



Farklı Branşlardaki Adölesan Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması

Ramazan ERDOĞAN¹ , Korhan KAVURAN² , Ceylan AKDENİZ³ , Baha Engin ÇELİKEL⁴

Özet

Amaç: Bu çalışmada, farklı spor dallarında yer alan adölesan sporcuların beslenme alışkanlıklarını incelemek ve spor dallarına göre beslenme davranışlarındaki farklılıkları ve demografik özelliklerle ilişkilerini ortaya koymaktır.

Yöntem: Bitlis ilinde yürütülen çalışmaya, farklı spor dallarında aktif olarak yer alan ve lisans sahibi olan 230 gönüllü sporcu (168 kadın ve 62 erkek) dahil edilmiştir. Veriler, "Kişisel Bilgi Formu" ve "Ergen Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği" olmak üzere iki anket kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizi SPSS istatistik programı kullanılarak analiz edildi. Tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t-testleri, tek yönlü ANOVA ve post-Hoc Tukey testleri uygulandı ve istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlendi.

Bulgular: Araştırma bulguları, sporcuların gelir düzeyi ile beslenme alışkanlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenirken ($p < 0,05$), cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ikamet yeri, haftalık antrenman günleri ve saatleri, spor yılı, vücut ağırlığı, boy uzunlukları ve ebeveyn eğitim düzeyi değişkenleri ile beslenme alışkanlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p > 0,05$).

Sonuç: Sporcuların beslenme bilgisinin genel olarak orta düzeyde olduğunu ve temel beslenme bilgisine sahip olsalar bile, bu bilgiyi uygulamalarına tam olarak entegre etmekte zorlandıklarını göstermektedir. Erken yaşta sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmek, sporcuların atletik performansını ve genel sağlığını korumaya yardımcı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, Beslenme, Eğitim Düzeyi, Sporcu.

Comparison of Nutritional Habits of Adolescent Athletes in Different Branches

Abstract

Aim: This study aimed to examine the nutritional habits of adolescent athletes participating in different sports and to reveal the differences in nutritional behaviors according to sports branches and their relationships with demographic characteristics.

Methods: The study, conducted in Bitlis province, included 230 volunteer athletes (168 women and 62 men) actively participating in different sports branches and holding licenses. Data were collected using two questionnaires: the "Personal Information Form" and the "Adolescent Nutritional Habits Scale". Data were analyzed using the SPSS statistical program. Descriptive statistics, independent samples t-tests, one-way ANOVA, and Post-Hoc Tukey tests were applied, and the statistical significance level was set at $p < 0.05$.

Results: The research findings revealed a statistically significant difference between the income level of athletes and their nutritional habits ($p < 0.05$), while no statistically significant difference was observed between nutritional habits and the variables of gender, age, education level, place of residence, weekly training days and hours, years in sports, body weight, height, and parental education level ($p > 0.05$).

Conclusion: This indicates that athletes generally have a moderate level of nutritional knowledge, and even if they possess basic nutritional knowledge, they struggle to fully integrate this knowledge into their practices. Developing healthy eating habits at an early age will help protect athletes' athletic performance and overall health.

Key words: Adolescent, Nutrition, Education Level, Athlete.

Gönderim Tarihi : 26.10.2025
<https://doi.org/10.18826/usecabd.1729049>

Kabul Tarihi : 14.03.2026

Online Yayın Tarihi : 27.03.2026

GİRİŞ

Son teknolojik gelişmelerin ortaya çıkışı, atletik performans alanında bilim insanları ve antrenörler arasındaki iş birliğinin belirgin şekilde artmasıyla işaretlenen bir paradigma değişimine yol açmıştır. Sporcuların yaşamlarının çeşitli yönleri (rekabet performansı, antrenman rutinleri, uyku düzenleri ve beslenme durumu gibi) erken yaşlardan itibaren araştırmacılarla işbirliği içinde sistematik olarak izlenmektedir. Bu faktörler arasında antrenman, rekabet ve beslenme özellikle kritik bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, sporcuların ergenlik dönemindeki performansı ve beslenme durumu büyük önem taşımaktadır. Adölesan dönem, hızlı fiziksel büyüme ve gelişme ile karakterize edilen çocukluktan yetişkinliğe geçiş olarak tanımlanmaktadır (Grant & Kriegsfeld; 2023; Abreu & Kaiser, 2016). Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre adölesan dönem, 10 ile 19 yaşları arasındaki dönem olarak

¹ Bitlis Eren Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bitlis/Türkiye, ramaznerdogan@hotmail.com

² Bitlis Eren Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bitlis/Türkiye, kkavuran@beu.edu.tr

³ Bitlis Eren Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bitlis/Türkiye, ceylanakdeniz13@icloud.com

⁴ Sorumlu Yazar: Elazığ Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Elazığ/Türkiye, becelikel@firat.edu.tr



tanımlanmaktadır. Bu dönem, sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmenin ve sürdürmenin önemini vurgulayan bir dizi farklı fiziksel, zihinsel ve sosyal dönüşümle karakterizedir. Adölesan dönemde yeterli ve dengeli beslenme birlikte bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik hallerini desteklemede önemli bir rol oynar. Bu nedenle, bu dönemde beslenme okuryazarlığının geliştirilmesi, optimum gelişim için esastır. Sonuç olarak, erken ergenlik döneminde olumlu beslenme alışkanlıkları geliştirmenin beslenme farkındalığını artırdığı ve sağlıklı beslenme davranışlarının benimsenmesini desteklediği gösterilmiştir (Aktaş & Özdoğan, 2016). Beslenme, yaşam için gerekli olan besin maddelerinin yeterli ve düzenli alımı olarak tanımlanabilir. Sağlığın korunması, büyüme, gelişme ve olgunlaşmanın desteklenmesi için esastır. Refahın yanı sıra, dengeli ve yeterli beslenme sağlık sorunlarının önlenmesinde de etkilidir. Bireyin yaşamını sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesi, organizmanın temel fonksiyonlarını yürütebilmesi için gereksinim duyduğu her bir besin öğesinin yeterli miktarda alınmasına bağlıdır (Baysal, 2004; Güneş, 2003). Özellikle erken yaşlardan itibaren sağlıklı bir yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıkları oluşturma, yaşam boyunca atletik performans ve genel sağlık üzerinde olumlu bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Ergen sporcular için beslenme, antrenman ve yarışma kadar önemlidir. Genel sağlığın korunması ve spor performansının optimize edilmesi için esastır. Bu nedenle, sporcuların antrenman, müsabaka ve maçlardaki performanslarını desteklemek için yeterli ve dengeli beslenme şarttır (Saygın ve ark., 2009). Beslenme, sporcuların antrenman, müsabaka ve maçlardan sonra toparlanmalarında önemli bir faktördür. Sporcuların müsabaka sonrası toparlanmalarını hızlandırmak, performanslarını optimize etmek ve sakatlık riskini azaltmak için beslenme ve uyku düzenlerine yeterli dikkat gösterilmesi esastır (Aydın, 2020). Çalışmada farklı spor branşlardaki sporcuların beslenme alışkanlıkları değerlendirilerek belirlenmesi kişiselleştirilmiş beslenme önerileri oluşturmak için çok önemlidir. Bu öneriler, atletik performansı artırmaya ve uzun vadeli sağlığı desteklemeye yardımcı olabilir. Bu çalışma, ergen sporcuların gelişimi ve rekabet sonuçlarında beslenmenin önemli rolünü vurgulayarak mevcut literatüre önemli bir katkı sağlamaktadır. Bu çalışmanın amacı, çeşitli spor branşlarında faaliyet gösteren adölesan sporcuların beslenme alışkanlıklarını incelemek ve branşlara göre beslenme davranışlarındaki farklılıkları ve bunların demografik özelliklerle ilişkisini ortaya koymaktır.

H₁: Adölesan sporcuların beslenme alışkanlıkları ile cinsiyet arasında farklılıklar vardır.

H₂: Adölesan sporcuların yaş grupları ile beslenme davranışları arasında önemli bir ilişki vardır.

H₃: Haftalık antrenman seanslarının süresi ve sıklığının ile adölesan sporcuların beslenme puanları üzerinde önemli bir etkisi vardır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, çeşitli spor dallarındaki ergen sporcuların beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla nicel bir araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür (Karasar, 2014). Bu model, değişkenler arasındaki ilişki ve etkileşimleri belirlemeye yöneliktir. Bu çalışma, sporcuların beslenme alışkanlıkları ile spor aktiviteleri arasındaki potansiyel ilişkileri sistematik olarak incelemiş ve demografik değişkenlerin beslenme davranışları üzerindeki etkilerini kapsamlı bir biçimde analiz etmiştir. Bu çalışmanın amacı mevcut durumu tanımlamak, anlamlı ilişkileri ortaya çıkarmak ve elde edilen verilere dayanarak sporcuların beslenme alışkanlıklarını değerlendirmektir (Karasar, 2014; Büyüköztürk, 2018).

Evren ve örneklem

Çalışma grubu, Bitlis ilinde çeşitli lisanslı spor dallarında aktif olarak yer alan gönüllü adölesan sporculardan (168 kadın, 62 erkek) oluşmaktadır. Çalışmanın dahil edilme kriterleri: 12-17 yaş aralığında olmak, lisanslı spor dallarında aktif olarak yer almak ve çalışmaya gönüllü olarak katılmaktır. Dışlama kriterleri ise çalışmaya gönüllü olarak katılmamak ve herhangi bir spor dalında aktif olarak yer almamaktır. Çalışma Helsinki Bildirgesi etik ilkelerine uygun olarak yürütülmüş olup, tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Çalışmada örneklem büyüklüğünün yeterliliğini belirlemek için, G*Power 3.1 kullanılarak önceden bir güç analizi yapıldı (Faul ve ark., 2007). Orta düzeyde bir etki büyüklüğü (Cohen's d = 0,50), %0,05'lik bir alfa düzeyi ve bağımsız grup karşılaştırmaları için %0,80'lik bir istatistiksel güç varsayılarak, gerekli minimum örneklem büyüklüğü

128 katılımcı olarak hesaplandı. Mevcut çalışma 230 katılımcıyı içerdiğinden, örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu ve bu analizin amacı, çalışmanın istatistiksel geçerliliği ve bulguların güvenilirliği için örneklem büyüklüğünün yeterliliğini belirlemektir.

Veri toplama araçları

Çalışmada veri toplama tekniği olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama aracı iki bölümden oluşmaktadır: Çalışmanın ilk bölümünde, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için bir "Kişisel Bilgi Formu" uygulanmıştır. Sonraki bölümde ise, sporcuların beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek için geliştirilen bir araç olan "Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği" uygulanmıştır.

Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği: Bester ve Schnell (2004) tarafından sporcuların beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla geliştirilen ve Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Yılmaz (2021) tarafından yapılan " Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği" çalışmada kullanılmıştır. Ölçek, "1 her zaman, 4 düzenli" arasında değişen dörtlü Likert tipi bir puanlama sistemine sahip olup toplam 44 maddeden oluşmakta olup, ölçeğin "3, 5, 7, 10, 12, 17, 19, 25 ve 37" maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek dört alt ölçekten oluşmaktadır: Beden imajı algısı, dışsal faktörler, beslenme ve egzersiz alt boyutlarıdır. Söz konusu alt ölçekler, ergenlerin beslenme davranışlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir ve özellikle bu davranışları şekillendirmede hem fiziksel hem de çevresel faktörlerin rolüne odaklanılmıştır. Ölçek, alınabilecek en düşük puanı temsil eden 44 ile alınabilecek en yüksek puanı temsil eden 176 arasında değişmektedir. Daha yüksek puanlar, katılımcılar arasında olumlu ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının göstergesidir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliği, Cronbach alfa değeri kullanılarak hesaplanmış ve $\alpha = 0,87$ bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek, katılımcılara çevrimiçi olarak uygulanmış ve yanıtlar, bireylerin beslenme davranışlarını, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimseme düzeylerini ve beslenme farkındalıklarını ölçmek amacıyla değerlendirilmiştir. Ölçek ayrıca, farklı spor dallarındaki ergen sporcuların beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılmasına da olanak sağlamakta ve araştırmanın temel ölçüm aracını oluşturmaktadır.

Veri analizi

Verileri analiz etmek için istatistik yazılımı SPSS (Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi) kullanıldı. Ergen sporcuların demografik özelliklerini ve beslenme alışkanlıklarını belirlemek için kapsamlı bir veri seti, ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde ölçümlerini kapsayan istatistiksel analize tabi tutuldu.

Tablo 1. Ölçeklere ilişkin Çarpıklık Basıklık Değerleri

Değişkenler	AO	SS	Skewness	Kurtosis
Beden İmaj Algısı	39,16	7,56	-,078	-,311
Dış Faktörler	43,27	6,40	,081	-,701
Beslenme	22,48	4,63	,495	1,398
Egzersiz	6,81	2,17	,044	-,891
Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği	122,50	15,40	,347	,076

Ölçek ve alt boyutları için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında kabul edilebilir bir aralıkta olduğu bulundu; bu, verilerin normal dağılıma uygun olduğunu gösteriyordu (George ve Mallery, 2010). Eşleştirilmiş grup karşılaştırmaları için Bağımsız Örneklem t-testi kullanıldı ve çoklu grup karşılaştırmaları için Tek Yönlü ANOVA testi kullanıldı. Varyans analizi (ANOVA) testi ile önemli bir anlamlılık belirlenmesi durumunda, grup çiftleri arasındaki varyansları belirlemek için Post-Hoc Tukey testi uygulandı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi, tüm istatistiksel analizlerde karşılanan bir kriter olan $p < 0,05$ olarak belirlendi. Elde edilen verilerin güvenilirliğini artırmak ve farklı demografik ve spora ilişkin değişkenlerin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkilerini ayrıntılı olarak değerlendirmek amacıyla mevcut analiz yaklaşımı seçilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Araştırma grubunun demografik bilgileri

Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	168	73,0
	Erkek	62	27,0
Yaş	12- 14 yaş	124	53,9
	15-17 yaş	106	46,1
Vücut Ağırlığı	51-60 kg	107	46,5
	61-70 kg	69	30,0
	71-80 kg	54	23,5
Boy	151-160 cm	54	23,5
	161-170 cm	109	47,4
	171 cm ve üzeri	67	29,1
Eğitim Durumu	Ortaokul	112	48,7
	Lise	118	51,3
Yaşadığınız Yer	İl Merkezi	74	32,2
	İlçe Merkezi	156	67,8
Gelir Durumu	Orta	145	63,0
	İyi	85	37,0
Haftalık Antrenman Sayısı Gün	2 Gün	113	49,1
	3 Gün	117	50,9
	Okur-yazar Değil	59	25,7
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	65	28,3
	Ortaokul	106	46,1
	İlkokul	107	46,5
Baba Eğitim Durumu	Ortaokul	55	23,9
	Lise	68	29,6
Haftalık Antrenman Saati	1-3 Saat	183	79,6
	4-6 Saat	47	20,4
Spor Yılı	1-3 Yıl	97	42,2
	4-6 Yıl	133	57,8
Toplam		230	100

Tablo 1 incelendiğinde çalışma grubu 230 ergen sporcudan oluşmuş olup %73'ü kadın, %27'si erkektir. Yaş dağılımı bakıldığında katılımcıların %53,9'u 12-14 yaş aralığında, %46,1'i ise 15-17 yaş aralığındadır. Sporcuların çoğunluğu ortalama vücut ağırlığına ve boy uzunluğuna sahip olup, %48,7'si ortaokulu, %51,3'ü ise lise öğrencisidir. Sporcuların %67,8'i ilçede, %32,2'si ise il merkezinde ikamet etmektedir. Gelir açısından katılımcıların %63'ü orta gelirli, %37'si ise iyi gelir düzeyinde olarak sınıflandırılmıştır. Haftalık antrenman seanslarının dağılımı dengelidir ve katılımcıların çoğunluğu 2-3 gün ve 1-3 saat antrenman yapmaktadır. Katılımcıların anne eğitim düzeylerinin çoğunluğunun ortaokul mezunu olduğu baba eğitim düzeylerine göre ise çoğunluğunun ilkokul mezunu olduğu görülmektedir. Spora katılım süresine bakıldığında, katılımcıların %57,8'inin 4-6 yıldır aktif olarak spor yaptığı görüldü.

Tablo 3. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	X	SS	t	p
Beden İmaj Algısı	Kadın	38,80	7,64	-,891	0,37
	Erkek	39,80	7,37		
Dış Faktörler	Kadın	43,23	6,68	-,264	0,79
	Erkek	43,48	5,65		
Beslenme	Kadın	22,41	4,30	-,737	0,46
	Erkek	22,91	5,46		
Egzersiz	Kadın	6,83	2,19	,201	0,84
	Erkek	6,77	2,19		
Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği	Kadın	122,37	15,64	-,765	0,44
	Erkek	124,12	14,79		

* $p < 0,05$; Independent Samples t Test

Tablo 3 incelendiğinde, çalışma grubunun cinsiyet değişkeni ile Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve alt ölçeklerinin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($p > 0,05$). Bu bulgu, erkek ve kadın sporcuların alt ölçeklerle ölçüldüğünde genellikle benzer beslenme alışkanlıkları ve davranış kalıpları sergilediğini göstermektedir.

Tablo 4. Araştırma grubunun yaş değişkenine göre t testi sonuçları

Değişkenler	Yaş	X	SS	t	p
Beden İmaj Algısı	12-14 yaş	39,46	8,47	,853	0,39
	15-17 yaş	38,61	6,34		
Dış Faktörler	12-14 yaş	44,63	6,59	3,505	0,01*
	15-17 yaş	41,73	5,83		
Beslenme	12-14 yaş	22,39	4,98	-,539	0,59
	15-17 yaş	22,72	4,20		
Egzersiz	12-14 yaş	6,20	2,07	-4,896	0,00*
	15-17 yaş	7,54	2,07		
Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği	12-14 yaş	124,37	15,93	1,627	0,10
	15-17 yaş	121,06	14,63		

* $p < 0,05$; Independent Samples *t* Test

Tablo 4 değerlendirildiğinde, çalışma grubunun yaş değişkeni ile Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği'nin Dışsal Faktörler ve Egzersiz alt ölçeklerindeki ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenirken ($p < 0,05$). Buna karşılık genel beslenme ölçeği puanları ile Beden İmajı Algısı ve Beslenme alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu bulgu, bireylerin beslenme alışkanlıklarının ve beden imajıyla ilişkili davranışlarının yaş grupları arasında büyük ölçüde benzer olduğunu göstermektedir. Ancak, dışsal faktörler ve egzersiz boyutlarında yaşa bağlı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 5. Araştırma grubunun eğitim düzeyi değişkenine göre *t* testi sonuçları

Değişkenler	Eğitim	X	SS	t	p
Beden İmaj Algısı	Ortaokul	39,34	8,64	,535	0,59
	Lise	38,81	6,40		
Dış Faktörler	Ortaokul	44,58	6,49	3,025	0,03*
	Lise	42,07	6,10		
Beslenme	Ortaokul	22,31	4,90	-,749	0,45
	Lise	22,77	4,38		
Egzersiz	Ortaokul	6,08	2,01	-5,245	0,00*
	Lise	7,51	2,11		
Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği	Ortaokul	124,03	15,23	1,140	0,25
	Lise	121,72	15,54		

* $p < 0,05$; Independent Samples *t* Test

Tablo 5 incelendiğinde, çalışma grubunun eğitim düzeyleri ile Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği'nin Dışsal Faktörler ve Egzersiz alt ölçeklerindeki ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Bu bulgu, ortaokul ve lise sporcuları arasında beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarıyla ilişkili dışsal faktörlerde farklılıklar olduğunu göstermektedir. Buna karşılık, eğitim düzeyine göre genel beslenme ölçeği puanları ile Beden İmajı Algısı ve Beslenme alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 6. Araştırma grubunun yaşadığı yer değişkenine göre *t* testi analizleri

Değişkenler	Yaşadığı Yer	X	SS	t	p
Beden İmaj Algısı	İl merkezi	38,25	6,82	-1,129	0,26
	İlçe merkezi	39,46	7,88		
Dış Faktörler	İl merkezi	42,52	6,13	-1,261	0,20
	İlçe merkezi	43,66	6,52		
Beslenme	İl merkezi	22,22	4,19	-,716	0,47
	İlçe merkezi	22,69	4,83		
Egzersiz	İl merkezi	7,40	1,93	2,840	0,00*
	İlçe merkezi	6,54	2,23		
Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği	İl merkezi	120,94	15,23	-1,291	0,19
	İlçe merkezi	123,75	15,45		

* $p < 0,05$; Independent Samples *t* Test

Tablo 6 değerlendirildiğinde, çalışma grubunun ikamet ettiği yer ile Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği'nin Egzersiz alt ölçeği ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenirken ($p < 0,05$), Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği, Beden İmajı Algısı, Dış Faktörler ve Beslenme alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

Tablo 7. Araştırma grubunun gelir durumu değişkenine göre *t* testi sonuçları

Değişkenler	Gelir	X	SS	t	p
Beden İmaj Algısı	Orta	40,64	7,34	4,273	0,00*
	İyi	36,38	7,21		
Dış Faktörler	Orta	44,13	6,36	2,623	0,09
	İyi	41,87	6,27		
Beslenme	Orta	22,92	4,89	1,163	0,10
	İyi	21,90	4,10		
Egzersiz	Orta	6,76	2,14	-,510	0,61
	İyi	6,91	2,24		
Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği	Orta	125,77	15,13	3,883	0,00*
	İyi	117,84	14,64		

* $p < 0,05$; Independent Samples *t* Test

Tablo 7 incelendiğinde, çalışma grubunun gelir düzeyi ile Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği'nin Beden İmajı Algısı alt ölçeğindeki ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p < 0,05$). Buna karşılık, gelir düzeyleri ile ölçeğin diğer alt ölçekleri olan Dışsal Faktörler, Beslenme ve Egzersiz arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 8. Araştırma grubunun haftalık antrenman sayısı gün değişkenine göre *t* testi sonuçları

Değişkenler	Haftalık Antrenman Sayısı Gün	X	SS	t	p
Beden İmaj Algısı	2 gün	39,15	6,78	-,168	0,86
	3 gün	38,99	8,28		
Dış Faktörler	2 gün	43,07	5,94	,512	0,60
	3 gün	43,51	6,84		
Beslenme	2 gün	22,04	4,32	1,624	0,10
	3 gün	23,03	4,88		
Egzersiz	2 gün	6,85	2,06	-,250	0,80
	3 gün	6,78	2,29		
Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği	2 gün	122,07	13,73	,751	0,45
	3 gün	123,59	16,89		

* $p < 0,05$; Independent Samples *t* Test

Tablo 8 değerlendirildiğinde, çalışma grubunun haftalık antrenman sıklığı değişkeni ile Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve alt ölçeklerindeki ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($p > 0,05$).

Tablo 9. Araştırma grubunun haftalık antrenman saati değişkenine göre *t* testi sonuçları

Değişkenler	Haftalık Antrenman Saati	X	SS	t	p
Beden İmaj Algısı	1-3 saat	39,10	7,75	,118	0,90
	4-6 saat	38,95	6,87		
Dış Faktörler	1-3 saat	43,48	6,87	,870	0,38
	4-6 saat	42,57	5,84		
Beslenme	1-3 saat	22,78	4,65	1,512	0,13
	4-6 saat	21,63	4,51		
Egzersiz	1-3 saat	6,77	2,19	-,703	0,48
	4-6 saat	7,02	2,11		
Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği	1-3 saat	123,28	15,70	,847	0,39
	4-6 saat	121,14	14,19		

* $p < 0,05$; Independent Samples *t* Test

Tablo 9 incelendiğinde, çalışma grubunun haftalık antrenman saati değişkeni ile Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve alt ölçeklerindeki ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($p > 0,05$).

Tablo 10. Araştırma grubunun spor yılı değişkenine göre *t* testi sonuçları

Değişkenler	Spor Yılı	X	SS	t	p
Beden İmaj Algısı	1-3 yıl	40,18	7,64	-1,912	0,05
	4-6 yıl	38,26	7,43		
Dış Faktörler	1-3 yıl	42,76	6,28	1,086	0,27
	4-6 yıl	43,69	6,49		
Beslenme	1-3 yıl	22,60	5,30	-,168	0,86
	4-6 yıl	22,50	4,10		
Egzersiz	1-3 yıl	6,94	2,32	-,752	0,45
	4-6 yıl	6,72	2,07		
Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği	1-3 yıl	123,58	17,15	-,621	0,53
	4-6 yıl	122,30	14,03		

* $p < 0,05$; Independent Samples *t* Test

Tablo 10 değerlendirildiğinde, çalışma grubunun Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları arasında spor yapma yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

Tablo 11. Araştırma Grubunun Vücut Ağırlığına Göre Varyans Analiz Sonuçları

Değişkenler	Vücut Ağırlığı	X	SS	F	p	Tukey
Beden İmaj Algısı	51-60 kg(a)	40,02	7,69	1,601	0,20	-
	61-70 kg(b)	38,20	7,11			
	71-80 kg(c)	38,29	7,79			
Dış Faktörler	51-60 kg(a)	44,08	6,26	2,352	0,09	-
	61-70 kg(b)	43,27	6,68			
	71-80 kg(c)	41,77	6,15			
Beslenme	51-60 kg(a)	22,05	4,84	1,251	0,28	-
	61-70 kg(b)	23,15	4,52			
	71-80 kg(c)	22,74	4,32			
Egzersiz	51-60 kg(a)	6,29	2,08	6,009	0,03	a-b, a-c
	61-70 kg(b)	7,28	2,32			
	71-80 kg(c)	7,25	1,96			
Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği	51-60 kg(a)	123,90	14,89	,738	0,47	-
	61-70 kg(b)	122,82	14,81			
	71-80 kg(c)	120,77	17,13			

* $p < 0,05$; One Way ANOVA Test

Tablo 11 değerlendirildiğinde, araştırma grubunun vücut ağırlığı ile Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği'nin Egzersiz alt ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Ancak, genel beslenme ölçeği puanları ile Beden İmajı Algısı, Dışsal Faktörler ve Beslenme alt ölçekleri arasında vücut ağırlığına bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p > 0,05$). Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) egzersiz alt ölçeğinde vücut ağırlığı grupları arasında anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur ($F = 6,009$, $p < 0,05$). Daha sonra Post-Hoc Tukey testi kullanılarak yapılan karşılaştırmada, 61-70 kg ($X = 7,28$) vücut ağırlığına sahip sporcuların egzersiz puanlarının, 51-60 kg ($X = 6,29$) ve 71-80 kg ($X = 7,25$) gruplarındakilerden istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 12. Araştırma grubunun boy değişkenine göre varyans analiz sonuçları

Değişkenler	Boy	X	SS	F	p	Tukey
Beden İmaj Algısı	151-160 cm(a)	39,31	7,35	,066	0,93	-
	161-170 cm(b)	38,88	7,96			
	171cm ve üzeri(c)	39,17	7,16			
Dış Faktörler	151-160 cm(a)	42,64	6,66	,409	0,66	-
	161-170 cm(b)	43,38	6,75			
	171cm ve üzeri(c)	43,68	5,62			
Beslenme	151-160 cm(a)	23,25	3,90	2,369	0,96	-
	161-170 cm(b)	21,85	4,78			
	171cm ve üzeri(c)	23,10	4,84			
Egzersiz	151-160 cm(a)	7,07	2,04	1,844	0,16	-
	161-170 cm(b)	6,53	2,17			
	171cm ve üzeri(c)	7,08	2,26			
Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği	151-160 cm(a)	123,68	16,49	,376	0,68	-
	161-170 cm(b)	121,91	15,11			
	171cm ve üzeri(c)	123,68	15,12			

* $p < 0,05$; One Way ANOVA Test

Tablo 12 değerlendirildiğinde, çalışma grubunun boy uzunluğu ile Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği'nin alt ölçeklerindeki ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

Tablo 13. Araştırma grubunun anne eğitim durumuna göre varyans analiz sonuçları

Değişkenler	Anne Eğitim Durumu	X	SS	F	p	Tukey
Beden İmaj Algısı	Okur-yazar değil (a)	38,76	6,04	,679	0,50	-
	İlkokul (b)	40,00	7,97			
	Ortaokul (c)	38,67	8,07			
Dış Faktörler	Okur-yazar değil (a)	42,59	5,93	1,292	0,27	-
	İlkokul (b)	44,33	6,81			
	Ortaokul (c)	43,05	6,38			
Beslenme	Okur-yazar değil (a)	23,05	4,61	1,046	0,35	-
	İlkokul (b)	22,86	4,24			
	Ortaokul (c)	22,07	4,87			
Egzersiz	Okur-yazar değil (a)	7,28	2,00	2,809	0,06	-
	İlkokul (b)	6,95	2,20			
	Ortaokul (c)	6,48	2,21			
Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği	Okur-yazar değil (a)	122,00	14,23	1,251	0,28	-
	İlkokul (b)	125,40	17,30			
	Ortaokul (c)	121,75	14,74			

* $p < 0,05$; One Way ANOVA Test

Tablo 13 değerlendirildiğinde, çalışma grubunun annelerinin eğitim düzeyi ile Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği'nin alt ölçeklerindeki ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($p > 0,05$).

Tablo 14. Araştırma grubunun baba eğitim durumuna göre varyans analiz sonuçları

Değişkenler	Baba Eğitim Durumu	X	ss	F	p	Tukey
Beden İmaj Algısı Alt Boyutu	İlkokul(a)	39,76	8,28	2,578	0,07	-
	Ortaokul(b)	39,87	7,52			
	Lise(c)	37,33	6,10			
Dış Faktörler Alt Boyutu	İlkokul(a)	44,01	7,03	1,757	0,17	-
	Ortaokul(b)	43,30	5,52			
	Lise(c)	42,16	5,95			
Beslenme Alt Boyutu	İlkokul(a)	21,97	5,09	1,618	0,20	-
	Ortaokul(b)	23,21	3,85			
	Lise(c)	22,91	4,40			
Egzersiz Alt Boyutu	İlkokul(a)	6,49	2,38	2,893	0,05	-
	Ortaokul(b)	7,34	2,13			
	Lise(c)	6,91	1,76			
Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği	İlkokul(a)	123,86	16,72	1,958	0,14	-
	Ortaokul(b)	124,63	15,24			
	Lise(c)	119,79	12,94			

* $p < 0,05$; One Way ANOVA Test

Tablo 14 incelendiğinde, çalışma grubunun baba eğitim düzeyi ile Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği'nin alt ölçeklerindeki ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($p > 0,05$).

TARTIŞMA

Adölesan sporcuların beslenme alışkanlıkları hem fiziksel performans hem de genel sağlık açısından kritik öneme sahiptir. Bu dönemde edinilen beslenme davranışları, bireyin yaşam boyu sağlığını ve spor performansını etkileme potansiyeline sahiptir. Bu çalışmanın amacı, sporcuların demografik özellikleri, antrenman alışkanlıkları ve beslenme davranışları arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Ayrıca, yaş, cinsiyet, 17 eğitim ve gelir gibi değişkenlere dayalı olası farklılıkların incelenmesi, beslenme alışkanlıklarının anlaşılmasında önemli bilgiler sağlar. Bu bağlamda, sonuçların mevcut literatür ışığında değerlendirilmesi, ergen sporcuların beslenme eğitimi ve sağlık 17 eğitim 17 için önemli çıkarımlar sağlar. Araştırma bulguları, sporcuların gelir durumu ile Ergenlerde Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($p < 0,05$). Diğer demografik ve spora ilişkin değişkenler açısından cinsiyet, yaş, 17 eğitim durumu, ikamet yeri, haftalık antrenman seanslarının sıklığı, haftada antrenmana ayrılan saat, spora katılım süresi, vücut ağırlığı, boy,

ebeveyn 18 eğitim durumu ile beslenme ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0,05$). Ancak daha sonra ortalama değerler incelendiğinde erkek sporcuların kadın sporculara göre (bkz. Tablo 3), 12-14 yaş arasındaki sporcuların 15-17 yaş arasındaki sporculara göre (bkz. Tablo 4) ve ortaokul mezunu sporcuların lise mezunu sporculara göre beslenme ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (bkz. Tablo 5). Ayrıca haftada üç gün antrenman yapan sporcular haftada iki gün antrenman yapan sporculara göre daha yüksek puanlar sergilemiştir (bkz. Tablo 8). Ayrıca anneleri ilköğretim mezunu olan sporcuların puanları, anneleri ortaokul veya daha az eğitim almış sporcuların çocuklarına kıyasla daha yüksektir (bkz. Tablo 13). Vücut ağırlığı 51–60-kilogram olan sporcular, 61-70 ve 71–80-kilogram ağırlık kategorilerindeki sporculara kıyasla daha yüksek beslenme bilgisi seviyeleri sergiledi (bkz. Tablo 11). Ayrıca, 1-3 yıllık spor deneyimine sahip katılımcılar, 4-6 yıllık deneyime sahip olanlara kıyasla daha yüksek beslenme bilgisi seviyeleri gösterdi (bkz. Tablo 10). Bu bulgular, belirli demografik ve spor deneyimi gruplarında hafif eğilimler olsa da, genel beslenme alışkanlıklarının genellikle benzer olduğunu göstermektedir. Literatür taramalarında, ergen sporcuların beslenme alışkanlıkları ile demografik ve sportif değişkenler arasındaki ilişkiler farklı açılardan ele alınmaktadır. Ayduğ (2024), düşük sosyoekonomik düzeye sahip ergen sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin daha yüksek olduğunu, yaş değişkeninin beslenme bilgi düzeylerini etkilemediğini bildirmiştir. Başka bir çalışmada Yazar ve ark. (2023), ergen sporcuların beslenme ve egzersiz durumlarını inceleyen çalışmalarında, spor yılı ve spor süresinin beslenme ve egzersiz davranışları üzerinde ihmal edilebilir düzeyde etkisi olduğunu bulmuşlardır. Aydemir ve ark. (2025), okul sporlarına katılan ergenler arasında düşük gelirli öğrencilerin ortalama beslenme puanlarının, orta ve yüksek gelirli öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Cinsiyet, yaş, vücut ağırlığı, boy, baba eğitim durumu ve beslenme ölçeği puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını ve katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri genel olarak orta düzeyde olduğunu bildirmişlerdir. Sarıdağ ve ark. (2018) Doğu Anadolu Bölgesi'ndeki ergenler ve genç yetişkinler arasında beslenme alışkanlıklarını incelemiş ve özellikle ergenlik döneminde zayıf bir vücut imajını koruma isteği katılımcıların genel olarak yanlış beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını belirlemişlerdir. Akkaya ve ark. (2019) ergen voleybol oyuncularında beslenme alışkanlıkları ile rekabetçi performans arasındaki ilişkiyi araştırmış ve başarı için antrenman ve spor geçmişinin önemli olduğunu belirlediklerini ve bunun dışında diğer tüm performans faktörleri eşit olduğunda beslenme durumu atletik performansta belirleyici bir faktör olduğunu bildirmişlerdir. Dzimbova, (2020). Ergenlik çağındaki sporcuların, uygun beslenmeyi sürdürebilmeleri ve sporda en iyi sonuçları alabilmeleri için yeterli ve dengeli beslenmeyi içeren bir diyetle ihtiyaçları olduğunu ifade etmiştir. Noll ve ark., (2021) yaptıkları çalışmada ergen sporcularda spor alışkanlıklarının besin alımı üzerindeki etkisi önemli olmakla birlikte, yaş ve cinsiyetin besin alımı üzerinde önemli bir etkisi olmadığını bildirmişlerdir. Kartal ve ark. (2019) ergenlik çağındaki çocukların beslenme bilgisi ve yeme alışkanlıklarının ailelerinin eğitim düzeyinden etkilendiğini ortaya koymuştur. Asal Ulus ve ark. (2019) ergenlik çağındaki sporcuların beslenme durumlarını incelediği çalışmada, katılımcıların kendi belirledikleri beslenme programlarını uygulamalarının boy ve kilo değişkenleri arasında anlamlı bir etkisinin olduğunu, ancak haftalık antrenman sıklığı, günlük öğün sayısı ve öğün atlama alışkanlığının boy ve kilo değişkenleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ifade etmişlerdir. Erdoğan ve ark., (2021) katılımcıların beslenme alışkanlıklarının düşük olduğunu ve kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha düzenli beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Kızılca ve ark., (2025) sporcuların beslenme alışkanlıkları ile karar verme durumları arasında olumlu yönde bir anlamlı ilişki bulunduğunu ve kadın sporcuların erkek sporculara göre beslenme alışkanlıklarının daha iyi düzeyde olduğunu bildirmişlerdir. Bakhtiar ve ark., (2021) daha düşük vücut yağ yüzdelere sahip ve üstün beslenme bilgisi sergileyen ergen sporcuların optimal beslenme uygulamalarına katılma olasılıkları daha yüksektir. Bu bulgu, düzenli beslenme eğitimi ve antrenman programlarının gerekliliğini vurgulamaktadır. Keskin ve ark. (2017) 12-14 yaş grubundaki çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi ile beslenme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve artan fiziksel aktivite düzeyinin beslenme alışkanlıklarını olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Jagim ve ark., (2024) ortaokul çağındaki sporcular arasında yapılan bir anket çalışmasında katılımcıların spor beslenmesi konusunda bilgi eksikliği ve enerji ve makro besin gereksinimlerinin yeterince anlaşılmadığını ortaya koymaktadır. Şekeroğlu ve Mor (2024) cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyinin adölesan lise öğrencilerinin beslenme bilgi ve fiziksel aktivite düzeylerini anlamlı düzeyde etkilediğini, yaş arttıkça beslenme bilgi düzeyinin arttığını, fiziksel aktivite düzeylerinin ise olumsuz yönde etkilendiğini ifade etmişlerdir. Parnell ve ark., (2016), Kanada'daki ergenlik öncesi ve ergenlik çağındaki sporcuların, uzun egzersiz seansları sırasında

genellikle ihtiyaç duyulmayan D vitamini ve karbonhidratlar dışındaki takviyelerle birlikte kalsiyum, D vitamini, potasyum, demir ve folat içeren gıda kaynaklarına odaklanarak besin alımlarını artıracaklarını belirtmişlerdir. Alper ve ark. (2017) Balıkesir Fen Lisesi öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, okul ve sınav faktörlerinin 12-18 yaş grubunda kötü beslenme alışkanlıklarını artırdığını ve fiziksel egzersiz katılımını azalttığını bildirmişlerdir. Mevcut araştırmalar, ergenlerin beslenme alışkanlıklarının, onların bilgi düzeyi, ailelerinin 19 eğitim durumu, fiziksel aktiviteye katılımları ve çevresel faktörlerden etkilendiğini göstermektedir.

SONUÇ

Araştırma bulguları, çalışmadaki ergen sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin genel olarak orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, erkek sporcuların kadın sporculardan daha yüksek beslenme bilgi düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Bu durum erkek sporcuların kadın sporculardan daha kapsamlı beslenme farkındalığına veya pratiğine sahip olabileceğini düşündürmektedir. Gelir durumu açısından değerlendirildiğinde orta gelir düzeyine sahip sporcuların iyi gelir düzeyine sahip sporculara göre beslenme bilgi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu gelir düzeyinin sporcuların beslenme alışkanlıkları üzerinde etki olabileceğini göstermektedir. Eğitim durumu dikkate alındığında, ortaokul öğrencilerinin lise sporcularına göre daha üstün beslenme bilgisi sergilediği belirlenmiştir. Bu bulgu, erken yetişkinlikte beslenme alışkanlıklarının edinilmesinin bilgi düzeylerini olumlu yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir. Ancak yaş, vücut yapısı, haftalık antrenman seanslarının sayısı ve süresi, ebeveyn eğitim düzeyi gibi diğer demografik ve sporla ilgili değişkenlerin beslenme bilgi düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Bu bulgular, ergen sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin özellikle cinsiyet ve eğitim düzeyine bağlı olarak değiştiğini, diğer demografik ve eğitim faktörlerinin ise sınırlı etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, beslenme eğitimi ve farkındalık programlarının özellikle kadın sporculara ve ileri eğitim düzeyine sahip ergenlere yönelik olması gerektiğini göstermektedir.

ÖNERİLER

- Ergen sporcular için düzenli ve sistematik beslenme eğitim programları uygulanabilir.
- Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesini teşvik etmek amacıyla eğitim kurumları ve spor kulüplerinde farkındalık artırma faaliyetleri yürütülmeli ve bu süreç ortaokulda başlatılabilir.
- Ailelerin sürece dahil edilmesi ve sporcuları desteklemede beslenme alışkanlıklarının önemi konusunda bilgilendirmeler yapılabilir.
- Sporcular için beslenme programlarının planlanması, antrenman ve müsabaka yoğunluklarına uygun olarak tasarlanabilir.

SINIRLILIKLAR

Mevcut çalışma sınırlamalardan muaf değildir. Araştırma grubunun yalnızca Bitlis'te lisanslı spor yapan ergen sporculardan oluşması nedeniyle, bulguların farklı bölgelerdeki sporculara genelleştirilebilme derecesi sınırlı olabilir. Ayrıca, veriler öz bildirim anketi kullanılarak toplanmıştır ve bu durum öznel değerlendirmeler nedeniyle katılımcı yanıtlarını etkilemiş olabilir. Çalışmanın kapsamı belirli demografik ve sporla ilgili değişkenlerin incelenmesiyle sınırlıydı; beslenme alışkanlıklarını etkileyebilecek diğer psikolojik ve çevresel faktörler analize dahil edilmemiştir. Dahası, kesitsel tasarım göz önüne alındığında, değişkenler arasında nedensel bir ilişki kurmak mümkün değildir. Ölçeklerin çevrimiçi uygulanması, katılımcıların dikkati ve uygulama ortamı nedeniyle veri güvenilirliğini tehlikeye atabilir.

Etik Onay ve İzin Bilgileri

Etik Komitesi: Bitlis Eren Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu
Protokol/Numarası: E-36056402-050.04-165506

KAYNAKÇA

- Abreu, A. P., & Kaiser, U. B. (2016). Pubertal development and regulation. *The lancet Diabetes & endocrinology*, 4(3), 254-264.
- Akkaya, B., Salici, O., Ertürk, H., & Orhan, H. (2019). Adölesan dönemi voleybolcuların beslenme alışkanlıklarının müsabaka performansına etkilerinin incelenmesi: Isparta örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 249–255.
- Aktaş, N., & Özdoğan, Y. (2016). Gıda ve beslenme okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 20(2), 146–153.
- Alper, Y., Akçakoyun, F., Pündük, Z., & Gökteş, Z. (2017). Balıkesir Fen Lisesi'nde beslenme ve uluslararası aktivitelerin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(2), 101–110.
- Asal Ulus, C., Bayram, L., Yüceloğlu Keskin, D. Ö., Sökülmez Kaya, P., & Yıldız, D. Z. (2023). Beslenme ve sporun adölesan sporcularda büyüme durumuna etkisi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 1503–1517.
- Aydemir, İ., Erdoğan, R., Sankol, E., & Çelikel, B. E. (2024). Okul sporlarına katılan adölesanların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(59), 461–477.
- Aydın, S. (2020). *Futbolcularda toparlanma kapasitesi ile uyku kalitesi ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki* Yüksek Lisans Tezi. Giresun Üniversitesi.
- Ayduğ, D. (2024). Adölesan dönemdeki sporcuların beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 195–212.
- Bakhtiar, M., Masud-Ur-Rahman, M., Kamruzzaman, M., Sultana, N., & Rahman, S. (2021). Determinants of nutrition knowledge, attitude and practices of adolescent sports trainee: A cross-sectional study in Bangladesh. *Heliyon*, 7, e06637. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06637>
- Baysal, A. (2004). *Beslenme*. Hatipoğlu Yayınları.
- Bester, G., & Schnell, N. D. (2004). Endogenous factors that relate to the eating habits of adolescents. *South African Journal of Education*, 24(3), 189–193.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (26. baskı). Pegem Akademi.
- Dzimbova, T. (2020). Adolescent athletes and nutrition – analysis of two groups of children. *Sport in Society*, 1–6. <https://doi.org/10.36836/2020/1/3>
- Erdogan, R., Bozkurt, E., & Tel, M. (2021). Investigation of healthy life and physical activity levels of prospective teachers. *International Online Journal of Educational Sciences*, 13(1), 194–204.
- Grant, A. D., & Kriegsfeld, L. J. (2023). Continuous body temperature as a window into adolescent development. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 60, 101221. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101221>.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (10th ed., 17.0 update). Pearson.
- Güneş, Z. (2003). *Spor ve beslenme* (3. baskı). Nobel Yayıncılık.
- Jagim, A., Merfeld, B., Ambrosius, A., Carpenter, M., Fields, J., & Jones, M. (2024). Nutrition knowledge and perceived dietary requirements of adolescent student-athletes: A pilot study. *Nutrients*, 17, 133. <https://doi.org/10.3390/nu17010133>
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi* (24. baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- 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.
- Keskin, K., Çubuk, A., Öztürk, Y., & Alpkaya, U. (2017). 12–14 yaş çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 34–43.

- Kızılca, S., Yağcı, İ., & Kara, İ. (2025). Sporcularda beslenme ve karar verme. M. Ulukan, Y. Şahinler, & D. S. Yılmaz (Ed.), *Spor, eğitim ve psikososyal incelemeler* (ss. 83–99). Kitabevi Duvar Yayınları.
- Noll, M., de Mendonça, C., de Souza Rosa, L., & Silveira, É. (2017). Determinants of eating patterns and nutrient intake among adolescent athletes: A systematic review. *Nutrition Journal*, 16, 25. <https://doi.org/10.1186/s12937-017-0267-0>
- Parnell, J., Wiens, K., & Erdman, K. (2016). Dietary intakes and supplement use in pre-adolescent and adolescent Canadian athletes. *Nutrients*, 8, 526. <https://doi.org/10.3390/nu8090526>
- Sarıdağ Devran, B., & Kızıltan, G. (2018). Doğu Anadolu Bölgesinde yaşayan adölesan ve yetişkinlerin beslenme alışkanlıkları ile yeme tutum ve davranışlarının belirlenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 48–60.
- Saygın, Ö., Göral, K., & Gelen, E. (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6, 177–196.
- Şekeroğlu, B., & Mor, A. (2024). 14–18 yaş arası adölesanların beslenme bilgi düzeyi ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 147–162.
- World Health Organization. (2014). *Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade*. World Health Organization.
- Yarar, H., Yılmaz, S. K., Eskici, G., Köksal, B., Ceylan, H. B., Balıkcı, R., & Saraç, O. E. (2023). Adölesan sporcuların beslenme ve egzersiz davranışlarının incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 350–361.
- Yılmaz, A. G. (2021). *Adölesanlar için beslenme alışkanlıkları ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi.