

## ADÖLESAN DÖNEMDEKİ SPORCULARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARINA İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ<sup>1</sup>

**Damla AYDUĞ<sup>2</sup>, Mehmet Akif TOKGÖZLÜ<sup>3</sup>**

Gönderilme Tarihi: 29.05.2024 - Kabul Tarihi: 18.12.2024

### Öz

Hayatın devamının sağlanmasında, büyüme, gelişim ve sağlığın korunmasında hayati olan beslenme: yaşam boyunca gerekli olan besin öğelerinin her birinin dengeli, yeterli ve sağlığı koruyacak düzeyde bireyin ihtiyacı kadar besin öğesini alması olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmanın amacı, adölesan sporcuların beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşlerinin incelenmesidir. Tarama modeli olarak desenlenmiş nicel bir araştırma olan çalışmanın verileri, 2023-2024 güz eğitim-öğretim döneminde İstanbul İli Pendik ilçesinde öğrenim gören 399 adölesan sporcudan elde edilmiştir. Araştırma verileri, Bester ve Schnell tarafından 2004 yılında geliştirilmiş ve Yılmaz (2021) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış Adölesanlar için Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada ilk olarak adölesan dönemdeki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşlerinin yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyutları incelendiğinde, adölesan sporcuların beden algısı imajı, dış faktörler ve beslenme altı boyutları açısından da yüksek düzeyde oldukları ancak egzersiz alt boyutunda diğer boyutlara göre puanlarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca beden algısı imajı alt boyutunda da erkek sporcuların beden imajı algılarının kadın sporcularından daha yüksek olduğu ( $p=,000$ ) sonucuna ulaşılmıştır. Dış faktörler, beslenme ve egzersiz alt boyutlarında ise erkek ve kadın sporcular arasında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Araştırmada elde edilen sonuçlardan bir başkası, orta sosyoekonomik düzeye sahip sporcuların beslenme alışkanlıklarının düşük sosyoekonomik düzeye sahip sporcularından daha iyi olduğu ( $p=,009$ ) yönündedir. Ayrıca ölçeğin alt boyutları incelendiğinde, beslenme ( $p=,006$ ) ve egzersiz ( $p=,005$ ) alt boyutları açısından orta sosyoekonomik düzeye sahip sporcuların yüksek sosyoekonomik düzeye sahip sporcularından daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bir diğer sonucu, yaş değişkeni ile adölesan sporcuların beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmadığı yönündedir. Özellikle kadın sporcuların beden imajını olumlu yönde etkileyebilecek beden pozitifliği ve kabulü üzerine eğitimler verilebilir veya psikolojik destek sunulabilir. Düşük sosyoekonomik düzeye sahip sporcular için destek programlarının geliştirilmesi önerilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Adölesan, Beslenme alışkanlıkları, Sporcu

<sup>1</sup> Bu çalışma, TÜBİTAK 2209-A projesi ürünüdür.

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, damla.aydug@gedik.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8348-5098

<sup>3</sup> İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi, ORCID: 0009-0001-5344-1649

## EXAMINATION OF THE OPINIONS OF ADOLESCENT ATHLETES ABOUT THEIR NUTRITIONAL HABITS

### **Abstract**

Nutrition, which is vital in ensuring the continuation of life, growth, development and protection of health, is defined as the intake of each of the nutrients required throughout life at a balanced, adequate and health-protective level. The aim of this study is to examine the opinions of adolescent athletes regarding their eating habits. The data of the study, which is a quantitative research designed as a survey model, were obtained from 399 adolescent athletes studying in Pendik district of Istanbul in the fall academic year of 2023-2024. The data were collected using the Eating Habits Questionnaire for Adolescent (EHQA), which was developed by Bester and Schnell in 2004 and adapted into Turkish by Yılmaz (2021). In the study, firstly, it was determined that the opinions of adolescent students regarding their nutritional habits were at a high level. When the sub-dimensions of the scale were examined, it was found that adolescent athletes were at a high level in terms of body perception image, external factors and nutrition sub-dimensions, but their scores were lower in the exercise sub-dimension compared to other dimensions. In addition, it was concluded that male athletes had higher body image perceptions than female athletes in the body perception image sub-dimension ( $p=,000$ ). In the sub-dimensions of external factors, nutrition and exercise, no significant difference was found between male and female athletes. Another result obtained in the study is that the nutritional habits of athletes with middle socioeconomic status are better than those of athletes with low socioeconomic status ( $p=,009$ ). In addition, when the sub-dimensions of the scale were analyzed, it was concluded that athletes with medium socioeconomic status were better than athletes with high socioeconomic status in terms of nutrition ( $p=,006$ ) and exercise ( $p=,005$ ) sub-dimensions. Another result of the study was that there were no statistically significant differences between the age variable and the opinions of adolescent athletes regarding their eating habits. The results show that there are different nutritional habits among individuals. Therefore, it can be said that support programs should be created according to the individual needs and preferences of athletes. Trainings on body positivity and acceptance that can positively affect the body image of especially female athletes can be provided or psychological support can be offered. It may be recommended to develop support programs for athletes with low socioeconomic status.

**Keywords:** Adolescents, Nutritional habits, Athletes

**Atıf:** Ayduğ, D. (2024). Adölesan dönemdeki sporcuların beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *JHSS*, 7(3), 195-212. <https://doi.org/10.61150/jhss.2024070303>

### **Giriş**

Beslenme genel olarak yemek yeme, karnın doyması olarak ifade edilse de bilimsel olarak beslenme, yeterli ve dengeli besin alımı ile açıklanır. Hayatın devamının sağlanmasında, büyüme, gelişim ve sağlığın korunmasında hayati olan beslenme: yaşam boyunca gerekli olan besin öğelerinin her birinin dengeli, yeterli ve sağlığı koruyacak düzeyde bireyin ihtiyacı kadar

besin ögesini alması olarak tanımlanmaktadır (Baysal, 2004; Güneş, 2003). Tüm canlı varlıkların yaşamının devamını sağlayabilmesi için hayatının her döneminde beslenmeye ihtiyacı vardır. Bireyin yaşamı boyunca hem bedensel hem de zihinsel olarak sağlıklı kalabilmesi yeterli ve dengeli bir şekilde beslenmesi ile mümkün olacaktır (Tanır vd., 2001). Yeterli beslenme; bebek, çocuk ve anne sağlığının iyileştirilmesi, daha güçlü bağışıklık sistemi, daha güvenli hamilelik ve doğum, bulaşıcı olmayan hastalık riskinin azaltılması (diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi) ve uzun ömürlülük gibi birçok sağlık değişkeni ile ilişkilidir (WHO, 2024). Beslenme, bireyi sadece fiziksel olarak değil aynı zamanda zihinsel olarak da çok önemli bir şekilde etkilemektedir. Besin ögeleri, bireyin gereksinimlerini karşılayacak şekilde organizmanın gereksinim duyduğu miktarda alınmaz ise bu beslenme yetersiz beslenme olarak ifade edilir. Besin ögelerinin bazılarını fazla alıp bazılarını eksik alma durumu da yetersiz beslenme olarak ifade edilir (Arslan vd., 2001). Yetersiz ve dengesiz beslenmenin zihinsel yönden düşüşe, bireyde davranış bozukluğuna sebep olabileceği belirtilmektedir. Çocukluk ve adolesan dönemindeki bireylerin yetersiz ve dengesiz beslenmesi, ileri yaşlarında beslenme konusunda daha dikkatsiz ve bilinçsiz şekilde hayatını sürdürmesinde ve ileri yaşlarda bazı hastalıkların ortaya çıkmasında rol olan parametrelerden biri olduğu bilinmektedir (Benjelloun, 2000; Noor, 2000). Obezite, hipertansiyon, kanserlerin oluşumu, kalp damar oluşumu, diyabet vb. gibi kronik hastalıklar genellikle erişkin dönemlerinde ortaya çıkmakla beraber bu hastalıkları tetikleyen en büyük faktörlerden birisi de çocukluk, gençlik ve adolesan döneminde bilinçsiz beslenme alışkanlıklarına dayanır. Genç yaşlardan itibaren yeterli ve düzgün beslenmenin gerçekleşmesi ile birlikte ileri yaşlarda beklenen yanlış beslenmenin rol aldığı kronik hastalıkların önüne geçilmiş olur (Balmaker ve Cohen, 1985).

Beslenme bireyin hayatının sağlıklı, mutlu ve zihinsel olarak güzel şekilde devam etmesi için en önemli konuların başında gelmektedir. Sporcular için egzersiz ve antrenman nasıl performans için çok önemliyse beslenme de sporcular için egzersiz kadar önemlidir. Sporcuların yaptığı antrenmanı ve egzersiz yoğunluğunu karşılayacak yeterli ve dengeli besin ögelerini alması, sporcunun antrenman kalitesi ve performansının arttığı (Saygın, Göral ve Gelen, 2009), ayrıca toparlanma süreci hızlandığı için sporcular adına beslenme en çok dikkat edilmesi gereken noktalardan birisidir. Sporcular beslenme konusunu yeteri kadar önemsemez ve dikkate almazlarsa sporcuların sakatlanması durumunda kas dokularında hücresel yenilenme, yeni proteinlerin oluşumu, enerjinin yenilenmesi gibi etmenlerin yeterli şekilde vücutta karşılanamayacağından dolayı sakatlık sürecinin uzamasına, sakatlığın tam ve yeterli şekilde iyileşememesine neden olabilmektedir. Beslenme aynı zamanda sporcuların egzersiz sonrasında toparlanmasına da katkıda bulunmaktadır (Aydın, 2020).

Beslenmesine dikkat etmeyen bir sporcunun egzersiz ve antrenman sonrasında toparlanamamasından, vücudunun yeteri kadar dinlenememesinden, kaslarda ve hücrelerde yeterli yenilenme sağlanamamasından sporcunun performansına direkt olumsuz etki ettiğini söyleyebiliriz. Sporcunun maç programından birkaç gün öncesinde beslenmesine dikkat

etmesindense hayatının tüm zamanında yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat etmesi gerekmektedir. Beslenmenin vücuda ve spora önemine bu kadar dikkat çekmekle beraber bireylere beslenme ile ilgili doğru ve yeterli bilgileri küçük yaştan itibaren doğru ve etkili bir şekilde vermenin en ulaşılabilir yolu okullardır. Okul bireyin çocukluğundan başlayıp yetişkinliğine kadar devam eden ve adölesan dönemini de içine alacak şekilde öğrencilerin günlük vakitlerinin büyük çoğunluğunu geçirdikleri mekândır (Ada, 2015). Bu yüzden okullar; eğitim, sağlık ve beslenme konusunda birbirinden ayrılamayacak şekilde bir bütündür. Öğrencilerin okullarda sağlığını koruması ve geliştirmesine yönelik yapılan çalışmalara okul sağlığı programları denmektedir (Baranowski vd., 2000). Okul sağlığı okulda görev alan öğretmenlerin, öğrencilerin, okulda çalışan herkesin sağlığının korunması, geliştirilmesi için yapılan tüm uygulamaları ifade eder ve öğrencilerin toplumsal, ruhsal, bedensel olarak sağlıklı kalmalarını ve bunu sürdürmelerini hedefler (Altay, Cabar ve Altay, 2018). Okullar, beslenme konusunda öğrencilere küçük yaşlardan itibaren eğitimler vererek doğru beslenmenin önemini ve doğru beslenmenin ne olduğunun topluma öğretilmesinde rol alacak en önemli birimlerdir. Okullarda verilecek sağlıklı beslenme eğitimi, toplumun sağlık harcamalarının azaltılmasında ve kronik rahatsızlıkların yayılmasını engellemekte çok önemli rol oynar. Okullarda beslenmenin önemi ile ilgili konferanslar vererek küçük yaştan itibaren bireylerin bilinçlenmesi sağlanabilir. Okullarda yeterli ve dengeli beslenmeye teşvik etmek için çeşitli programlar yapılarak küçük yaşlardan itibaren çocukların doğru beslenme alışkanlığı kazanmaları sağlanabilir. Bu araştırma sayesinde adölesan dönemdeki sporcu öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına ne kadar dikkat ettikleri ve beslenmeye ne kadar önem verdikleri ortaya konacaktır. Bu çalışmanın amacı, adölesan dönemdeki sporcuların beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşlerinin incelenmesidir. Bu temel amaç doğrultusunda ilk olarak “adölesan sporcuların adölesan beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşleri nasıldır?” sorusuna yanıt aranacaktır. Ayrıca araştırma da test edilecek diğer hipotezler şunlardır:

H<sub>1</sub>: Adölesan sporcuların adölesan beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>2</sub>: Adölesan sporcuların adölesan beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşleri ile sosyoekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>3</sub>: Adölesan sporcuların adölesan beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

## **Yöntem**

### ***Araştırma Modeli***

Araştırma, tarama modeli çerçevesinde desenlenmiştir. Tarama modelleri, mevcut ya da geçmişte mevcut olan bir durumu olduğu gibi tasvir etmeyi hedefleyen araştırma yöntemleridir (Karasar, 2005). Creswell'e (2014) göre tarama çalışmaları, evren genelindeki eğilimleri,

algıları ve tutumları sayısal olarak tanımlamak için evrenden seçilen bir örneklem üzerinde gerçekleştirilen çalışmalardır ve bu sayede çeşitli çıkarımlar yapılabilir. Bu çalışmada, adölesan sporcuların beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşleri betimleneceği için tarama modeli tercih edilmiştir.

### ***Evren ve Örneklem***

Araştırmanın evrenini 2023-2024 güz eğitim-öğretim döneminde İstanbul İli Pendik ilçesinde öğrenim gören adölesan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmada küme örnekleme tekniği kullanılmıştır. Örnekleme dahil edilen öğrenci sayısı 399 olmuştur.

### ***Veri Toplama Araçları***

Adölesanlar için Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği (Eating Habits Questionnaire for Adolescent-EHQA) ergenlerin beslenme alışkanlıklarını ölçmek için “Yeme Tutumları Testi” (EAT-26) ve “Yeme Davranışı Testi”nden (EBT-16) faydalanılarak Bester ve Schnell tarafından 2004 yılında geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlaması Yılmaz (2021) tarafından yapılmıştır. Orijinal ölçek, 64 maddeden oluşan ve 4'lü Likert tipinde bir ölçektir. Değerlendirme her zaman için 1 puan, genellikle için 2 puan, nadiren için 3 puan ve hiçbir zaman için 4 puan olarak yapılmaktadır. Ölçek puanının artması, beslenme alışkanlıklarının olumlu olduğunu gösterir. Ölçek, ergenlerin tipik yeme davranışlarını yansıtan dört bölümden oluşur. Birinci bölüm, dış faktörleri ölçer; ebeveynlerin, arkadaşların ve medyanın ergenin yeme davranışı üzerindeki etkisini değerlendirir. İkinci bölüm, duygusal yönleri ele alır; duyguların yeme davranışlarına etkisini inceler. Üçüncü bölüm, beslenme bilgisini değerlendirir; ergenin beslenme ve dengeli beslenme konusundaki bilgisini ölçer. Son olarak dördüncü bölüm, davranışları ele alır; ergenin yeme davranışlarını ve fiziksel egzersize katılımını ölçer. Orijinal ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,87'dir.

Adölesanlar için beslenme alışkanlıkları ölçeği (ABAÖ) için içerik geçerliliği değerlendirmek üzere 12 uzmandan görüş almış ve ölçek sorularının konu ile ilgisi madde düzeyinde 4 üzerinden 3,86, tüm ölçek düzeyinde ise %96,5 olduğunu tespit etmiştir. Ölçeğin Kaiser Meyer Olkin (KMO) örneklem yeterlilik değeri 0,86 olarak belirlenmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin 4 farklı alt boyuttan oluştuğu görülmüştür. Madde toplam korelasyonları düşük olan 20 madde ölçekten çıkarılmıştır. 4 faktörlü yapı, toplam varyansın %41,90'ını açıklamaktadır. Faktörler, ölçeğin orijinal yapısına uygun olarak beden imajı algısı, dış faktörler (duygular, akran etkisi, televizyon izleme alışkanlığı, sınav stresi), beslenme (beslenme durumu, beslenme bilgisi) ve egzersiz olarak adlandırılmıştır. Beslenme alışkanlıkları ölçeği cronbach alfa güvenilirlik katsayısı beden imajı algısı alt boyutu için .91, dış faktörler alt boyutu için .83, beslenme alt boyutu için .78, egzersiz alt boyutu için .74 ve toplam cronbach alfa değeri ise .84 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının test-retest korelasyonu .69 ile .88 arasında değişmektedir ve ölçeğin tamamının test-retest korelasyonu 0,82 olarak bulunmuştur (Yılmaz, 2021).

Bu araştırmada ölçeğin tamamına ilişkin güvenilirlik katsayısı .920 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutları incelendiğinde, beden algısı imajı alt boyutu için .936, dış faktörler alt boyutu için .867, beslenme alt boyutu için .828 ve egzersiz alt boyutu için ise .819 olarak hesaplanmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Katılımcıların demografik verilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan ve içerisinde adölesan sporcuların, cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzeylerine ilişkin soruların yer aldığı formdur.

### *Verilerin Analizi*

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 24.0 yazılımı kullanılmıştır. Verilerin analizine başlamadan önce, hangi testlerin kullanılacağına karar vermek için veri dağılımı incelenmiştir. Veri dağılımını değerlendirmek için çarpıklık, basıklık katsayıları, dal yaprak ve histogram grafiklerinden faydalanılmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin 1,5 ile +1,5 arasında olduğu göz önüne alındığında verilerin normale yakın bir dağılıma sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Dolayısıyla araştırma verilerinin analizinde parametrik testler kullanılmıştır.

**Tablo 1:** Araştırma Verilerine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	n	Çarpıklık	ss	Basıklık	ss
Beden algısı imajı	399	-,732	,122	-,559	,244
Dış faktörler	399	-,551	,122	,488	,244
Beslenme	399	-,290	,122	-,189	,244
Egzersiz	399	,346	,122	-,964	,244
Toplam	399	-,636	,122	1,043	,244

Araştırmanın ilk alt amacı, adölesan sporcuların adölesan beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşlerini değerlendirmektir. Bu amaçla, adölesan sporcuların Adölesan Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği'ne verdikleri yanıtlar üzerinden aritmetik ortalama, standart sapma, en düşük ve en yüksek puanlar hesaplanmıştır. Sporcuların adölesan beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşleri ile cinsiyet arasındaki farkları belirlemek için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Aynı şekilde, sporcuların adölesan beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşleri ile yaş ve sosyoekonomik düzey arasındaki farklılıkları belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunda, varyansların homojen olup olmadığını belirlemek için öncelikle Levene istatistiğine bakılmıştır. Varyanslar homojen olduğunda farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Scheffe testi kullanılmıştır.

## Bulgular

Araştırma örnekleminde yer alan adölesan sporculara ait demografik bilgiler Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2:** Araştırma Örnekleminde Yer Alan Öğrencilere Ait Demografik Bilgiler

Özellik	Değişken	f	%
Cinsiyet	Kadın	174	43,61
	Erkek	225	56,39
Yaş	13	5	1,25
	14	106	26,57
	15	130	32,58
	16	78	19,55
	17	74	18,55
	18	6	1,50
Sosyo ekonomik düzey	Düşük	12	3,01
	Orta	323	80,95
	Yüksek	64	16,04
Toplam		399	100,0

Tablo 2 incelendiğinde, sporcuların 174’ünün (%43,61) kadın, 225’inin (%56,39) erkek olduğu görülmektedir. Öğrencilerin yaşları ise 13 ile 18 arasında değişmektedir. Öğrencilerin sosyoekonomik düzeyleri incelendiğinde, 12’sinin (%3,01) düşük, 323’ünün (%80,95) orta, 64’ünün (%16,04) yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmanın ilk alt amacı “Adölesan sporcuların adölesan beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşleri nasıldır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu amaca yönelik olarak hesaplanan betimleyici istatistikler Tablo 3’te verilmiştir.

**Tablo 3:** Adölesan Sporcuların Adölesan Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Görüşlerine Yönelik Betimsel İstatistik Değerleri

Değişken	n	$\bar{X}$	ss	Min	Max
Beden algısı imajı	399	44,90	11,77	15,00	60,00
Dış faktörler	399	44,89	8,64	16,00	64,00
Beslenme	399	24,45	5,50	9,00	36,00
Egzersiz	399	6,62	2,67	3,00	12,00
Toplam	399	120,86	20,52	43,00	172,00

Her bir soru, 1 ila 4 arasında puanlanmakta olup, ölçekten toplamda elde edilebilecek en düşük puan 44, en yüksek puan ise 176'dır. Puanın artması, beslenme alışkanlıklarının olumlu yönde ilerlediğini gösterir. Ölçekten alınan toplam 120,86 puan değerlendirildiğinde, adölesan sporcuların beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşlerinin yüksek olduğu söylenebilir. Adölesan sporcuların adölesan beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşleri alt boyutlar açısından incelendiğinde, beden algısı imajı, dış faktörler ve beslenme altı boyutları açısından da yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Ancak egzersiz alt boyutunda diğer boyutlara oranla adölesan sporcuların puanlarının daha düşük olduğu dikkat çekmektedir. Adölesan sporcuların beslenme alışkanlıklarına dair görüşleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki anlamlı farkı incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Analizin sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir.

**Tablo 4:** Adölesan Sporcuların Adölesan Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Görüşlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelendiği T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
Beden algısı imajı	Erkek	225	47,55	10,33	5,14	329,975	,000*
	Kadın	174	41,48	12,64			
Dış faktörler	Erkek	225	45,40	9,28	1,38	394,940	,170
	Kadın	174	44,23	7,71			
Beslenme	Erkek	225	24,15	5,95	-1,28	395,911	,201
	Kadın	174	24,84	4,84			
Egzersiz	Erkek	225	6,46	2,78	-1,40	397	,164
	Kadın	174	6,83	2,51			
Toplam	Erkek	225	123,55	21,85	3,01	397	,003*
	Kadın	174	117,38	18,13			

p<.05

Tablo 4'te sunulan t-testi sonuçları, adölesan sporcuların toplam ölçekten aldıkları puanların cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir. Bu farklılığın, erkek sporcuların puan ortalamasının ( $\bar{X}$  =123,55, ss=21,85), kadın sporcuların puan ortalamasından ( $\bar{X}$  =117,38, ss=18,13) daha yüksek olmasından kaynaklandığı belirlenmiştir. Bu bulguya göre erkek sporcuların beslenme alışkanlıklarının kadın sporcuların beslenme alışkanlıklarından daha iyi olduğu söylenebilir. Ölçeğin alt boyutları incelendiğinde dış faktörler, beslenme ve egzersiz alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı saptanmıştır. Beden algısı imajı alt boyutunda ise istatistiki olarak anlamlı bir farklılık



bulunduğu ve bu farklılığın yine erkek sporcular lehine olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre erkek sporcuların beden imajı algılarının kadın sporculardan daha yüksek olduğu belirtilebilir.

Adölesan sporcuların beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşleri ile sosyoekonomik düzey arasındaki anlamlı farkı belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Adölesan sporcuların sosyoekonomik düzey değişkeni ile beslenme alışkanlıklarına dair görüşleri arasındaki ilişkilere yönelik analiz sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

**Tablo 5:** Adölesan Sporcuların Adölesan Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Görüşlerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre İncelendiği Tek Yönlü Anova Sonuçları

Değişken	Sosyoekonomik Düzey	n	$\bar{X}$	ss	sd	F	p	Fark
Beden algısı imajı	Düşük	12	37,75	12,19	2-396	2,371	,095	
	Orta	323	45,22	11,63				
	Yüksek	64	44,61	12,16				
Dış faktörler	Düşük	12	39,00	10,96	2-396	2,961	,053	
	Orta	323	45,01	8,56				
	Yüksek	64	45,41	8,33				
Beslenme	Düşük	12	21,42	7,85	2-396	5,194	,006*	2>3
	Orta	323	24,86	5,30				
	Yüksek	64	22,95	5,64				
Egzersiz	Düşük	12	6,083	2,64	2-396	5,389	,005*	2>3
	Orta	323	6,83	2,70				
	Yüksek	64	5,67	2,32				
Toplam	Düşük	12	104,25	27,60	2-396	4,824	,009*	2>1
	Orta	323	121,92	20,09				
	Yüksek	64	118,64	20,06				

p<.05

Tablo 5'teki veriler incelendiğinde, adölesan sporcuların sosyoekonomik düzeylerine göre adölesan beslenme alışkanlıkları açısından ise istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar ( $F_{(2-396)}=4,824$ ;  $p<.05$ ) olduğu gözlemlenmiştir. Ölçeğin toplam puanındaki anlamlı farkın kaynağını belirlemek için öncelikle Levene testi uygulanmış ve varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, post-hoc test olarak Scheffe testi kullanılmıştır.

Scheffe testi sonucunda anlamlı farklılığın, orta sosyoekonomik düzeye sahip sporcular ile düşük sosyoekonomik düzeye sahip sporcuların puan ortalamaları arasındaki farktan kaynaklandığı belirlenmiştir. Bu bulgulara göre orta sosyoekonomik düzeye sahip sporcuların beslenme alışkanlıklarının düşük sosyoekonomik düzeye sahip sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ölçeğin alt boyutları incelendiğinde, beslenme ve egzersiz alt boyutları ile sosyoekonomik düzey değişkeni arasında anlamlı farklılıklar olduğu, beden imajı algısı ve diğer faktörler alt boyutları açısından anlamlı farklılıklar olmadığı saptanmıştır. Beslenme ve egzersiz alt boyutlarındaki anlamlı farklılıkların ise orta ve yüksek sosyoekonomik düzeye sahip sporcular arasında olduğu tespit edilmiş ve bu farklılığın orta sosyoekonomik düzeye sahip sporcular lehine olduğu görülmüştür. Buna göre orta sosyoekonomik düzeye sahip sporcuların egzersiz ve beslenme konusundaki puanlarının yüksek sosyoekonomik düzeye sahip sporculardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Adölesan sporcuların adölesan beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşleri ile yaş arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniğinden yararlanılmıştır. Adölesan sporcuların yaş değişkeni ile beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşleri arasındaki ilişkilere yönelik analiz sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

**Tablo 6:** Adölesan Sporcuların Adölesan Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Görüşlerinin Yaş Değişkenine Göre İncelendiği Tek Yönlü Anova Sonuçları

Değişken	Yaş	n	$\bar{X}$	ss	sd	F	p
Beden algısı imajı	13	5	47,00	12,47	5-393	1,077	,372
	14	106	43,85	11,54			
	15	130	43,96	11,72			
	16	78	45,86	12,72			
	17	74	47,14	10,91			
	18	6	42,00	13,54			

Dış faktörler	13	5	48,80	12,40	5-393	1,485	,194
	14	106	45,16	8,82			
	15	130	44,13	8,37			
	16	78	43,77	9,71			
	17	74	46,85	7,38			
	18	6	43,67	4,84			
Beslenme	13	5	25,00	8,06	5-393	,885	,491
	14	106	24,15	4,76			
	15	130	24,91	5,28			
	16	78	24,91	6,30			
	17	74	23,46	5,81			
	18	6	25,50	5,28			
Egzersiz	13	5	7,80	3,42	5-393	1,157	,330
	14	106	6,67	2,46			
	15	130	6,88	2,79			
	16	78	6,06	2,76			
	17	74	6,66	2,59			
	18	6	6,17	2,79			
Toplam	13	5	128,60	31,66	5-393	,662	,652
	14	106	119,82	19,14			
	15	130	119,88	21,00			
	16	78	120,60	23,80			
	17	74	124,11	17,35			
	18	6	117,33	16,12			

p<0.05

ANOVA sonuçları, adölesan sporcuların yaşları ile adölesan beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmadığını göstermiştir. Ayrıca ölçeğin alt boyutları ile yaş değişkeni arasında da anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Buna

göre yaş değişkeninin adölesan sporcuların beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili bir değişken olmadığı sonucuna ulaşmak mümkündür.

### **Tartışma**

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) adölesan dönemi 10-19 yaş olarak belirlemiştir (WHO, 2018). Adölesan dönemi, çocukluktan erişkinliğe geçişi sağlayan özel bir dönem olarak ifade edilir. Bu dönemde büyüme ve gelişmenin en yüksek seviyede olduğu söylenebilir (Cabir, 2019). Büyüme ve gelişmenin vazgeçilmez bir parçası olan beslenme alışkanlıklarının önemi bu dönemde ortaya çıkmaktadır. Bu araştırmada ilk olarak adölesan dönemindeki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşlerinin yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ancak Demirezen ve Coşansu'nun (2005) yapmış olduğu çalışmaya göre öğrencilerin sağlıklı bir beslenme alışkanlığı olduğu söylenememektedir. Yapılan çalışmaların konusu aynı olmasına rağmen farklı sonuçlar elde edilmesinin sebebi, araştırmaların farklı zamanlarda yürütülmüş olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Günümüzde özellikle pandemi döneminden itibaren sağlıklı yaşam, sağlıklı beslenme, sağlıklı hayat gibi kavramlara insanlar daha dikkat etmeye ve hayatlarını bunlara göre şekillendirmeye başlamışlardır. Sağlıklı beslenmenin öneminin artmasıyla beraber aileler, çocuklarının sağlıklı beslenmesi adına çocuklarını küçük yaşlardan itibaren bilinçlendiriyor ve küçük yaşlardan itibaren bu bilince ulaşan çocuklar, sağlıklı beslenmeyi bir alışkanlık hâline getirerek fastfood gibi hazır dondurulmuş yiyeceklerden, şeker, tuz gibi vücudumuzun sağlığını tehlikeye atacak hazır yiyeceklerden uzak duruyor olabilirler. Pandemiden sonra oluşan sağlıklı hayat, sağlıklı beslenme alışkanlıkları sadece bireylerde, ailelerde oluşmakla kalmamış aynı zamanda devlet tarafından toplumun bilinçlenmesi adına birtakım bilgilendirmeler yapılmaya başlanmış ve kurslar açılmıştır. Okullarda da beslenme ile alakalı dersler, seminerler ve bilgilendirici afişler hazırlanarak çocukların küçük yaşlardan itibaren bilinçlendirilmesi ve oluşan bu bilinçle çocukların sağlıklı beslenmeyi bir alışkanlık hâline getirmesi sağlanmış olabilir. Okul kantinlerinde satılan sağlıksız ve hijyen standartlarına göre hazırlanmayan yiyecekler Millî Eğitim Bakanlığının denetimleri ve belirlemiş olduğu kurallar ile yasaklanarak çocukların sağlıksız beslenmesinin ve bunu alışkanlık hâline getirmelerinin önüne geçilmeye çalışılmaktadır. Tüm bu sayılan sebeplerden ötürü adölesan dönemindeki gençlerin sağlıklı beslenme bilincinin arttığı söylenebilir.

Araştırmada elde edilen diğer önemli bir sonuç, adölesan sporcuların beden algısı imajı, dış faktörler ve beslenme altı boyutları açısından da yüksek düzeyde oldukları, ancak egzersiz alt boyutunda diğer boyutlara göre puanlarının daha düşük olduğudur. Egzersiz alt boyutu sporcuların sportif aktivitelere katılım düzeyleri ile ilişkilidir. Bu boyutun diğerlerine oranla düşük olarak değerlendirilmesinin nedenlerinden biri, sporcuların kendilerini ne kadar çok fiziksel aktiviteye katılsalar dahi yine de katılımlarını düşük olarak değerlendiriyor olmalarından kaynaklanıyor olabilir.

Beslenme, vücudun ihtiyaçları doğrultusunda yeterli olacak şekilde yapıldığında büyümenin ve sağlıklı yaşamın temel anahtarlarından biridir. Adölesan çağında olan bireylerin beslenmesinde amaç, sağlıklı bir şekilde büyüme ve gelişimini sürdürerek hastalıklara karşı daha dirençli olmalarını sağlamaktır (Akan, 2018). Adölesan çağındaki bireylerin beslenme alışkanlıkları; aile, akranlar ve medya gibi çevresel birçok etmenden etkilenmektedir (Ayhan vd., 2012). Bu araştırmada elde edilen çarpıcı sonuçlardan biri ise erkek sporcuların beslenme alışkanlıklarının kadın sporculardan yüksek olduğu yönündedir. Bu sonuca göre adölesan çağındaki erkeklerin kızlara göre beslenme konusunda daha dikkatli ve özenli oldukları söylenebilir. Demirezen ve Coşansu (2015) ise yapmış oldukları araştırmada, bu araştırmadakinin aksine, kızların erkeklere göre daha fazla sağlıklı beslendiğini, daha az yağlı, daha az şekerli yiyecekler yediklerini ve aynı zamanda fast food, kola gibi sağlıksız yiyecekleri daha az tükettiklerini ortaya çıkarmışlardır. Erten (2021) tarafından yapılan bir araştırmada, kız ve erkek öğrencilerin beslenme bilgi testlerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Araştırma, bu farklılığın kız öğrencilerin bu yaşlarda beden imgesine daha fazla önem vermesinden kaynaklandığını ve dolayısıyla beslenme bilgi düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgular bu araştırmadan elde edilen bulguyu desteklememektedir. Erkeklerin kızlara göre daha sağlıklı beslenme alışkanlığı hâlinde olmasının sebebi, erkeklerin beden algılarına daha çok dikkat etmeleri ve arkadaşları arasında rekabet içerisinde olarak vücudu üzerine alay etmelerine izin vermemek için daha sağlıklı, fit görünmek adına beslenmelerine daha çok önem veriyor olmaları olabilir.

Ayrıca beden algısı imajı alt boyutunda da erkek sporcuların beden imajı algılarının kadın sporculardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Önal ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan çalışmada ise beden algısı imajına hem erkeklerin hem de kızların büyük oranda değer verdikleri ancak beden algısına kız öğrencilerin daha fazla önem verip beden algısı imajına göre daha fazla mutlu veya mutsuz oldukları belirlenmiştir. Özellikle ergenlik döneminde çocukların beden algısı imajına çok önem vermelerinin sebebi, arkadaşlarının düşüncelerine çok önem vermeleri ve bedenleri üzerinden kötü bir algı yaratılmasını istememeleri olabilir. Bu yüzden hem erkek hem de kız öğrencilerin beden algısı imajına dikkat ettikleri söylenebilir. Ancak kız öğrencilerin büyük oranda beden algısını zayıflık olarak algıladıklarından dolayı kilo verdikleri zaman daha mutlu oldukları ön plana çıkmıştır. Erkek öğrencilerin ise hem kilo aldıklarında hem de kilo verdiklerinde kendilerini beğendikleri ortaya çıkmıştır.

Araştırmada dış faktörler, beslenme ve egzersiz alt boyutlarında ise erkek ve kadın sporcular arasında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Kartal ve arkadaşları (2019) yapmış olduğu çalışmada ise egzersiz ile beslenme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Fiziksel aktiviteyi aktif veya çok aktif seviyeye çıkarabilmeleri için kız ve erkek öğrencilerin yapılacak etkinlik ve çalışmalarını sağlıklı beslenme alışkanlığı ile birleştğinde, tam olarak maksimum verim alabileceğini belirtmişlerdir. Buna göre öğrencilerin cinsiyet fark

etmeksizin yapılan aktif egzersizlerle ve egzersizin getirmiş olduğu bilinçle beslenme konusunun ne kadar önemli ve dikkat edilmesi gerektiğini anladıkları söylenebilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlardan bir başkası, orta sosyoekonomik düzeye sahip sporcuların beslenme alışkanlıklarının düşük sosyoekonomik düzeye sahip sporculardan daha iyi olduğu yönündedir. Gümüş ve arkadaşları (2015) yapmış olduğu çalışmada, adölesanların okul kantinlerinden aldığı besinleri incelemiştir. Araştırmada sosyoekonomik düzey arttıkça, kantinden alınan fast food besinlerin arttığı ve sosyoekonomik düzeyi iyi olan öğrencilerin okul kantinlerinde süt tüketiminin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Taşçene (2019) yapmış olduğu çalışmada çıkan başka bir sonuç ise gelir düzeyi fark etmeksizin adölesan dönemindeki çocukların okul kantinlerinden kuruyemiş, cips, şeker, tatlı, çikolata, meyve suyu, çay ve kahve tüketimi diğer besinlere göre daha yüksektir. Bu araştırmadaki bulgu ile Gümüş ve arkadaşlarının (2015) bulgularının farklı olmasının nedenleri; ailenin beslenme alışkanlığının çocuklar için bir örnek teşkil etmesi ve çocukların ailenin beslenme alışkanlığına göre alışkanlık edinmesi olabilir. Diğer bir deyişle, beslenme arasında fark olmasının ve gelir düzeyi fark etmeksizin şeker, çikolata, cips gibi sağlıksız besinler tüketme sebepleri; aileleri tarafından yeterince bilgilendirilmemiş olmaları ve aileleri tarafından alışkanlık hâline getirilmiş olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu araştırmada orta sosyoekonomik düzeye sahip sporcuların beslenme alışkanlıklarının düşük sosyoekonomik düzeye sahip sporculardan daha iyi olmasının nedeni, beslenme alışkanlıklarının kazanılmasının ve bilinç oluşumunun küçük yaşlarda başlaması ve ebeveynlerin çocukları üzerinde etkisinin önemli olması olabilir. Aileler, çocuklarını yetiştirirken beslenme alışkanlıkları kazanmalarında ve bu alışkanlıklarının ilerleyen yaşlarda kalıcı ve doğru bir şekilde gerçekleşmesinde etkilemektedirler (Şahin ve Filiz, 1999).

Araştırmanın bir diğer sonucu, yaş değişkeni ile adölesan sporcuların adölesan beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmadığı yönündedir. Benzer şekilde Spronk ve arkadaşları (2015) elit sporcularda genel beslenme bilgisi düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını saptamışlardır. Bu araştırmadan farklı olarak Turan ve arkadaşları (2009) meslek lisesi öğrencilerinin obezite sıklığı ve beslenme alışkanlıklarını inceledikleri araştırmalarında beslenme alışkanlıklarının yaş değişkenine göre 15 yaş grubu açısından farklılaştığını belirlemişlerdir. Ancak adölesanlarda beslenme alışkanlıkları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi ele alan çok fazla araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırmadaki bu sonucun ileri araştırmalarla sınınanarak geçerliliğinin değerlendirilmesi önerilmektedir.

Araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak araştırmacılara ve uygulamacılara bazı önerilerde bulunulabilir. Egzersiz alt boyutunda düşük puanlar elde edilmesi, adölesan sporcuların egzersiz alışkanlıklarının gözden geçirilmesi gerektiğini gösteriyor olabilir. Bu noktada, sporcuların egzersiz yapma motivasyonlarını artırmak için özellikle egzersizlerin keyifli, çeşitli ve erişilebilir olmasına yönelik önlemler alınması önerilebilir. Sonuçlar, erkek sporcuların

beden imajı algılarının kadın sporculardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durumda, özellikle kadın sporcuların beden imajını olumlu yönde etkileyebilecek beden pozitifliği ve kabulü üzerine eğitimler verilebilir veya psikolojik destek sunulabilir. Orta sosyoekonomik düzeye sahip sporcuların beslenme alışkanlıklarının daha iyi olduğu bulgusu, düşük sosyoekonomik düzeye sahip sporcular için destek programlarının geliştirilmesini gerektirebilir. Beslenme eğitimleri, erişilebilir ve uygun fiyatlı sağlıklı besinlere erişimi artırmaya yönelik politikalar uygulanabilir. Yaş değişkeninin adolesan sporcuların beslenme alışkanlıkları üzerinde etkisinin olmaması, bu alanda yaşa özgü eğitimlerin gerekliliğini sorgulatabilir. Bununla birlikte, yaşam boyu sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik eden programlar genç yaşlarda başlatılmalıdır. Son olarak sonuçlar, bireyler arasında farklı beslenme ve egzersiz alışkanlıklarının olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, sporcuların bireysel ihtiyaçlarına ve tercihlerine uygun destek programları oluşturulması gerektiği söylenebilir.

Araştırmanın birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmada veriler 399 kişilik bir örneklem grubundan toplanmıştır. Dolayısıyla araştırma sonuçlarının genellenebilirliği sınırlıdır. Bu nedenle benzer bir araştırmanın daha büyük bir örneklem grubu ile yürütülmesi önerilebilir. Araştırma verilerinin normal dağılım göstermesi nedeniyle parametrik testlerden yararlanılabildiği olması ise araştırmanın güçlü yönlerinden birini oluşturmaktadır.

### **Etik Onay**

Bu çalışma, İstanbul Gedik Üniversitesi Etik Kurulundan 22.12.2023 tarihli ve 2023/11 sayılı toplantısında 610 protokol numarası ile etik onay alınarak başlatılmıştır.

### **Çatışma Beyanı**

Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve/veya finansal çıkar çatışması yoktur.

### **Yazar Katkı Oranı**

Sıra	Ad Soyadı	ORCID	Makaleye Katkısı*
1	Damla AYDUĞ	0000-0001-8348-5098	1, 3, 4, 5
2	Mehmet Akif TOKGÖZLÜ	0009-0001-5344-1649	1, 2, 4

\*Katkı bölümüne ilgili açıklamanın karşılığına gelen rakam(lar)ı yazınız.

1. Çalışmanın tasarlanması
2. Verilerin toplanması
3. Verilerin analizi ve yorumu
4. Yazının yazılması
5. Kritik revizyon

## Kaynakça

- Ada, S. (2015). *Türk eğitim sistemi ve etkili okul yönetimi* (3. Baskı). Pegem.
- Altay, M., Cabar, H. D., ve Altay, B. (2018). Adolesan dönemi çocuklarda beslenme ve okul sağlığı. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 173-180.
- Altınok, Ö., ve Güvenç, H. (2022). Genel ve Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçeği Türkçe formu: Lise ve üniversite öğrencileri için geçerlik güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 9(3), 701-715. <https://doi.org/10.21020/husbfd.1095910>
- Arslan, P., Bozkurt, N., Karaağaoğlu, N., Mercanlıgil, S., Erge, S.A. (2001). *Yeterli dengeli beslenme ve sağlıklı zayıflama rehberi*. Özgür Yayınları.
- Aydın, S. (2020). *Futbolcularda toparlanma kapasitesi ile uyku kalitesi ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Giresun.
- Ayhan, D. E., Günaydın, E., Gönlüaçık, E., Arslan, U., Çetinkaya, F., Asımı, H., ve Uncu, Y. (2012). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 38(2), 97-104.
- Baranowski, T., Mendlein, J., Resnicow, K., Frank, E., Cullen, K. W., ve Baranowski, J. (2000). Physical activity and nutrition in children and youth: an overview of obesity prevention. *Preventive Medicine*, 31(2), 1-10.
- Baysal, A. (2004). *Beslenme*. Hatipoğlu Yayınları.
- Balmaker, E., Cohen, JD. (1985) The advisability of the prudent diet in adolescence. *J Adolesc Health Care*, 6: 224-232.
- Benjelloun, S. (2002). Nutrition transition in Morocco. *Public Health Nutrition*, 5(1a), 135-140.
- Cabir, F.M. (2019). *Adölesanlarda oyun bağımlılığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Calella, P., Iacullo, V. M., ve Valerio, G. (2017). Validation of a General and Sport Nutrition Knowledge Questionnaire in adolescents and young adults: *GeSNK. Nutrients*, 9(5), 439. <http://doi.org/10.3390/nu9050439>.
- Creswell, J.W. (2014). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th Ed.). Sage.
- Demirezen E. ve Coşansu G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8), 174-178.
- Fritz, C. O., Morris, P. E. ve Richler, J. J. (2012). Effect size estimates: current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), 2-18.



Gümüş, D., Kızıllı, M., Dikmen, D., ve Uyar, M.F. (2015). Gelir düzeyinin ilköğretim öğrencilerinin besin tercihlerine etkisinin değerlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2, 1-15.

Güneş, Z. (2003). *Spor ve beslenme*. Nobel Yayınevi.

Ialongo, C. (2016). Understanding the effect size and its measures. *Biochemia Medica*, 26(2), 150-163.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi* (15. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.

Noor, M. I. (2002). *The nutrition and health transition in Malaysia*. *Public Health Nutrition*, 5(1a), 191-195.

Kartal, F. T., Burnaz, N. A., Yaşar, B., Sağlam, S., & Kıymaz, M. (2019). Adölesanların beslenme bilgi düzeylerinin beslenme ve egzersiz alışkanlıkları üzerine etkisinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 280-295.

Önal, S., Özer, B. K., Sağır, M., Sağır, S., Özdemir, A., Acar, S., & Yavuz, C. M. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden algısı ve beden kitle endisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 59(1), 543-558.

Saygın Ö., Göral K., & Gelen E. (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6, 177-196.

Spronk, I., Heaney, S. E., Prvan, T., & O'Connor, H. T. (2015). Relationship between general nutrition knowledge and dietary quality in elite athletes. *International Journal Of Sport Nutrition And Exercise Metabolism*, 25(3), 243-251.

Şahin, F., & Filiz, S. (2013). Okul öncesi dönemde beslenme kavramının gelişimi üzerine ailenin etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(11), 321-334.

Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2015). *Using multivariate statistics* (Transl. Ed. Mustafa Baloğlu). Nobel.

Tanır, F., Şaşmaz, T., Beyhan, Y., & Bilici, S. (2001). Doğanekent Beldesinde bir tekstil fabrikasında çalışanların beslenme durumu. *Türk Tabipler Birliği Mesleki ve Güvenlik Dergisi*. 22-25.

Taşçene, K. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin sosyoekonomik özelliklerinin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Turan, T., Ceylan, S. S., Çetinkaya, B., & Altundağ, S. (2009). Meslek lisesi öğrencilerinin obezite sıklığının ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(1), 5-12.

WHO (2018). WHO recommendations on adolescent sexual and reproductive health and rights. Geneva: World Health Organization; Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/275374/9789241514606-eng.pdf>

WHO (2024). [https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab_1) (Erişim tarihi: 22.08.2024).

Yılmaz, A. G. (2021). *Adölesanlar için beslenme alışkanlıkları ölçeği geçerlik güvenirliği*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.