GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
Spor Bilimleri Dergisi

Cilt / Vol: 11, Sayı / Issue: 1
June / Haziran, 2026
ISSN: 2536-5339

Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Okuryazarlığının Fiziksel Aktivite Düzeyleri Üzerine Yordayıcı Etkisinin İncelemesi: Bir Kesitsel Çalışma

Cemal POLAT*[1]

[1] Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, *ESKİŞEHİR*

10.31680/gaunjss.1944125

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 04.05.2026 **Kabul Tarihi / Accepted:** 24.06.2026 **Yayın Tarihi / Published:** 30.06.2026

Öz

Beslenme ve fiziksel aktivite farkındalığı fonksiyonel yaşam için önemli iki belirleyicidir. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlığı (BOY) ve fiziksel aktivite düzeyleri (FAD) ve BOY'un fiziksel aktivite düzeyi üzerinde yordayıcı etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Katılımcılara kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşıldı ve 211 üniversite öğrencisi araştırmaya gönüllü olarak katıldı. Katılımcılar, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri [(SBFÖ) (n=115, 22 yaş, VKİ=22.80)] ve Diğer Fakülte Öğrencileri [(DFÖ), (n=96, 20 yaş, VKİ=23.53] olmak üzere iki gruba ayrıldı. Veriler, Genç Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği Kısa Form (GYBOÖ-KF) ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formuyla (IPAQ-SF) toplandı. Sürekli değişkenlerin dağılım özelliklerini değerlendirmek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulandı ve değişkenlerin normallik varsayımını karşılamadığı gözlemlendi. Gruplar arası farklılıklar Mann Whitney U testi kullanılarak değerlendirildi. Yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla Ordinal Lojistik Regresyon analizi uygulandı. Analiz sonuçları, BOY açısından SBFÖ ile DFÖ grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir (U = 3420,50, p <.001). FAD açısından SBFÖ ile DFÖ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir (U =-4.59, p <001). BOY toplam puanının fiziksel aktivite düzeyini yordamada istatistiksel olarak anlamlı bir katkı sağlamadığını göstermektedir (B =-0.005, Wald = 0.034, p = .854). Buna göre spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmenin, BOY ve daha yüksek fiziksel aktivite seviyesinde bulunma olasılığını anlamlı derecede artırdığı ancak DFÖ da norm değerlere ulaşılamadığı görülmüştür. Sonuçlar, üniversite kampüs ikliminin fiziksel aktivite ve beslenme okuryazarlığını destekleyecek biçimde yeniden düzenlenmesi gerektiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Okuryazarlığı, Fiziksel Aktivite, Öğrenci.

Examining the Predictive Effect of Nutritional Literacy on Physical Activity Levels of University Students: A Cross-Sectional Study

Abstract

Nutrition and physical activity awareness are two key determinants of functional living. This study aimed to examine university students' nutrition literacy (NL) and physical activity levels (PAL), as well as the predictive effect of NL on physical activity levels. Participants were recruited using the convenience sampling method, and 211 university students voluntarily participated in the study. Participants were divided into two groups: Faculty of Sports Sciences Students[(FSS) (n=115, age 22, BMI=22.80)] and Other Faculties Students [(OFS), (n=96, age 20, BMI=23.53)]. Data were collected using the Short Form of the Nutrition Literacy Scale for Young Adults (GYBOÖ-KF) and the Short Form of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF). The Kolmogorov-Smirnov test was applied to assess the distribution characteristics of continuous variables, and it was observed that the variables did not meet the assumption of normality. Intergroup differences were assessed using the Mann-Whitney U test. Ordinal logistic regression analysis was performed to determine predictive effects. The analysis results indicate a statistically significant difference in NL scores between the SFS and OFS groups (U=3420.50, p <.001). The results indicate a statistically significant difference between the SFS and OFS groups in terms of PAL (U =-4.59, p <.001). They also indicate that the total NL score does not make a statistically significant contribution to predicting PAL (B =-0.005, Wald = 0.034, p = .854). Accordingly, it was found that studying in the Faculty of Sports Sciences significantly increases the likelihood of having a higher NL score and a higher level of physical activity, but OFS did not reach the norm values. The results suggest that the university campus environment needs to be reorganized in a way that enhances awareness of physical activity and nutrition literacy.

Keywords: Nutritional Literacy, Physical Activity, Student.

*Sorumlu Yazar: Cemal POLAT **E-mail:** cmlplt962@gmail.com

Giriş

Beslenme ve fiziksel aktivite farkındalığı hem sağlıklı yaşam hem de kendini iyi hissetme bağlamında önemli dinamiklerdir. Bu bağlamda, genç yetişkinler için üniversite kampüs habitatının beslenme okuryazarlığı ve fiziksel aktivite düzeylerini artırma yönünde teşvik edici rol oynaması gerekmektedir. Beslenme okuryazarlığı; bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmelerini sağlayan temel beslenme bilgilerini ve hizmetlerini edinme, işleme ve anlama yeteneğidir. Sadece bilgi düzeyini değil, aynı zamanda bu bilgiyi kritik bir şekilde değerlendirme ve uygulama becerisini de kapsar (Velardo, 2015). Söz konusu bu yetkinliklerin pratik yansımalarını inceleyen araştırmalar, literatürde önemli bir yer tutmaktadır. Nitekim Norveç'in farklı üniversite kampüslerinde, üniversite öğrencileri ve çalışanları arasında işlevsel ve eleştirel okuryazarlığın yönlerini ve okuryazarlık puanlarının belirleyicilerini tanımlamayı amaçlayan bir kesitsel çalışma; kadın olmanın, daha yüksek yaşta olmanın, yüksek fiziksel aktiviteye sahip olmanın ve sağlık bilimleri alanında eğitim görmenin, fonksiyonel okuryazarlığın önemli belirleyicileri olduğunu göstermiştir. Ayrıca, kadınların erkeklere göre beslenme konularındaki medya bilgilerine güvenilip güvenilemeyeceğini değerlendirmekte zorlanma oranı (%69'a karşı %54) ve diyetle ilgili bilimsel ve bilimsel olmayan bilgiler arasında ayrım yapmakta zorlanma oranı (%60'a karşı %42) anlamlı derecede daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Svendsen vd., 2021).

Beslenme okuryazarlığına dair bu veriler, aslında daha geniş bir kavramsal çerçeve olan sağlık okuryazarlığı ile doğrudan ilişkilidir.Berkman ve ark. (2010) sağlık okuryazarlığını "bir bireyin, bilinçli sağlık kararları almak için gerekli olan sağlıkla ilgili bilgileri elde etme, işleme, anlama ve bu konuda iletişim kurma becerisinin derecesi" olarak tanımlanmışlardır. Sağlık okuryazarlığı ve bir alt kategorisi olan beslenme okuryazarlığının sağlık durumu, hareketsizlik ve aşırı kilo ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bildirilmektedir (Svedsen vd., 2020; Krause vd., 2018; Velardo, 2015). Sağlık okuryazarlığının, düşük eğitim düzeyi ile sağlık durumu arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği de bulunmuştur (van der Heide vd., 2013). Sağlık ve beslenme okuryazarlığı düzeyi düşük olan yetişkinlerin, sağlık bilgisi için tıbbi web sitelerinden ziyade televizyon, sosyal medya, bloglar veya ünlülerin web sayfaları gibi bilimsel olmayan bilgi kaynaklarını kullanma eğiliminde oldukları bildirilmiştir (Chen vd., 2018).

Hasan ve ark. (2025) üniversite öğrencilerinin yaklaşık yarısının düşük beslenme okuryazarlığına (%57,3) ve yetersiz sağlıklı beslenme davranışına (%47,6) sahip

olduğunu, akademik ortamlarda bütüncül sağlık müdahalesine acil bir ihtiyaç olduğunu rapor etmektedirler. Öte yandan, sağlıklı yaşamın diğer temel sütunu olan fiziksel aktivite ise; dinlenme durumundaki enerji harcamasının üzerinde bir enerji tüketimi ile sonuçlanan, iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir bedensel harekettir. Bu tanım; iş, oyun, ev işleri, seyahat ve boş zaman aktiviteleri sırasında yapılan hareketlerin tamamını kapsar (Caspersen ve ark., 1985; WHO, 2020).Ancak günümüzde, toplumların beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri pozitif enerji dengesi yönünde değişmekte ve bu da küreselleşme ve kentleşmenin etkisiyle küresel ölçekte sağlık risklerini beraberinde getirmektedir (Sigmundová vd., 2015). Oysa, yetişkinlerde düzenli fiziksel aktivitenin sağlık açısından birçok olumlu yönü farklı çalışmalarda desteklenmektedir (Olson vd., 2023). Fiziksel aktivite; kanser, kardiyovasküler hastalık, diyabet ve depresyon gibi birçok hastalıkta daha düşük görülme sıklığı ve daha iyi sonuçlarla ilişkilidir (Anderson ve Durstine 2019).

Buna ek olarak, düzenli fiziksel aktivitenin öğrenme ve başarıyı artırma, daha iyi zihinsel sağlık, kardiyovasküler zindelik ve sağlıklı kilo durumu gibi çeşitli faydalarının olduğu vurgulanmaktadır (Davis vd., 2019). Buna karşın, yetişkinlerde düzenli fiziksel aktivitenin kanıtlanmış faydalarına rağmen, bireyler fiziksel aktiviteyi yeterli ve düzenli olarak gerçekleştirememektedir (Pišot, 2022). Ayrıca, dünya genelinde her dört yetişkinden birinin küresel olarak önerilen fiziksel aktivite düzeyine ulaşamadığı bildirilmektedir (WHO, 2024). Tek ve ark. (2020) farklı değerlendirme yöntemlerine göre, genç yetişkinlerde günlük fiziksel aktivite hedefine ulaşan bireylerin yüzdesinin düşük olduğu ve bu nedenle üniversite hayatına geçişin getirdiği değişikliklerden herhangi birinin fiziksel hareketsizlik olup olmadığını belirlemek gerektiğini rapor etmişlerdir. Bu yetersizlikleri gidermek adına uluslararası otoriteler belirli standartlar koymaktadır. Örneğin, DSÖ tarafından yayınlanan kılavuzlarda, 18-64 yaş arası bireyler için orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivitelerin haftada en az 150 dakika sürecek şekilde veya yüksek yoğunlukta aerobik fiziksel aktivitelerin haftada 75 dakika sürecek şekilde yapılması önerilmiştir (WHO, 2016). Tek bir aerobik fiziksel aktivite seansının en az 10 dakika sürmesi önemlidir. Öte yandan, fiziksel hareketsizliğin genç yaş gruplarında yüksek olduğu bildirilmiştir (Goje vd., 2014; Sinclair vd., 2005). Sonuç olarak, genç yetişkinlerde beslenme okuryazarlığı ve fiziksel aktivite düzeyinin dünya sağlık örgütünün belirlediği norm değerleri ne kadar karşıladığı ve bu iki değişkenin birbiriyle yordayıcı etkisinin ne ölçüde olduğu; üniversite öğrencilerinin önemli yaşam alanlarından biri olan kampüs habitatı ve bilgi edinme seçeneklerinin modüllerini

hayata geçirmek bakımından kritik bir öneme sahiptir. Bu kesitsel araştırma, üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlığı ve fiziksel aktivite düzeylerini belirleme; beslenme okuryazarlığı, vücut kütle indeksi (VKİ), cinsiyet ve öğrenim görülen grup değişkenlerinin fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Araştırmanın tasarımı

Bu araştırma, kesitsel ve karşılaştırmalı olarak tasarlandı. Çalışmada bir kampüste bulunan spor bilimleri öğrencileri ile diğer fakülte öğrencilerinin beslenme okuryazarlığı ve fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılarak incelendi.

Katılımcılar

Örnekleme, farklı fakülteler ve gruplaşmalar dikkate alınarak kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşıldı. Bu çalışma için örneklem büyüklüğü ve gruplar arasındaki oran, literatüre dayalı olarak hesaplanmıştır (Gencer ve ark., 2025; Haybe ve ark., 2021). 211 üniversite öğrencisi araştırmaya gönüllü olarak katıldı ve tüm katılımcılar çalışmaya sözlü ve yazılı olarak bilgilendirilmiş onam verdi. Katılımcılar, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri (SBFÖ) ve Diğer Üniversite Öğrencileri [(DFÖ) olmak üzere iki gruba ayrıldı. Veriler anket yoluyla ve yüz-yüze yapıldı. Bu çalışma, Helsinki Bildirgesi'nde belirtilen yönergelere uygun olarak yürütüldü. Eskişehir Teknik Üniversitesi Fen-Mühendislik Fakültesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan etik onay alındı (15.01.2025/E-87914408-050-62641).

Veri toplama araçları

Verilerin toplanmasında, BOY ve FAD ölçekleri kullanıldı. Genç yetişkinler için beslenme okuryazarlığı ölçeği kısa form (GYBOY-KF): Ölçek, Vrinten ve ark. (2023) tarafından geliştirilmiş olup,Türkçe uyarlama,geçerlik ve güvenirlik çalışması Koç ve ark . (2024) tarafından yapılmıştır.Ölçek, 5'li Likert tipi derecelendirme sistemi ile puanlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılığı yüksek bulunmuş olup toplam Cronbach alfa katsayısı 0.82 olarak rapor edilmiştir.

Fiziksel aktivite anketi kısa form (IPAQ-SF): Bu çalışmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Form (IPAQ-SF) kullanılmıştır. Uluslararası geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Craig vd. (2003) tarafından yapılan ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise Sağlam vd. (2010) tarafından yapılmıştır. Türkçe IPAQ kısa ve uzun formlarının test-yeniden test güvenilirlik katsayıları r = 0,69'dur. IPAQ-SF, son 7 gün içerisindeki yürüme, orta

şiddetli ve şiddetli fiziksel aktiviteler ile oturma süresini değerlendiren toplam 7 maddeden oluşmaktadır. Aktiviteler için gereken enerji, MET-dakika puanı ile hesaplanır (yürüme = 3,3 MET, orta düzey aktivite = 4,0 MET, yoğun aktivite = 8,0 MET). Kısa formun toplam puanının hesaplanması, yürüyüş, orta yoğunluklu aktivite ve yüksek yoğunluklu aktivitenin sürelerinin (dakika) ve sıklığının (gün) toplamını içerir [(1)Yürüme MET-dak/hafta = 3,3 × yürüme dakikası × yürüme gün sayısı; (2) Orta düzey MET-dak/hafta = 4,0 × orta düzey aktivite dakikası × orta düzey aktivite gün sayısı" ve (3) Yoğun MET-dak/hafta = 8,0 × yoğun aktivite dakikası × yoğun aktivite gün sayısı]. Toplam puan, "MET-dak/hafta = yürüme MET-dak/hafta + orta düzey MET-dak/hafta + yoğun MET-dak/hafta" şeklinde hesaplanmıştır.

Verilerin analizi

Bu çalışmada verilerin istatistiksel analizi SPSS sürüm 25.0 (IBM SPSS Inc., Chicago, IL, ABD) kullanılarak gerçekleştirildi. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirildi ve normal dağılım göstermediği belirlendi. Gruplar arası karşılaştırmalarda Mann–Whitney U testi kullanıldı. Tanımlayıcı istatistikler sıra ortalaması, sıra toplamı ve çeyrekler arası aralık (%25–%75) ile sunuldu (Hayes, 2018; Kline, 2015). İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edildi. Beslenme okuryazarlığı, vücut kütle indeksi (VKİ), cinsiyet ve öğrenim görülen grup değişkenlerinin fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla ordinal lojistik regresyon analizi uygulandı (Field, 2018; Tabachnick & Fidell, 2019).

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı bilgileri

Değişkenler	Gruplar	Medyan	SH	Boostrap %95 CI	
				Alt	Üst
Yaş (yıl)	SBFÖ (N=115	22.00	.327	21.00	22.00
	DFÖ (N=96)	20.00	.214	20.00	21.00
Boy (cm)	SBFÖ (N=115)	173.50	1.294	172.00	176.00
	DFÖ (N=96)	173.00	1.574	170.00	176.98
Vücut ağırlığı (kg)	SBFÖ (N=115)	70.00	1.358	66.00	72.00
	DFÖ (N=96)	70.00	2.953	66.00	76.00
VKİ (kg/m2)	SBFÖ (N=115)	22.80	.006	22.40	23.18
	DFÖ (N=96)	23.53	.049	22.64	24.60
Beslenme okuryazarlığı	SBFÖ (N=115)	41.00	.574	40	42
	DFÖ (N=96)	38.00	.438	38.00	39.00
Fiziksel aktivite düzeyi	SBFÖ (N=115)	2.00	.031	2.00	2.00
	DFÖ (N=96)	2.00	.000	2.00	2.00

BOY*, Beslenme okuryazarlığı; FAD, Fiziksel aktivite düzeyi; VKİ, Vücut kitle indeksi; 1, Fiziksel aktivite yok(MET<599); 2, Orta düzey aktivite(MET:600-1499); 3, Yüksek düzey aktivite (MET>1500).

Tablo 2. Mann-Whitney U test sonuçlarına göre gruplar arası beslenme okuryazarlığı ve fiziksel aktivite seviyelerinin sonuçları

Değişkenler	Gruplar(N)	SO	ST	U	p	Çeyreklikler	
						%25	%75
BOY-1	SBFÖ(115 DFÖ(96)	124.01 84.01	14385.50 7980.50	3420.50	.001	37.000	42.000
BOY-2	Erkek(133) Kadın(78)	105.50 106.86	14031.00 8335.00	-.157	.087	37.000 2	42.000 3
FAD-1	SBFÖ(115) DFÖ(96)	121.73 86.79	14121.00 8245.00	-4.59	.001***	2	3
FAD-2	Erkek(133) Kadın(78)	109.01 102.50	14377.00 7995.00	-.121	.069	2	3
VKİ-1	SBFÖ(115) DFÖ(96)	98.35 115.34	11409.00 10957.00	-.201	.044*	21.22	25.10
VKİ	Erkek(133) Kadın(78)	122.73 77.47	16323.00 6049	-5.197	.001***	21.22	25.10

Kısaltmalar: *p<.05; ***p<.001; SBF, Spor bilimleri fakültesi öğrencileri; Diğer fakülte öğrencileri; SO, Sıra ortalamaları; ST, Sıra toplamları; BOY, Beslenme okuryazarlığı; FAD, Fiziksel aktivite düzeyi; VKİ, Vücut kütle indeksi; 1, Fiziksel aktivite yok(MET<599); 2, Orta düzey aktivite(MET:600-1499); 3, Yüksek düzey aktivite (MET>1500).

Analiz sonuçları, beslenme okuryazarlığı açısından SBFÖ ile DFÖ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir (U = 3420.50, p < .001). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, SBFÖ'nın puanlarının (SO= 124.01), DFÖ'ye (SO= 84.01) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Erkek ve kadınlar arasında sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir (p>.087).

Tablo 3. Fiziksel Aktivite Düzeyini Yordayan Faktörlere İlişkin Parametre Tahminleri

Değişkenler	B	Std. Hata	Wald	sd	p	%95 Güven aralığı
						Alt-Üst
BOY	-0.005	0.029	0.034	1	.854	-0.06, 0.05
VKİ	0.069	0.050	1.923	1	.166	-0.03, 0.17
Grup (SBFÖ)	1.492	0.320	21.730	1	.001	0.86, 2.12
Cinsiyet (Erkek)	0.100	0.297	0.113	1	.737	-0.48, 0.68

Not:n=211Modelx^2 (4)=25.809, p<.001, Paralel hatlar testi (Ordinal regresyon temel varsayımıdır. p>.05 olması varsayımın karşılandığını göstermektedir), B, Tahmin (Lojistik regresyon katsayısı), Wald istatistiği (Bir değişkenin model içindeki anlamlılığını sınamak)

Tablo 3 incelendiğinde, beslenme okuryazarlığı toplam puanının fiziksel aktivite düzeyini yordamada istatistiksel olarak anlamlı bir katkı sağlamadığını göstermektedir (B = -0.005, Wald = 0.034, p = .854). Modeldeki tek anlamlı yordayıcının grup değişkeni olduğu görülmektedir (B = 1.492, Wald = 21.730, p < .001). Buna göre spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmek, daha yüksek fiziksel aktivite seviyesinde bulunma olasılığını anlamlı derecede artırmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Fiziksel aktivite ve doğru beslenme, sağlığı geliştirme ve hastalıkları önleme açısından önemli davranışsal faktörlerdir. Bu araştırmanın sonuçları dikkate alındığında; Spor bilimleri öğrencilerinin, diğer fakülte öğrencilerine göre beslenme okuryazarlığı ve fiziksel aktivite seviyelerinin anlamlı düzeyde farklı olması şu nedenlerle ilişkili olabileceği söylenebilir: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin (1) spor geçmişleri ve benzer habitatlara sahip olmaları, (2) beden okuryazarlıklarının yüksek olması, (3) ders programlarının içeriği ve (4) tüm bu değişkenlerin kümülatif etkisiyle oluşan sosyal sermayeyle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Nitekim bazı araştırmalar (Chen vd., 2019; Legh-Jones, 2012; Ueshima vd., 2010) sosyal sermayenin sağlık okuryazarlığının, fiziksel aktiviteyi ve beslenme farkındalığını yordayıcı etkide bulunduğunu rapor etmektedir. Ancak sağlık okuryazarlığının alt boyutu olan beslenme okuryazarlığının fiziksel aktivite üzerinde yordayıcı bir etkisinin bulunmadığı görülmüştür**.** Spor bilimleri öğrencilerinin beslenme konularında bilgiye nereden ulaşabileceklerini bildiklerini ve ulusal beslenme kılavuzlarına aşina olduklarını belirtmişlerdir; bu da yeterli düzeyde işlevsel beslenme okuryazarlığı becerilerine sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca, bilimsel ve bilimsel olmayan beslenme bilgilerini ayırt etmede zorlanmadıkları söylenebilir. Bununla birlikte diğer fakülte öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin, SBFÖ kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük olduğu ($p<0.001$) tespit edilmiştir. Bu durum, spor eğitimi almayan üniversite gençliğinin fiziksel aktivite yetersizliği ve buna bağlı sağlık riskleri açısından daha kırılgan bir grupta yer aldığına işaret etmektedir (WHO, 2020). Toplumların beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri, pozitif enerji dengesi yönünde değişmekte ve bu da küreselleşme ve kentleşmenin bir sonucu olarak küresel ölçekte sağlık riskleriyle yakın bir ilişki sergilemektedir.Bu bağlamda gençlerin sağlıklı yaşam ve doyum düzeyleriyle ilişkili olduğu bilinen kampüs rekreasyonel alanlarının ve eğitim modellerinin hayata geçirilmesi önemlidir. Bu araştırmanın önemli bir sınırlılığı kesitsel bir tasarıma sahip olmasıdır. Bu durum, üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlığı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkilerin yönü hakkında nedensel çıkarımlar yapılmasını engellemekte, yalnızca mevcut yordayıcı ve ilişkisel durumu ortaya koymaktadır. Bu yaş grubunda beslenme farkındalığı ve fiziksel hareketliliği DSÖ norm değerlerinin üzerine çıkaracak kampüs iklimi ve rekreasyon alanlarının farkındalık yaratacak şekilde tasarlanması önerilmektedir.

Kaynaklar

Anderson, E. & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. Sports medicine and health science, 1(1), 3-10. https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006.

Berkman, N. D. Davis, T. C., & McCormack, L. (2010). Health literacy: what is it? Journal of Health Communication, 15(S2), 9-19.

Caspersen, C. J. Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports, 100(2), 126–131.

Chen X, Hay JL, Waters EA, et al. (2018) Health literacy and use and trust in health information. J Health Commun 23, 724–734.

Chen, W.-L., Zhang, C.-G., Cui, Z.-Y., Wang, J.-Y., Zhao, J., Wang, J.-W., Wang, X., & Yu, J.-M. (2019). The impact of social capital on physical activity and nutrition in China: The mediating effect of health literacy. BMC Public Health, 19, 1713. https://doi.org/10.1186/s12889-019-8037-x

Craig, C. L. et al. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Medicine & science in sports & exercise, 35(8), 1381-1395.

Davies, D. S. C. Atherton, F. McBride, M. & Calderwood, C. (2019). UK chief medical officers' physical activity guidelines. Department of Health and Social care, (September), 1-65.

Field, A. (2018). Discovering statistics using IBM SPSS statistics (5. bs.). SAGE Publications.

IBM Corp. (2021). IBM SPSS statistics for Windows, version 28.0. IBM Corp.

Gençer Bingöl, F. Çakmak, Ö. N., Bayrak, R., & Doğan, S. (2025). Digital interventions in nutrition education: a web-based model for promoting sustainable nutrition among young adults. BMC Public Health, 25(1), 3946.

Goje M, Salmiah S, Ahmad Azuhairi A, Jusoff K.(2014). Physical Inactivity and Its Associated Factors among University Students. Journal of Dental and Medical Sciences, 13 (10): 119-130.

Hasan, T., Majumder, N., Sultana, M., Shohag, M. M. H., & Tithi, N. S. (2025). Association of stress with nutrition literacy, eating behavior, and physical activity: A cross-sectional study of university students in Bangladesh. PLOS ONE, 20(6), e0326269. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0326269.

Hayes, A. F. (2018). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach (2nd ed.). Guilford Press.

Hayba, N. Khalil, C. & Allman-Farinelli, M. (2021). Enabling better nutrition and physical activity for adolescents from middle eastern backgrounds: focus groups. Nutrients, 13(9), 3007.

Kline, R. B. (2015). Principles and Practice of Structural Equation Modeling (4th ed.). Guilford Press.

Krause, C., Sommerhalder, K., Beer-Borst, S., & Abel, T. (2018). Just a subtle difference? Findings from a systematic review on definitions of nutrition literacy and food literacy. Health Promotion International, 33(3), 378–389. https://doi.org/10.1093/heapro/daw084

Koç, M. C., Yıldırım, E., Işık, Ö., Aksen, P., Talaghir, L. G., & Zanfir, C. (2024). Turkish version of a short nutrition literacy scale for young adults: Cultural adaptation and validation. Frontiers in Nutrition, 11, 1422738.

Legh-Jones H, Moore S. (2017). Network social capital, social participation, and physical inactivity in an urban adult population. Soc Sci Med., 74(9): 1362–7.

Olson, R. D., et al. (2023). Physical activity guidelines for Americans. REVISTA NADAR! SWIMMING MAGAZINE-Periódico científico em esportes e fitness aquático-natação, pólo aquático, nado sincronizado, saltos ornamentais, travessias aquáticas, 3.

Pišot, R. (2022). Physical inactivity–The human health's greatest enemy. Slovenian Journal of Public Health, 61(1). https://doi.org/10.2478/ sjph-2022-0002.

Sağlam, M., Arıkan, H., Savcı, S., İnal-İnce, D., Bosnak-Güçlü, M., Karabulut, E., & Tokgözoğlu, L. (2010). International physical activity questionnaire: Reliability and validity of the Turkish version. Perceptual and Motor Skills, 111(1), 278–284. https://doi.org/10.2466/06.08.PMS.111.4.278-284

Sigmundová, D., Sigmund, E., Hamrik, Z., Kalman, M., Pavelka, J., Chmelík, F., & Frömel, K. (2015). Sedentary behaviour and physical activity of randomised sample of Czech adults aged 20–64 years: IPAQ and GPAQ studies between 2002 and 2011. Central European Journal of Public Health, 23(Suppl), S81–S96. https://doi.org/10.21101/cejph.a4142.

Sinclair, K. M., Hamlin, M. J., & Steel, G. D. (2005). Physical activity levels of first-year New Zealand university students: a pilot study. Youth Studies Australia, 24(1), 38-42.

Svendsen, K., Torheim, L. E., Fjelberg, V., Sorprud, A., Narverud, I., Retterstøl, K., Bogsrud, M. P., Holven, K. B., Myhrstad, M. C. W., & Telle-Hansen, V. H. (2021). Gender differences in nutrition literacy levels among university students and employees: A descriptive study. Journal of Nutritional Science, 10, e56. https://doi.org/10.1017/jns.2021.47

Svendsen, M. T., Bak, C. K., Sørensen, K., Pelikan, J., Riddersholm, S. J., Skals, R. K., Mortensen, R. N., Maindal, H. T., Bøggild, H., Nielsen, G., & Torp-Pedersen, C. (2020). Associations of health literacy with socioeconomic position, health risk behavior, and health status: A large national population-based survey among Danish adults. BMC Public Health, 20, 565. https://doi.org/10.1186/s12889-020-08498-8

Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2019). Using multivariate statistics (7. bs.). Pearson.

Tek, N. A., Mortas, H., Arslan, S., Tatar, T., & Köse, S. (2020). The physical activity level is low in young adults: a pilot study from Turkey. Am. J. Public Health Res, 8(1), 7-13.

Ueshima K, et al.(2010). Does social capital promote physical activity? A population-based study in Japan. PLoS One. 2010;5(8):e12135.

van der Heide I, Wang J, Droomers M, et al. (2013) The relationship between health, education, and health literacy: results from the Dutch Adult Literacy and Life Skills Survey. J Health Commun 18, 172–184.

Velardo, S. (2015). The nuances of health literacy, nutrition literacy, and food literacy. Journal of Nutrition Education and Behavior, 47(4), 385–389. https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.04.428.

Vrinten, J., Van Royen, K., Pabian, S., De Backer, C., & Matthys, C. (2023). Development and validation of a short nutrition literacy scale for young adults. Frontiers in Nutrition, 10, 1008971.

World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

World Health Organization (2024). Global levels of physical inactivity in adults: off track for 2030. World Health Organization.

World Health Organization (2016). Physical Inactivity: A Global Public Health Problem. WHO.