

GENÇ SPORCULARDA BESLENME OKURYAZARLIĞI İLE YEME ALIŞKANLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Nur Sueda BOYRAZ¹, Pınar GÖBEL¹

¹Ankara Medipol Üniversitesi, Ankara, Türkiye

 0000-0003-4760-8892

 0000-0001-7152-1581

ÖZ

Sporcuların beslenme okuryazarlığı düzeyleri, sağlıklı yeme alışkanlıklarının geliştirilmesi ve sportif performansın sürdürülebilirliği açısından önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışma, adölesan sporcuların beslenme okuryazarlığı düzeyleri ile yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini, Malatya Gençlik Spor İl Müdürlüğü bünyesinde lisanslı olarak spor yapan, 10-19 yaş arası 120 adölesan sporcu (68 kadın, 52 erkek) oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, sosyo-demografik soruları, Adölesan Beslenme Okuryazarlık Ölçeği (ABOÖ) ve Adölesan Beslenme Alışkanlıkları Kontrol Listesi Anketi'ni (ABAKL) içeren üç bölümlük yapılandırılmış bir anket formu kullanılmıştır. Bulgular, bireysel sporcuların takım sporcularına kıyasla daha yüksek beslenme okuryazarlığı puanına sahip olduğunu göstermiştir ($p<0.05$). Ayrıca, ABAKL puanları ile ABOÖ'nün etkileşimli ve kritik alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0.001$). Elde edilen bulgular, adölesan sporcuların beslenme alışkanlıklarının beslenme okuryazarlığı düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, sporcuların sağlıklı yeme alışkanlıklarının geliştirilmesine katkı sağlamak amacıyla, beslenme okuryazarlığını artırmaya yönelik halk sağlığı temelli eğitim ve farkındalık çalışmalarının önem taşıdığı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Adölesan, Beslenme okuryazarlığı, Sporcu beslenmesi, Yeme alışkanlıkları

EXAMINATION OF THE RELATION BETWEEN NUTRITIONAL LITERACY AND EATING HABITS IN YOUNG ATHLETES

ABSTRACT

Nutritional literacy is considered an important factor in the development of healthy eating habits and the sustainability of athletic performance in athletes. This study aimed to examine the relationship between nutritional literacy levels and eating habits among adolescent athletes. The study sample consisted of 120 licensed adolescent athletes (68 females, 52 males), aged between 10 and 19, who were registered with sports clubs affiliated with the Malatya Provincial Directorate of Youth and Sports. Data were collected using a structured questionnaire, which included three sections: socio-demographic questions, the Adolescent Nutrition Literacy Scale (ANLS), and the Adolescent Eating Habits Checklist (AEHC). The findings indicated that individual sport athletes had significantly higher nutritional literacy scores compared to team sport athletes ($p<0.05$). Furthermore, a positive and statistically significant correlation was found between AEHC scores and the interactive and critical subscales of the ANLS ($p<0.001$). These findings suggest that the eating habits of adolescent athletes are associated with their nutritional literacy levels. In this context, public health-oriented educational and awareness programs aimed at improving nutritional literacy may play an essential role in supporting the development of healthy eating behaviors among young athletes.

Keywords: Adolescent, Food habits, Nutrition literacy, Sports nutrition

* "Çalışmanın özeti Ankara'da 3- 5 Kasım 2023 yılında yapılan 1. Uluslararası Sporda ve Egzersizde Beslenme Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur."

İletişim/Correspondence

Nur Sueda BOYRAZ

Ankara Medipol Üniversitesi, Ankara, Türkiye

E-posta: suedaboyraz@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 08.02.2025

Kabul tarihi/Accepted: 27.04.2025

DOI: 10.52881/gsbdergi.1635947

GİRİŞ

Adölesan dönem, çocukluktan yetişkinliğe geçişi ifade eden ve hızlı fiziksel büyüme ile gelişmenin yaşandığı önemli bir gelişim sürecidir. Bu dönemde, besin alımı, beslenme davranışları ve diyet alışkanlıklarında belirgin değişiklikler görülür. Adölesan çağda edinilen beslenme alışkanlıklarının ise bireyin ilerleyen yaşam dönemlerinde de sürdürülebilme eğiliminde olduğu bilinmektedir (1, 2). Adölesanların, yetersiz ve dengesiz besin ögesi alımı, sağlıksız beslenme alışkanlıkları, akran etkisi gibi olumsuz faktörler, beslenme yönünden hassas gruplar içinde yer almalarına sebep olur (3).

Adölesanlar büyüme ve gelişme dönemlerinde sağlıklarını tehdit eden birçok faktörle karşılaşmaktadırlar. Bu faktörlerden biri olan yetersiz beslenme, ergenlerin hem fiziksel hem de zihinsel gelişimini olumsuz etkiler (4). Adölesanlar ayrıca ev dışında yenen yemekleri ve paketlenmiş atıştırmalıkları en çok tüketen gruplardandır (5). Kanıtlar çocukluk ve ergenlikte edinilen sağlık ve yeme ile ilgili davranışların yetişkinliğe kadar devam ettiğini göstermektedir (6).

İyi bir sportif performans için en önemli faktörler; doğru antrenman, uyku, beslenme ve genetik yapıdır (7). Sporcular; vücut ağırlığı kontrolü, elektrolit kaybının olumsuz etkilerinin önlenmesi, iyi çalışan sindirim sistemi, toparlanma döneminde enerji depolarının yenilenmesi gibi performansı olumlu etkileyecek etmenleri sağlıklı ve dengeli beslenme ile sağlayabilmektedir (8).

Bu bağlamda “gıda ya da beslenme okuryazarlığı” kavramları sıklıkla karşımıza çıkmaktadır (9, 10). Gıda okuryazarlığı, temelde gıda hakkında bilgi edinme, onu işleme, analiz etme ve ona göre

hareket etme becerisi olarak tanımlanmaktadır (10). Beslenme okuryazarlığı ise, temel beslenme kavram ve bilgilerini edinme, anlama ve benimseme becerisi olarak tanımlanmaktadır (11). İşlevsel, etkileşimli ve kritik beslenme okuryazarlığı olmak üzere 3 alt gruba ayrılır (12).

Beslenme sorunlarının önüne geçme ve sağlıklı yeme davranışları edinebilmek için ilk olarak beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi ve olumsuz davranışların düzeltilmesi gerekmektedir. Adölesanların yeterli ve dengeli beslenmesi ve bunu alışkanlık haline getirmesi, sağlıklı beslenmenin sürdürülmesi için gereklidir (10). Beslenme okuryazarlığının teşviki genellikle temel beslenme sorunlarına yönelik önleme programlarında vurgulanır (13). Sağlıklı yaşam için beslenmenin rolü, gıda çeşitliliğinin artması ve ev dışında besin tüketiminin artması gibi faktörler “Beslenme Okuryazarlığı” kavramını önemli hale getirmiştir (14). Beslenme Okuryazarlığı kavramının önemli hale gelmesinde, sağlıklı yaşamda beslenmenin rolü, besin çeşitliliğinin artması ve ev dışı beslenmenin artması gibi faktörler etkili olmuştur.

Türkiye’de beslenme okuryazarlık seviyesini saptayan ölçüm araçlarının yeni geliştirildiği göz önüne alındığında, beslenme okuryazarlığı düzeyinin ve yeme alışkanlıklarının ülkemizde tüm yaş gruplarında ve sporcu popülasyonunda saptanması önem kazanmaktadır. Bu nedenle bu çalışma Malatya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü’ndeki lisanslı adölesan sporcuların beslenme okuryazarlığı ile yeme alışkanlıkları arasındaki ilişki ve etkileyen faktörleri incelemek amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL VE METOD

Araştırma Grubu (Evren-Örneklem)

Bu çalışma, lisanslı sporcularda beslenme okuryazarlığı ve yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılan kesitsel tipte bir araştırmadır. Araştırma örneklemi Malatya’da Gençlik Spor İl müdürlüğü bünyesinde bulunan 120 lisanslı sporcu olan adölesanlar oluşturmaktadır. Çalışmada yeterli örneklemin belirlenmesi aşamasında GPOWER 3.1 programı kullanılmıştır. Örneklem hesaplaması yapılırken; 1.tip hata payı (α) = 0.05 “The relationship between adolescents' nutrition literacy and food habits, and affecting factors (15)” başlıklı makalede Tablo 2 referans alınmıştır. Testin gücü ($1-\beta$) = 0.95 alınmıştır. Etki büyüklüğü (effect size) = 0.333 hesaplanmıştır. Hesaplamalar sonucunda testin gücü ($1-\beta$) = 0.95’i sağlayacak örnek hacmi toplamda en az 119 kişi olarak belirlenmiştir.

Araştırmaya katılım için belirli dahil edilme ve dışlanma kriterleri uygulanmıştır. Dahil edilme kriterleri; 10-19 yaş aralığında olmak, lisanslı sporcu olmak ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmektir. Dışlanma kriterleri ise; 10-19 yaş aralığı dışında olmak, lisanslı sporcu olmamak ve gönüllü olarak katılmayı reddetmektir. Çalışmaya katılan adölesan sporcular ve velilerinden yazılı onam formu alınmıştır. Spor branşı açısından herhangi bir sınırlama getirilmemiş, farklı branşlardan lisanslı sporcular çalışmaya dahil edilmiştir. Sporcuların branşları, sporun yapısal özelliğine göre bireysel ve takım sporları olarak iki kategoriye ayrılmıştır. Bu sınıflamada tenis, yüzme ve judo branşları bireysel sporlar; voleybol branşı ise takım sporu olarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların ailelerinin ekonomik

durumuna ilişkin değerlendirme, Türkiye İstatistik Kurumu’nun (TÜİK) güncel yoksulluk ve açlık sınırı verileri temel alınarak, bireysel beyanlarına göre “iyi”, “orta” ve “kötü” olarak sınıflandırılmıştır (16).

Çalışmanın yürütülebilmesi için öncelikle Ankara Medipol Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan 23.05.2022 tarihli 109 karar sayılı onay alınmıştır. Ardından Malatya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünden yazılı izin alınmıştır.

Veri Toplama Araçları: Araştırmacılar tarafından hazırlanan ve yüz yüze görüşme yöntemiyle uygulanan anket formu, üç bölümden oluşmakta ve toplam 53 sorudan meydana gelmektedir. Anket bölümleri şu şekildedir:

Kişisel bilgiler anketi: Bu anket, sporcuyu tanıtan bilgiler, sosyo-demografik özellikler, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivitelerinin sorgulandığı 22 sorudan oluşmakta olup araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Adölesan beslenme okuryazarlık ölçeği (ABOÖ): 2012 yılında geliştirilen ve üç alt boyuttan oluşan, 5’li Likert tipi bir ölçektir. Ölçek toplamda 29 madde içermektedir (12). Ölçeğin Türkiye’ye uyarlama ve geçerlilik-güvenilirlik çalışması sonrasında, Türkçe formu 22 madde olarak belirlenmiştir [1]. Puanlama yapılırken, tamamen katılıyorum ‘5’ puan, hiç katılmıyorum ‘1’ puan alacak şekilde hesaplanır. Toplam puan en az 22, en fazla 110 olabilir.

Alt boyutlar:

- İşlevsel Beslenme Okuryazarlığı (7 madde)
- Etkileşimli Beslenme Okuryazarlığı (6 madde)

• Kritik Beslenme Okuryazarlığı (9 madde)
Elde edilen ortalama puanın yüksek olması, beslenme okuryazarlığının iyi olduğu anlamına gelmektedir.

Adölesan beslenme alışkanlıkları kontrol listesi anketi (ABAKL): 2002 yılında geliştirilen ve 23 maddeden oluşan bir değerlendirme aracıdır (17). Ölçeğin Türkiye'ye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 2012 yılında yapılmış, düşük korelasyon nedeniyle dört madde çıkarılarak Türkçe versiyonu 19 madde olarak son şeklini almıştır. Sorulara verilen “evet” cevapları ‘1’, “hayır” cevapları ‘0’ puan olarak hesaplanmakta ve toplam puan aralığı 1 ile 19 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, adölesanların sağlıklı beslenme alışkanlıklarının daha güçlü olduğunu göstermektedir (18).

Verilerin Toplanması: Araştırma verileri Malatya’da Gençlik Spor İl Müdürlüğünde 01.06.2022- 01.07.2022 tarihleri arasında toplanmıştır. Anketler yüz yüze yapılmıştır.

Verilerin Analizi: Veriler SPSS 28.0 IBM (Statistical Package for the Social Sciences) programı ile analiz edilmiştir. Tüm analizlerde istatistiksel anlamlılık $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Bağımsız iki grup karşılaştırılmalarında Independent Samples t-testi ve Ki-kare; bağımsız ikiden fazla grup karşılaştırmalarında ise One-Way ANOVA testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1’de araştırmaya katılan sporcuların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Katılımcıların %56.7’sinin kadın, %43.3’ünün ise erkek olduğu belirlenmiştir. Yaş grupları incelendiğinde, %19.2’sinin 10-13 yaş, %50’sinin 14-16 yaş ve %30,8’inin 17-19 yaş aralığında olduğu saptanmıştır. Sporcuların öğrenim durumuna bakıldığında; %30’u ortaokul, %54.2’si lise ve %15.8’i üniversite öğrencisidir. Çalışmada spor branşları, bireysel ve takım sporları olarak iki kategoriye ayrılmış; bu sınıflandırmaya göre katılımcıların %70.8’i bireysel spor branşlarında, %29.2’si ise takım spor branşlarında yer almıştır. Ailelerinin ekonomik durumu ise %16.7’sinin iyi, %33.3’ünün orta ve %50’sinin kötü olarak beyan edilmiştir.

Tablo 2’de, sporcuların ABOÖ alt boyu ve toplam puanları ile ABAKL puanlarına ilişkin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. ABOÖ toplam puanlarının ortalaması 64.98 ± 9.42 olarak, ABAKL toplam puanlarının ortalaması ise 11.78 ± 4.32 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3’te, çalışmaya katılan sporcuların sosyo-demografik değişkenlerine göre ABOÖ ortalama puanları, standart sapmaları ve p-değerleri sunulmuştur. Spor branşı kategorisine göre bireysel sporcuların ABOÖ puanlarının takım sporcularına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p=0.019$). Ayrıca, ailenin ekonomik durumu değişkeninde maddi durumu iyi ve orta olan sporcuların ABOÖ puanlarının, maddi durumu kötü olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=0.007$).

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Sporcuların Sosyo-demografik Özellikleri

Sosyo-demografik Özellikler		n	%
Cinsiyet	Kadın	68	56.7
	Erkek	52	43.3
Yaş	10-13 yaş	23	19.2
	14-16 yaş	60	50
	17-19 yaş	37	30.8
Okul	Ortaokul	36	30.0
	Lise	65	54.2
	Üniversite	19	15.8
Spor Kategorisi	Bireysel	85	70.8
	Takım	35	29.2
Ailenin Ekonomik Durumu	İyi	20	16.7
	Orta	40	33.3
	Kötü	60	50.0
Spor Branşları	Futbol	20	16.7
	Taekwondo	9	7.5
	Tenis	23	19.1
	Yüzme	39	32.5
	Voleybol	15	12.5
	Judo	14	11.7

n: Kişi sayısı, %: Yüzde oranı

Tablo 2. Çalışmaya Katılan Sporcuların ABOÖ Alt Boyutları ile Toplam ABOÖ ve ABAKL Puanı

Ölçek Alt Boyutları	Alt	Üst	Ort± SS
İşlevsel Beslenme Okuryazarlığı	7.0	35.0	17.18± 7.48
Etkileşimli Beslenme Okuryazarlığı	6.0	30.0	18.85± 5.08
Kritik Beslenme Okuryazarlığı	9.0	43.0	28.94± 6.22
Toplam ABOÖ	31.0	87.0	64.98± 9.42
Toplam ABAKL	0	19.0	11.78± 4.32

ABOÖ: Adölesan Beslenme Okuryazarlık Ölçeği, ABAKL: Adölesan Beslenme Alışkanlıkları Kontrol Listesi, Ort: Ortalama, SS: Standart sapma

Tablo 4'te, çalışmaya katılan sporcuların sosyo-demografik değişkenlerine göre ABAKL ortalama puanları, standart sapmaları ve p-değerleri verilmiştir. Yaş grupları açısından anlamlı fark saptanmış olup ($p=0.005$), 17-19 yaş grubundaki sporcuların ABAKL puanlarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Okul durumuna göre de anlamlı fark bulunmuş ($p=0.001$) ve üniversite öğrencilerinin ortalama puanlarının diğer gruplardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 5'te, beslenme alışkanlıkları ile beslenme okuryazarlığı alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Beslenme alışkanlıkları; kritik beslenme okuryazarlığı ($p<0.05$) ve etkileşimli beslenme okuryazarlığı ($p<0.05$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterirken, işlevsel beslenme okuryazarlığı ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir ($p<0.05$). Bunun yanı sıra, beslenme okuryazarlığı ile kritik BO ($p<0.05$), etkileşimli BO ($p<0.05$) ve işlevsel BO ($p<0.05$) arasında da anlamlı düzeyde pozitif korelasyonlar bulunmuştur.

Tablo 3. Çalışmaya Katılan Sporcuların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre ABOÖ Puan Ortalamasının Dağılımı

Sosyo-demografik Özellikler	Gruplar	ABOÖ Puan Ortalaması	SS	P
Cinsiyet	Kadın	65,80	8,28	0,86
	Erkek	64,35	10,22	
Yaş	10-13 yaş	64.39	12.48	0.72
	14-16 yaş	64.56	8.54	
	17-19 yaş	66.02	8.75	
Okul Düzeyi	Ortaokul	64.38	11.24	0.41
	Lise	64.32	8.24	
	Üniversite	67.07	9.10	
Spor Kategorisi	Bireysel	65.67	7.95	0.019*
	Takım	63.31	12.25	
Ailenin Ekonomik Durumu	İyi (a)	67.70	7.16	0.007*
	Orta (a)	67.62	9.07	
	Kötü (b)	62.31	9.67	

ABOÖ: Adölesan Beslenme Okuryazarlık Ölçeği, SS: Standart sapma, p: Anlamlılık düzeyi (*p<0.05), a, b: Farklı harf taşıyan gruplar arasında anlamlı fark bulunmaktadır (Tukey Post Hoc Testi, p<0.05)

Tablo 4. Çalışmaya Katılan Sporcuların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre ABAKL Puan Ortalamasının Dağılımı

Sosyo-demografik Özellikler	Gruplar	ABAKL Puan Ortalaması	SS	P
Cinsiyet	Kadın	11.57	3.67	0.682
	Erkek	11.94	4.77	
Yaş	10-13 yaş (a)	9.74	4.21	0.005*
	14-16 yaş (a)	11.65	4.41	
	17-19 yaş (b)	13.27	3.73	
Okul Düzeyi	Ortaokul (a)	10.42	3.65	0.001*
	Lise (a)	11.37	4.73	
	Üniversite (b)	14.35	3.09	
Spor Kategorisi	Bireysel	11.94	4.21	0.495
	Takım	11.40	4.59	
Ailenin Ekonomik Durumu	İyi	11.18	4.40	0.217
	Orta	12.05	4.47	
	Kötü	11.18	4.40	

ABAKL: Adölesan Beslenme Alışkanlıkları Kontrol Listesi, SS: Standart sapma, p: Anlamlılık düzeyi (*p<0.05), a, b: Farklı harf taşıyan gruplar arasında anlamlı fark bulunmaktadır (Tukey Post Hoc Testi, p<0.05)

Tablo 5. Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Korelasyon Tablosu

	Beslenme Alışkanlıkları	Beslenme Okuryazarlığı	Kritik Gıda Okuryazarlığı	Etkileşimli BO	İşlevsel BO
Beslenme	1	0.023	0.369*	0.356*	-0.520*
Alışkanlıkları					
Beslenme	0.023	1	0.729*	0.517*	0.302*
Okuryazarlığı					
Kritik BO	0.369*	0.729*	1	0.596*	-0.319*
Etkileşimli BO	0.356*	0.517*	0.596*	1	-0.524*
İşlevsel BO	-0.520*	0.302*	-0.319*	-0.524*	1

BO: Beslenme Okuryazarlığı, p: Anlamlılık düzeyi (*p<0.05)

TARTIŞMA

Bu araştırma, Türkiye’de genç sporcu popülasyonunda beslenme okuryazarlığı düzeyi değerlendirilerek, bunun beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmamızda sporcuların beslenme okuryazarlığı toplam puan ortalaması 64.98 ± 9.42 olarak bulunmuştur. Araştırmamızla paralellik gösteren bir çalışma; sporcuların beslenme okuryazarlığı toplam puan ortalamasını 68.20 ± 7.65 olarak bulmuştur (19). 2019 yılında genç yetişkinlerle yapılan başka bir çalışmada ise beslenme okuryazarlığı ortalama puanı 69.72 ± 8.59 olarak bulunmuştur (20). Bu sonuçlar, araştırmaya katılan sporcuların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin literatürde yer alan benzer çalışmalarda bulgulara yakın olduğunu göstermektedir. Ancak, ölçeğe ilişkin sınıflandırma aralıkları belirlenmediğinden, bu ortalama değerler doğrultusunda net bir düzey tanımlaması yapılmamıştır.

Çalışmamızda, katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ile beslenme okuryazarlığı arasında spor kategorileri ve ailelerinin ekonomik durumları dışında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Spor kategorisinde takım sporcuları ile bireysel sporcuların beslenme

okuryazarlığı toplam puanı karşılaştırıldığında, bireysel sporcuların istatistiksel olarak daha yüksek (65.67 ± 7.95) puan aldığı belirlenmiştir ($p < 0.05$). Bununla birlikte sporcuların ailesinin ekonomik durumu kötü olanların, ekonomik durumu iyi olanlara kıyasla beslenme okuryazarlığı puanları daha düşük bulunmuştur ($p < 0.05$). Araştırmamızın aksine, 2020 yılında yapılan bir çalışmaya katılan sporcuların, spor kategorilerinde istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç edinemezken, sporcuların maddi durumları iyi olanların beslenme okuryazarlığı puanı, maddi durumu kötü olanlara göre daha düşük çıkmıştır (19). Çalışmamızda bireysel sporcuların beslenme okuryazarlığı puanlarının takım sporcularına kıyasla daha yüksek bulunması; bireysel sporcuların başarılarının doğrudan kişisel performanslarına bağlı olması nedeniyle, beslenme konusunda daha fazla farkındalık geliştirmiş olabileceklerini düşündürmektedir. Ancak bu yorumu destekleyecek yeterli sayıda çalışma bulunmamakta ve konuyla ilgili daha kapsamlı ve farklı örneklem gruplarıyla yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Çalışmadan elde edilen bulgular, adölesan sporcuların beslenme alışkanlıklarının yaş, okul düzeyi ve çevresel faktörler gibi

değişkenlere göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Özellikle yaş gruplarına göre ABAKL puanlarının orantılı yükselmesi, yaş ilerledikçe bireylerin beslenme farkındalıklarının arttığını desteklemektedir. Pandemi sürecinde adölesanların beslenme alışkanlıklarını inceleyen bir çalışmada, yaş ilerledikçe beslenme tercihlerinin daha bilinçli ve sağlıklı bir yönde geliştiği bildirilmiştir (21). Başka bir çalışma, adölesanların beslenme bilgi düzeylerinin ve alışkanlıklarının sağlıklı gıda tüketimi ve gıda bağımlılığı ile ilişkili olduğunu, bu durumun özellikle bilgi düzeyi düşük bireylerde daha sık görüldüğünü vurgulamıştır (22). Benzer yaş grubunda yapılan bir araştırmada, beslenme okuryazarlığı düzeyinin adölesanlarda hem yeme alışkanlıklarını hem de vücut kütle indeksi değerlerini anlamlı şekilde etkilediği belirtilmiştir (23). Çalışmamızın bulguları da, ABAKL gibi ölçeklerin adölesanların beslenme davranışlarını tanımlamada ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesinde önemli araçlar olduğunu desteklemektedir.

Çalışmadan elde edilen korelasyon analizine göre, adölesan sporcuların beslenme alışkanlıkları ile beslenme okuryazarlığı alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Özellikle etkileşimli ve kritik BO ile beslenme alışkanlıkları arasındaki pozitif ilişki, bireylerin beslenme bilgilerini sadece edinmekle kalmayıp bunu günlük hayatlarında da uygulayabildiklerini düşündürmektedir. Bununla birlikte işlevsel BO ile negatif bir ilişki saptanmış olması dikkat çekicidir. Bu durum, yalnızca temel bilgiye sahip olmanın sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmede tek başına yeterli olmayabileceğini göstermektedir.

Dolayısıyla, adölesanlara yönelik beslenme eğitimlerinin daha çok uygulama temelli, düşündürücü ve katılımcıyı sürece dahil eden yapıda olması gerektiği kanaatine varılmıştır.

Bir çalışmada, kadınların ve erkeklerin beslenme okuryazarlığı alt boyut puanları karşılaştırıldığında, kadınların istatistiksel olarak daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir (EBO için $p=0.001$; İBO $p<0.001$; KBO $p<0.001$) (20). Ayrıca çalışmadaki kadın katılımcıların beslenme alışkanlıkları (ABAKL) puanlarının da erkek katılımcılara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p=0.007$) (20). Başka bir çalışmada, kadınların hem beslenme okuryazarlığı hem de beslenme alışkanlıkları puanlarının, erkeklere göre daha yüksek çıktığı saptanmıştır. Dolayısıyla kişinin besin tüketim alışkanlıklarının, beslenme okuryazarlığı düzeyinden etkilenebileceği sonucuna varılmıştır (15). Aynı araştırmacı, 2016 yılında yürüttüğü başka bir çalışmada aynı ölçeği kullanarak lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını değerlendirmiş ve kadın öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu raporlamıştır (24). 2024 yılında yapılan başka bir çalışmada da, kadın katılımcıların beslenme okuryazarlığı puanlarının erkek katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p=0.007$) (25). Ancak, bu çalışmada kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Literatürde yer alan çalışmaların çoğunda ise, kadınların beslenme okuryazarlığı ve yeme alışkanlıkları puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Beslenme okuryazarlığı puanlarıyla birlikte yeme alışkanlıkları puanlarının da yüksek

olması, beslenme okuryazarlığının yeme alışkanlıkları üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Adölesanların gıda okuryazarlığı ile bunun sağlıklı beslenme ve diyet kalitesine etkisini inceleyen bir çalışmada, beslenme okuryazarlığının kişilerin besin seçimi, gıda etiketlerini anlama, gıda güvenliğine önem verme, sağlıklı pişirme yöntemleri ve uygun beslenme önerilerini uygulama becerisine etki ettiği bildirilmiştir (26).

Ayrıca, İran Üniversiteler Oyunları'na katılan erkek sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada da, beslenme okuryazarlığı düzeyinin genel olarak düşük olduğu ve bu düzeyin spor geçmişi ile eğitim seviyesiyle pozitif ilişki gösterdiği belirlenmiştir (27). Bu bulgu, çalışmamızda elde edilen sonuçları desteklemektedir.

Elde edilen veriler doğrultusunda, adölesan sporcuların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin ve yeme alışkanlıklarının sosyo-demografik değişkenler doğrultusunda farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Özellikle yaşın ilerlemesi, eğitim düzeyinin artması ve bireysel sporlarla uğraşmanın, sporcuların beslenme okuryazarlığı ve sağlıklı yeme alışkanlıklarını olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma Malatya ilindeki 120 sporcunun beslenme okuryazarlığı ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki olup olmadığını ve bu durumu etkileyen etmenleri değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Bulgular, sporcuların yeme davranışlarının beslenme okuryazarlığı durumundan etkilendiğini göstermektedir. Besin ve beslenme bilgisi, yemek hazırlık aşamasına katılma, yemek yapma becerileri gibi etmenler yeme davranışını olumlu

yönde etkilerken, günümüzde birçok iletişim kanalı aracılığı ile yaygınlaşan bilgi kirliliği bireylerde kafa karışıklığı, kaygı ve yanlış yiyecek seçimlerine sebep olmaktadır. Bu bağlamda tüketicilerin yeterli düzeyde beslenme okuryazarlığına sahip olması gerekmektedir (20). Bu nedenle, böyle çalışmaların Türkiye'nin diğer bölgelerinde de yapılarak eğitimcilerin, gençlerin beslenme okuryazarlığı becerilerini değerlendirmeleri ve geliştirmeleri büyük önem taşımaktadır.

Adölesan dönemde edinilen beslenme alışkanlıkları yaşam boyu devam edebileceğinden bu dönemde sağlıklı beslenme ve diyet kalitesi konusunda farkındalığın artması büyük öneme sahiptir. Çalışma sonuçları, sporcuların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin artırılmasının ve özellikle genç sporcuların sağlıklı beslenme alışkanlıklarının desteklenmesinin önemini ortaya koymaktadır. Bunun için uygun müdahale yöntemlerinin kullanılması önemlidir. Beslenme eğitimi de bunlardan biridir. Bu doğrultuda, sporcuların beslenme konusunda doğru bilgiye ulaşabilmeleri ve bu bilgiyi uygulamaya dönüştürebilmeleri açısından sistemli ve sürekli beslenme eğitimlerine ihtiyaç duyulmaktadır. Beslenme eğitimi yalnızca bilgi kazandırmayı değil, aynı zamanda doğru beslenme davranışlarının günlük yaşama uyarlanmasını da hedeflemelidir. Sporcuların ve antrenörlerin bu konuda bilinçlenmesi, hem performansın korunması hem de uzun vadeli sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

SINIRLILIKLAR

Bu araştırmanın sadece Malatya ilinde bulunan sporcularda yapılması ve branş bazında eşit katılım sağlanmaması araştırmanın sınırlılıklarıdır.

ETİK HUSUSLAR

Araştırma için Ankara Medipol Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 23.05.2022 tarihli ve 109 karar sayısı ile etik kurul izni alınmıştır.

ÇIKAR ÇATIŞMASI BEYANI

Makalenin yazarları arasında, çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

ARAŞTIRMA KATKI ORANI

Çalışmanın Tasarlanması: NSB, PG; Veri Toplanması: NSB; Veri Analizi: NSB; Makalenin Yazımı: NSB, PG; Makale Gönderimi ve Revizyonu: NSB, PG

MADDİ DESTEK

Yazarlar finansal destek olmadığını teyit etmektedirler.

KAYNAKLAR

1. Türkmen AS, Kalkan I, Filiz E. Adaptation of adolescent nutrition literacy scale into Turkish: a validity and reliability study. *International Peer-Reviewed Journal of Nutrition Research*. 2017; 10: 1–16.
2. Nelson MC, Story M, Larson NI, Neumark-Sztainer D, Lytle LA. Emerging adulthood and college-aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity*. 2008; 16(10): 2205.
3. Braun M, Brown B. Nutrition in adolescence. 2011. Doi: 10.1016/B978-0-12-373951-3.00030-2
4. Carrara A, Schulz PJ. The role of health literacy in predicting adherence to nutritional recommendations: A systematic review. *Patient Education and Counseling*. 2018; 101(1): 16–24.
5. Laska MN, Larson NI, Neumark-Sztainer D, Story M. Does involvement in food preparation track from adolescence to young adulthood and is it associated with better dietary quality? Findings from a 10-year longitudinal study. *Public Health Nutrition*. 2012; 15(7): 1150–1158.
6. Delaney L, Smith JP. Childhood health: trends and consequences over the life-course. *The Future of Children*. 2012; 22(1): 43.
7. Ersoy G, Sağlık HA. Beslenmesi. *Klasmat Matbaacılık*. 2000.
8. Ersoy G, Alper R, Kargül A. Yüzücü beslenmesi. *Yüzme, Atlama ve Su Topu Federasyonu Yayını*. 1987; 48.
9. Aktaş N, Özdoğan Y. Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*. 2016; 20(2): 146–153.
10. Brooks N, Begley A. Adolescent food literacy programmes: A review of the literature. *Nutrition & Dietetics*. 2014; 71(3): 158–171.
11. Velardo S. The nuances of health literacy, nutrition literacy, and food literacy. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2015; 47(4): 385–389.e1.
12. Ndahura, N.B., Nutrition literacy status of adolescent students in Kampala district, Uganda [Master's thesis]. Oslo: Høgskolen i Oslo og Akershus; 2012.
13. Thomas HM, Irwin JD. Cook It Up! A community-based cooking program for at-risk youth: overview of a food literacy intervention. *BMC Research Notes*. 2011; 4: 1–7.
14. Keser A, Cıracıoğlu E, Yıldırım F. Health and nutrition literacy. *Health Literacy*. 1st edition. Ankara: Ankara University Printing House. 2015.
15. Koca B, Arkan G. The relationship between adolescents' nutrition literacy and food habits, and affecting factors. *Public Health Nutrition*. 2021; 24(4): 717–728.
16. Türkiye İstatistik Kurumu. Gelir ve Yaşam Koşulları Araştırması, Yoksulluk ve Yaşam Koşulları İstatistikleri 2022. *Türkiye İstatistik Kurumu Yayınları*. 2022.
17. Johnson F, Wardle J, Griffith J. The adolescent food habits checklist: reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2002; 56(7): 644–649.

18. Arıkan I, Topal S, Yiğit R, Göktaş Z, Gökler ME. The adaptation of the adolescent food habits checklist to Turkish young adults. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2012; 11: 49–56.
19. Özdenk S. Genç sporcuların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin incelenmesi (Sinop ili örneği). *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*. 2020;2(2):121–129.
20. Kalkan I. The impact of nutrition literacy on the food habits among young adults in Turkey. *Nutrition Research and Practice*. 2019; 13(4): 352–357
21. Skolmowska D, Głąbska D, Guzek D. Differences in Adolescents' Food Habits Checklist (AFHC) scores before and during pandemic in a population-based sample: Polish adolescents' COVID-19 experience (PLACE-19) study. *Nutrients*. 2021; 13(5): 1663.
22. Hantira NY, El-Ghitany EM, Abou-ElWafa HS, Abdel-Wahab MM. Food knowledge, habits, practices, and addiction among adolescents: a cross-sectional investigation. *Cureus*. 2023; 15(10).
23. Taleb S, Itani L. Nutrition literacy among adolescents and its association with eating habits and BMI in Tripoli, Lebanon. *Diseases*. 2021; 9(2): 25.
24. Kalkan I, Türkmen AS, Filiz E. Dietary habits of Turkish adolescents in Konya, Turkey. *New Trends and Issues Proceedings on Advances in Pure and Applied Sciences*. 2016; 7: 190–196.
25. Müllertz ALO, Christensen R, Fagt S, Biloft-Jensen A. A cross-sectional study of the association between food literacy and dietary intake among Danish adolescents. *Appetite*. 2024; 200: 107526.
26. Chung LY. Food literacy of adolescents as a predictor of their healthy eating and dietary quality. *Journal of Child and Adolescent Behavior*. 2017; 5(3): 1–2.
27. Hoseini R, Hoseini Z. Investigating nutritional literacy of male student athletes contributed in 2018 Iran university games. *Journal of Health Literacy*. 2019; 4(1): 53–59.