



## Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin E-Sağlıklı Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin İncelenmesi

Recep AYDIN<sup>1</sup>, Ayça GENÇ<sup>2</sup>, Gamze DERE<sup>3</sup>, Onur Yavuz KAYAR<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, Türkiye  
<https://orcid.org/0000-0001-8755-226X>

<sup>2</sup>Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, Türkiye  
<https://orcid.org/0000-0003-2498-7092>

<sup>3</sup>Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın, Türkiye  
<https://orcid.org/0009-0007-1136-7130>

<sup>4</sup>Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın, Türkiye  
<https://orcid.org/0009-0007-3142-0533>

**Email:** raydin@bartin.edu.tr, genc\_ayca@hotmail.com, 1gamzedere@gmail.com, onuryavuz1014@gmail.com

*Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 18.11.2024 - Kabul: 03.12.2024)*

### Öz

Araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin e-sağlıklı beslenme okuryazarlığı düzeylerinin incelenmesidir. Araştırma grubunu Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 301 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, E-Sağlıklı Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği (e-SBOÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 26.0 programı kullanılarak anlamlılık düzeyi  $p<.05$  kabul edilmiştir. Normal dağılım gösteren verilerin analizinde parametrik testlerden ilişkisiz örneklem t-testi kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularında cinsiyet değişkeninin ölçek puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını; bireysel spor yapanlar ve beslenme dersi alanların erişim alt boyutunda anlamlı derecede yüksek puanlara sahip olduğu; bölüm değişkeninde beden eğitimi ve spor öğrencilerinin anlama alt boyutunda antrenörlük öğrencilerinden daha yüksek puanlara sahip olduğu ve sosyal medya kullanım türünde, Twitter kullanıcılarının anlama alt boyutunda TikTok kullanıcılarına kıyasla daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak spor yapma, beslenme bilgi düzeyi ve sosyal medya kullanımı e-sağlıklı beslenme okuryazarlığı düzeylerinin puan ortalamalarının yükselmesiyle ilişkilidir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin e-sağlıklı beslenme okuryazarlık düzeylerinin geliştirilmesi için uzmanlar tarafından çevrimiçi ve yüz yüze sürdürülebilir beslenme eğitimlerinin verilmesi önerilir.

**Anahtar Kelimeler:** E-sağlıklı beslenme okuryazarlığı, spor bilimleri, üniversite öğrencileri



## **Examination of E-Healthy Nutrition Literacy Levels of Faculty of Sports Sciences Students**

### **Abstract**

The aim of the study is to examine the e-healthy nutrition literacy levels of students of the faculty of sports sciences. The research group consists of 301 students studying at Bartın University Faculty of Sports Sciences. The personal information form prepared by the researchers and the E-Healthy Nutrition Literacy Scale (e-HDL) were used as the data collection tool. In the analysis of the data, SPSS 26.0 program was used and the significance level was accepted as  $p < .05$ . In the analysis of the normally distributed data, the unrelated sample t-test from parametric tests was used. In the findings of the study, it was determined that the gender variable had no significant effect on the scale scores; those who did individual sports and took nutrition courses had significantly higher scores in the access sub-dimension; in the department variable, physical education and sports students had higher scores than coaching students in the understanding sub-dimension, and in the social media usage type, Twitter users had higher scores in the understanding sub-dimension compared to TikTok users. As a result, doing sports, nutritional knowledge level and social media usage are closely related to the increase in e-healthy nutrition literacy levels and the average score. In this context, it is recommended that online and face-to-face sustainable nutrition training be provided by experts to improve the e-healthy nutrition literacy levels of university students.

**Keywords:** E-healthy nutrition literacy, sports sciences, university students



## **Giriş**

Beslenme; yaşamın devamı, büyüme, gelişim, hastalıkların önlenmesi ve yaşam kalitesinin artırılmasında anahtar rol oynar (Crowley vd., 2019; UN, 2019). Sağlıklı yaşam tarzının temel unsurlarından biri olan sağlıklı beslenme alışkanlığının geliştirilmesi, toplum sağlığının korunması açısından önemlidir (Özenoğlu vd., 2021). Yetişkinlerin ve çocukların dengeli beslenme ve sağlıklı gıdalar hakkındaki bilgi eksikliği, yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarının kazanılmasının yanı sıra sağlığın kötü etkilenmesine sebep olmaktadır (Aktaş ve Özdoğan, 2016; Nelson, 2008).

Toplumsal ya da bireysel olarak sağlıklı beslenme profiline sahip olabilmek için; iyi bir beslenme bilgi düzeyinin yanı sıra günlük yaşamda spesifik beslenme önerileri ve beslenme kılavuzlarını uygulayabilecek beceriye sahip olmak gerekir (Franklin vd., 2020). Bireyin sağlıklı beslenme kararı vermesi, ihtiyaç düzeyini belirlemesi, beslenme planı yapması, besinleri seçmesi, hazırlaması ve tüketmesi için sağlıklı alakalı bilgi, maharet ve tutumları değerlendirmesinde büyük önem taşımaktadır (Duong vd., 2021). İnternet çağında, insanların bilgi, beceri, tutum ve davranışları üzerindeki etkilerini vurgulayan pek çok araştırma bulunmaktadır. Bunlar arasında medya, sağlık, bilgi ve iletişim teknolojileri, çevre, finans, gıda ve beslenme konuları önemli yere sahiptir. Bu konuların önemi ve gerekliliği, insanların bu alanlarda ilgi ve bilinç düzeylerinin artmasından kaynaklanmaktadır (Aktaş ve Özdoğan, 2016). Günümüz teknolojisi sağlık ve beslenme alanında bilgi edinmek için birincil kaynak olarak karşımıza çıkmaktadır (Mahajan vd., 2021; Ertaş vd., 2019).

Bu bağlamda teknolojinin gelişmesiyle son yıllarda "e-sağlıklı beslenme okuryazarlığı ve e-sağlık okuryazarlığı" kavramları sıklıkla karşımıza çıkmaktadır (Aktaş ve Özdoğan, 2016). Beslenme okuryazarlığı; kişinin beslenme hakkında bilgi edinmesi, anlaması ve uygulama yeteneğine sahip olması durumudur (Neuhauser vd., 2007). E-sağlıklı beslenme okuryazarlığı ise; elektronik kaynaklar aracılığıyla doğru ve kaliteli beslenmeye dair bilgileri tarama, anlama, yorumlama ve uygulayabilme kabiliyetidir (Silk vd., 2008). Sağlık okuryazarlığı (SOY) sağlık alanındaki bilgiye ulaşım, anlama ve kullanma yeteneğiyle beraber sağlığın korunmasıdır, e-sağlık okuryazarlığı ise, internet ortamında sağlık hakkında var olan bilgileri araştırmak, bulmak, anlamak, değerlendirmek ve ortaya çıkan bilgileri sağlık alanındaki sorunların çözümlenmesinde kullanabilme yeteneği olarak tanımlanır (Ertaş vd., 2019; Joulaci vd., 2018; Manganello, 2008). Kişilerin e-sağlık okuryazarlığı yetersiz düzeyde olduğunda internet ortamındaki yanlış ve eksik bilgiler çeşitli sağlık problemlerinin oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Naeni vd., 2014).

Üniversite çağındaki gençlerin sağlıksız beslenme alışkanlığı tutumunu kolaylıkla kazandığını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Obezite, kanser, kardiyovasküler hastalıklara karşı koruyucu rol oynamasından dolayı gençlerin sağlıklı ve doğru beslenme alışkanlığı kazanmasının yanı sıra düzenli egzersiz yapması önerilmektedir (Ertürk Yaşar, 2023; Genç ve Çağlayan, 2020). Ayrıca spor yapan gençlerin beslenme okuryazarlık düzeylerinin gelişmesi sportif performans üzerinde pozitif etkilere sahiptir (Göral ve Yıldırım, 2022; Özdenk, 2020).

Bu bağlamda araştırmamızın amacı, spor bilimleri öğrencilerinin e-sağlıklı beslenme okuryazarlığı düzeylerinin incelenmesidir. Çalışmamız sağlığın korunması ve hastalıkların önlenmesinde önemli bir yere sahip olan sağlıklı beslenme okuryazarlığı hakkında öğrencilerin bilgi düzeyi ve genel bakış açılarının değerlendirilmesine imkân sağlayacaktır.



## Materyal ve Metod

### Araştırma Modeli

Araştırmada, değişkenler arasındaki birlikte değişim ilişkisini ve bu ilişkinin derecesini incelemeyi amaçlayan "ilişkisel tarama modeli" tercih edilmiştir (Karasar, 2020; Büyüköztürk vd., 2020).

### Araştırma Grubu

Araştırma grubu, 2023-2024 eğitim-öğretim döneminde Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören 301 (115 kadın ve 186 erkek) gönüllü öğrenciden oluşmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada, kişisel bilgi formu ve E-Sağlıklı Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği (e-SBOÖ) kullanılmıştır.

### E-Sağlıklı Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği (e-SBOÖ)

Duong vd., (2020) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması Karahan vd., (2023) tarafından yapılmıştır. Beşli likert tipinde olan ölçek, 11 bir madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar "erişim", "anlama", "değerlendirme", "uygulama" şeklinde kategorize edilmiştir. Ölçeğin toplam puanı bütün maddelere verilen cevapların puanlarının toplanmasıyla hesaplanmaktadır.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 26.0 paket programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi  $p < .05$  kabul edilmiştir. Analiz öncesinde kayıp, hatalı veriler kontrol edilmiş aşırı uç değerler ele alınmıştır (Can, 2020). Bu aşamadan 7 örneklem kayıp veri içerdiğinden analizden çıkartılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek basıklık-çarpıklık değeri  $\pm 1$  olarak sınır alınmıştır (Büyüköztürk, 2020). Gerçekleştirilen normal dağılım kontrolünde verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Bu nedenle araştırmada parametrik testlerden ilişkisiz örneklem t-testi kullanılmıştır.

## Bulgular

Çalışmaya ait bulgular aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcılara ait demografik bilgileri

		n	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	115	38.2
	Erkek	186	61.8
Branş	Takım	119	39.5
	Bireysel	182	60.5
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	71	23.6
	Antrenörlük Eğitimi	130	43.2
	Rekreasyon	100	33.2
Beslenme Dersi Alma Durumu	Evet	152	50.5
	Hayır	149	49.5
En sık kullandığı sosyal medya türü	Twitter	81	26.9
	Instagram	117	38.9
	Tiktok	50	16.6



Facebook

53

17.6

**Toplam Katılımcı**

**301**

Araştırmaya katılan 301 kişinin %38.2'sinin kadın, %61.8'inin erkek; %39.5'inin takım sporu, %60.5'inin bireysel spor yaptığı; %26.6'sının beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde, 43.2'nin antrenörlük bölümünde, 33.2'sinin rekreasyon bölümünde öğrenim gördüğü; %50.5'inin daha önce beslenme dersi almadığı, %49.5'inin ise daha önce beslenme dersi aldığı; 26.9'unun daha çok Twitter, 38.9'unun instagram, %16.6'sının tiktok, 17.6'sının facebook uygulaması kullandığı tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Ölçek alt boyutlarının puan ortalamaları, normallik dağılımı ve iç tutarlık katsayısı

Alt Boyutlar	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha
Erişim	2.09	.84	.632	.278	0.81
Anlama	2.22	1.20	.739	-.365	0.60
Değerlendirme	3.28	1.09	-.278	-.511	0.76
Uygulama	2.57	.89	.261	.087	0.61
e-SBOÖ Toplam	2.44	.55	.098	-.163	0.66

Tablo 2 incelendiğinde, alt boyutların puan ortalamalarının 2.09-3.28 arasında, standart sapma değerlerinin ise 0.84-1.20 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Ölçme aracının ve alt boyutlarının çarpıklık-basıklık değerlerinin  $\pm 1$  aralığında olduğu ve normallik varsayımını sağladığı görülmektedir. Ölçek alt boyutlarına ve toplam puan ortalamalarına ait iç tutarlık değerinin 0.60-0.81 aralığındadır.

**Tablo 3.** Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre e-sağlıklı beslenme düzeyi okuryazarlık ölçeği t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Erişim	Erkek	186	2.05	.82	299	-1.189	.235
	Kadın	115	2.17	.86			
Anlama	Erkek	186	2.26	1.27	299	.784	.434
	Kadın	115	2.15	1.08			
Değerlendirme	Erkek	186	3.23	1.12	299	-.891	.374
	Kadın	115	3.35	1.04			
Uygulama	Erkek	186	2.55	.89	299	-.558	.577
	Kadın	115	2.61	.89			
e-SBOÖ Toplam	Erkek	186	2.43	.57	299	-.358	.721
	Kadın	115	2.46	.51			

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile ölçek alt boyut ve toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ( $p > .05$ ).

**Tablo 4.** Katılımcıların branş değişkenine göre e-sağlıklı beslenme düzeyi okuryazarlık ölçeği t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Branş	n	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Erişim	Takım Spor	119	1.91	.77	299	-3.105	.002*
	Bireysel	182	2.21	.87			
Anlama	Takım Spor	119	2.30	1.22	299	.891	.374
	Bireysel	182	2.17	1.19			
Değerlendirme	Takım Spor	119	3.23	1.13	299	-.582	.561
	Bireysel	182	3.31	1.06			



Uygulama	Takım Spor	119	2.52	.94	299	-.869	.385
	Bireysel	182	2.61	.85			
e-SBOÖ Toplam	Takım Spor	119	2.40	.53	299	-1.038	.300
	Bireysel	182	2.47	.56			

Tablo 4 incelendiğinde branş değişkeni ile ölçek toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, erişim alt boyutunda anlamlı farklılık saptanmıştır ( $t(299) = -3.105$ ,  $p < .05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde erişim alt boyutunda bireysel spor yapanların puan ortalamasının ( $\bar{X} = 2.21$ ) takım sporu yapanlardan ( $\bar{X} = 1.91$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Erişim alt boyutuna göre hesaplanan eta-kare değeri 0.03'dür.

**Tablo 5.** Katılımcıların bölüm değişkenine göre e-sağlıklı beslenme düzeyi okuryazarlık ölçeği ANOVA sonuçları

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Erişim	Gruplar Arası	.009	2	.005	.006	.994	-
	Gruplar İçi	212.465	298	.713			
	Toplam	212.474	300				
Anlama	Gruplar Arası	1.736	2	.868	3.350	.036*	1>2
	Gruplar İçi	77.200	298	.259			
	Toplam	78.936	300				
Değerlendirme	Gruplar Arası	.376	2	.188	.155	.857	-
	Gruplar İçi	361.877	298	1.214			
	Toplam	362.252	300				
Uygulama	Gruplar Arası	4.348	2	2.174	2.742	.066	-
	Gruplar İçi	236.242	298	.793			
	Toplam	240.590	300				
e-SBOÖ Toplam	Gruplar Arası	.371	2	.186	1.019	.362	-
	Gruplar İçi	54.259	298	.182			
	Toplam	54.630	300				

\* $p < .05$  1= Beden eğitimi ve spor öğretmenliği; 2= Antrenörlük; 3= Rekreasyon

Tablo 5 incelendiğinde bölüm değişkenine göre ölçek toplam puanları arasında anlamlı farklılık göstermezken, anlama alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Hangi gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğunu belirlemek için post-hoc (LSD) analizi gerçekleştirilmiştir. Anlama alt boyutunda beden eğitimi ve spor öğrencilerinin puan ortalamaları antrenörlük bölümü öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 6.** Katılımcıların beslenme dersi alma değişkenine göre e-sağlıklı beslenme düzeyi okuryazarlık ölçeği t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Beslenme dersi alma	n	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Erişim	Evet	152	2,27	,88	299	3,695	,000*
	Hayır	149	1,91	,76			
Anlama	Evet	152	2,10	1,19	299	-1,759	,080
	Hayır	149	2,34	1,20			
Değerlendirme	Evet	152	3,25	1,11	299	-,439	,661
	Hayır	149	3,30	1,07			
Uygulama	Evet	152	2,60	,85	299	,629	,530
	Hayır	149	2,54	,93			
e-SBOÖ Toplam	Evet	152	2,45	,56	299	,145	,885
	Hayır	149	2,44	,53			



Tablo 6 incelendiğinde beslenme dersi alma durum değişkeni ile erişim alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $t(299)= 3,695, p<.05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde erişim alt boyutunda beslenme dersi alanların puan ortalamasının ( $\bar{X}= 2.27$ ) almayanlardan ( $\bar{X}= 1.91$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Erişim alt boyutunu için hesaplanan eta-kare değeri 0.04'dür.

**Tablo 7.** Katılımcıların sosyal medya türü değişkenine göre e-sağlıklı beslenme düzeyi okuryazarlık ölçeği

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Erişim	Gruplar Arası	4.847	3	1.616	2.311	.076	-
	Gruplar İçi	207.627	297	.699			
	Toplam	212.474	300				
Anlama	Gruplar Arası	2.165	3	.722	2.791	.041*	1>3
	Gruplar İçi	76.771	297	.258			
	Toplam	78.936	300				
Değerlendirme	Gruplar Arası	5.673	3	1.891	1.575	.196	-
	Gruplar İçi	356.580	297	1.201			
	Toplam	362.252	300				
Uygulama	Gruplar Arası	2.368	3	.789	.984	.400	-
	Gruplar İçi	238.221	297	.802			
	Toplam	240.590	300				
e-SBOÖ Toplam	Gruplar Arası	.726	3	.242	1.334	.264	-
	Gruplar İçi	53.904	297	.181			
	Toplam	54.630	300				

\* $p<.05$  1= Twitter; 2= Instagram; 3= Tiktok; 4= Facebook

Tablo 7 incelendiğinde sosyal medya türü değişkenine göre ölçek toplam puanları arasında anlamlı farklılık göstermezken, anlama alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Hangi gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğunu belirlemek için post-hoc (LSD) analizi gerçekleştirilmiştir. Anlama alt boyutunda twitter uygulaması kullanan öğrencilerin puan ortalamaları tiktok uygulaması kullanan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek tespit edilmiştir.

## Tartışma ve Sonuç

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile ölçek alt boyut ve toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sağlık çalışanları üzerinde yapılan bir çalışmada, cinsiyete göre e-sağlıklı beslenme okuryazarlık puanları arasında anlamlı fark bulunmadığı saptanmıştır (Kaçar ve Türker, 2024). Diğer bir çalışmada, e-sağlık okuryazarlığı puanları ile cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı bildirilmiştir (Tubaishat ve Habiballah, 2016). Lise öğrencileri üzerinde yürütülen bir diğer çalışmada ise, kadın ve erkek öğrencilerin e-sağlık okuryazarlığı puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Gökçe ve Yeşil, 2023).

Literatürde kadınların bilgi düzeyinin erkeklerden yüksek olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur. Büyüköztürk (2020) çalışmasında kadınların beslenme bilgi düzeyi ve sağlıklı beslenme alışkanlığı geliştirme eğiliminin erkeklerden daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Yetişkin bireylerde gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise, temel beslenme ve besin tercihi değerlerinde kadınların erkeklerden daha yüksek puanlara sahip olduğu saptanmıştır





(Yeşildemir, 2023). Norman ve Skinner (2006) ise erkek öğrencilerin e-sağlık okuryazarlığı düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde çalışmamıza paralellik ve zıtlık gösteren bulgular olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, kadınların beden algısı, estetik kaygısı, sağlık, psikolojik vb. unsurlardan dolayı erkeklerden daha yüksek sağlıklı beslenme eğilimleri olduğu düşünülmeye rağmen, cinsiyet değişkeninin e-sağlıklı beslenme okuryazarlığında tek başına belirleyici bir faktör olmadığı söylenebilir.

Branş değişkeni açısından elde edilen bulgularda, erişim alt boyutunda bireysel spor yapan katılımcıların puan ortalaması, takım sporu yapanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir ( $t(299) = -3.105, p < .05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde erişim alt boyutunda bireysel spor yapanların puan ortalamasının ( $\bar{X} = 2.21$ ) takım sporu yapanlardan ( $\bar{X} = 1.91$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, bireysel spor yapanların sağlıklı beslenme bilgilerine daha fazla erişebildiklerini veya bu bilgileri daha etkili bir şekilde kullanabildiklerini göstermektedir. İlgili literatürde, bireysel sporcuların genellikle daha sıkı bir diyet ve beslenme programına tabi olma eğiliminde oldukları vurgulanmaktadır. Göral ve Yıldırım (2022) yaptığı çalışmada öğrencilerin spor branşı değişkenine göre yapılan sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği alt boyut ortalamalarını karşılaştırıldığında beslenme hakkında bilgi alt boyutunda bireysel spor branşındaki sporcularının ortalamalarının takım spor branşlarındaki sporcuların ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı olduğunu bildirmiştir.

Tekkurşun-Demir vd., (2021) bireysel sporcuların sağlıklı beslenme tutumu puanlarının daha üst düzeyde olduğunu saptamıştır. Bir başka çalışmada, bireysel ve takım sporu yapan sporcular arasında beslenme bilgisi açısından anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir (Uzlu vd., 2021).

Hem takım hem bireysel sporcularda beslenme başarı için önemli bir faktördür. Ancak bireysel spor ile uğraşanların kişisel farkındalık düzeylerinin yüksek olması, branşa özgü bireysel beslenme planları, özyönelim ve motivasyon unsurlarından kaynaklı takım sporlarıyla uğraşanlardan daha yüksek puan ortalamalarına sahip olabileceğini düşünmekteyiz.

Araştırmaya ilişkin bölüm değişkenine göre ölçek toplam puanları arasında anlamlı farklılık göstermezken, anlama alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Çalışmamıza paralel olarak Göral ve Yıldırım (2022) yaptığı çalışmada, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme, kötü beslenme ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği puanlarının bölümler arasında farklılığa neden olduğunu bildirmiştir. Malkoç vd., (2020) yapmış olduğu çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin beslenme hakkında bilgi ve tutumları arasında bölümler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Anlama alt boyutunda beden eğitimi ve spor öğrencilerinin puan ortalamaları antrenörlük bölümü öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun, antrenörlük bölümü öğrencilerinin "Egzersiz ve Beslenme" dersini beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile rekreasyon bölümü öğrencilerinden daha erken dönemde almaları ve daha fazla uygulamalı ders bulunmasıyla ilişkili olabileceğini düşünmekteyiz.

Beslenme dersi alma durumu ile e-sağlıklı beslenme düzeyi okuryazarlığı arasında korelasyondan elde edilen bulgular, beslenme dersi alan katılımcıların erişim alt boyutunda anlamlı bir farklılık gösterdiğini ( $t(299) = 3.695, p < .05$ ) ortaya koymaktadır.





Eğitim düzeyi ve sağlık okuryazarlığı arasındaki ilişkiyi destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır (Green ve Salkind, 2005). Ertürk Yaşar vd., (2024)'a göre SBF öğrencilerinin genellikle sağlıklı beslenmeye karşı ortalamanın üzerinde tutumlara sahip olduğunu, özellikle antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin diğer bölümlerle karşılaştırıldığında daha iyi tutumlara sahip olduğu belirtilmiştir. Spor yapan öğrencilerin e-sağlık okuryazarlığı düzeylerinin incelendiği bir diğer çalışmada, temel beslenme ( $Z=1,406$ ;  $p=0,160>0,05$ ) ile daha önce beslenme eğitimi alma değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (Bağcı vd., 2024). Yazar vd., (2011) çalışmasında, elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi düzeyi ve alışkanlıkları incelenmiştir. Araştırma grubu, milli sporcular ve akademik eğitim almış sporculardan oluşmasına rağmen, katılımcıların büyük bir kısmında beslenme bilgi düzeyinin yetersiz olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda beslenme eğitiminin bireylerin sağlıklı beslenme bilgilerine erişimlerini artırdığı düşünülse de beslenme eğitim programlarının geliştirilmesi ve yaygınlaştırılmasının, e-sağlıklı beslenme okuryazarlığını artırma açısından büyük öneme sahip olduğunu düşünmekteyiz. Araştırmaya ilişkin sosyal medya türü değişkeninin e-sağlıklı beslenme düzeyine etkisi incelendiğinde, anlama alt boyutunda anlamlı farklılıklar saptanmıştır ( $p<.05$ ). Twitter kullanan öğrencilerin, TikTok kullanan öğrencilere göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Çapaş ve Çavdar (2023)'a göre üniversite öğrencilerinin Instagram'da sağlıklı beslenme içeriklerine maruz kalmanın, özellikle probiyotik tüketimiyle ilgili olarak yeme tutumlarını ve davranışlarını olumlu yönde etkilediğini ileri sürmüştür. Bir diğer çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile beslenme bilgisi düzeyleri arasında pozitif bir korelasyon olduğunu tespit edilmiştir (Çelik ve Duran, 2022). Sosyal medya, internet kullanıcılarının tümünün erişimine açık olup, gıda ve beslenme okuryazarlığının artmasına katkıda bulunabilecek, gıdayla ilgili bilgilerin sosyal bir ortamda üretilmesini, geliştirilmesini ve hızla yayılmasını sağlayan bir platform sunmaktadır. Ancak, bu erişim ve paylaşım sürecinin denetimsiz olması, yanlış bilgi paylaşımı riskini de beraberinde getirmektedir. Örneğin, Instagram uygulamasında "ağırlık kaybı" etiketi altında paylaşılan 600 gönderiyi inceleyen bir çalışmada, içeriklerin büyük çoğunluğunun beslenme bilgisi ve eğitime yönelik bir davranış değişikliği teşvik etmediği, ayrıca bu içeriklerin çoğunun doğrulanmış veya güvenilir olmadığı ve genellikle niteliksiz kullanıcılar tarafından paylaşıldığı tespit edilmiştir (Jebeile vd.,2021; Steils ve Obaidalahe, 2020).

Sosyal medya platformlarında beslenme okuryazarlığını teşvik edebilir ve beslenme düzenleri hakkında tartışmalar yapılabilir (Kandemir, 2023; Kobak, 2020). Bu zorlukların üstesinden gelmek için dijital sağlık okuryazarlığının artırılması ve çevrimiçi bilgilere yönelik eleştirel değerlendirme becerilerinin geliştirilmesi önemlidir (Kandemir, 2023). Bu bağlamda literatürde bireylerin sosyal medya kullanımının bilgi edinme şekillerinin değiştirerek dijital süreçlerin sağlıklı beslenme ile ilişkili bilgilere ulaşımında bir araç haline gelmesine katkı sağladığı görülmektedir. Ancak bu platformlarda kullanıcıya sunulan bilgilerin güvenilirlik ve geçerlilikleri konusunda dikkat edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Sonuç olarak spor yapma, beslenme bilgi düzeyi ve sosyal medya kullanımı e-sağlıklı beslenme okuryazarlığı düzeylerini puan ortalamalarının yükselmesiyle yakından ilişkilidir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin e-sağlıklı beslenme okuryazarlık düzeylerinin geliştirilmesi için uzmanlar tarafından çevrimiçi ve yüz yüze sürdürülebilir beslenme eğitimlerinin verilmesi önerilir. Ayrıca sosyal medya ve internette güvenilir dijital beslenme kaynaklarına ulaşabilmek için eğitimler düzenlenebilir.



## KAYNAKLAR

- Aktaş, N., & Özdoğan, Y. (2016). Gıda ve beslenme okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 20(2), 146–153. <https://doi.org/10.29050/harranziraat.259105>
- 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.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (28. baskı). Pegem Akademi.
- Can, A. (2020). SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi (9. baskı). Pegem Akademi.
- Çapaş, M., & Çavdar, M. (2023). Sosyal medyanın üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına olan etkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 32(2), 284–291. <https://doi.org/10.34108/eujhs.1202614>
- Çelik, Ö. M., & Duran, S. (2022). Hemşire adaylarında sosyal medya bağımlılığı ile beslenme bilgisi ve bazı değişkenler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Karya Journal of Health Science*, 3(3), 302–306. <https://doi.org/10.52831/kjhs.1164110>
- Crowley, J., Ball, L., & Hiddink, G. J. (2019). Nutrition in medical education: A systematic review. *The Lancet Planetary Health*, 1(3), 379–389. [https://doi: 10.1016/S2542-5196\(19\)30171-8](https://doi: 10.1016/S2542-5196(19)30171-8).
- Duong, T. V., Chiu, C. H., Lin, C. Y., Chen, Y. C., Wong, T. C., Chang, P., & Yang, S. H. (2021). E-healthy diet literacy scale and its relationship with behaviors and health outcomes in Taiwan. *Health Promotion International*, 36(1), 20–33. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaa033>
- Ertaş, H., Kıraç, R., & Demir, R. N. (2019). Dijital okuryazarlık ve e-sağlık okuryazarlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. 3. Uluslararası 13. Ulusal Sağlık ve Hastane İdaresi Kongresi Bildiri Kitabı, Sakarya, Türkiye, Ekim 10–13.
- Ertürk Yaşar, H., Gökçe Şen, K., & Karagöz, Ş. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1). <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1366484>
- Ertürk Yaşar, H. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ve Beslenme Okuryazarlığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(3), 1150–1158. <https://doi.org/10.33206/mjss.1248108>
- Franklin, J., Holman, C., Tam, R., Gifford, J., Prvan, T., & Stuart-Smith, W., et al. (2020). Validation of the e-NutLit, an electronic tool to assess nutrition literacy. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(6), 607–614. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2019.10.008>



- Genç, A., & Çağlayan Tunç, A. (2020). Examination of obesity awareness levels of physical education teacher and coaching education. *Journal of Education and Training Studies*, 8(2), 24–28. <https://doi.org/10.11114/jets.v8i2.4638>
- Gökçe, D., & Yeşil, E. (2023). Lise öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarıyla e-sağlık okuryazarlığı düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Abant Sağlık Bilimleri ve Teknolojileri Dergisi*, 3(1), 17–27.
- Göral, K., & Yıldırım, D. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının branş farklılıklarına göre araştırılması. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 17(1), 58–69. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1114833>
- Green, S., & Salkind, N. (2005). *Using SPSS for Windows and Macintosh: Understanding and analysing data* (4th ed.). Prentice Hall.
- Jebeile, H., Partridge, S. R., Gow, M. L., Baur, L. A., & Lister, N. B. (2021). Adolescent exposure to weight loss imagery on Instagram: A content analysis of “top” images. *Childhood Obesity*, 17(4), 241–248. <https://doi.org/10.1089/chi.2020.0351>
- Joulaei, H., Keshani, P., & Kaveh, M. H. (2018). Nutrition literacy as a determinant for diet quality amongst young adolescents: A cross-sectional study. *Progress in Nutrition*, 20(3), 455–464. <https://doi.org/10.23751/pn.v20i3.6705>
- Kaçar, E. Y., & Türker, P. (2024). Sağlık çalışanlarının yeme farkındalığı ve e-sağlıklı beslenme okuryazarlığı düzeyleri ile beslenmeye ilişkin parametreler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 9(2), 206–222.
- Kandemir, E. (2023). Küreselleşme sürecinde yeni medya ve sosyal medya: Güvenilir bilgiye ulaşmak. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 62, 84–96. <https://doi.org/10.47998/ikad.1242863>
- Karahan Yılmaz, S., Eskici, G., & Sarac, O. E. (2023). Validity-reliability of the e-Healthy Diet Literacy Scale in Turkish adults. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 15(3), 9. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.15.3.09>
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayınları.
- Kobak, K. (2020). Sosyal ağların gıda ve beslenme okuryazarlığına etkisi: Gıda Dedektifi Instagram hesabı üzerine bir inceleme. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 15(2), 893–922. <https://doi.org/10.17550/akademikincelemeler.748122>
- Mahajan, S., Lu, Y., Spatz, E. S., Nasir, K., & Krumholz, H. M. (2021). Trends and predictors of use of digital health technology in the United States. *The American Journal of Medicine*, 134(1), 129–134. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2020.06.033>
- Malkoç, N., Yaşar, O. M., Turgut, M., Kerem, M., Köse, B., Atlı, A., & Sunay, H. (2020). Healthy nutrition attitudes of sports science students. *Progress in Nutrition*, 22(3), 1–7. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i3.9480>



Manganello, J. A. (2008). Health literacy and adolescents: A framework and agenda for future research. *Health Education Research*, 23(5), 840–847. <https://doi.org/10.1093/her/cym069>

Naeni, M. M., Jafari, S., Fouladgar, M., Heidari, K., Farajzadegan, Z., & Fakhri, M., et al. (2014). Nutritional knowledge, practice, and dietary habits among school children and adolescents. *International Journal of Preventive Medicine*, 5(2), 171. <https://doi.org/10.4103/2008-7802.157687>

Nelson, M. C., Öykü, M., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., & Lytle, L. A. (2008). Emerging adulthood and university-aged young adults: An overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity*, 16, 2205–2211. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.365>

Neuhauser, L., Rothschild, R., & Rodriguez, F. M. (2007). MyPyramid.gov: Assessment of literacy, cultural and linguistic factors in the USDA food pyramid website. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 39, 219–225. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2007.03.005>

Norman, C. D., & Skinner, H. A. (2006). eHEALS: The eHealth Literacy Scale. *Journal of Medical Internet Research*, 8(4), 1–7. <https://doi.org/10.2196/jmir.8.4.e27>

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

Özdenoğlu, A., Gün, B., Karadeniz, B., & Koç, F., vd. (2021). Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ile ilişkisi. *Life Sciences*, 16(1), 1–18. <https://doi.org/10.12739/NWSA.2021.16.1.4B0037>

Silk, K. J., Sherry, J., Winn, B., Keesecker, N., Horodyski, M. A., & Sayir, A. (2008). Increasing nutrition literacy: Testing the effectiveness of print, website, and game modalities. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 40(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2007.08.012>

Steils, N., & Obaidalaha, Z. (2020). “Social food”: Food literacy co-construction and distortion on social media. *Food Policy*, 95, 101932. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2020.101932>

Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., & Cicioğlu, H. İ. (2021). Takım ve bireysel sporlarda sosyal görünüş kaygısı sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun belirleyicisi midir? *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 124–134. <https://doi.org/10.33689/spormetre.915191>

Tubaishat, A., & Habiballah, L. (2016). eHealth literacy among undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, 42, 47–52. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.04.003>

United Nations (UN). (2019). The United Nations Decade of Action on Nutrition 2016–2025. <https://www.unscn.org/en/topics/un-decade-of-action-on-n9>

Uzlu, G., Koç, M., Akgöz, H. F., Yalçın, S., & Çöl, B. G. (2021). Sporcu üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin ölçülmesi. *Istanbul Gelisim University Journal of Health Sciences*, 14, 227–240. <https://doi.org/10.38079/igusabder.903478>



Yarar, H., Gökdemir, K., Erođlu, H., & Özdemir, G. (2011). Elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 368–371.

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>