

Farklı Spor Branşlarında Görev Yapan Antrenörlerin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi: Bitlis İli Örneği *

Determination of Nutrition Knowledge Levels of Coaches Working in Different Sports Branches: Bitlis Province Example

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Bitlis ilinde görev yapan antrenörlerin beslenme bilgi düzeylerini demografik özellikler bağlamında inceleyerek beslenme farkındalıklarını ve bilgi eksikliklerini belirlemektir. Araştırma grubunu, Bitlis Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde görev yapan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 82 antrenörden (43 erkek, 39 kadın) oluşmaktadır. Katılımcıların beslenme bilgi düzeylerini belirlemek için veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" ve "Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD)" kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, cinsiyetin, eğitim düzeyinin ve katılımcıların beslenme eğitimi alıp almamasının beslenme bilgi düzeyinde anlamlı bir fark yaratmadığını göstermektedir ($p > 0,05$). Diğer yandan yaş, boy, vücut ağırlığı ve mesleki deneyim yılı temel beslenme ve gıda sağlığı ile toplam beslenme alanlarındaki bilgi düzeyi puanlarını anlamlı şekilde etkilemektedir ($p < 0,05$). Özellikle 36 yaş ve üzeri, 181 cm ve üzeri boy, 81 kg ve üzeri kilo ve 10 yıl ve üzeri mesleki deneyime sahip antrenörler daha yüksek bilgi seviyeleri göstermiştir. Buna karşılık, besin tercihi puanları bu değişkenlere minimum düzeyde yanıt vermiştir. Gelir düzeyine göre beslenme bilgi puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Sonuç olarak; antrenörlerin yeterli düzeyde beslenme bilgisine sahip olduğu ve bu bilginin yaş, boy, vücut ağırlığı ve mesleki deneyimle arttığı görülmüştür. Bu bağlamda, antrenörlerin beslenme bilgilerini artırmayı ve bölgesel spor topluluklarında beslenme farkındalığını geliştirmeyi hedefleyen eğitim programlarının düzenlenmesi bilgi düzeylerinin artırılması ve stratejilerin geliştirilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Antrenör, Besin tercihi, Sağlık bilgisi

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the nutritional knowledge levels of coaches working in Bitlis province within the context of demographic characteristics, and to determine their nutritional awareness and knowledge gaps. The research group consists of 82 coaches (43 men, 39 women) working at the Bitlis Provincial Directorate of Youth and Sports who voluntarily participated in the study. The "Personal Information Form" and the "Adult Nutrition Knowledge Level Scale (YETBİD)" were used as data collection tools to determine the nutritional knowledge levels of the participants. The obtained data were analyzed using the SPSS statistical package program. The significance level was accepted as $p < 0.05$. According to the findings of the study, gender, education level, and whether or not the participants received nutritional education did not create a significant difference in nutritional knowledge level ($p > 0.05$). On the other hand, age, height, body weight, and years of professional experience significantly affected the knowledge level scores in the areas of basic nutrition and food health, and total nutrition ($p < 0.05$). Coaches, particularly those aged 36 and over, taller than 181 cm, weighing over 81 kg, and with 10 years or more of professional experience, demonstrated higher levels of knowledge. In contrast, nutritional preference scores showed minimal response to these variables. There was no statistically significant difference in nutritional knowledge scores based on income level ($p > 0.05$). In conclusion, it was observed that coaches possessed sufficient nutritional knowledge, and this knowledge increased with age, height, body weight, and professional experience. In this context, it is considered important to organize training programs aimed at increasing coaches' nutritional knowledge and improving nutritional awareness in regional sports communities in order to enhance knowledge levels and develop strategies.

Keywords: Nutrition, Coach, Food preference, Health knowledge

GİRİŞ

Sporcuların fiziksel gelişimi, performans artışı, sakatlık riski yönetimi ve iyileşme süreçlerini kapsayan kapsamlı bir yelpazede antrenörlerin beslenme bilgi düzeylerini değerlendirmek zorunludur. Araştırmalardaki ilerlemeler ve yeni teknolojilerin ortaya çıkışı, spor performansına uygun diyetlerle ilgili bilginin evrimine yol açmıştır. Bu bağlamda bugün sporculara verilen beslenme tavsiyeleri, on yıl önce verilenlerden farklıdır (Salami ve ark., 2017).

Nisanur Bayrak ¹
Ramazan Erdoğan ²

How to Cite This Article

Bayrak, N. & Erdoğan, R. (2026). Farklı spor branşlarında görev yapan antrenörlerin beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi: Bitlis ili örneği. *International Social Sciences Studies Journal*, (e-ISSN:2587-1587) 12(1), 148-155. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18394706>

Arrival: 11 December 2025

Published: 27 January 2026

Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

* Bu çalışma 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı tarafından desteklenmiştir.

¹ Öğrenci, Bitlis Eren Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bitlis/Türkiye. ORCID: 0009-0007-1372-7275

² Doç. Dr., Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli/Türkiye. ORCID: 0000-0001-5337-942X

Yetenek ve eğitim, atletik performans için temel faktörler olarak kabul edilirken, sağlam spor beslenmesi ilkelerine bağlı kalmak sporcuların yeteneklerini en üst düzeye çıkarabilir (Phillips, 2021). Antrenörlerin beslenme bilgisi eksikliğinin sporcuların sağlık ve performansını olumsuz etkilediği gösterilmiştir. Ayrıca, antrenörlerin kendi fiziksel ve ruhsal sağlıklarını da olumsuz etkileyebilir. Dolayısıyla, hem sporcular hem de antrenörler için beslenme eğitiminin titizlikle planlanması çok önemlidir (Erdoğan, 2023). Ayrıca, küçük şehirlerdeki antrenörlerin beslenme bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi ve buna göre stratejiler geliştirilmesi, sporcu performansını ve beslenmesini iyileştirmek için hayati önem taşımaktadır (Aydemir ve ark., 2025). Antrenörlerin bilgi düzeyi, sporcuların beslenme alışkanlıklarını ve performanslarını iyileştirmede belirleyici bir faktördür. Bir dizi araştırma, antrenörlerin beslenme bilgisi ile sporculara sağladıkları beslenme tavsiyelerinin doğruluğu ve etkinliği arasında doğrudan bir ilişki olduğunu göstermiştir. (Jones ve Smith, 2020; Lynch ve ark., 2024). Devlin ve ark., (2021), beslenme eğitiminin eksikliğinin sporcuların performansında düşüşe ve sağlık sorunlarına yol açabileceğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, mevcut çalışma bölgesel spor topluluklarının beslenme eğitimi ve farkındalık ihtiyaçlarını belirlemek için somut veriler sağlayarak antrenörlerin beslenme bilgisine katkıda bulunacaktır. Bu bulgular hem bireysel hem de toplumsal düzeyde etkili stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunacaktır. Antrenörlerin beslenme bilgi düzeyleri, antrenörlük yaptıkları sporun gerektirdiği özel beslenme stratejileriyle de yakından ilişkilidir (Williams, 2019). Atletik disiplinler, dayanıklılıktan güce kadar geniş bir yelpazeyi kapsar ve hem takım hem de bireysel sporları kapsar. Bu disiplinler, sporcularının enerji gereksinimleri, makro ve mikro besin alımı ve her atletik müsabakayı takip eden toparlanma süreçleri açısından önemli ölçüde farklılık gösterir. Genel olarak antrenörlerin sergilediği bilgi düzeyi, her disiplinin kendine özgü gereksinimlerine bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Bu çalışmanın amacı, antrenörlerin beslenme bilgi düzeylerini disiplinler arası farklılıklar bağlamında değerlendirmek, her disiplinin gereksinimlerine özgü bilgi boşluklarını belirlemek ve buna göre antrenman programlarının tasarımına ışık tutmaktır. Bu bağlamda, küçük şehirlerde görev yapan antrenörlerin beslenme bilgi düzeylerine ilişkin mevcut verilerin kapsamını genişleterek araştırmanın önemini artırmaya, böylece disiplinler arası karşılaştırmaları kolaylaştırmaya ve antrenörlerin beslenme bilgileri ile kendi sağlık ve performansları arasındaki ilişkiyi aydınlatmaya hizmet etmektedir. Bulgular, bölgesel spor topluluklarının gelişimine katkıda bulunacak, ulusal düzeydeki antrenör eğitim programlarının yeniden yapılandırılmasına rehberlik edecek ve antrenörlerin beslenme farkındalıklarının sporcu performansı üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için gelecekteki araştırmalara temel oluşturacaktır.

Hipotezler

- ✓ Yaş beslenme bilgi düzeyini anlamlı şekilde etkiler.
- ✓ Mesleki deneyim beslenme bilgi düzeyini anlamlı şekilde etkiler.
- ✓ Cinsiyet beslenme bilgi düzeyini anlamlı şekilde etkiler.

YÖNTEM

Bu araştırma, Bitlis Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'ne bağlı olarak görev yapan antrenörlerin beslenme bilgi düzeylerini ölçmek ve bu bilgi düzeylerinin spor branşları arasındaki farklılıklarını ortaya koymayı hedeflemektedir. Araştırma, nicel araştırma tasarımına dayalı olarak yürütüldü ve veri toplama araçları ile analiz yöntemleri ilgili literatüre dayandırılarak detaylandırıldı.

Araştırmanın Tasarımı

Araştırmada, kesitsel bir tarama modeli kullanıldı. Bu model, belirli bir zaman diliminde mevcut durumu ortaya koymaya yönelik olduğundan, antrenörlerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemeye ve bu düzeylerin farklı spor branşlarına göre değişiklik gösterip göstermediğini tespit etmeye uygundur (Creswell, 2014). Bu araştırma TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrenci Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında desteklenmiştir.

Örneklem Büyüklüğü ve Güç Analizi

Çalışmanın örneklem büyüklüğünün yeterliliği, G*Power 3.1 programı kullanılarak güç analizi yoluyla değerlendirilmiştir. Analizde mevcut örneklem büyüklüğü, belirlenen anlamlılık düzeyi (α) ve etki büyüklüğü parametre olarak kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma grubu, Bitlis Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde görev yapan toplam 82 antrenörden (43 erkek, 39 kadın) gönüllülük esasına göre oluşturuldu. Çalışma antrenörlerin araştırmaya katılımları için dahil etme ve hariç tutma kriterleri çerçevesinde belirlendi. Bu doğrultuda çalışmanın dahil etme kriterleri şunlardır: gençlik ve spor il müdürlüğünde antrenörlük yapan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden bireyler olup, çalışmadan

çıkartılma kriterleri ise veri toplama formunu doldurmayan, gönüllü onam vermeyen veya çalışma sırasında katılımlarını sonlandırmak isteyen bireyler araştırmaya dahil edilmedi. Araştırma, insan katılımcıları içeren bilimsel çalışmalar için etik standartları belirleyen Helsinki Bildirgesi ilkelerine uygun olarak yürütülmüştür. Tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmış ve elde edilen veriler gizlilik ilkelerine uygun olarak kullanıldı. Çalışmada veri toplanmadan önce Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan etik onay alındı (Protokol No: 2025/05-21).

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

		Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	43	52,4
	Kadın	39	47,6
Yaş	24-29 yaş	26	31,7
	30-35 yaş	34	41,5
	36 yaş ve üzeri	22	26,8
Vücut ağırlığı	61-70 kg	24	29,3
	71-80 kg	30	36,6
	81 kg ve üzeri	28	34,1
Boy	160-170 cm	38	41,8
	171-180 cm	18	19,8
	181 cm ve üzeri	18	19,8
Eğitim Durumu	Lisans	58	70,7
	Lisansüstü	24	29,3
Gelir Durumu	Düşük	18	22,0
	Orta	44	53,7
	Yüksek	20	24,4
Mesleki Yıl	1-4 yıl	27	32,9
	5-9 yıl	23	28,1
	10 yıl ve üzeri	32	39,0
Beslenme eğitimi aldınız mı?	Evet	53	64,6
	Hayır	29	35,4

Tablo 1'de araştırma grubunun demografik dağılımı değerlendirildiğinde, katılımcıların %52,4'ünün erkek, %47,6'sının kadın olduğu görülmektedir. Grubun yaş dağılımı ise %41,5'inin 30-35 yaş aralığında, %31,7'sinin 24-29 yaş aralığında ve %26,8'inin 36 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir. Ayrıca, katılımcıların %36,6'sının vücut ağırlığı 71-80 kilogram, %29,3'ünün vücut ağırlığı 61-70 kilogram ve %34,1'inin vücut ağırlığı 81 kilogram ve üzeri olduğu görülmektedir. Boy açısından, katılımcıların %41,8'i 160-170 cm arasında, %19,8'i 171-180 cm arasında olduğu görülmektedir. Araştırma grubunun %39'unun 10 yıl ve üzeri, %32,9'unun 1-4 yıl, %28,1'inin ise 5-9 yıl arasında mesleki deneyimi bulunmaktadır. Katılımcıların çoğunluğu lisans derecesine, orta gelir düzeyine ve beslenme eğitime sahip oldukları görülmektedir.

Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD):

Bu çalışmada kullanılan Yetişkin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD), Batmaz ve Güneş (2019) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, Besin Seçimi ve Temel Beslenme Bilgisi (Besin-Sağlık İlişkisi) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin ilk alt boyutu olan Besin Tercihi, katılımcıların besin seçimine ilişkin bilgi ve farkındalıklarını değerlendiren toplam 20 maddeden oluşmaktadır. İkinci alt boyut olan Temel Beslenme Bilgisi ise temel beslenme ilkeleri ve besin-sağlık ilişkisi ile ilgili 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 1, 3, 6, 8, 13, 16, 19 ve 20 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek maddeleri beşli Likert tipinde olup 0 ile 4 arasında puanlanmaktadır (0 = Kesinlikle katılmıyorum, 4 = Kesinlikle katılıyorum). Temel Beslenme Bilgisi alt boyutu için ölçekten alınabilecek olası puan aralıkları 0-80, Besin Tercihi alt boyutu için ise 0-48'dir. Araştırmacılar tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik analizlerinde, Cronbach alfa değerleri Temel Beslenme Bilgisi alt boyutu için.72, Besin Tercihi alt boyutu için ise.70 olarak belirlendiği ve Temel Beslenme Bilgisi alt boyutunda 45 puanın altında puan alan bireylerin beslenme bilgisi zayıf, 45-55 puan alan bireylerin beslenme bilgisi orta, 56-65 puan arasında puan alan bireyler iyi beslenme bilgisine sahip, 65 puanın üzerinde puan alan bireyler ise çok iyi beslenme bilgisine sahip olarak değerlendirilmektedir. Besin Tercihi alt boyutunda ise 30 puanın altında puan alanlar zayıf, 30-36 puan alanlar orta, 37-42 puan alanlar iyi ve 42 puanın üzerinde puan alanlar çok iyi olarak sınıflandırılmaktadır. Bu kapsamlı değerlendirme ölçeğin yapısal özelliklerini ve bu çalışmadaki güvenirlik düzeylerini titizlikle ortaya koymaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS istatistik paket programı kullanılarak analiz edildi. Öncelikle, araştırma grubunun demografik özellikleri ve katılımcıların ilgili ölçeklerdeki puanlarının tanımlayıcı özellikleri betimsel özellikler yüzde, frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri aracılığıyla özetlendi. Verilerin normallik sınaması çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenmesiyle belirlendi. George ve Mallery'nin (2010) daha önce belirttiği gibi, çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 aralığında ise verilerin normal dağıldığı varsayıldığı ve bu kriter doğrultusunda, veri setinin normal dağılım varsayımını karşıladığı tespit edildi. Dağılımın normalliği doğrulandıktan sonra, iki grubu karşılaştırmak amacıyla Independent Samples t-testi, ikiden fazla grubu kapsayan değişkenler için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) kullanıldı. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edildi.

Tablo 2. Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler	X	SS	Skewness	Kurtosis
Temel Beslenme ve Besin Sağlık Bilgisi	48,32	6,57	-,801	1,654
Besin Tercihi	38,91	4,75	,037	-,735
Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği	87,24	8,39	-,345	1,324

BULGULAR

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Bilgilere İlişkin Beslenme Bilgi Düzeyi t Testi Analizleri

Değişkenler	Temel Beslenme ve Besin Sağlık Bilgisi ort±ss	Besin Tercihi ort±ss	Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği ort±ss
Cinsiyet			
Erkek	49,25±4,78	38,05±4,35	87,30±5,97
Kadın	47,48±7,81	39,69±5,01	87,18±10,17
İstatistik	t= 1,220	t= -1,579	t= ,065
	p= 0,26	p=0,11	p=0,94
Eğitim Durumu			
Lisans	48,15±6,75	38,46±4,85	86,62±8,62
Lisansüstü	48,75±6,24	40,00±4,42	88,75±7,78
İstatistik	t= -,371	t= -1,335	t= -1,046
	p= 0,71	p=0,18	p=0,29
Beslenme Eğitimi Durumu			
Evet	47,94±6,17	39,43±4,78	87,37±8,16
Hayır	49,03±7,30	37,96±4,64	87,00±8,94
İstatistik	t= -,716	t= 1,343	t= 0,193
	p= 0,47	p=0,18	p=0,85

$p < 0,05^*$

Tablo 3 değerlendirildiğinde, temel beslenme ve besin sağlık bilgisi, besin tercihi ve yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi puanlarının cinsiyete, eğitim durumuna ve beslenme eğitimi alıp almamaya göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır ($p > 0,05$). Erkek katılımcıların temel beslenme ve besin sağlık bilgisi puanı ortalaması kadın katılımcılara göre biraz daha yüksek olduğu, besin tercihi açısından ise kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre puan ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir. Eğitim düzeyine göre değerlendirildiğinde, lisansüstü mezunları temel beslenme ve besin sağlık bilgisi, besin tercihi ve yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi lisans mezunlarından daha yüksek ortalamalara sahip olduğu ve beslenme eğitimi alan bireylerin nispeten daha yüksek Besin Tercihi puanlarına sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Demografik Bilgilere İlişkin Beslenme Bilgi Düzeyi Varyans Analizleri

Değişkenler	Temel Beslenme ve Besin Sağlık Bilgisi ort±ss	Besin Tercihi ort±ss	Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği ort±ss
Yaş			

24-29 yaş	44,84±6,77	37,84±4,77	82,69±7,93
30-35 yaş	48,29±5,54	38,44±4,62	86,73±7,12
36 yaş ve üzeri	52,50±5,51	40,90±4,55	93,40±7,15
İstatistik	F= 9,842	F= 2,884	F= 12,635
	Sig= 0,00	Sig= 0,62	Sig=0,00
Boy			
160-170 cm	44,96±6,67	37,62±4,81	82,59±7,79
171-180 cm	47,96±5,85	38,73±4,60	86,69±7,51
181 cm ve üzeri	51,79±5,44	40,27±4,64	92,06±7,19
İstatistik	F= 9,135	F= 2,258	F= 11,269
	Sig= 0,00	Sig= 0,11	Sig=0,00
Vücut Ağırlığı			
61-70 kg	45,75±6,20	37,37±4,66	83,12±8,08
71-80 kg	47,00±6,50	38,66±4,70	85,66±7,52
81 kg ve üzeri	51,96±5,46	40,50±4,56	92,46±6,99
İstatistik	F= 7,889	F= 2,991	F= 11,015
	Sig= 0,00	Sig= 0,05	Sig=0,00
Gelir Durumu			
Düşük	49,77±4,75	39,05±3,96	88,83±6,91
Orta	47,40±7,33	38,52±4,61	85,93±8,62
İyi	49,05±6,12	39,65±5,77	88,70±8,98
İstatistik	F= ,988	F= ,390	F= 1,165
	Sig= 0,37	Sig= 0,67	Sig=0,31
Mesleki Yıl			
1-4 yıl	44,96±6,67	37,62±4,81	82,59±7,79
5-9 yıl	47,26±5,53	38,78±4,86	86,04±7,52
10 yıl ve üzeri	51,93±5,44	40,09±4,48	92,03±7,02
İstatistik	F= 10,751	F= 2,025	F= 12,241
	Sig= 0,00	Sig= 0,13	Sig=0,00

p<0.05*

Tablo 4 değerlendirildiğinde, yaş, boy, vücut ağırlığı ve mesleki deneyim yılı değişkenlerinin Temel Beslenme ve Besin Sağlık Bilgisi ile Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi ölçeği puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu, buna karşılık Besin Tercihi puanlarının çoğu değişkeninde anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir. Yaş değişkenine göre 36 yaş ve üzeri katılımcıların temel beslenme ve besin sağlık bilgisi ile yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği puanlarının diğer yaş gruplarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05). Boy uzunluğu değişkeninde 181 cm ve üzeri bireylerin temel beslenme ve besin sağlık bilgisi ve yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği puanlarının diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (p<0,05). Vücut ağırlığı değişkenine göre 81 kg ve üzeri grupta yer alan katılımcıların temel beslenme ve besin sağlık bilgisi ve yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği puanlarının diğer gruplarda yer alan katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05). Gelir düzeyine göre puanlar değerlendirildiğinde temel beslenme ve besin sağlık bilgisi, besin tercihi ve yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği toplam puanları açısından düşük, orta ve yüksek gelir grupları arasında anlamlı bir fark olmadığı görüldü (p > 0,05). Mesleki deneyime göre 10 yıl ve üzeri çalışma deneyimine sahip katılımcıların temel beslenme ve besin sağlık bilgisi ve yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği puanlarının diğer deneyim gruplarına göre anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir (p<0,05).

TARTIŞMA

Bu çalışmanın bulguları, katılımcıların beslenme bilgi düzeylerinin belirli sosyodemografik değişkenlere göre farklılık gösterdiğini, ancak bazı değişkenler arasında benzerlikler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Katılımcıların cinsiyet, eğitim durumu ve beslenme eğitimi açısından değerlendirildiğinde, temel beslenme ve besin sağlık bilgisi, besin tercihi ve yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği puanlarında anlamlı bir fark gözlemlenmedi. Bu

sonuç, cinsiyet veya eğitim düzeyinin beslenme bilgisi düzeyleri üzerinde sınır bir etkiye sahip olduğunu öne süren mevcut literatürle benzerlik göstermektedir (Altınok ve Baş, 2025; Trakman ve ark., 2016; Couture ve ark., 2015). Ancak, erkek katılımcıların temel beslenme ve besin sağlık bilgisinde kadın katılımcılara göre daha yüksek puanlara, kadın katılımcıların ise erkek katılımcılara göre daha yüksek besin tercihi puanları göstermesi, cinsiyete bağlı rol ve davranış farklılıklarının beslenme algılarını ve uygulamalarını etkileme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Boumosleh ve ark. (2021), antrenörlerin beslenme konusunda yeterli bilgi düzeyine sahip olmadıklarını ve kadın katılımcıların, erkek katılımcılara kıyasla beslenme bilgisi ve besin tercihleri açısından daha yüksek farkındalık ve bilgi düzeyi sergilediği bildirilmiştir. Bu bulgular, cinsiyete bağlı bilgi farklılıklarının dikkate alınması ve antrenörlerin beslenme eğitimi gereksinimlerinin vurgulanması açısından önem taşımaktadır. Elshahory ve ark. (2021), antrenörlerin genellikle düşük düzeyde beslenme bilgisine sahip olduğunu ve beslenme bilgisi ile cinsiyet, yaş ve eğitim durumu arasında anlamlı korelasyonlar olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, antrenörlerin beslenme alanındaki bilgi düzeylerinin demografik özelliklere göre değişebileceğini ve bu değişkenleri dikkate alarak eğitim programları planlamak önemlidir. Miyazaki ve ark., (2017), Japonya'daki antrenörlerin beslenme bilgi düzeylerini değerlendirdikleri çalışmalarında, antrenörlerin genellikle düşük bir beslenme bilgi düzeyine sahip olduğunu ve cinsiyet ve eğitim durumu açısından anlamlı bir farklılık bulunmamasına rağmen, erkek katılımcıların kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu görülmüştür. Bulgular, antrenörlerin beslenme bilgi düzeylerinin genel olarak yetersiz olduğunu ve demografik değişkenlere bağlı olarak minimum düzeyde farklılık gösterdiğini göstermektedir. Benzer biçimde, lisansüstü mezunlarının yüksek ortalama puanları ve beslenme eğitimi alan katılımcıların nispeten yüksek besin tercihi puanları, eğitim düzeyi ve beslenme farkındalığının bilgi edinme eğilimini artırabileceğini işaret etmektedir. Ancak bunun yanında bu farklılıklarda istatistiksel olarak anlamlılığın olmaması, bu değişkenlerin tek başına belirleyici bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Lynch ve ark. (2024) ile Cockburn ve ark. (2014), antrenörlerin beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıklarını ancak sporculara beslenme konusunda öneriler sunduklarını bildirmişlerdir. Ayrıca, beslenme eğitimi alan katılımcıların önemli ölçüde daha yüksek beslenme bilgisi seviyelerine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Bu bulgular, beslenme eğitiminin antrenörlerin mesleki gelişimine dahil edilmesinin gerekliliğini ve eğitim programlarının bilgi düzeylerini artırmadaki etkisini vurgulamaktadır. Torres-McGehee ve ark. (2012) antrenörlerin beslenme bilgisi düzeylerinin diyetisyenler, kondisyon ve atletik performans antrenörlerinden önemli ölçüde daha düşük olduğu ve bu tutarsızlığın katılımcıların aldıkları beslenme eğitimi düzeyinden kaynaklandığını belirterek, beslenme eğitiminin bilgi düzeylerini artırmadaki kritik rolünün bildirmişlerdir. Farklı bir çalışmada, Darr ve ark., (2019), beslenme eğitimi alan atletik performans personelinin beslenme eğitim sonrasında beslenme bilgi düzeylerinde önemli ve olumlu bir artış olduğunu bildirmiştir. Bu bulgu, planlı beslenme eğitiminin bilgi düzeylerini artırmak için etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir.

Çalışmanın diğer bulguları, yaş, boy, vücut ağırlığı ve mesleki deneyim gibi fiziksel ve mesleki değişkenlerin beslenme bilgi düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle 36 yaş ve üzeri ile 10 yıl ve üzeri mesleki deneyime sahip olan katılımcıların daha yüksek beslenme bilgi düzeylerine sahip olması, yaşla birlikte artan deneyim, mesleki deneyimin zaman içinde bilgi birikimi, yaşam tarzı farkındalığı ve sağlık bilincinin daha yüksek beslenme bilgi düzeylerine katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Benzer biçimde 181 cm veya daha uzun ve 81 kg veya daha fazla ağırlığa sahip olan ve daha yüksek düzeyde beslenme bilgisi gösteren katılımcıların, fiziksel özelliklerinden dolayı daha bilinçli diyet uygulamalarının yanında sağlıkla ilgili konulara daha fazla yönelebileceğini göstermektedir. Ayrıca gelir durumunun beslenme bilgi düzeyi üzerinde önemli bir etkisinin olmaması, ekonomik durumun tek başına beslenme bilgisi edinmede yeterli bir belirleyici olmadığını göstermektedir. Bu sonuç beslenme bilgisinin ekonomik koşullardan ziyade bireysel farkındalık, mesleki deneyim ve yaşam tarzı gibi değişkenlerle daha yakından ilişkili olabileceğini göstermektedir. Canbolat ve Çakıroğlu (2016), antrenörlerin genellikle orta düzeyde beslenme bilgisine sahip olduğunu ve eğitim durumu veya mesleki deneyime göre beslenme bilgi düzeylerinde anlamlı bir fark bulamamışlardır. Bu sonuçlar, beslenme bilgi düzeylerinin demografik veya mesleki değişkenlerden bağımsız olabileceğini işaret etmektedir. Yalçın (2019) antrenörlerin beslenme eğitimi öncesi beslenme bilgi düzeyleri ile yaş grupları arasında önemli bir farklılık olduğunu ve 36 yaş ve üzeri katılımcılar, diğer yaş gruplarına kıyasla daha düşük bir beslenme bilgisi düzeyi sergilemiştir. Bu bulgu, yaşın beslenme bilgi düzeyleri üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Elshahory ve ark., (2021), antrenörlerin beslenme bilgi düzeylerinin çeşitli demografik faktörlere bağlı olarak önemli farklılıklar gösterdiğini ve özellikle yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, spor türü ve spor sıklığı değişkenlerinde küçük etki büyüklükleri gözlemlenmiştir. Bu bulgu, demografik değişkenlerin beslenme bilgi düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Erdoğan ve ark., (2021) öğretmenlerin sağlıklı yaşam biçimlerini değerlendirdiği çalışmada katılımcıların beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının yetersiz olduğunu bildirmişlerdir. Bu bulgu mesleki durumunun fiziksel aktivite ve beslenme bilgi düzeyi açısından önemli olduğunu göstermektedir. Sung ve ark. (2024) elit seviyedeki antrenörlerin diğer gruplardaki antrenörlere kıyasla daha düşük

bir beslenme bilgisi düzeyine sahip olduğunu, kilo kaybı ve antrenörlük seviyesi ile beslenme bilgisi arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bulgu mesleki deneyim ve seviyenin bilgi düzeyi açısından önemli olduğunu göstermektedir.

Sınırlılıklar

Çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, veriler katılımcıların kendi beyanlarına dayandığından, yanıtların doğruluğu sosyal beğeni veya hatırlama yanlılığından etkilenmiş olabilir. İkinci olarak, çalışma grubunun belirli bir bölgeyle sınırlı olması nedeniyle, bulgular tüm antrenör popülasyonuna genellenemez. Son olarak çalışmada kullanılan kesitsel tasarım göz önüne alındığında, neden-sonuç ilişkilerini tespit etmek mümkün değildir. Genel olarak beslenme bilgisini değerlendirmek için yalnızca anketlere veya testlere güvenmek, gerçek dünyadaki davranışları doğru bir şekilde yansıtmayabilir ve bu da bilgi ile uygulama arasındaki tutarsızlığın gözden kaçmasına neden olabilir.

SONUÇ

Antrenörlerin cinsiyet, beslenme ve eğitim durumu değişkenlerinin beslenme bilgi düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Buna karşılık yaş, boy, vücut ağırlığı ve mesleki deneyim yılı değişkenleri temel beslenme ve besin sağlık bilgisi, besin tercihi ve yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği toplam puanlar üzerinde önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir. Özellikle 36 yaş ve üzeri, 181 cm ve üzeri boya sahip, 81 kg ve üzeri vücut ağırlığına sahip ve 10 yıl ve üzeri mesleki deneyime sahip katılımcıların daha yüksek beslenme bilgi düzeyine sahip olduğunu göstermiştir. Çalışmanın bulguları yaş, boy, vücut ağırlığı ve mesleki deneyim ile beslenme bilgi düzeyleri arasında pozitif bir korelasyon olduğunu göstermektedir. Ancak bulgular aynı zamanda besin tercihlerinin bu değişkenlerden büyük ölçüde etkilenmediğini de göstermektedir. Bulgular sınırlı fiziksel yeteneklere sahip genç ve deneyimsiz bireylere özel beslenme eğitimi programlarının geliştirilmesinin bilgi düzeylerinin artırılması için çok önemli olduğunu göstermektedir.

Öneriler

- ✓ Mesleki deneyimleri düşük olan antrenörlere yönelik beslenme eğitimleri düzenlenebilir.
- ✓ Beslenme bilgi düzeylerini geliştirmeye yönelik mesleki eğitimle birlikte güncel bilgi aktarımlarına yönelik seminerler düzenlenebilir.
- ✓ Fiziksel özellikleri sınırlı bireylerin beslenme bilgilerini geliştirmek için farkındalık programları uygulanabilir.

KAYNAKÇA

- Altınok, Ö., & Baş, M. (2025). Coach Candidates' and Coaches' Nutrition Knowledge Affects Dietary Recommendations Indirectly: Mediator Effects of Self-Efficacy. *Nutrients*, 17. <https://doi.org/10.3390/nu17030589>.
- Aydemir, İ., Erdoğan, R., Sarıkol, E., & Çelikel, B. E. (2024). Okul sporlarına katılan adölesanların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (59), 461-477. <https://doi.org/10.70736/ijoess.553>
- Batmaz, S. (2018). Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD): Ölçek Geliştirme ve Geçerlik Güvenirlik Çalışması. *Türk Klinik Biyokimya Dergisi*, 16(2), 114-122.
- Boumosleh, J. M., El Hage, C., & Farhat, A. (2021). Sports nutrition knowledge and perceptions among professional basketball athletes and coaches in Lebanon-a cross-sectional study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13(1), 53. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00280-6>.
- Canbolat, E., & Çakıroğlu, F. P. (2016). Vücut geliştirme ve fitness salonlarında çalışan antrenörlerin beslenme bilgi düzeylerinin saptanması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 83-91.
- Cockburn, E., Fortune, A., Briggs, M., & Rumbold, P. (2014). Nutritional Knowledge of UK Coaches. *Nutrients*, 6, 1442 - 1453. <https://doi.org/10.3390/nu6041442>.
- Couture, S., Lamarche, B., Morissette, É., Provencher, V., Valois, P., Goulet, C., & Drapeau, V. (2015). Evaluation of Sports Nutrition Knowledge and Recommendations Among High School Coaches.. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 25 4, 326-34 . <https://doi.org/10.1123/ijsem.2014-0195>.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

- Darr, R., Feldpausch, S., & Glaser, J. (2019). An Educational Intervention Expands Sports Nutrition Knowledge in Division II Athletic Staff. Journal is not defined within the JOURNAL database.. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000562966.95495.50>.
- Devlin, M., Carter, J., & Murphy, P. (2021). Nutritional knowledge and practices of sports coaches: Implications for athlete performance. *Journal of Sports Nutrition*, 45(3), 245-258.
- Elsahoryi, N., Trakman, G., & Kilani, A. (2021). General and sports nutrition knowledge among Jordanian adult coaches and athletes: A cross-sectional survey. *PLoS ONE*, 16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258123>.
- Erdogan, R., & Bozkurt, E., & Tel, M. (2021). Investigation of healthy life and physical activity levels of prospective teachers, *International Online Journal of Educational Sciences*, 13(1), 194-204. <https://doi.org/10.15345/iojes.2021.01.013>
- Erdogan, R. (2023). Examination of exercise and nutrition habits of students studying in health departments, *International Online Journal of Educational Sciences*, 15(2), 219-237. <https://doi.org/10.15345/iojes.2023.02.002>.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (5th ed.)*. SAGE Publications.
- Johnson, D., Ellis, S., & Martin, K. (2019). Nutritional gaps in rural sports communities: The case of coach knowledge. *Sports Science Review*, 17(1), 128-140.
- Jones, A., & Smith, R. (2020). The role of nutrition education in coaching: How informed are sports coaches? *International Journal of Sports Science*, 14(2), 89-102.
- Lynch, N., Sweeney, G., Cradock, K., & Mullee, A. (2024). An investigation into nutritional knowledge of Irish rugby coaches. *Proceedings of the Nutrition Society*, 83. <https://doi.org/10.1017/s0029665124005652>.
- Miyazaki, S., Okamura, K., & Okumura, Y. (2017). Sports Nutrition Knowledge Among Japanese Coaches. *The FASEB Journal*, 31. https://doi.org/10.1096/fasebj.31.1_supplement.795.8.
- Phillips, K. (2021). Impact of nutritional knowledge on athlete and coach performance. *Journal of Performance Nutrition*, 23(4), 337-350.
- Salami, A., Chamseddine, L., & Joumaa, W. (2017). Assessment of Nutritional Knowledge of Lebanese Coaches: A Unique Study in the Middle East and North Africa (MENA) Region. *Asian journal of sports medicine*, 8. <https://doi.org/10.5812/asjsm.14429>.
- Sung, J. Y., Lee, J. H., & Lee, K. L. (2024). Analysis of the diet, weight-loss behavior, and nutritional knowledge of athletes and coaches in weightclass sports: influence of a coach's nutritional knowledge on athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 21(1). <https://doi.org/10.1080/15502783.2024.2405159>
- Thompson, J., & Smith, P. (2018). Nutritional education for performance enhancement: The need for sports-specific programs. *Journal of Applied Sports Science*, 30(2), 114-122.
- Torres-McGehee, T., Pritchett, K., Zippel, D., Minton, D., Cellamare, A., & Sibilia, M. (2012). Sports nutrition knowledge among collegiate athletes, coaches, athletic trainers, and strength and conditioning specialists.. *Journal of athletic training*, 47 2, 205-11 . <https://doi.org/10.4085/1062-6050-47.2.205>.
- Trakman, G. L., Forsyth, A., Devlin, B. L., & Belski, R. (2016). A systematic review of athletes' and coaches' nutrition knowledge and reflections on the quality of current nutrition knowledge measures. *Nutrients*, 8(9), 570. <https://doi.org/10.3390/nu8090570>.
- Williams, P. (2019). Nutrition strategies for endurance athletes: Insights for coaches. *Journal of Athletic Training*, 54(5), 401-412.
- Yalçın, Z. (2019). *Futbol Antrenörlerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi (İstanbul İl Örneği)* (Master's thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey)).