanların diyet yapanlardan daha yüksek olduğunu; buna karşılık aktif olarak halk oyunları oynayan katılımcıların temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi puanlarının aktif olarak halk oyunu oynamayanlardan yüksek olduğunu göstermiştir.

5. ÖNERİLER

- Her ne kadar mevcut araştırma halk oyuncularının beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme tercihleri hakkında önemli sonuçlar ortaya koysa da, çeşitli sınırlıklara sahiptir. Bu nedenlerle yapılacak çalışmaların farklı katılımcılarla ve daha fazla bireysel değişkeni kapsayacak şekilde yapılmasında fayda olduğu düşünülmektedir. Ayrıca;
- Araştırma neticesinde aktif halk oyunu oynayanların temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla, halk oyunları sporcularının doğrudan bir beslenme uzmanı aracılığıyla beslenme eğitimi almasının, sporcular için daha faydalı olabileceği düşünülmektedir. Halk oyunları dalına yönelik antrenman planları hazırlanırken, beslenmenin önemine vurgu yapmak amacıyla sporcuların beslenme

uzmanları ile bir araya getirilmesi ve beslenme bilgilerini artırmalarını sağlamak için yıllık antrenman programlarına bu konunun dâhil edilmesi önerilmektedir.

Açıklamalar

Çalışma Erol DEMİR'in Yüksek Lisans tezinden üretilmiştir.

Yazar Katkıları

Yazarlar çalışmaya eşit derecede katkı sağlamışlardır

Etik Beyan

Çalışmada Araştırma ve Yayın Etiğine uyulmuş olup, çalışma kapsamında Kastamonu Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan 25.03.2021 tarihli 1/19 sayılı kararıyla etik onay alınmıştır.

Çıkar Çatışması

Makalede herhangi bir çıkar çatışması ya da kazancı yoktur.

KAYNAKÇA

- Açıkgoz, A., Akgün, M. F., Korkut, B., Cecen, E., Kocaoğlu, N. M., & dayı, A. (2018). Tıp fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili etmenler: Gözlemsel araştırma. *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 32(2), 99-110.
- Allison, D. B., Kanders, B. S., Osage, G. D., Faith, M. S., Heymsfield, S. B., Heber, D., ... & Blackburn, G. L. (1995). Weight-related attitudes and beliefs of obese African-American women. *Journal of Nutrition Education*, 27(1), 18-23.
- Balkış, M. (2011). *Lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, probiyotik süt ürünleri tüketim sıklıkları ve bilgilerinin belirlenmesi: Kulu örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Batmaz, H. (2018). *Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlilik çalışması* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bilgiç, P., Hamamcılar, O., & Bilgiç, C. (2011). Sporcuların beslenme bilgi ve uygulamaları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 39(1-2), 37-45.
- Durali, Ö. (2019). *Yetişkin kadın bireylerde beslenme bilgi düzeyinin ve beslenme durumunun saptanması* (Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trakya.
- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme* (3. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Gençoğlu, C., Demir, S. N., & Demircan, F. (2021). Sporda beslenme ve ergojenik destek ürünleri: Geleneksel bir derleme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4).
- Karacabey, K., Durgun, R., Sönmez, E., Adıoğulları, İ., & Özmerdivenli, R. (2008). Determination of the anthropometric measurements of dancers from the Halay and Horon regions. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 6, 56-61.
- Ocak, Y., & Tortop, Y. (2013). Examining the effects of folk dance exercises on some physical fitness parameters in women. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4, 46-54.
- Ökten, N. (2002). *Türk halk oyunlarında kullanılan temel hareketlerin tespiti ve anatomik analizi* (Sanatta Yeterlik Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Önay, D. (2010). Selçuk Üniversitesi Akşehir Sağlık Yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklıkları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 5(14), 128-146.
- Pehlivan, A. (2005). *Sporda beslenme*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Şahin, M. A., & Taşkıran, A. (2020). Yelken sporcularının beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının incelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 3(2), 4754.
- Ünsal, A. (2019). Beslenmenin önemi ve temel besin öğeleri. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-10.

Yılmaz, B. H., Mergan, B., & Aktaş Üstün, N. (2024). Sporcu öz yeterliliğinin psikolojik sağlamlık ve hedef bağlılığı üzerindeki yordayıcı etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 183-193.

Yücecan, S. (2008). *Optimal beslenme*. Sağlık Bakanlığı Yayını.

Makale Geliş : 26.07.2024

Makale Kabul : 25.11.2024

Açık Erişim Politikası

Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.tr>