



Spor Bilimleri Öğrencilerinin E-Sağlıklı Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin İncelenmesi

Hüsniye ÇELİK¹

¹Bayburt Üniversitesi, Bayburt, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-8022-4466>

Email: hbulbul@bayburt.edu.tr

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 16.10.2024 - Kabul: 16.06.2025)

Öz

Bu çalışmada spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin e-sağlıklı beslenme okuryazarlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada veri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve E-Sağlıklı Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 26 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Betimsel istatistikten ve normallik testinden yararlanılmıştır. Normal dağılan verilerde parametrik testlerden “T-testi” ve “Varyans Analizi (ANOVA)” testi ile LSD testi kullanılmıştır. Veri değerlendirmesi .05 anlamlılık düzeyine göre yorumlanmıştır. Çalışmada yapılan analiz sonucunda öğrencilerin kişisel gelir düzeyleri, vücut kitle indeksi (VKİ), sağlıklı beslenme eğitimi alma durumu ve sporcu beslenme eğitimi alma durumu değişkenlerinde anlamlı farklılık olduğu, bölüm, yaş ve cinsiyet değişkenlerinde ise anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak bu çalışma spor bilimleri öğrencilerinin E-sağlıklı beslenme okuryazarlık düzeyinin incelenmesinde öğrencilerin sağlıklı beslenme bilgi düzeyinin ve dijital ortamlarda sağlıklı beslenmeye yönelik okuryazarlığın önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin sağlıklı beslenme yönelik bilgi düzeyleri ve dijital ortamlarda sağlıklı beslenmeye yönelik okuryazarlık düzeyi arttıkça spor yaşamlarında ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve davranışlarının da etkili olduğu görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Beslenme, E-Sağlıklı Beslenme, Okuryazarlık, Spor Bilimleri



Examination of E-Health Literacy Levels of Sports Science Students in Healthy Nutrition

Abstract

This study aimed to examine the e-health literacy levels of students studying in the field of sports sciences. In the study, a researcher-created personal information form and the E-Health Literacy Scale for Healthy Eating were utilized to obtain data. Data were analyzed using SPSS 26 software package. Descriptive statistics and tests of normality were employed. For normally distributed data, parametric tests such as the t-test, Analysis of Variance (ANOVA), and LSD test were used. Data evaluation was interpreted at a significance level of .05. The analysis revealed significant differences in students' personal income levels, body mass index (BMI), status of receiving healthy eating education, and status of receiving athlete nutrition education variables, while no significant differences were found in department, age, and gender variables. As a result, this study has highlighted the importance of students' knowledge levels in healthy eating and literacy in digital environments related to healthy eating when examining e-health literacy levels among sports science students. It has been revealed that as students' knowledge levels in healthy eating and literacy in digital environments related to healthy eating increase, their attitudes and behaviors towards healthy eating in sports life also improve.

Keywords: Nutrition, E-Healthy Eating, Literacy, Sports Science



Giriş

Beslenme, bir bireyin yaşamını devam ettirmesi, büyümesi ve gelişmesi, uzun süre sağlıklı bir şekilde yaşaması için gerekli olan besin maddelerini yeterli ve dengeli düzeyde vücutta kullanılmasıdır (Müftüoğlu, 2003). Beslenme, kişinin hayat kalitesini arttırmakta önemli rol oynamaktadır (Göral ve Yıldırım, 2022; Ferreira-Pego, 2021). Sağlıklı Beslenme ise; tüketilen besin kaynaklarından zevk alarak, çeşitli ve dengeli beslenerek, bütün besin öğelerinin kişiye özel ihtiyaç duyulan miktarda tüketilmesi ve dengeli vücut ağırlığının korunarak sürdürülebilmesidir (Besler ve Rakıcıoğlu, 2015). Üniversite yaşamına başlamak bireylerde için mesleki bir kimliğe sahip olmakla beraber bireylerin; sosyo kültürel ve ekonomik alanlarda da değişim ve gelişim yaşamaya başladıkları bir süre olarak karşılırlarına çıkmaktadır. Bu süre içerisinde bireyler ileride yapmak istedikleri meslekler hakkında eğitim almakta ve akademik olarak bir sorumluluğu yüklenmektedirler (Kaya ve Arslan-Şeker, 2022). Aynı zamanda ailelerinden uzakta yaşamları da öğrencilerin besin konusunda farklı seçimler yapmalarına ve kolayca sağlıksız beslenme alışkanlıkları edinmelerine neden olmaktadır. Öğrencilerin sağlıksız beslenme alışkanlıklarını ortadan kaldırmak için sağlıklı beslenme konusunda bilgi sahibi olmaları ve beslenme okuryazarlıklarını arttırarak sağlıklı, dengeli ve yeterli beslenme konusunda bilgi düzeylerini geliştirmeleri gerekmektedir (Ünal, 2020).

Beslenme okuryazarlığı bir bireyin; sağlıklı besin tercihi yapabilmesine, doğru beslenme bilgisine sahip olmasına ve öğrendiği bilgilerin bütününe davranışa yansıtılma gibi becerilere sahip olmasını sağlar (Özüpek ve Arslan, 2021). Beslenme okuryazarlığı; bireylerin beslenmeye ait öğrendikleri bilgileri anlayarak ve kavrayarak bu bilgiler doğrultusunda besin seçimini doğru bir biçimde gerçekleştirebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Zoellner ve ark., 2009). Amerika Sağlık Bakanlığı'na göre beslenme okuryazarlığı ise, kişinin beslenme kararı alırken doğru ve sağlıklı besinleri tercih etmesi, beslenme bilgisine sahip olması becerisidir (Gibbs ve ark., 2018). Spor bilimleri alanında eğitim alan öğrencilerin beslenme okuryazarlık düzeyleri ile spor alanında ortaya koydukları performansları arasında önemli bir ilişki olduğu görülmektedir (Göral ve Yıldırım, 2022; Özdenk, 2020). Bu alandaki öğrenciler eğitim programları ile antrenmanlarına göre sağlıklı beslenme alışkanlığı oluşturmak için birçok sorunla karşılaşmaktadırlar ve bunların başında da maddi problemler, düzensiz beslenme alışkanlıkları, besinlere ulaşmada sıkıntı yaşama ve yetersiz beslenme gibi problemler gelmektedir (Göral ve Yıldırım, 2022; Deliens ve ark., 2014; Sogari ve ark., 2018). Bu problemlerde öğrencilerin ve sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu problemin ortadan kalkması ve performanslarını arttırmak için sporcuların iyi planlanmış bir beslenme alışkanlığı edinmesi ve planlamalarını günlük yapmaları gerekmektedir. Bu sebeple beslenme, öğrencilerin ve sporcuların antrenman planlamasının ayrılmaz bir parçası olarak görülmektedir (Birkenhead ve Slater, 2015). Sağlıklı, dengeli ve yeterli beslenme konusunda alında uzman kişiler tarafından eğitimler verilerek öğrenci ve sporcularda beslenme okuryazarlık düzeyini ve tutumunu geliştirebiliriz.

Bu doğrultuda çalışmanın amacı, spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerinin E-sağlıklı beslenme okuryazarlık düzeylerinin incelenmesidir. Sağlıklı beslenme okuryazarlığı, sağlıklı beslenme ile ilgili bilgileri anlayabilme, değerlendirebilme ve bu bilgileri günlük yaşamlarında uygulayabilme becerisidir. E-sağlıklı beslenme okuryazarlığı ile insanlar, besinlerin içeriği ve sağlık üzerindeki etkiler hakkında doğru etkilere sahip olurlar. Bu durum bireylerin kendileri için sağlıklı besin seçimleri için önemlidir.



Materyal ve Metod

Etik Kurul İzni

Araştırmada yer alan öğrenciler ilk olarak gönüllü onam formunu doldurmuştur. Araştırmada yer alan ölçek sorumlusuna ulaşarak gerekli kullanım izini alınmıştır. Mevcut araştırmanın uygulanmasında “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” ne göre hareket edilmiştir. Araştırma Bayburt Üniversitesi’nin 13.03.2024 tarihli E-15604681-100-193689 sayılı etik kurul kararı alındıktan sonra uygulanmıştır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada araştırma modellerinden ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modeli “iki ve daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi hedefleyen araştırma modeli” olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2007).

Çalışma Grubu

2023-2024 Eğitim öğretim yılının bahar döneminde spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan 145 kadın ve 162 erkek olmak üzere toplam 307 spor bilimleri fakültesi öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma; kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak yapılmıştır (Coşkun ve ark., 2017).

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada kişisel bilgilerin (cinsiyet, yaş, bölüm, kişisel gelir seviyesi, VKİ, sağlıklı beslenme eğitimi ve sporcu beslenmesi eğitimi alma) ve kullanılacak verilerin analiz edilmesi amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

E-Sağlıklı Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği (E-SBOÖ): 5’li likert tipi olan ölçek 4 alt boyut (Erişim, Anlama, Değerlendirme ve Uygulama) ve 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte değerlendirme; Erişim alt boyutunda hiç (1) günlük (5) şeklindedir. Değerlendirme alt boyutunda kesinlikle katılmıyorum (1) kesinlikle katılıyorum (5) şeklindedir. Uygulama alt boyutunda hiçbir zaman (1) her zaman (5) şeklinde iken Anlama alt boyutunda evet (5) hayır/bilmiyorum (1) puan şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin toplam puanı bütün maddelere verilen cevapların puanlarının toplanmasıyla hesaplanmaktadır (Onbaşı ve Türker, 2023).

Verilerin Analizi

Araştırmada istatistiksel analizler yapılmadan önce, ilk olarak verilerle ilgili tanımlayıcı istatistikler ve verilerin normal dağılıp dağılmadığı gibi varsayımlar kontrol edilmiş ve hangi varsayımların olduğu konusunda istatistiksel bilgiler verilmiştir. Bu bilgiler ışığında analiz teknikleri seçiminde yapılan tercihler ve tercih edilmeyen yöntemlerin nedenleri gerekçelendirilmiştir (Tozoğlu ve Dursun, 2020). Araştırmada, ölçek ile toplanılan verilerin analizi için verilerin kayıt altın alınması ile ilgili uygulamalar yapılmıştır. Bunun için öncelikle, öğrencilerin doldurduğu kişisel bilgi formu ve “E-Sağlıklı Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği” detaylı olarak kontrol edilmiştir. Sonrasında araştırma için uygun olan veriler analiz için değerlendirilmeye alınmıştır. Araştırmada SPSS 26.0 analiz programından yararlanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı analiz teknikleri, bağımsız örneklem için T-testi, alt boyutlarla ilgili farklılaşma için tek yönlü varyans analizi ve LSD testinden faydalanılmıştır. Sonuçlar $p < 0.05$ önem düzeyine göre değerlendirilmeye alınmıştır.



Bulgular

Tablo 1. Öğrencilerin demografik bilgilere yönelik bulguları

		n	%
Cinsiyet	Kadın	145	47.2
	Erkek	162	52.8
Yaş	19-22 yaş	224	73.3
	23 yaş ve üstü	82	26.7
Okuduğunuz Bölüm	Beden Eğitimi Öğretmenliği	50	16.3
	Antrenörlük	140	45.16
	Spor Yöneticiliği	60	60.0
	Rekreasyon	57	18.6
Kişisel Gelir Düzeyi	1.000-15.000 TL	239	77.9
	15.001 TL ve üstü	68	22.1
Sağlık Beslenme Eğitimi Aldınız mı?	Evet	131	42.7
	Hayır	176	57.3
Sporcu Beslenmesi Eğitimi Aldınız mı?	Evet	168	54.7
	Hayır	139	45.3
Vücut Kitle İndeksi	Zayıf	46	15.0
	Normal	261	85.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin (n=307) %47,2'sinin kadın ve %52,8'inin erkek; yaş dağılımlarının %73,3'ünün 19-22 yaş aralığında ve %26,7'sinin 23 yaş ve üstü olduğu; %16,3'ünün Beden Eğitimi Öğretmenliği, %45,16'sının Antrenörlük Eğitimi, %60,0'ının Spor Yöneticiliği ve %18,6'sının Rekreasyon bölümünde okuduğu; kişisel gelir düzeyinin %77,9'unun 1000-15.000 TL arasında ve %22,1'inin 15.001 TL ve üstü olduğu; vücut kitle indekslerinin %15,0'inin zayıf ve %85'inin normal olduğu; %42,7'sinin sağlıklı beslenme eğitimi aldığı ve %57,3'ünün sağlıklı beslenme eğitimi almadığı; %54,7'sinin sporcu beslenmesi eğitimi aldığı ve %45,3'ünün sporcu beslenmesi eğitimi alamadığı tespit edildi.

Tablo 2. Öğrencilerin E-sağlıklı beslenme okuryazarlığı ölçeği ile tanımlayıcı, normallik ve ölçek güvenirlik analizi sonuçları

Ölçek	Ölçek Alt Boyutları	n	$\bar{X}$	Skewness	Kurtosis	Cronbach's Alpha
E-Sağlıklı Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği (E-SBOÖ)	Erişim	3	2.48	0.225	-1.120	0.752
	Anlama	4	1.88	0.108	-0.709	0.714
	Değerlendirme	2	3.48	-0.511	-0.751	0.708
	Uygulama	2	3.09	0.291	-0.648	0.723

Tablo 2 incelendiğinde; araştırmada kullanılan ölçeğin alt boyut verilerinin basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1.5 ve -1,5 değerleri arasında yer aldığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu nedenle araştırmamızda parametrik testler uygulanmıştır. Araştırmamızda kullanılan ölçeğin güvenirlik analizi sonucuna göre; Cronbach's Alpha katsayı değerlerinin $0.60 < R^2 < 0.80$ değerleri arasında olması araştırmada yer alan ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (George ve Mallery, 2010; Özdamar, 2002).

Tablo 3. Öğrencilerin E-sağlıklı beslenme okuryazarlığı ölçeği ile cinsiyet değişkenine ait test analizi sonuçları



Ölçek Alt Boyutları	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Erişim	Kadın	145	2.45	1.24	-0.352	0.725
	Erkek	162	2.50	1.12		
Anlama	Kadın	145	1.87	0.35	-0.553	0.581
	Erkek	162	1.90	0.40		
Değerlendirme	Kadın	145	3.50	1.13	0.356	0.722
	Erkek	162	3.45	1.17		
Uygulama	Kadın	145	3.16	1.21	1.095	0.274
	Erkek	162	3.02	1.02		

Tablo 3 incelendiğinde; araştırmada yer alan öğrencilerin cinsiyet değişkenine ait analiz sonuçlarına baktığımızda öğrencilerin E-sağlıklı beslenme okuryazarlık düzeylerinde herhangi anlamlı farklılık görülmemiştir ($p < 0.05$).

Tablo 4. Öğrencilerin E-sağlıklı beslenme okuryazarlığı ölçeği ile VKİ değişkenine ait test analizi sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	VKİ	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Erişim	Zayıf	46	2.61	1.23	0.846	0.398
	Normal	261	2.45	1.17		
Anlama	Zayıf	46	2.10	0.35	4.279	0.000*
	Normal	261	1.85	0.37		
Değerlendirme	Zayıf	46	3.60	1.03	0.808	0.420
	Normal	261	3.45	1.17		
Uygulama	Zayıf	46	2.98	0.91	-0.812	0.420
	Normal	261	3.11	1.15		

* $p < 0.05$

Tablo 4 incelendiğinde; VKİ değişkeni analiz sonuçlarında öğrencilerin E-sağlıklı beslenme okuryazarlık düzeylerinde ölçek alt boyutlarından anlama alt boyutunda anlamlı farklılık bulunurken diğer alt boyutlarda herhangi anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p < 0.05$).

Tablo 5. Öğrencilerin E-sağlıklı beslenme okuryazarlığı ölçeği ile sağlıklı beslenme eğitimi alma durumuna ait test analizi sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Sağlıklı Beslenme Eğitimi Alma	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Erişim	Evet	131	2.66	1.21	2.325	0.021*
	Hayır	176	2.34	1.14		
Anlama	Evet	131	1.82	0.38	-2.443	0.015*
	Hayır	176	1.93	0.37		
Değerlendirme	Evet	131	3.31	1.11	-2.233	0.026*
	Hayır	176	3.60	1.16		
Uygulama	Evet	131	3.01	1.11	-1.123	0.262
	Hayır	176	3.15	1.11		

* $p < 0.05$



Tablo 5 incelendiğinde; öğrencilerin sağlıklı beslenmeye yönelik eğitim alma durumları değişkeni analiz sonuçlarında, öğrencilerin E-sağlıklı beslenme okuryazarlık düzeylerinde ölçek alt boyutlarından erişim, anlama ve değerlendirme alt boyunda anlamlı farklılık görülürken uygulama alt boyutunda anlamlı fark görülmemiştir ($p<0.05$).

Tablo 6. Öğrencilerin E-sağlıklı beslenme okuryazarlığı ölçeği ile sporcu beslenmesi eğitimi alma durumuna ait test analizi sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Sporcu Beslenmesi Eğitimi Alma	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Erişim	Evet	168	2.59	1.16	1.826	0.069
	Hayır	139	2.34	1.18		
Anlama	Evet	168	1.83	0.36	-2.762	0.006*
	Hayır	139	1.95	0.38		
Değerlendirme	Evet	168	3.41	1.15	-1.194	0.233
	Hayır	139	3.56	1.14		
Uygulama	Evet	168	2.98	1.09	-1.833	0.068
	Hayır	139	3.22	1.13		

* $p<0.05$

Tablo 6 incelendiğinde; öğrencilerin sporcu beslenmesine yönelik eğitim alma durumları değişkeni analiz sonuçlarında, öğrencilerin E-sağlıklı beslenme okuryazarlık düzeylerinde ölçek alt boyutlarından anlama alt boyutunda anlamlı fark bulunurken erişim, değerlendirme ve uygulama alt boyutlarında herhangi anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p<0.05$).

Tartışma ve Sonuçlar

Bu bölümde, öğrencilerin E-sağlıklı beslenme okuryazarlık düzeyleri üzerine elde edilen bulguların değerlendirilmesi yapılacaktır.

Tablo 3 incelendiğinde; araştırmada yer alan öğrencilerin cinsiyet değişkenine ait analiz sonuçlarına baktığımızda öğrencilerin E-sağlıklı beslenme okuryazarlık düzeylerinde herhangi anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Literatürde bu bulgudan farklı olarak, Ertürk (2023) ün Spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerinin beslenme okuryazarlığı ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları üzerine yapmış olduğu çalışmaya 147 öğrenci dahil edilmiş ve çalışmanın sonucunda cinsiyete göre beslenme okuryazarlık düzeyleri incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların sadece ‘okuduğunu anlama’ boyutunda anlamlı fark bulunmazken öteki alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Yeşildemir (2023) tarafından yetişkinlerde E-sağlıklı beslenme okuryazarlığı üzerine yapılan çalışmasına 212 birey katılmıştır. Çalışma sonucunda cinsiyetler arasında temel beslenme bilgi düzeyinde kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Yetişkin bireyler üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise kadınların E-sağlıklı Beslenme Okuryazarlık düzeyleri erkeklerden daha yüksek olarak bildirilmiştir. Onbaşı (2022) yapmış olduğu çalışmaya 158 yetişkin bireyle katılmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmasa da kadınların E-sağlıklı beslenme okuryazarlık düzeyleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Özcan (2023) tarafından Sağlık Bilimleri öğrencilerinin sağlık ve dijital sağlıklı diyet okuryazarlığı ve bilgi okuryazarlığının değerlendirilmesi üzerine yaptığı çalışmasında kadın öğrencilerde beslenme okuryazarlığı puanının daha yüksek olduğu görülürken erkek öğrencilerde dijital sağlıklı diyet okuryazarlığı puanı daha yüksek tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bağcı ve ark. (2024) spor yapan öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri



üzerine yaptıkları çalışmalarında öğrencilerin cinsiyetleri ile beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Bu bulgu sonucunda, kadınların temel beslenme düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Şahin ve Taşkıran (2020) Yelken sporcularının beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi üzerine yapılan çalışmada, kadın sporcuların temel beslenme bilgi seviyelerinin erkek sporculardan fazla olduğunu bulmuşlardır. Batmaz (2018) yetişkinlerin beslenme bilgi düzeyi üzerine yaptığı çalışmada kadınların beslenme bilgi düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Araştırmamızda cinsiyet değişkenine göre E-sağlıklı beslenme okuryazarlığı düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, literatürde yer alan diğer birçok çalışma, genellikle kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek beslenme okuryazarlığına sahip olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmalarda çıkan sonuçlar çalışma örneklemini, yaş grubu, eğitim alanı, kullanılan ölçekler ve kültürel/sosyal faktörler gibi etkenlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.

Tablo 4 incelendiğinde; vücut kitle indeksi (VKİ) değişkeni analiz sonuçlarında öğrencilerin E-sağlıklı beslenme okuryazarlık düzeylerinde ölçek alt boyutlarından anlama alt boyutunda anlamlı farklılık bulunurken diğer alt boyutlarda herhangi anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Literatürde analiz sonucunu destekler nitelikteki sonuçlara baktığımızda Yeşildemir (2023) tarafından yetişkinlerde E-sağlıklı beslenme okur yazarlığı üzerine yapılan çalışmada temel beslenme bilgi düzeyi ile Beden Kitle İndeksi (BKİ) değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır. Özenoğlu ve ark. (2021) yetişkinlerde beslenme okuryazarlığı ve sağlıklı beslenme tutumları üzerine yaptıkları çalışmalarında eğitim değişkeni ile araştırmada kullanılan ölçeğe ait toplam puanda anlamlı farklılık görülmezken BKİ değeri zayıf ve normal olan kişilerin okuryazarlık düzeylerinin diğer gruplardan daha yüksek olduğu aynı zamanda beslenme okuryazarlık düzeyinin sağlıklı beslenme tutumunu ve beden kitle indeksini pozitif yönde olumlu etkilediği tespit edilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde; öğrencilerin sağlıklı beslenmeye yönelik eğitim alma durumları değişkeni analiz sonuçlarında, öğrencilerin E-sağlıklı beslenme okuryazarlık düzeylerinde ölçek alt boyutlarından erişim, anlama ve değerlendirme alt boyunda anlamlı farklılık görülürken uygulama alt boyutunda anlamlı fark görülmemiştir ($p<0.05$). Literatürde bu bulgudan farklı olarak, Bağcı ve ark. (2024) spor yapan öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri üzerine yaptıkları çalışmalarında çalışma sonucunda öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri ile daha önce beslenme eğitimi alma değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Çalışmamızı destekleyen bir diğer çalışmada Tizar ark. (2022) bireysel ve takım sporları ile ilgilenen sporcuların sağlıklı yaşam düzeyleri üzerine yaptığı çalışmada sporculardan kişisel gelir düzeyi yüksek olanların sağlıklı beslenme tutum puanlarının daha yüksek olduğu ve sağlıklı beslenmeye yönelik eğitim alan sporcuların sağlıklı beslenme puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6 incelendiğinde; öğrencilerin sporcu beslenmesine yönelik eğitim alma durumları değişkeni analiz sonuçlarında, öğrencilerin E-sağlıklı beslenme okuryazarlık düzeylerinde ölçek alt boyutlarından anlama alt boyutunda anlamlı fark bulunurken erişim, değerlendirme ve uygulama alt boyutlarında herhangi anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p<0.05$). Literatürde bu analiz sonucunu destekler nitelikte Adatepe ve Çelik (2022) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmalarında futbolcuların sporcu beslenmesine yönelik eğitim alma durumları ile araştırmada kullanılan ölçek alt boyutlarından beslenme hakkında bilgi boyutunda farklılık olduğunu bulmuşlardır.



Araştırma sonucunda, spor bilimleri öğrencilerinin E-sağlıklı beslenme okuryazarlık düzeyinin incelenmesinde öğrencilerin sağlıklı beslenme bilgi düzeyinin ve dijital ortamlarda sağlıklı beslenmeye yönelik okuryazarlığın önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin sağlıklı beslenme yönelik bilgi düzeyleri ve dijital ortamlarda sağlıklı beslenmeye yönelik okuryazarlık düzeyi arttıkça spor yaşamlarında ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve davranışlarının da etkili olduğu görülmüştür. Spor bilimleri öğrencilerinin E-sağlıklı beslenme okuryazarlık düzeylerinde kişisel gelirin, vücut kitle indeksinin, sağlıklı beslenmeye yönelik eğitim alma ve sporcu beslenmesi ile ilgili eğitim alma durumlarının öğrencilerin E-sağlıklı beslenme okuryazarlık düzeylerinde önemli rol oynadığı görülmektedir.

Günümüzde beslenme okuryazarlık düzeyini arttırmakta dijital ortamlar yaygın olarak kullanılmaktadır. E-sağlıklı beslenme okuryazarlık düzeyinin artırılmasına yönelik çalışmalar yapılarak bu konunun önemi vurgulanmalıdır. Bu sebeple, sağlıklı beslenme eğitimleri yaygınlaştırılmalı, sporcular için sporcu beslenmesi eğitimleri verilmeli ve beslenme eğitimlerinin içerisinde sağlıklı beslenmenin sürdürülebilirliğine yer verilmelidir. Bu konuda sağlıklı beslenme ve okuryazarlığa yönelik bilgi sunan dijital ortamların, devlet kurumları tarafından oluşturulması ve denetlenmesi gerekmektedir.



KAYNAKLAR

- Adatepe, E., & Çelik, H. (2022). “Amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi”. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (Özel Sayı 1), 217-229. <https://doi.org/10.38021/asbid.1199506>
- Bağcı, A., Azimli, P., Uluçay, H., & Keskin, A. (2024). “Spor yapan öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi”. *Ulusal Eğitim Dergisi*, 4(2), 942-953.
- Batmaz, H. (2018). “Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlilik çalışması”. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Besler, H. T., & Rakıcıoğlu, N. (2015). “Türkiye’ye özgü besin ve beslenme rehberi”. Ankara: merdiven reklam tanıtım. The international olympic committee and the international society for sports nutrition. *South African journal of clinical nutrition*, 26(1).
- Birkenhead, K. L. & Slater, G. (2015). “A review of factors influencing athletes’ food choices”. *Sports Medicine*, 45(11), 1511–1522. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0372-1>
- Coşkun, R., Altunışık, R., & Yıldırım, E. (2017). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Delien, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I. & Deforche, B. (2014). “Determinants of eating behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions”. *BMC Public Health*, 14(53), 1–22. Erişim adresi: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/14/53%0ARESEARCH>
- Ertürk Yaşar, H. (2023). “Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve beslenme okuryazarlığı”. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(3), 1150-1158. Doi:10.33206/mjss.1248108
- George, D., & Mallery, P. (2010). “SPSS for windows step by step: a simple guide and reference 17.0” Update (10th Edition). Boston: Pearson.
- Gibbs, H. D., Ellerbeck, E. F., Gajewski, B., Zhang, C. & Sullivan, D. K. (2018). “The nutrition literacy assessment instrument is a valid and reliable measure of nutrition literacy in adults with chronic disease”. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 50(3), 247-257.e1. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2017.10.008>
- Göral, K., & Yıldırım, D. (2022). “Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının branş farklılıklarına göre araştırılması”. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 58–69. Erişim adresi: <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1114833>
- Karasar, N. (2007). “Bilimsel araştırma yöntemi” (17. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaya, Y., & Arslan-Şeker, S. (2022). “Hemşirelik öğrencilerinde akran zorbalığı ile ilişkili faktörler ve kendini kabul arasındaki ilişki”. *Manas Sosyal Araştırma Dergisi*, 11(4), 1641-1661.
- Monteiro, M., Fontes, T. & Ferreira-Pêgo, C. (2021). “Nutrition literacy of portuguese adults—A pilot study”. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,



18(6), 1-9. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18063177>

Müftüoğlu, O. (2003). “*Yaşasın hayat*”. İstanbul: Doğan Kitapçılık AŞ.

Onbaşı Ö. (2022). “*E-sağlıklı beslenme okuryazarlığı (E-SBO) ölçeğinin Türkçe ‘ye uyarlanması ve yetişkin bireylerde Covid-19 pandemi öncesi ve sırasında E-SBO düzeyleri ile beslenmeye ilişkin parametreler arasındaki ilişkinin belirlenmesi*”. (Doktora Tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Onbaşı, Ö., & Türker, P.F. (2023). “E-sağlıklı beslenme okuryazarlığı ölçeğinin geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesi”. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 51(2), 24-33.

Özcan, E. (2023). “*Trakya üniversitesi sağlık bilimleri fakültesi'nde sağlık ve dijital sağlıklı diyet okuryazarlığı ile bilgi okuryazarlığı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*”. (Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.

Özdamar, K. (2002). “*Paket programları ile istatistiksel veri analizi- 2' (Çok değişkenli analizler)*”. Ankara: Kaan Kitapevi.

Özdenk, S. (2020). “Genç sporcuların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin incelenmesi (Sinop ili örneği)”. *International Sport Science Student Studies*, 2(1), 16-24.

Özenoğlu, A., Gün, B., Karadeniz, B., Koç, F., Bilgin, V., Bembeyaz, Z., & Saha, B. S. (2021). “Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ile ilişkisi”. *Life Sciences*, 16(1), 1-18.

Özüpek, G., & Arslan, M. (2021). “Popüler diyet uygulama, beslenme okuryazarlığı ve beden kütle indeksi ilişkisinin değerlendirilmesi: beslenme ve diyetetik öğrencileri üzerine bir çalışma”. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 5(3), 340-350.

Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I. & Mora, C. (2018). “College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior”. *Nutrients*, 10(12), 1-16. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3390/nu1012182>

Şahin, M. A., & Taşkıran, A. (2020). “Yelken sporcularının beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının incelenmesi”. *Journal of Health and Sport Sciences*, 3(2), 47-54.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). “*Using multivariate statistic*” (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.

Tizar, E., Erdoğan, R., & Ayhan, S. (2022). “Bireysel ve takım sporcularının sağlıklı yaşam düzeylerinin karşılaştırılması”. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 229-245.

Tozoğlu, E., & Dursun, M. (2020). “*Spor bilimlerinde bilimsel araştırma süreci*”, Editör; Gökmen, Ö. Spor & Bilim, İstanbul: Efe Akademi Yayınevi.

Ünal, G. (2020). “*Beslenme eğitiminin lise öğrencilerinde beslenme okuryazarlığı, diyet kalitesi ve beslenme durumu üzerine etkisi*”. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Van Duong, T., Chiu, C. H., & Lin, C. Y. (2021). “E-healthy diet literacy scale and its relationship with behaviors and health outcomes in Taiwan”. *Health Promotion International*, 36(1), 20-33.

Yeşildemir, Ö. (2023). “Yetişkin bireylerde sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışları ile e-sağlıklı beslenme okuryazarlığı ve beslenme bilgi düzeyi arasındaki ilişkinin



değerlendirilmesi”. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(3), 250-260. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.1307125>

Zoellner, J., Connell, C., Bounds, W., Crook, L. S. & Yadrick, K. (2009). “Nutrition literacy status and preferred nutrition communication channels among adults in the lower Mississippi Delta”. *Preventing Chronic Disease*, 6(4). Erişim adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19755004/>.