



# Çocuk Sporcuların Beslenme Tutum ve Beslenme Özyeterliklerinin İncelenmesi

Bu araştırma, 28 Kasım -1 Aralık 2022 tarihlerinde Antalya'da düzenlenen "20. Uluslararası Spor Bilimleri Kongre'sinde" sözel bildiri olarak sunulmuştur.



Şeniz KARAGÖZ [Sorumlu Yazar]

Afyon Kocatepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, skaragoz@aku.edu.tr



Orhan KÜÇÜK

Afyonkarahisar Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, orhan.kucuk@hotmail.com



Çetin ÖZDİLEK

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, cetin.ozdilek@dpu.edu.tr



İsmail KAYA

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ismail.kaya@dpu.edu.tr

Makale Geliş Tarihi: 02.10.2024

Makale Kabul Tarihi: 31.12.2024

Makale Yayın Tarihi: 31.12.2024

## ÖZET

**Amaç:** Günümüzde sporcuların beslenmeye karşı tutumları, alışkanlıkları ve sağlıklı beslenme davranışlarıyla beraber beslenme özyeterlik durumlarının belirlenmesi, beslenme bilimine ilgi ve ihtiyacı arttırmıştır. Bu tanımlayıcı çalışmanın amacı sporcu çocukların beslenme tutum ve beslenme özyeterliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. **Materyal & Metot:** Örneklem grubu; uygun örnekleme yöntemi kullanılarak Afyonkarahisar spor kulüplerinde düzenli antrenman yapan sporcular olarak belirlenmiştir. Sporcuların yaş ortalamaları 12.9 yıl ( $\pm 0.80$ ), boy ortalamaları 160.48 cm ( $\pm 11.70$ ) ve vücut ağırlığı ortalamaları 50.12 ( $\pm 11.60$ ) kg olan kız ve erkek lisanslı sporculardan oluşmuştur. Araştırmada kişisel bilgi formunun yanı sıra katılımcıların beslenme özyeterliklerini belirlemek için "Çocuklarda Besleme Özyeterlik Ölçeği" ve beslenme tutumlarını belirlemek için "Çocuk Kalp Sağlığını Geliştirme Tutum Ölçeği'nin Beslenme alt ölçeği" kullanılmıştır. Veri çözümlemesinde betimsel istatistikler, farklılık testleri ve ilişki test yöntemlerine başvurulmuştur. **Bulgular:** Sporcuların beslenme tutumlarının cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken ( $p > 0,05$ ), spor branş değişkenine göre incelendiğinde takım ve minder sporcularının beslenme tutumlarının bireysel sporculara göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır ( $p < 0,05$ ). Ayrıca sporcuların, anne sağlık durumu ve baba sağlık durumuna göre beslenme tutum puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulgulanmıştır ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ). Sporcuların beslenme özyeterliklerinin bazı demografik değişkenlere göre değerlendirilmesi sonucunda, okudukları okul türüne göre beslenme özyeterlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulgulanmıştır ( $p < 0,01$ ). Sporcuların besleme tutumu ve beslenme özyeterlik puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = 0,155$ ,  $p < 0,05$ ). **Sonuç:** Mevcut araştırma sonucu olarak, sporcuların beslenme tutumlarında, spor branşına, anne ve baba sağlık durumlarına göre farklılıklar olduğu, beslenme özyeterlikleri incelendiğinde sporcuların okul türüne göre farklılık olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca sporcuların beslenme tutumu arttıkça beslenme özyeterlik durumlarında da artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda çocuk sporcuların beslenme davranışlarının takip edilerek sporcu beslenmesi eğitimlerinin velilere, antrenörlere ve sporculara verilmesiyle sporcuların beslenme tutumlarıyla birlikte çocuk sporcular için beslenme farkındalığının oluşturulması önerilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme Özyeterliği, Beslenme Tutumu, Çocuk, Spor.

# Investigation of Nutrition Attitudes and Nutrition Self-Efficacy of Child Athletes

## ABSTRACT

**Purpose:** Nowadays, the determination of nutritional attitudes, and healthy eating behaviors of athletes together with their nutritional self-efficacy status has increased the interest and need for nutrition science. This descriptive study aimed to investigate the nutritional attitudes and nutritional self-efficacy of children athletes according to various variables. **Material & Method:** The sample group was determined as athletes who regularly train in Afyonkarahisar sports clubs using a convenient sampling method. The mean age of the athletes was 12.9 years ( $\pm 0.80$ ), the mean height was 160.48 cm ( $\pm 11.70$ ) and the mean body weight was 50.12 ( $\pm 11.60$ ) kg. In addition to the personal information form, the 'Feeding Self-Efficacy Scale in Children' was used to determine the participants' nutritional self-efficacy, and the "Nutrition subscale of the Child Heart Health Promotion Attitude Scale" was used to determine their nutritional attitudes. Descriptive statistics, difference tests, and relationship test methods were used in data analysis. **Findings:** When the nutritional attitudes of the athletes were evaluated according to the gender variable, no statistically significant difference was found ( $p > 0.05$ ), and when analyzed according to the sport branch variable, it was found that the nutritional attitudes of team and mat athletes were higher than individual athletes ( $p < 0.05$ ). In addition, a statistically significant difference was found between the nutritional attitude scores of athletes according to maternal health status and paternal health status ( $p < 0.05$ ,  $p < 0.01$ ). As a result of the evaluation of the nutritional self-efficacy of the athletes according to some demographic variables, a statistically significant difference was found between the nutritional self-efficacy scores according to the type of school they attended ( $p < 0.01$ ). A low level significant positive correlation was found between feeding attitude and nutrition self-efficacy scores of athletes ( $r = 0.155$ ,  $p < 0.05$ ). **Result:** As a result of the present study, it was concluded that there were differences in the nutritional attitudes of the athletes according to the sports branch, mother and father health status, and there was a difference according to the school type of the athletes when the nutritional self-efficacy was examined. In addition, it was concluded that as the nutritional attitude of the athletes increased, there was an increase in their nutritional self-efficacy. In this context, it can be recommended to create nutritional awareness for child athletes together with the nutritional attitudes of athletes by following the nutritional behaviors of child athletes and providing sports nutrition training to parents, coaches, and athletes. **Keywords:** Nutrition Attitude, Nutrition Self-Efficacy, Child, Sports.

## GİRİŞ

Sportif faaliyetler, çocukların motor becerilerini ve koordinasyonlarını geliştirmelerine, zindeliklerini ve genel sağlıklarını iyileştirmelerine olanak tanırken, aynı zamanda etkileşim, ekip çalışması, iletişim, zorluklarla başa çıkma ve fedakarlık gibi önemli yaşam becerilerini kazanmaları için de mükemmel bir fırsat sunmaktadır. Günümüzde, sporun halk sağlığı üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde, çocukların günlük fiziksel aktivite seviyelerinde belirgin değişimler olduğu görülmektedir (Aydın, Oflu ve Yalçın 2021; Yiğit ve Mercan, 2022). Örneğin, çocuklar ve oyunlar üzerine yapılan bir 2011 raporunda, 2-17 yaş arası çocukların düzenli olarak teknoloji tabanlı oyunlar oynama oranının %12,9 arttığı belirtilmiştir. 2009 yılına kıyasla, bu oran 2-17 yaş grubundaki tüm çocuklar arasında %9 seviyesine ulaşmıştır (Golley vd.,2011). Daha güncel verilere göre, 2021 yılında Türkiye'de 6-15 yaş grubundaki çocukların %36,0'ı bilgisayar, %50,8'i ise internet kullanmıştır. Aynı yaş grubundaki erkek çocukların %46,1'i dijital oyun oynarken, kız çocuklarında bu oran %25,4 olarak tespit edilmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2021). Bu veriler, teknolojik gelişmelerin ve dijital oyun platformlarının, çocukların fiziksel olarak aktif olmalarını sınırlayan önemli faktörler arasında yer aldığını göstermektedir. Ayrıca, hareketsiz yaşam tarzının çocukların dengeli beslenme durumlarının izlenmemesi ile birleştiğinde, çocukluk döneminde şişmanlık ve obezite riskini artırdığı öngörülmektedir. Bu durumda hareketsiz yaşam davranışları çocuk ve çocuk sporcuların sağlığını ve performansını olumsuz etkilediği bilinmektedir. Gelişen teknoloji aynı zamanda çocuk sporcuların beslenme alışkanlıklarını da olumsuz yönde etkilemektedir. Beslenme tarzındaki değişiklikler bir takım olumsuz şartları, yeterli enerjinin günlük alınmaması, yeterli protein, karbonhidrat, yağ ve sıvı tüketiminin olmaması vb. durumları tetiklemektedir. Dünya da olduğu gibi ülkemizde de yapılan araştırmalar, sporcular için besleme konusunda önerilerde bulunmaktadır. Bu öneriler içerisinde sporcu çocukların yeterli ve dengeli beslenme prensiplerini öğrenmeleri, egzersiz öncesi, sonrası ve sonrası beslenme prensiplerini uygulaması sporcu performansı için önemli faktörler arasındadır ( Sağlık Bakanlığı, 2019)

Dünya sağlık örgütünün tanımına göre, sağlık, yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması durumu değil, aynı zamanda fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik durumu olarak açıklanmaktadır (WHO, 2022). Sporcularda sağlık kavramı sporcu sağlığı şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Sporcu sağlığının ana ilkesi sporcunun sağlığını koruyarak performansını artırmaya çalışmaktır (Vithoulka vd., 2010) Sporcu sağlığını etkileyen faktörlerin başında yeterli ve dengeli beslenme gelmektedir. Sporcu beslenmesinin temel amacı, sporcunun

sağlığını koruyup performansını artırmaktır. Araştırmalar, beslenme ile sporcu performansı arasındaki ilişkiyi son yıllarda önemli bir inceleme konusu haline getirmiştir (Groziak ve Miller, 2022). Sporda yeterli ve dengeli beslenmenin önemi; performansı artırmak, sakatlanmaları önlemek, yarışma ve spor yaralanmaları sonrası hızlıca toparlanmayı sağlamaktır. Sporcunun başarısını sadece yeterli ve dengeli beslenme garanti etmediği gibi; yetersiz ve dengesiz beslenmenin de sağlık problemlerine ve performansının azalmasına neden olduğu kabul edilmektedir. Bu durumlar göz önüne alındığında antrenör ve spor eğitmenlerinin de beslenme ve sporcu beslenmesi konusunda bilgilendirilmesi önemlidir (Torres-McGehee vd., 2012). Genellikle sporcular sağlığının ve performansını artırmak için enerji ve besin öğelerinin yeterli tüketilmesini, branşa özel vücut yağ ve yağsız kütle yüzdesinde devamlılığı, antrenman sonrası optimal toparlanmayı ve sıvı dengesini sağlamak zorundadır. Üst düzey performansın sağlanması için yapılacak çalışmalarda; besin maddelerinin tanınması, nelerden oluştuğunun ve ne zaman ne kadar tüketilmesi gerektiğinin, günlük enerji ihtiyacının sporcular tarafından bilinmesi gerekliliğinin önemini vurgulamaktadır (Çırak ve Çakıroğlu 2019).

Sporcularda sağlıklı beslenmeye olan ilgi beslenme biliminin gelişmesi ile artmıştır. Fakat çocuk sporcularda bu durum çok tartışılmamıştır. Çocuk sporcuların beslenme tutumları ve öz yeterlik durumları sporcu beslenme prensiplerine karşı nasıl ilerlemektedir ve ne gibi faktörler etkilemektedir merak konumuz olmuştur.

Sporcularda özyeterlik, psikolojik bir kavram olarak, kişinin bir görevi yerine getireceğine olan inancıdır ve görevdeki etkinlik, çaba, kararlılık ve başarı düzeyini etkileyebilir. Sporcular bireysel ve dolaylı deneyimlerden, kişisel niteliklerden ve sosyal destekten kaynaklanan çeşitli öz-yeterlik seviyelerine sahiptir. Sporcular kendilerine, özyeterlik düzeylerine göre hedefler belirlerler. Hedefler üzerinde çalışırken, ne kadar iyi performans gösterdiklerini öğrenirler. Bu bilgi, sürekli öğrenme ve performans için onların öz yeterliklerini etkiler. Deneyimler yoluyla toplanan bilgiler bilişsel olarak değerlendirilir ve öz yeterlik düzeyi artar veya azalır. Spor, çeşitli görevleri yerine getirmeyi içeren benzersiz bir yapıya sahiptir. Bandura (2001), öz-yeterlik teorisini, spor alanındaki atletik görevleri bilişsel bir açıklama aracı olarak kabul etmiştir. Bandura'ya göre, sporcuların öz-yeterlik inançları, belirli bir amaca ulaşmak için insanların motivasyon düzeylerinin temel belirleyicisidir. Feltz ve ark., (2008), öz-yeterlik kavramını ifade etmişler ve öz-yeterliğin sporda başarıya aracılık eden etkili psikolojik yapılardan biri olduğunu belirtmişlerdir. Çocuk sporcularda beslenme özyeterlik durumu ise, yemeğe karşı sağlıklı olan besini seçme durumunu ifade eder (örneğin az yağlı ve az tuzlu besinleri tercih etme). Sınırlı sayıda olan araştırmalar çocuk sporcularda beslenme öz-yeterliğin

beslenme alışkanlıklarını etkilediğini ve ideal vucüt ağırlığının sağlanmasında etkili olduğu bildirilmiştir (Diez vd., 2008). Çocuk sporcularının alışkanlıklarını değiştirmek ve sağlıklı besinleri tercih etmelerini sağlamak için özyeterlik düzeylerinin göz önünde bulundurulması önerilmektedir (Biddle vd., 2019).

Beslenme; öncelikle sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır. Tutum ise; kişide bir duruma karşı duygu, inanç ve davranış yönelimleridir. Kişinin belli bir nesneye yönelik olumlu veya olumsuz duygu ölçüsüdür. Bu durumda beslenmeye karşı olumlu ve olumsuz duyguları tutumlarımızın belirlediği söylenebilir. Literatür incelendiğinde sporcu çocuklarda beslenmeye karşı tutumları araştıran sınırlı sayıda çalışmaların olmasıyla birlikte bebeklik dönemiyle başlayan beslenmeyle ilgili deneyimler çocukların yaşamı boyunca olumlu ya da olumsuz beslenme alışkanlıkları kazanmasında rol oynamaktadır. Beslenmeye karşı olumlu tutumlar sergileyen çocukların beslenme öz yeterliğinde de artış olduğunu bildiren araştırmalar yer almaktadır (Biddle, vd., 2019; Diez vd, 2008). Sağlıklı beslenen çocuk sporcular; bağışıklık sistemleri geliştiği için daha az hasta olur, hastalıklardan sonra hızlı toparlanır ve iyileşirler, ideal vücut ağırlığındadırlar ve ideal ağırlıklarını korurlar, iyi bilişsel gelişime sahiptirler, gelişmiş beden yapısına sahiptirler, dayanıklı ve güçlüdürler, antrenman, yarışma ve turnuvalarda yüksek performans sergilerler, antrenman ve yarışma sonrası çabuk toparlanırlar (Bohman vd., 2014). Bu doğrultuda çocuk sporcuların beslenmesindeki amaç yaş, cinsiyet, antrenman yoğunluğu, sıklığı ve süresine göre ihtiyaç duyulan tüm enerji ve besin gereksinimini karşılayarak yaptığı spor branşında yüksek performans göstermesini desteklerken tüm diğer yaşlıları gibi kendisi için hedeflenen büyüme ve gelişmeyi de sağlamaktır (Bandura vd., 2001; Urdan ve Pajares., 2006).

Bu açıklamalardan çıkarımda bulunarak araştırmanın amacı, spor yapan çocukların beslenme tutumları ve beslenme özyeterliklerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılıkları tespit etmektir. Bu kapsamda beslenme öz yeterlilik ve beslenme tutumları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

## **MATERYAL & METOT**

### **Araştırma Modeli ve Etiği**

Bu çalışma kesitsel ve tanımlayıcı desende tasarlanmıştır. Çalışma Mart-Nisan 2022 tarihleri arasında amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın İzni Afyon Kocatepe

Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 2022/09 toplantı sayısı ve 15. karar ile alınmıştır.

### **Araştırma Grubu**

Araştırmanın evreni Afyonkarahisar il merkezinde 12-14 yaş arası en az 1 yıldır lisanslı antrenman yapan çocuk sporcular oluşturmuştur. Örneklem grubu ise amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenmiş olup, Afyonkarahisar'daki spor kulüplerinde düzenli antrenman yapan sporculardan gönüllü katılım prensibi ile seçilmiştir. Araştırmaya 88 kız ve 109 erkek toplam 197 lisanslı sporcu katılmıştır. Evreni temsil edecek örneklem büyüklüğünü hesaplamak için  $n = Nt2pq/d2 (N-1) + t2pq$  formülü kullanılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların yaş ortalamaları  $12,91 \pm 0,80$ , boy ortalamaları  $160,48 \pm 11,70$  ve vücut ağırlığı ortalamaları  $50,12 \pm 11,60$  olarak bulunmuştur.

### **Verilerin Toplanması ve Kullanılan Araçlar**

Araştırma veri toplama anket yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. İlgili anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların yaş, cinsiyet gibi demografik özelliklerinin yer aldığı kişisel bilgi formu bulunmaktadır. Anketin ikinci bölümünde ise Öztürk, (2010) tarafından geliştirilen "*Çocuk Beslenme Öz-yeterlik Ölçeği (ÇBÖÖ)*" ve "*Çocuk Kalp Sağlığını Geliştirme Tutum Ölçeği'nin Beslenme Alt Ölçeği*" kullanılmıştır.

#### **Çocuk Beslenme Öz-yeterlik Ölçeği (ÇBÖÖ)**

Çocukların yiyecek seçimlerinin açıklanmasını kolaylaştıran içsel motivasyonun ölçülmesi için kullanılmıştır. Ölçek, Amerikan toplumu için geliştirilen CATCH (Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health) HBQ (Health Behavior Questionnaire) ölçeklerinden biri olarak geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama ve güvenilirlik çalışmasını ise Öztürk, tarafından 2010 yılında yapılmıştır. On beş maddeden oluşan ölçek üçlü likert tipinde, tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçek maddeleri orijinal ölçekte -1 ile 1 arasında puanlanmaktadır (-1: emin değilim, 0: biraz eminim, 1: çok eminim), toplam puanı -15, 15 arasındadır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması yüksek özyeterlik değerini göstermektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0,84, test-tekrar test güvenilirliği (r): 0,63 bulunmuştur (Parcel vd., 1995; Edmundson vd., 1996). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.80 olarak bulunmuştur.

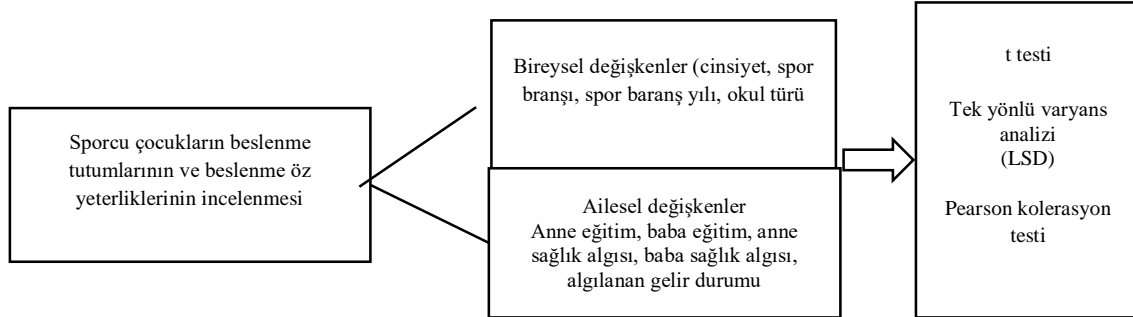
**Beslenme tutumunun ölçülmesi için** "*Çocuk Kalp Sağlığını Geliştirme Tutum Ölçeği'nin Beslenme Alt Ölçeği*" kullanılmıştır. Arvidson (1990) tarafından çocukların kalp sağlığını geliştirmeye yönelik tutumlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilen ve 16 maddeden oluşan Children's Cardiovascular Health Attitude Scale Türk toplumuna Haney ve Bahar (2014)

tarafından uyarlanmıştır. Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır: (1) Egzersiz alt boyutu- 4 madde; (2) Beslenme alt boyutu- 4 madde; (3) Sigara içme alt boyutu- 4 madde (4) Stres kontrolü alt boyutu- 4 madde. Mevcut araştırmada, beslenme alt boyutunun iç tutarlık güvenirlik katsayısı 0,70 tir. Beslenme alt boyutu çocuğun yağ alımını azaltan, sağlıklı yiyecek tüketimini artıran aktivitelere ve kalp sağlığını iyileştiren beslenme biçimine yönelik tutumunu ölçer. Ölçek maddeleri 1-4 puan aralığında (1- kesinlikle katılmıyorum, 4- kesinlikle katılıyorum) değer almaktadır, toplam puanı 4-16 arasındadır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması olumlu tutumu göstermektedir.

### Verilerin Analizi

Araştırmanın veri analizinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) v.25 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde ilk olarak verilerin normal dağılıp dağılmadığını görmek için çarpıklık basıklık değerlerine bakılmış -1, +1 arasında olduğu tespit edilmiş olup verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Veri çözümlemesinde betimsel istatistikler, farklılık testleri ve korelasyon test yöntemlerinden yararlanılmıştır. Tüm analizler için anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Şekil 1. Araştırmanın yapılandırılması



## BULGULAR

**Tablo.1.** Sporcuların Fiziksel Özellikleri

Değişkenler	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
Yaş (yıl)	12	14	12,91	0,809
Boy (cm)	125	187	160,48	11,700
Kilo (kg)	27	95	50,12	11,600

Araştırmaya katılan sporcuların yaş ortalamaları  $12,91 \pm 0,80$ , boy ortalamaları  $160,48 \pm 11,70$  ve vücut ağırlığı ortalamaları  $50,12 \pm 11,60$  olarak bulunmuştur.

**Tablo 2.** Sporcuların Demografik Bilgileri

Değişkenler	Gruplar	Frekans	%Yüzde
Cinsiyet	Kız	88	44,7
	Erkek	109	55,3
Okul türü	Devlet	173	87,8
	Özel	24	12,2
Sınıf	5. ve 6.sınıflar	66	33,5
	7.ve 8.sınıflar	131	66,5
Branş	Takım sporları	61	31
	Bireysel sporlar	75	38,1
	Minder sporları	61	31
Branş yılı	1-3 yıl	112	56,9
	3-5 yıl	54	27,4
	5 ve üzeri	31	15,7

Araştırmaya katılan sporcuların %55,3'ü erkek, %87,8'i devlet okulunda eğitim gören, %66,5'i 7.ve 8. Sınıfta okuduğu, %38,'nin bireysel sporlarla ilgilendiği, %56,9' nun spor branş yılının 1-3 yıl arasında olduğu bulunmuştur.

**Tablo 3.** Sporcuların Aileleri ile İlgili Demografik Bilgileri

Değişkenler	Gruplar	Frekans	% Yüzde
Anne eğitim	İlkokul	44	22,3
	Ortaokul	29	14,7
	Lise	70	35,5
	Üniversite ve Üstü	54	27,4
Baba eğitim	İlkokul	33	16,8
	Ortaokul	27	12,2



	Lise	54	27,4
	Üniversite ve Üstü	<b>86</b>	43,7
Anne sağlık durumu	Çok iyi	58	29,4
	İyi	<b>111</b>	56,3
	Orta	28	14,2
Baba sağlık durumu	Çok iyi	52	26,4
	İyi	<b>118</b>	59,9
	Orta	27	13,7
<b>Toplam</b>		197	100,0

Araştırmaya katılan sporcuların aileleri ile ilgili demografik özellikler incelendiğinde anne eğitim durumunun %35,5'nin lise mezunu olduğu, baba eğitim durumunun %43,7'nin üniversite ve üzeri mezunu olduğu görülmektedir. Ayrıca anne ve baba sağlık durumları incelendiğinde annelerin %56,3'nün, babaların %59,9'nun iyi sağlık durumunda olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** Sporcuların cinsiyet, branş, branş yılı ve okul türüne göre beslenme tutum puanlarının analizleri

Değişkenler	Kategoriler	n	Ortalama±Ss	t	F	p	Fark
Cinsiyet	Kız	88	3,21±0,543	0,411	-	,682	-
	Erkek	109	3,18±0,605				
Spor Branşları	Takım sporları <sup>1</sup>	61	3,25±0,527	-	6,430	<b>0,002</b>	<b>3,1&gt;2</b>
	Bireysel sporlar <sup>2</sup>	75	3,02±0,673				
	Minder sporları <sup>3</sup>	61	3,35±0,427				
Spor Branşı yılı	1-3 yıl	112	3,15±0,052	-	0,937	0,39	yok
	3-5 yıl	54	3,28±0,078				
	5+yıl	31	3,20±0,122				
Okul türü	Özel	24	3,03±0,665	-1,284	-	0,21	
	Devlet	173	3,21±0,562				

\* $p<0,05$

Tablo 4 cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, sporcuların beslenme tutum puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulgulanmamıştır ( $p>0,05$ ). Tablo 4, spor branşlarına göre incelendiğinde, minder sporları ve takım sporları yapan sporcuların beslenme tutum puanlarının bireysel spor yapan sporculara göre daha yüksek olduğu ve bu sonucun istatistiksel düzeyde anlamlı olduğu bulgulanmıştır ( $p=0,002$ ). Araştırma bulguları branş yılı ve okul türüne göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5:** Sporcuların anne sağlık durumu, baba sağlık durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumuna göre Beslenme Tutum Puanlarının Analizleri

Değişkenler	Kategoriler	n	Ortalama±Ss	F	p	Fark
Anne sağlık durumu	çok iyi <sup>1</sup>	57	3,38±0,071	4,684	<b>,004</b>	1>2,3,4 2>4
	İyi <sup>2</sup>	111	3,15±0,496			
	Orta <sup>3</sup>	22	3,03±0,191			
	Kötü <sup>4</sup>	6	2,67±0,303			
Baba sağlık durumu	çok iyi <sup>1</sup>	51	3,40±0,562	4,686	<b>,010</b>	1>2,3
	İyi <sup>2</sup>	119	3,13±0,512			
	Orta <sup>3</sup>	27	3,06±0,771			
Anne eğitim durumu	İlkokul	44	3,13±0,621	1,008	0,39	yok
	Ortakul	29	3,26±0,446			
	Lise	70	3,26±0,564			
	Üniversite ve üstü	54	3,12±0,616			
Baba eğitim durumu	İlkokul	33	3,18±0,465	0,411	0,74	yok
	Ortakul	24	3,07±0,713			
	Lise	54	3,21±0,582			
	Üniversite ve üstü	86	3,22±0,577			

\*p<0,05

Tablo 5 incelendiğinde sporcuların, anne sağlık durumu ve baba sağlık durumuna göre beslenme tutum puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulgulanmıştır (p=0,004, p=0,010). Anne sağlık durumu çok iyi olan sporcuların beslenme tutum puanlarının anne sağlık durumu iyi, orta ve kötü olan sporculara göre daha yüksek olduğu ve anne sağlık durumunun iyi olan sporcuların anne sağlık durumu kötü olanlara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Baba sağlık durumunun çok iyi olan sporcuların, beslenme tutum puanlarının baba sağlık durumu iyi ve orta olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (p=0,010). Ayrıca tablo 5’de sporcuların anne ve baba eğitim durumlarına göre beslenme tutum puanları karşılaştırıldığında sporcuların beslenme tutum puanlarında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

**Tablo 6.** Sporcuların cinsiyet, spor branşı, spor branş yılı ve okul türüne göre beslenme özyeterlik puanlarının analizleri

Değişkenler	Kategoriler	n	Ortalama±Ss	t	F	p	Fark
Cinsiyet	Kız	88	4,10±6,43	-0,574	-	0,56	yok
	Erkek	109	4,58±4,87				
Spor Branşları	Takım sporları <sup>1</sup>	61	3,20±5,40	-	1,938	0,14	yok
	Bireysel sporlar <sup>2</sup>	75	4,85±5,55				
	Minder sporları <sup>3</sup>	61	4,93±5,79				
Spor Branş yılı	1-3 yıl	112	3,74±6,03	-	1,617	0,20	yok
	3-5 yıl	54	5,19±5,12				
	5+yıl	31	5,19±4,59				
Okul türü	Özel <sup>1</sup>	24	6,83±3,35	3,451		<b>0,001</b>	1>2
	Devlet <sup>2</sup>	173	4,02±5,78				

\*p<0,05

Tablo 6 incelendiğinde sporcuların, okudukları okul türüne göre beslenme özyeterlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulgulanmıştır ( $p=0,001$ ). Özel okulda eğitim gören sporcuların beslenme özyeterlikleri devlet okulunda eğitim gören sporcuların beslenme özyeterliklerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca tablo 6’da sporcuların cinsiyet, spor branşı ve spor branş yıllarına göre besleme özyeterlik puanları karşılaştırıldığı da sporcuların beslenme özyeterlik puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 7.** Sporcuların anne sağlık durumu, baba sağlık durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumuna göre beslenme özyeterlik puanlarının analizleri

Değişkenler	Kategoriler	n	Ortalama±Ssapma	F	p	Fark
Anne sağlık durumu	Çok iyi <sup>1</sup>	57	3,95±6,11	0,430	0,73	yok
	İyi <sup>2</sup>	111	4,73±5,49			
	Orta <sup>3</sup>	22	3,55±7,78			
	Kötü <sup>4</sup>	6	4,34±5,61			
Baba sağlık durumu	Çok iyi <sup>1</sup>	51	3,08±6,19	2,741	0,06	yok
	İyi <sup>2</sup>	119	5,11±5,46			
	Orta <sup>3</sup>	27	3,52±4,63			
Anne eğitim durumu	İlkokul	44	4,18±5,14	0,701	0,55	yok
	Ortaokul	29	3,17±6,00			
	Lise	70	4,47±6,11			
	Üniversite ve üstü	54	5,02±5,10			
Baba eğitim durumu	İlkokul	33	4,06±6,82	0,295	0,82	yok
	Ortaokul	24	5,25±5,23			
	Lise	54	4,04±5,41			
	Üniversite ve üstü	86	4,44±5,38			

\* $p<0,05$

Tablo 7 incelendiğinde sporcuların, anne sağlık durumu, baba sağlık durumu, anne eğitim ve baba eğitim durumuna göre beslenme özyeterlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 8.** Sporcuların beslenme tutumu ve beslenme özyeterlik durumlarının ilişkisi

Ölçekler	Beslenme öz yeterlik	
Beslenme tutumu	r	,155*
	p	,029
	n	197

\* $p<0,05$

Tablo 8 incelendiğinde sporcuların besleme tutumu ve beslenme özyeterlikleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p=0.029$ ). Sporcuların beslenme tutumu arttıkça beslenme özyeterlik durumlarında da artış olduğu tespit edilmiştir.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma da sporcu çocukların beslenme tutumları ve beslenme özyeterliklerinin bazı değişkenlere göre incelenmesiyle birlikte beslenme tutum puanları ve beslenme özyeterlik puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.

Literatür incelendiğinde, beslenme tutumu ve beslenme özyeterliği konularını farklı amaçlarla araştıran çalışmalar mevcut olmasıyla birlikte sporcu beslenmesiyle ilgili çalışmaların daha çok yetişkin sporcular üzerinde yapıldığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda spor yapan çocukların beslenme tutumları ve beslenme özyeterliklerine odaklanan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla mevcut araştırmanın sonuçları, spor yapan çocukların beslenme tutumlarıyla beslenme özyeterlikleri arasındaki ilişkiyi ayrıca bazı demografik değişkenlerin beslenme tutumu ve beslenme özyeterliğiyle farklılıklarını ortaya koyarak literatüre katkı sağlayacak nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Farklılık testlerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde sporcu çocukların beslenme tutum ve besleme öz yeterlik puanlarında cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4, Tablo 6). Koç vd.,(2019)'nin çocuk sporcu olan eskrimcilerin beslenme tutum, beslenme özyeterlik ve beslenme davranışlarını inceledikleri araştırmalarında cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir. Farklı yaş gruplarında 217 tekvando sporcusuyla yapılan bir araştırmada sporcuların bazı demografik değişkenlere göre beslenme tutumlarını incelenmiş cinsiyet değişkeninde fark bulunmamıştır (Gülen vd., 2021). Bu araştırmada çocuk sporcuların beslenme tutumları besin tercihi olarak değerlendirilmiştir. Beslenme tutumunu ölçen sorular, “Her sabah güzel bir kahvaltı yaparım”, “Sebze yemeyi severim”, “Her gün sağlıklı yiyecekler yemeyi severim” ve “Okuldan sonra acıktığımda meyve ve bana iyi gelen şeyleri yemeyi severim” şeklindeki sorulara verilen yanıtlar arasında çocuk sporcuların elde ettiği ortalamalar 4 lü likert tipine göre ( kız sporcular: 3,21±0,54, erkek sporcular: 3,18±0,60) yüksek seviyelerde olduğu için cinsiyetler arasında bir farklılık oluşturmadığı düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarımıza göre, her iki cinsiyetteki sporcuların aldığı puanlar incelendiğinde beslenme tutumlarının ortalama puanın üzerinde olduğu görülmektedir.

Araştırmamızın diğer önemli bir sonucu, çocuk sporcuların beslenme tutum puanları spor branşlarına göre incelendiğinde, minder ve takım sporcularının beslenme tutum puanlarının bireysel sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4). Gülen vd., (2021)'nin tekvandocu sporcuların beslenme tutumlarını inceledikleri araştırmalarında cinsiyet, millilik ve vücut kitle indeksi değişkenlerine göre beslenme tutumlarında farkın olmadığı buna

karşın, yaş, spor yapma yılı ve eğitim değişkenine göre beslenme tutumlarında farklılıklar olduğu sonucunu vurgulamışlardır. Diğer bir araştırmada, Tizar vd., (2022)'nin yaptıkları araştırmalarında bireysel ve takım sporcuların beslenme tutum puanlarının karşılaştırılmasında istatistiksel anlamda farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu çelişkili sonuçların spor branşlarının fizyolojik ve temel özelliklerinden, çocuk sporcuların daha çok aile beslenmesinden etkilendiği, çocuk sporcuların besin tercihlerinin (tutumlar), beslenmelerini etkileyen önemli bir unsur olduğu, yaşadığımız dönemin beslenme şekillerindeki değişimler, şişmanlık ve aşırı yemek yemeye neden olan tatlı, tuzlu yiyecekleri tercih etme yatkınlığının artmış olması, enerji içeriği yüksek besinlerin tercih edilmesi ve kolay ulaşılmasının bu çelişkili sonuçlara neden olduğu düşünülmektedir. Ayrıca çocuk sporcu beslenmesinin tutum ve özyeterlik ile ilgili çalışmaların sınırlı olması bulgularımızı tartışmamızı sınırlandırmaktadır.

Araştırmamızın diğer bir sonucu olan, çocuk sporcuların ailesel demografik değişkenlere göre beslenme tutum puanlarının incelenmesidir. Annelerinin sağlık durumu çok iyi olan sporcuların beslenme tutum puanlarının annelerinin sağlık durumu iyi, orta ve kötü olan sporculara göre daha yüksek olduğu ve babalarının sağlık durumu çok iyi olan sporcuların, beslenme tutum puanlarının babalarının sağlık durumu iyi ve orta olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 5). Güneş vd.,(2023)'nin araştırmalarında, annenin sağlık okuryazarlığının ve fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olması çocuklarının beslenme tutumlarının olumlu yönde gelişmesinin önemli etkileyicilerinden olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Başka bir araştırmada annelerin eğitim ve gelir düzeylerinin artmasının özyeterlik düzeyleri üzerinde etkili olduğu, bunun da çocukların beslenmeleri üzerinde etkisi olduğu yönünde bulgulara eriştiği ifade edilmiştir (Ekim, 2016). Son 15 yılda yapılan bazı araştırmaların sonuçlarına göre, anne – babaların, çocuklarının beslenme tutumlarında ve fiziksel aktivite davranışlarında ve bu davranışları sürdürmede tartışmasız önemli bir rol oynadığını belirtmektedir (Scaglioni vd., 2011; Hodges vd., 2013; Wright vd.,2014; Nyberg vd., 2015). Literatürde ayrıca genel aile şekli, ailenin sağlık durumu, ailenin beslenme tarzları ve beslenme uygulamaları arasındaki karşılıklı ilişkilerin çocukların beslenme tutum ve davranışlarını etkilediği ispatlanmıştır (Vollmer ve Mobley, 2013; Shloim, vd., 2015). Üstelik anne ve babalar, sağlık engellerini belirleme, kendini izleme ve olumlu sonuçlar için hedefler koyma yetenekleri nedeniyle çocuklarının sağlığında da önemli bir rol oynarlar (Golley vd., 2011).

Diğer bir bulgumuz ise, çocuk sporcuların beslenme özyeterlik puanlarının demografik ve ailesel değişkenler arasında farklılık bulunmamış olmasıdır. Sadece bireysel demografik değişkenlerden okul türüne göre farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu konuyu ele alan

mevcut literatürün yetersiz olması bulgularımızı tartışmayı sınırlandırmıştır. Amerikalı aileler arasında yürütülen bir araştırmada, okul öncesi çocuklarda sağlıklı beslenme davranışlarını teşvik etmek için anne baba özyeterlik durumlarını incelemişler ve anne baba öz yeterliği yüksek olması çocukların beslenme davranışlarıyla ilişkili olduğu sonucunu vurgulamışlardır (Bohman vd., 2014). Öz yeterlik kavramı belli bir alan ve bir göreve yönelik inanç olduğu bilinmektedir. Öz yeterlik yaşla ilişkili bir kavram olarak düşündüğümüzde çocuklar için daha büyük yaşlarda özyeterlik düzeylerinin de gelişmesi beklenmektedir. Çocukların öz yeterlik kazanmalarında en önemli kişiler aile bireyleri, öğretmenler ve antrenörler olarak düşünülebilir. Bu nedenlerden dolayı, çocuk sporcuların beslenme tutum ve beslenme özyeterliklerine yönelik müdahalelerinin daha büyük başarısı için ailelerin, antrenörlerin, öğretmenlerin de müdahalelere, projelere, araştırmalara dahil edilmesi yaygın olarak teşvik edilmelidir.

Araştırmamızın başka bir önemli sonucu, sporcu çocukların beslenme tutumları ve beslenme öz yeterlikleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucudur (Tablo 8). Bu sonucu, beslenme tutumu arttıkça beslenme özyeterliğinde arttığı yönünde yorumlayabiliriz. Literatürde beslenmeye karşı olumlu tutumlar sergileyen çocukların beslenme öz yeterliğinde de artış olduğunu bildiren araştırmalar yer almaktadır (Diez vd., 2008; Uncuoğlu., 2018; Biddle vd., 2019; Çoşkun ve Karagöz, 2021)

Sporcuları hedef alan ve sporcuların beslenme alışkanlıklarıyla birlikte beslenme tutum ve davranışlarıyla ilgili çoğu araştırmanın yetişkin sporcular yada sporcu olmayan çocuklar üzerinde yapılmış olması mevcut araştırmanın çocuk sporcularda beslenme tutumu ve beslenme özyeterliği üzerine odaklanması gelecek çalışmalar ve projeler için önem arz etmektedir. Antrenmanlara çocukların verdiği fizyolojik cevap yetişkinlere benzer olmasına rağmen çocuk sporcuların beslenme ihtiyaçları yetişkin ve genç sporculardan farklılık göstermektedir. Özellikle çocuk sporcuların büyüme ve gelişimlerinin devam ediyor olması göz ardı edilmemelidir. Çocuk yaşlarda yaşam şekli, temel besin öğelerinin alımı ve öğün düzenleri belirgin olarak etkilenmektedir. Bu nedenlerle riskler bilinerek çocuk sporculara sağlıklı beslenme ilkelerinin ve sporcu beslenme prensiplerinin benimsetilmesi için gereken özen gösterilerek bu alanda daha çok araştırmaya ihtiyacın olduğu manidardır.

## **Sonuç ve Öneriler**

Sonuç olarak, çocuk sporcularda beslenme tutumu ve besleme özyeterliğinin cinsiyete göre farklılık göstermediği, spor branşlarına göre farklılaştığı, anne ve baba sağlık durumuna göre beslenme tutumunun değiştiği ve sporcu çocukların beslenme tutumu ve beslenme özyeterliği arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırmanın sonuçları bazı

sınırlamalar ışığında yorumlanmalıdır; bu sınırlamalardan bazıları verilerin kesitsel olması ve Afyonkarahisar il merkezinde bulunan spor kulüplerinin takımlarından toplanması, sporcuların verdikleri bilgiler doğrultusunda verilerin değerlendirilmesi ailesel demografik bilgileri velilerden toplamamız bu araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır. Bu nedenle, gelecekteki çalışmalar daha çok sayıda örneklem sayısı ve ailelerin, antrenörlerin de dahil edilerek çocuk yaştaki sporcuların beslenme davranışları beslenme tutumları, beslenme özyeterlikleri daha kapsamlı olarak bazı fizyolojik parametrelerde dahil edilerek örneğin vücut kompozisyonu ve fiziksel uygunluk düzeyleri ile ilişkilerinin değerlendirmesi önerilebilir.

## KAYNAKLAR

- Aydın, B., Oflu, A., & Yalçın, S. S., (2021). Evaluation of video game playing status in school-age children with various variables. *Turkish archives of pediatrics*, 56(2), 136–140. <https://doi.org/10.5152/TurkArchPediatri.2020.20092>
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annu Rev. Psychol.*, 52, 1-26.
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (2001). Self-efficacy beliefs as shapers of children's aspirations and career trajectories. *Child development*, 72(1), 187-206.
- Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of sport and exercise*, 42, 146-155.
- Bohman, B., Nyberg, G., Sundblom, E., & Schäfer Elinder, L. (2014). Validity and reliability of a parental self-efficacy instrument in the healthy school start prevention trial of childhood obesity. *Health education & behavior*, 41(4), 392-396.
- Çırak, O., & Çakıroğlu, F. P. (2019). Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(1), 35-49.
- Çoşkun, A., & Karagöz, Ş. (2021). Adölesan Dönemdeki Çocuklarda Obezite Sıklığı, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-72. <https://doi.org/10.32706/tusbid.995216>
- Edmundson, E., Parcel, G. S., Feldman, H. A., Elder, J., Perry, C. L., Johnson, C. C., Williston, B. J., Stone, E. J., Yang, M., Lytle, L., & Webber, L. (1996). The effects of the Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health upon psychosocial determinants of diet and physical activity behavior. *Preventive medicine*, 25(4), 442–454. <https://doi.org/10.1006/pmed.1996.0076>
- Ekim, A. (2016). Ethe Effect of Parents' Self-Efficacy Perception on Healty Eating and Physical Activity Behaviors of Turkish Preschool Children, *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*. 39(1), 30-40. DOI: <https://doi.org/10.3109/01460862.2015.1090500>
- Feltz, D. L., Chow, G. M., & Hepler, T. J. (2008). Path analysis of self-efficacy and diving performance revisited. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(3), 401-411.
- Golley R. K., Hendrie G. A., Slater A., Corsini N. (2011). Interventions that involve parents to improve children's weight-related nutrition intake and activity patterns—What nutrition and activity targets and behaviour change techniques are associated with intervention effectiveness? *Obesity Review*, 12, 114-130.
- Groziak, S. M., & Miller, G. D. (2022). Nutrition and the young athlete. In *Nutrition in Exercise and Sport, Third Edition* (pp. 467-480). CRC Press.
- Gülen, Ö., Kumartaşlı, M., Madak, E., Sönmez, H. O., & Pepe, O. (2021). An investigation of the nutrition attitude of Taekwon-Do athletes in terms of various variables. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(3), 31-45.

- Bora Güneş N, Alkan I, Akın Işık R, Dağ O, Özcebe H. (2023), Childhood obesity: pathways between mothers' health literacy and behaviors and self-efficacy of eating and physical activity in their children. *J Educ Res Nurs*. 2024;21(1):11-19
- Haney, M. Ö., & Bahar, Z. (2014). Çocuk Kalp Sağlığını Geliştirme Tutum Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirliği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(2), 92-97.
- Hodges, E. A., Smith, C., Tidwell, S., & Berry, D. (2013). Promoting physical activity in preschoolers to prevent obesity: a review of the literature. *Journal of pediatric nursing*, 28(1), 3-19.
- World health organization (2024). *Child health* <https://www.who.int/health-topics/child-health>. Erişim tarihi:30.12.2024
- Şahin, G., Koç, H., Baydemir, B., Abanoz, H., Coşkun, A., & Günar, B. B. (2019). Analysis of some performance parameters of fencer according to gender and age. *Kinesiologia Slovenica*, 25(1), 27-34.
- Nyberg, G., Sundblom, E., Norman, A., Bohman, B., Hagberg, J., & Elinder, L. S. (2015). Effectiveness of a universal parental support programme to promote healthy dietary habits and physical activity and to prevent overweight and obesity in 6-year-old children: the healthy school start study, a cluster-randomised controlled trial. *PloS one*, 10(2), e0116876.
- Öztürk, M., (2010). *Çocukların Besleme Alışkanlıklarının Sağlık Davranışı Etkileşim Modeline Göre İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Parcel, G. S., Edmundson, E., Perry, C. L., Feldman, H. A., O'Hara-Tompkins, N., Nader, P. R., Johnson, C. C., & Stone, E. J. (1995). Measurement of self-efficacy for diet-related behaviors among elementary school children. *The Journal of school health*, 65(1), 23–27. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.1995.tb03335.x>
- Scaglioni S., Arrizza C., Vecchi F., Tedeschi S. (2011). Determinants of children's eating behavior. *American Journal of Clinical Nutrition*, 94 (6 Suppl.), 2006S-2011S.
- Shloim N., Edelson L. R., Martin N., Hetherington M. M. (2015). Parenting styles, feeding styles, feeding practices, and weight status in 4-12 year-old children: A systematic review of the literature. *Front Psychology*, 6, 1849.
- Sağlık Bakanlığı & Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, (2019). Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı-Yetişkin ve Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesi ve Fiziksel Aktivite Eylem Planı (2019-2023). <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/dokumanlar-6.html> Erişim tarihi: 30.12.2024
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (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.
- Türkiye İstatistik Kurumu, (2021, 22 Aralık). *Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132&utm\\_source](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132&utm_source). Erişim tarihi: 30.12.2024
- Torres-McGehee, T. M., Pritchett, K. L., Zippel, D., Minton, D. M., Cellamare, A., & Sibilis, M. (2012). Sports nutrition knowledge among collegiate athletes, coaches, athletic trainers, and strength and conditioning specialists. *Journal of athletic training*, 47(2), 205-211.
- Uncuoğlu Aydoğan, A. (2018). Spor Yapan Çocukta Beslenme. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 10(5), 19-27
- Urdan, T., & Pajares, F. (Eds.). (2006). *Self-efficacy beliefs of adolescents*. IAP. Information Age Pub. Incorporated, 2006, ISBN 1593113676, 9781593113674, 367 sayfa
- Vithoulka, I. A., Beneka, A. B., Malliou, P. B., Aggelousis, N. B., Karatsolis, K., & Diamantopoulos, K. (2010). The effects of Kinesio-Taping® on quadriceps strength during isokinetic exercise in healthy non athlete women. *Isokinetics and Exercise Science*, 18(1), 1-6.



- Vollmer R. L., Mobley A. R. (2013). Parenting styles, feeding styles, and their influence on child obesogenic behaviors and body weight: A review. *Appetite*, 71, 232-241.
- Wright J. A., Adams W. G., Laforce R. G., Berry D., Friedman R. H. (2014). Assessing parental self-efficacy for obesity prevention related behaviors. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11, 53.
- Yiğit, N., & Mercan Uzun, E. (2022). Erken Çocukluk Dönemindeki Çocukların Dijital Oyun Oynama Alışkanlıklarına İlişkin Öğretmen Görüşleri. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 5(1), 1-15. <https://doi.org/10.47477/ubed.1030715>