

Vegan, Vejetaryen ve Omnivor Bireylerde Spor Farkındalığı ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi

Investigation of Sports Awareness and Nutritional Knowledge Levels Among Vegan, Vegetarian, and Omnivorous Individuals

Zehranur Usta¹, Yunus Emre Çingöz² Muhammet Mavibaş³ Tolga Altuğ⁴

*Correspondence:

Yunus Emre ÇİNGÖZ

Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Bayburt, Türkiye
yunusemrecingoz@bayburt.edu.tr

¹ Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü
Eğitim Enstitüsü, Bayburt/TÜRKİYE
Zehranurusta61@outlook.com
Orcid: 0009-0006-9805-3718

² Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi Bayburt/TÜRKİYE
yunusemrecingoz@bayburt.edu.tr
Orcid: 0000-0002-5702-3997

³ Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi Erzurum/TÜRKİYE
muhammet.mavibas@erzurum.edu
tr Orcid: 0000-0002-2771-2521

⁴ Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi, Ağrı, Türkiye
taltug@agri.edu.tr Orcid: 0000-
0001-6318-0107



<https://doi.org/10.5281/zenodo.17429126>

Received / Gönderim: 19.05.2025

Accepted / Kabul: 15.09.2025

Published / Yayın: 24.10.2025

Volume 2, Issue 3, October, 2025

Cilt 2, Sayı 3, Ekim, 2025

Öz

Vegan ve vejetaryen beslenme tarzları, son yıllarda toplumda ve sporcular arasında giderek artan bir ilgi görmektedir. Bu çalışmada Türkiye genelinde yaşayan vegan, vejetaryen ve omnivor beslenme düzenine sahip bireylerin spor farkındalık düzeyleri ve beslenme bilgi düzeyleri incelenmiş, demografik değişkenlere göre farklılıklar ortaya konulmuştur. İlişkisel tarama modelinde yürütülen çalışmaya 200 gönüllü katılmıştır (152 kadın, 48 erkek). Veriler, Spor Farkındalığı Ölçeği ve Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD) ile toplanmıştır. Analizlerde t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon katsayısı kullanılmış, anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri orta ($X=3,38 \pm 0,43$), spor farkındalık düzeyleri ise yüksek bulunmuştur ($X=3,47 \pm 0,64$). Erkeklerin spor farkındalığı kadınlardan daha yüksek çıkarken ($p < 0,01$) egzersiz yapanların spor bilgisi, sosyal-bireysel fayda algısı ve farkındalık düzeyleri yapmayanlara kıyasla anlamlı derecede yüksektir ($p < 0,001$). Yaş, gelir ve eğitim değişkenlerine göre beslenme bilgisi ve farkındalık düzeylerinde farklılıklar saptanmıştır. Beslenme bilgi düzeyi ile spor farkındalık arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -0,220$, $p < 0,01$). Bu araştırmanın bulguları, düzenli egzersizin spor farkındalığı ve beslenme bilgi düzeylerini artırdığını, demografik değişkenlerin ise bu düzeylerde anlamlı farklılıklar oluşturduğunu göstermektedir. Ayrıca, vegan ve vejetaryen bireylerin beslenme tarzlarına daha sağlıklı uyum sağlayabilmeleri için doğru bilgiyle desteklenmeleri ve düzenli egzersiz alışkanlıklarını kazanmalarının önemli olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Vegan, Vejetaryen, Omnivor, Spor Farkındalık, Beslenme Bilgisi

Abstract Vegan and vegetarian dietary patterns have gained increasing attention in recent years, both in society and among athletes. This study aimed to examine the levels of sports awareness and nutritional knowledge among individuals in Türkiye who follow vegan, vegetarian, and omnivorous diets and identify differences based on demographic variables. The study was conducted using a correlational survey model and included 200 voluntary participants (152 females and 48 males). Data were collected through the Sports Awareness Scale and the Nutrition Knowledge Level Scale for Adults (YETBİD). Statistical analyses were performed using the t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Pearson's correlation coefficient, with a significance level set at $p < 0.05$. The participants' nutritional knowledge levels were moderate ($M = 3.38 \pm 0.43$), while their sports awareness levels were high ($M = 3.47 \pm 0.64$). Male participants demonstrated significantly higher sports awareness than females ($p < 0.01$), and individuals who engaged in regular exercise had significantly greater sports knowledge, social-individual benefit perception, and awareness levels compared to those who did not exercise ($p < 0.001$). Significant differences in nutritional knowledge and awareness levels were also observed according to age, income, and educational status. A weak but statistically significant negative correlation was found between nutritional knowledge and sports awareness ($r = -0.220$, $p < 0.01$). The findings of this study indicate that regular exercise enhances both sports awareness and nutritional knowledge levels, while demographic variables contribute to meaningful variations in these levels. Moreover, it can be concluded that providing accurate information and promoting regular exercise habits are essential for supporting vegan and vegetarian individuals in maintaining a healthier adaptation to their dietary practices.

Keywords Vegan, Vegetarian, Omnivorous, Sports Awareness, Nutritional Knowledge

<https://www.ijoss.org/Archive/issue2-volume3/ijoss-Volume2-issue3-17.pdf>

Giriş

Son yıllarda vegan ve vejetaryen beslenme biçimleri yalnızca etik ve çevresel kaygıların yanı sıra sağlık ve performans odaklı tercihlerin de etkisiyle giderek yaygınlaşmaktadır. Vejetaryen beslenme, kırmızı et, tavuk ve balık gibi hayvansal etleri dışlarken süt ürünleri ve yumurta gibi ikincil hayvansal ürünleri farklı ölçülerde içerebilen bir modeldir (Hargreaves, Rosenfeld, Moreira, & Zandonadi, 2023). Veganlık ise tüm hayvansal gıdaların tamamen dışlandığı ve çoğu zaman giyim ile kozmetik gibi alanlarda da hayvansal ürünlerin kullanılmadığı daha bütüncül bir yaşam tarzıdır (The Vegan Society, n.d.). Bu diyetlerin iyi planlandığında her yaş ve yaşam evresinde yeterli ve sağlıklı olabileceği meslek örgütleri tarafından da kabul edilmektedir (Melina, Craig, & Levin, 2016). Bu beslenme biçimlerinin toplum içinde olduğu kadar sporcular arasında da daha fazla benimsenmeye başladığı görülmektedir (Nebl et al., 2019). Spor, bireyin fiziksel kapasitesini, psikolojik dayanıklılığını, sosyal uyumunu ve yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyen bir etkinlik alanıdır (Yetim & Cengiz, 2010). Beslenme ise spor performansının sürdürülebilirliği ve sağlığın korunması açısından kritik bir faktördür.

Literatürde vegan ve vejetaryen beslenmenin sportif performans üzerindeki etkileriyle ilgili sonuçlar çeşitlilik göstermektedir. Sistematik derlemeler, vejetaryen ve omnivor sporcular arasında kuvvet ve dayanıklılık performansında anlamlı fark bulunmadığını ortaya koymaktadır (Hernández-Lougedo et al., 2023). Ayrıca spor bilimleri alanında öğrenim gören bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin genellikle istenilen düzeyde olmadığı ve yanlış beslenme alışkanlıklarının yaygın olduğu belirtilmiştir (Çakır & Coşkuntürk, 2022). Diğer yandan Türkiye’de yapılan güncel bir araştırmada vegan ve omnivor beslenmenin performans parametreleri üzerinde belirgin fark yaratmadığı bildirilmiştir (İpekçi & Toktaş, 2021). Ayrıca dayanıklılık sporcularında vejetaryenlerin daha yüksek maksimum oksijen tüketimi (VO_2 maks) sergilediğini gösteren bulgular da vardır (Lynch, Wharton, & Johnston, 2016).

Bununla birlikte bu bireylerin beslenme bilgi düzeyleri üzerine yapılan araştırmalar sınırlıdır. Marciniak, Lange ve Laskowski’nin (2021) çalışmasında özellikle beslenme bilgisini yüksek algılayan vegan ve vejetaryenlerin daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları ve gerekli takviyelerin farkında oldukları gösterilmiştir. Ancak bu araştırma spor farkındalığı boyutunu kapsamamaktadır. Spor davranışları ve antrenman periyodizasyonu üzerine yapılan güncel çalışmalar (Wirnitzer et al., 2023) ve yaşam kalitesi karşılaştırmaları (Boldt et al., 2018) önemli veriler sunmakla birlikte spor farkındalığı ve beslenme bilgi düzeylerini birlikte ele almamıştır. Yel vd., (2024) tarafından vurgulandığı üzere, düzenli fiziksel aktivite ile dengeli beslenmenin sinerjik etkisi, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik iyilik hâlini desteklemekte ve yaşam kalitesini artırmaktadır.

Bu doğrultuda araştırmanın amacı, Türkiye genelinde yaşayan vegan, vejetaryen ve omnivor beslenme düzenine sahip bireylerin spor farkındalık düzeylerini ve beslenme bilgi düzeylerini ortaya koymaktır. Bununla birlikte, bu düzeylerin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Araştırmanın hipotezine göre egzersiz yapan bireylerin spor farkındalık ve beslenme bilgi düzeylerinin daha yüksek olması beklenmektedir. Vegan ve vejetaryen bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin ise omnivor bireylerden farklılık göstereceği öngörülmektedir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin düzeyini belirlemeyi amaçlayan ve istatistiksel yöntemlerle desteklenen bir desen olup sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılmaktadır (Karasar, 2012).

Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye'nin farklı bölgelerinde yaşayan ve farklı meslek gruplarında görev yapan toplam 200 gönüllü katılımcı oluşturmuştur. Katılımcıların 48'i (%24,0) erkek, 152'si (%76,0) kadındır. Yaş dağılımları incelendiğinde 24 yaş ve altı 59 kişi (%29,5), 25-32 yaş arası 48 kişi (%24,0), 33-40 yaş arası 40 kişi (%20,0), 41-48 yaş arası 31 kişi (%15,5) ve 49 yaş ve üzeri 22 kişiden (%11,0) oluşmaktadır. Katılımcıların beslenme tercihleri vegan (n=38, %19,0), vejetaryen (n=44, %22,0) ve omnivor (n=118, %59,0) şeklinde dağılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların spor farkındalık düzeylerini ölçmek amacıyla Spor Farkındalığı Ölçeği, beslenme bilgi düzeylerini değerlendirmek için ise Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD) kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir durumu, beslenme tercihleri ve egzersiz yapma durumlarını belirlemek amacıyla demografik bilgi formu uygulanmıştır. Ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları Cronbach's Alpha ile test edilmiş ve Spor Farkındalığı Ölçeği ($\alpha=0,945$) ile YETBİD ($\alpha=0,724$) güvenilir bulunmuştur.

Veri Toplama Süreci

Veriler, gönüllü katılım esasına dayalı olarak çevrim içi anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış ve gizlilik esaslarına dikkat edilmiştir.

İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 26.0 paket programı kullanılmıştır. Öncelikle tanımlayıcı istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, minimum-maksimum değerler) hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığı çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleriyle test edilmiş ve tüm değerlerin +1,5 ile -1,5 aralığında olması nedeniyle parametrik testler tercih edilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). İkili grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t-testi; yaş, eğitim, gelir ve beslenme durumu gibi çok kategorili değişkenlerde gruplar arası farklılıkların belirlenmesinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış, anlamlı fark saptanan değişkenlerde Tukey HSD post-hoc testi uygulanmıştır. Ayrıca spor farkındalığı ile beslenme bilgisi arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Tüm istatistiksel değerlendirmelerde %95 güven aralığı esas alınmış ve anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Erkek	48	24.0
	Kadın	152	76.0
Yaş	24 yaş ve altı	59	29.5
	25-32 yaş	48	24.0
	33-40 yaş	40	20.0
	41-48 yaş	31	15.5
	49 yaş ve üstü	22	11.0
Beslenme Tercihi	Vegan	38	19.0
	Vejetaryen	44	22.0
	Omnivor	118	59.0
Aylık Gelir	1000-5000 TL	56	28.0
	5001-8500 TL	19	9.5
	8501-13000 TL	30	15.0
	13001-18000 TL	19	9.5
	18001 TL ve üstü	76	38.0
Eğitim Düzeyi	Ortaokul	14	7.0
	Lise	32	16.0
	Lisans	107	53.5
	Lisansüstü	47	23.5
Egzersiz Yapma Durumu	Evet	144	72.0
	Hayır	56	28.0
TOPLAM		200	100

Not: Omnivor, et ve süt ürünlerini tüketen bireyleri ifade etmektedir.

Araştırmaya toplam 200 kişi katılmıştır. Katılımcıların %24,0'ü (n=48) erkek, %76,0'sı (n=152) kadındır. Yaş dağılımında en yüksek oran 24 yaş ve altı (%29,5), ardından 25-32 yaş (%24,0) ve 33-40 yaş (%20,0) grupları gelmektedir. Beslenme tercihleri incelendiğinde katılımcıların %19,0'ı vegan (n=38), %22,0'si vejetaryen (n=44) ve %59,0'ı omnivor (n=118) beslenme düzenine sahiptir. Gelir düzeyi açısından en büyük grubu 18.001 TL ve üzeri gelire sahip bireyler oluşturmaktadır (%38,0). Katılımcıların eğitim düzeyleri çoğunlukla lisans (%53,5) ve lisansüstü (%23,5) düzeyindedir. Düzenli egzersiz yapma durumuna göre, katılımcıların %72,0'si (n=144) evet, %28,0'i (n=56) hayır yanıtını vermiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Spor Farkındalığı ve Beslenme Bilgi Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	N	Min.	Maks.	X	Ss	Skewness	Std. Hata	Kurtosis	Std. Hata	Cronbach's Alpha
Beslenme Bilgisi Genel Ortalama	200	2,53	4,42	3,38	0,43	0,443	0,172	-0,365	0,342	,724
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme Alt Boyutu	200	1,28	4,78	3,07	0,70	-0,048	0,172	-0,471	0,342	,943
Sosyal ve Bireysel Fayda Alt Boyutu	200	1,22	5,00	4,33	0,84	-1,852	0,172	3,503	0,342	,949
Spor Farkındalık Genel Ortalama	200	1,59	4,72	3,47	0,64	-0,514	0,172	-0,024	0,342	,945

Not: X=Ortalama, Ss=Standart sapma. Cronbach's Alpha katsayıları ölçeklerin güvenilirliğini göstermektedir

Katılımcıların YETBİD puan ortalaması ($\bar{X}=3,38\pm0,43$) olup, bu değer katılımcıların beslenme bilgisi düzeylerinin orta seviyede olduğunu göstermektedir. Spor Farkındalık Ölçeği değerlendirildiğinde, Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme alt boyutu ($\bar{X}=3,07\pm0,70$) ile orta, Sosyal ve Bireysel Fayda alt boyutu ise ($\bar{X}=4,33\pm0,84$) ile yüksek düzeydedir. Ölçeğin genel ortalaması ($\bar{X}=3,47\pm0,67$) olup, genel spor farkındalığının yüksek düzeyde olduğu

belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 aralığında olması, verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Ölçeklerin güvenilirliği Cronbach's Alpha katsayısı ile test edilmiş, her iki ölçeğin de güvenilir düzeyde olduğu saptanmıştır ($\alpha=0,724-0,949$).

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Spor Farkındalığı ve Beslenme Bilgi Düzeyi T-Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	X̄	Ss	P
Beslenme Bilgisi Genel Ortalama	Erkek	48	3,45	0,42	,219
	Kadın	152	3,36	0,43	
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme Alt Boyutu	Erkek	48	3,46	0,64	,000*
	Kadın	152	2,95	0,67	
Sosyal ve Bireysel Fayda Alt Boyutu	Erkek	48	4,21	0,94	,295
	Kadın	152	4,36	0,81	
Spor Farkındalık Genel Ortalama	Erkek	48	3,71	0,65	,004*
	Kadın	152	3,39	0,61	

*Not: X=Ortalama, Ss=Standart sapma. $p<0,05$ istatistiksel olarak anlamlı farkı göstermektedir.

Erkeklerin Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme alt boyutu puan ortalaması kadınlardan anlamlı derecede yüksektir ($p<0,001$). Benzer şekilde erkeklerin Spor Farkındalık Genel Ortalama puanı kadınlardan daha yüksektir ($p=0,004$). Beslenme Bilgisi Genel Ortalama ve Sosyal-Bireysel Fayda alt boyutlarında ise cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Spor Farkındalığı ve Beslenme Bilgi Düzeyi ANOVA Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	X̄	Ss	F	p	Post-Hoc
Beslenme Bilgisi Genel Ortalama	A) 24 Yaş ve Altı	59	3,60	0,42	7,872	,000*	A > B, C, D
	B) 25-32 Yaş	48	3,32	0,44			
	C) 33-40 Yaş	40	3,25	0,38			
	D) 41-48 Yaş	31	3,18	0,31			
	E) 49 Yaş ve Üstü	22	3,47	0,40			
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme Alt Boyutu	A) 24 Yaş ve Altı	59	3,13	0,80	1,402	,235	-
	B) 25-32 Yaş	48	3,22	0,61			
	C) 33-40 Yaş	40	2,91	0,57			
	D) 41-48 Yaş	31	3,02	0,80			
	E) 49 Yaş ve Üstü	22	2,93	0,61			
Sosyal ve Bireysel Fayda Alt Boyutu	A) 24 Yaş ve Altı	59	4,08	1,09	3,429	,010*	B, D > A
	B) 25-32 Yaş	48	4,53	0,45			
	C) 33-40 Yaş	40	4,46	0,63			
	D) 41-48 Yaş	31	4,52	0,42			
	E) 49 Yaş ve Üstü	22	4,02	1,26			
Spor Farkındalık Genel Ortalama	A) 24 Yaş ve Altı	59	3,42	0,82	1,734	,144	-
	B) 25-32 Yaş	48	3,65	0,44			
	C) 33-40 Yaş	40	3,40	0,53			
	D) 41-48 Yaş	31	3,49	0,52			
	E) 49 Yaş ve Üstü	22	3,27	0,72			

*Not: X=Ortalama, Ss=Standart sapma. $p<0,05$ istatistiksel olarak anlamlı farkı göstermektedir

Beslenme Bilgisi Genel Ortalama puanları yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F=7,872$, $p<0,001$). Post-hoc analizine göre 24 yaş ve altı grup, diğer tüm gruplardan daha yüksek puan almıştır. Sosyal ve Bireysel Fayda Alt Boyutu da yaş grupları arasında anlamlı farklılık göstermektedir ($F=3,429$, $p=0,010$). Post-hoc analizinde 25-32 yaş grubunun ortalaması 24 yaş ve altı gruptan anlamlı derecede yüksektir. Spor Farkındalık Genel Ortalama ve Spor Bilgisi alt boyutunda ise gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların Beslenme Durumuna Göre Spor Farkındalığı ve Beslenme Bilgi Düzeyi ANOVA Sonuçları

Ölçek	Beslenme Durumu	N	X̄	Ss	F	p	Post-Hoc
Beslenme Bilgisi Genel Ortalama	A) Vegan	38	3,38	0,44	2,061	,130	-
	B) Vejeteryan	44	3,50	0,44			
	C) Omnivor	118	3,34	0,42			
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme Alt Boyutu	A) Vegan	38	3,14	0,72	,855	,427	-
	B) Vejeteryan	44	3,15	0,69			
	C) Omnivor	118	3,01	0,69			
Sosyal ve Bireysel Fayda Alt Boyutu	A) Vegan	38	4,11	0,64	1,532	,219	-
	B) Vejeteryan	44	4,40	0,66			
	C) Omnivor	118	4,37	0,95			
Spor Farkındalık Genel Ortalama	A) Vegan	38	3,44	0,55	,350	,705	-
	B) Vejeteryan	44	3,54	0,61			
	C) Omnivor	118	3,45	0,67			

Not: X=Ortalama, Ss=Standart sapma. $p<0,05$ istatistiksel olarak anlamlı farkı göstermektedir. Omnivor, et ve süt ürünlerini tüketen bireyleri ifade etmektedir

Beslenme durumu grupları arasında yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, beslenme bilgisi, spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme, sosyal ve bireysel fayda algısı ve spor farkındalık düzeyi açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Spor Farkındalığı ve Beslenme Bilgi Düzeyi ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	Gelir Durumu	N	X̄	Ss	F	p	Post-Hoc
Beslenme Bilgisi Genel Ortalama	A) 1000-5000 TL	56	3,64	0,41	9,284	,000*	A>B, C, E
	B) 5001-8500 TL	19	3,31	0,26			
	C) 8501-13000 TL	30	3,28	0,47			
	D) 13001-18000 TL	19	3,45	0,57			
	E) 18001 TL ve üstü	76	3,24	0,33			
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme Alt Boyutu	A) 1000-5000 TL	56	2,97	0,75	,828	,509	-
	B) 5001-8500 TL	19	3,15	0,61			
	C) 8501-13000 TL	30	3,02	0,63			
	D) 13001-18000 TL	19	2,97	0,68			
	E) 18001 TL ve üstü	76	3,17	0,71			
Sosyal ve Bireysel Fayda Alt Boyutu	A) 1000-5000 TL	56	4,16	0,88	3,556	,008*	E> A, D
	B) 5001-8500 TL	19	4,26	0,78			
	C) 8501-13000 TL	30	4,18	1,08			
	D) 13001-18000 TL	19	4,03	1,07			
	E) 18001 TL ve üstü	76	4,60	0,57			
Spor Farkındalık Genel Ortalama	A) 1000-5000 TL	56	3,33	0,71	2,156	,075	-
	B) 5001-8500 TL	19	3,50	0,58			
	C) 8501-13000 TL	30	3,41	0,67			
	D) 13001-18000 TL	19	3,31	0,67			
	E) 18001 TL ve üstü	76	3,62	0,54			

Not: X=Ortalama, Ss=Standart sapma. $p<0,05$ istatistiksel olarak anlamlı farkı göstermektedir.

Beslenme Bilgisi Genel Ortalama açısından gelir grupları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F=9,284$, $p<0,001$). Post-hoc analizi sonuçlarına göre, 1000–5000 TL gelir grubundaki bireyler ($X=3,64$, $Ss=0,41$), 5001–8500 TL ($X=3,31$, $Ss=0,26$), 8501–13000 TL ($X=3,28$, $Ss=0,47$) ve 18001 TL ve üstü ($X=3,24$, $Ss=0,33$) gelir gruplarına kıyasla anlamlı derecede daha yüksek beslenme bilgisine sahiptir. Sosyal ve Bireysel Fayda Alt Boyutu açısından da gelir grupları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($F=3,556$, $p=0,008$). Post-hoc analizi, 18001 TL ve üstü gelir grubundaki bireylerin ($X=4,60$, $Ss=0,57$), 1000–5000 TL ($X=4,16$, $Ss=0,88$) ve 13001–18000 TL ($X=4,03$, $Ss=1,07$) gelir gruplarına kıyasla daha yüksek sosyal ve bireysel fayda algısına sahip olduğunu

göstermektedir. Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme Alt Boyutu açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=0,828$, $p=0,509$). Benzer şekilde, Spor Farkındalık Genel Ortalama açısından da gelir grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($F=2,156$, $p=0,075$).

Tablo 7. Katılımcıların Eğitim Düzeyine Göre Spor Farkındalığı ve Beslenme Bilgi Düzeyi ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	Eğitim Düzeyi	N	X̄	Ss	F	p	Post-Hoc
Beslenme Bilgisi Genel Ortalama	A) Ortaokul	14	3,32	0,38	8,102	,000*	B, C> D
	B) Lise	32	3,54	0,48			
	C) Lisans	107	3,45	0,39			
	D) Lisansüstü	47	3,14	0,40			
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme Alt Boyutu	A) Ortaokul	14	3,41	0,59	1,896	,132	-
	B) Lise	32	2,88	0,81			
	C) Lisans	107	3,09	0,74			
	D) Lisansüstü	47	3,04	0,51			
Sosyal ve Bireysel Fayda Alt Boyutu	A) Ortaokul	14	4,35	1,34	7,083	,000*	C, D, E> B
	B) Lise	32	3,81	1,05			
	C) Lisans	107	4,33	0,77			
	D) Lisansüstü	47	4,67	0,41			
Spor Farkındalık Genel Ortalama	A) Ortaokul	14	3,73	0,80	3,491	,017*	A, D> B
	B) Lise	32	3,18	0,76			
	C) Lisans	107	3,47	0,64			
	D) Lisansüstü	47	3,57	0,38			

Not: X=Ortalama, Ss=Standart sapma. $p<0,05$ istatistiksel olarak anlamlı farkı göstermektedir.

Beslenme Bilgisi Genel Ortalama açısından eğitim düzeyi grupları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F=8,102$, $p<0,001$). Post-hoc analizine göre lise ($X=3,54$, $Ss=0,48$) ve lisans ($X=3,45$, $Ss=0,39$) mezunlarının beslenme bilgi düzeyi, lisansüstü ($X=3,14$, $Ss=0,40$) mezunlarına kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir ($p<0,05$). Sosyal ve Bireysel Fayda Alt Boyutu açısından da anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=7,083$, $p<0,001$). Post-hoc analizine göre lisans ($X=4,33$, $Ss=0,77$) ve lisansüstü ($X=4,67$, $Ss=0,41$) mezunlarının sosyal ve bireysel fayda algısı, lise ($X=3,81$, $Ss=1,05$) mezunlarına kıyasla daha yüksektir ($p<0,05$). Spor Farkındalık Genel Ortalama bakımından da gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($F=3,491$, $p=0,017$). Post-hoc analizine göre ortaokul ($X=3,73$, $Ss=0,80$) ve lisansüstü ($X=3,57$, $Ss=0,38$) mezunlarının spor farkındalık düzeyi, lise ($X=3,18$, $Ss=0,76$) mezunlarına kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir ($p<0,05$). Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme Alt Boyutu açısından ise gruplar arasında anlamlı fark saptanmamıştır ($F=1,896$, $p=0,132$).

Tablo 8. Katılımcıların Egzersiz Yapma Durumuna Göre Spor Farkındalığı ve Beslenme Bilgi Düzeyi T-Testi Sonuçları

Değişken	Egzersiz Yapma Durumu	N	X̄	Ss	P
Beslenme Bilgisi Genel Ortalama	Evet	144	3,32	0,40	,002*
	Hayır	56	3,54	0,45	
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme Alt Boyutu	Evet	144	3,23	0,69	,000*
	Hayır	56	2,65	0,52	
Sosyal ve Bireysel Fayda Alt Boyutu	Evet	144	4,47	0,75	,001*
	Hayır	56	3,97	0,96	
Spor Farkındalık Genel Ortalama	Evet	144	3,63	0,59	,000*
	Hayır	56	3,05	0,56	

Not: X=Ortalama, Ss=Standart sapma. $p<0,05$ istatistiksel olarak anlamlı farkı göstermektedir

Beslenme Bilgisi Genel Ortalama açısından egzersiz yapan ($X=3,32$, $Ss=0,40$) ve yapmayan bireyler ($X=3,54$, $Ss=0,45$) arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p=0,002$). Egzersiz yapmayanların beslenme bilgisi düzeyi daha yüksektir. Spor Bilgisi ve Bilgiyi

Ayırt Etme Alt Boyutu açısından egzersiz yapanlar ($X=3,23$, $Ss=0,69$) yapmayanlara ($X=2,65$, $Ss=0,52$) kıyasla daha yüksek puan almıştır ($p<0,001$). Sosyal ve Bireysel Fayda Alt Boyutu bakımından da egzersiz yapanlar ($X=4,47$, $Ss=0,75$) yapmayanlara ($X=3,97$, $Ss=0,96$) göre daha yüksek puana sahiptir ($p=0,001$). Spor Farkındalık Genel Ortalama açısından da egzersiz yapan bireyler ($X=3,63$, $Ss=0,59$) yapmayanlara ($X=3,05$, $Ss=0,56$) göre anlamlı derecede daha yüksek düzeye sahiptir ($p<0,001$).

Tablo 9. Katılımcıların Spor Farkındalığı ve Beslenme Bilgi Düzeyi Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Beslenme Bilgisi Genel Ortalama	Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme Alt Boyutu	Sosyal ve Bireysel Fayda Alt Boyutu	Spor Farkındalık Genel Ortalama
Beslenme Bilgisi Genel Ortalama	Pearson Correlation	1	-,107	-,332**	-,220**
	Sig. (2-tailed)		,130	,000	,002
	N	200	200	200	200
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme Alt Boyutu	Pearson Correlation	-,107	1	,345**	,906**
	Sig. (2-tailed)	,130		,000	,000
	N	200	200	200	200
Sosyal ve Bireysel Fayda Alt Boyutu	Pearson Correlation	-,332**	,345**	1	,701**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000
	N	200	200	200	200
Spor Farkındalık Genel Ortalama	Pearson Correlation	-,220**	,906**	,701**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	,000	,000	
	N	200	200	200	200

*Not: r=Korelasyon katsayısı. *p<0,01 istatistiksel olarak anlamlı ilişkiyi göstermektedir.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda, Beslenme Bilgisi Genel Ortalama ile Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme Alt Boyutu arasında negatif ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuştur ($r=-0,107$, $p=0,130$). Buna karşın Beslenme Bilgisi Genel Ortalama ile Sosyal ve Bireysel Fayda Alt Boyutu ($r=-0,332$, $p<0,01$) ve Spor Farkındalık Genel Ortalama ($r=-0,220$, $p<0,01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca, Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme Alt Boyutu ile Sosyal ve Bireysel Fayda Alt Boyutu ($r=0,345$, $p<0,01$) ve Spor Farkındalık Genel Ortalama ($r=0,906$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde güçlü ilişkiler bulunmuştur. Sosyal ve Bireysel Fayda Alt Boyutu ile Spor Farkındalık Genel Ortalama arasında da pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=0,701$, $p<0,01$).

Tartışma

Bu çalışmada elde edilen bulgular, katılımcıların beslenme bilgi düzeylerinin orta, spor farkındalıklarının ise özellikle sosyal ve bireysel fayda boyutunda yüksek düzeyde olduğunu göstermiştir. Cinsiyet açısından erkeklerin spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme puanları kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Yaş değişkeninde yalnızca sosyal ve bireysel fayda boyutunda farklılık gözlenmiş, 25–32 ve 41–48 yaş grupları 24 yaş ve altına kıyasla daha yüksek puanlar almıştır. Gelir düzeyi açısından düşük gelir grubundakilerin beslenme bilgisinin daha yüksek, yüksek gelir grubundakilerin ise sosyal ve bireysel fayda algısının öne çıktığı belirlenmiştir. Eğitim düzeyinde lise ve lisans mezunları beslenme bilgisi, ortaokul ve lisansüstü mezunları ise spor farkındalığı açısından daha yüksek puanlar elde etmiştir. Egzersiz yapan bireylerin hem beslenme bilgisi hem de spor farkındalık düzeylerinin yapmayanlara göre anlamlı derecede daha yüksek olması dikkat çekici bir bulgudur. Korelasyon analizlerinde ise beslenme bilgisi ile spor farkındalığı arasında düşük düzeyde negatif, spor bilgisi ile sosyal fayda arasında ise güçlü pozitif ilişkiler ortaya çıkmıştır.

Çalışmamızda erkeklerin spor bilgisi açısından daha yüksek puanlar alması, literatürdeki bazı bulgularla çelişmektedir. Örneğin Atar ve ark. (2025), kadın sporcuların erkeklere kıyasla hem beslenme bilgisi hem de sürdürülebilir beslenme davranışlarında daha yüksek düzeylere ulaştığını rapor etmiştir. Bu farklılık, spor farkındalığı ve beslenme bilgisi gibi kavramların hangi boyutlarda ölçüldüğüne ve örneklem özelliklerine bağlı olarak değişebileceğini düşündürmektedir.

Beslenme tercihlerine göre (vegan, vejetaryen, omnivor) anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna karşın Fransa'da yürütülen bir çalışmada vejetaryenlerin eğitim düzeylerinin omnivorlardan daha yüksek, veganların ise daha düşük olduğu belirlenmiştir (Allès ve ark., 2017). Bu farklılık, kültürel beslenme alışkanlıkları, örneklem dağılımı veya kullanılan ölççeklerin çeşitliliği ile açıklanabilir.

Egzersiz yapan bireylerin daha yüksek beslenme bilgisi ve spor farkındalığına sahip olmaları literatürle de uyumludur. İran'da yapılan bir çalışmada üniversite düzeyinde beden eğitimi öğrencilerinin beden eğitimi dışındaki öğrencilere göre spor beslenmesi konularında daha yüksek bilgi düzeyine sahip oldukları saptanmıştır (Rezaee, Azizi, & Hoseini, 2012). Polonya'da yürütülen bir çalışmada yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip öğrencilerin daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirdiği bildirilmiştir (Popławska, Dmitruk, Kunicka, Debowska, & Hołub, 2018). Hindistan'da 720 yetişkin üzerinde gerçekleştirilen çalışmada da beslenme ve fiziksel aktivite bilgisi ile antropometrik ölçümler arasında pozitif ilişkiler olduğu bulunmuştur (Pandit-Agrawal, Khadilkar, Chiplonkar, & Khadilkar, 2018). Bununla birlikte sistematik bir derleme sporcuların beslenme bilgisi ile diyet davranışları arasında yalnızca zayıf düzeyde ilişkiler olduğunu ($r<0,44$) ortaya koymuştur (Heaney, O'Connor, Michael, Gifford, & Naughton, 2011). Bu bulgular, davranış değişikliğine yol açabilmesi için bilgiye vakıf olmanın yanı sıra çevresel ve davranışsal destek mekanizmalarının da gerekli olduğunu düşündürmektedir.

Benzer şekilde çalışmamızda beslenme bilgisi ile spor farkındalığı arasındaki ilişkinin düşük düzeyde bulunması literatürle örtüşmektedir. Güncel araştırmalar beslenme bilgisi ile diyet kalitesi ve fiziksel uygunluk arasında genellikle zayıf-orta düzeyde pozitif ilişkiler bildirmektedir (Barcın Güzeldere, Aydın, Kumbasar, Sinan, & Yıldız, 2025; Spronk, Heaney, Prvan, & O'Connor, 2015; Nikolaidis & Theodoropoulou, 2014; Noronha, Santos, Santos, Corrente, & Fernandes, 2020). Pawlas ve ark. (2022) ise rekreatif aktif bireylerde beslenme bilgisi ile cinsiyet veya Beden Kütle İndeksi (BKİ) arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır.

Elde edilen bulgular değerli bilgiler sunmakla birlikte çalışmanın bazı sınırlılıkları da göz önünde bulundurulmalıdır. İlk olarak araştırma kesitsel tasarıma sahiptir dolayısıyla nedensel ilişkiler kurulamaz. Diğer bir sınırlılık ise veriler öz-bildirim yoluyla toplanmış olup sosyal beğenirlik ve hatırlama yanlılığı olasılığı mevcuttur. Örneklemen gönüllü katılımına dayalı olması da belirli bir seçim yanlılığı yaratabilir. Ayrıca beslenme grupları arasındaki katılımcı dağılımının homojen olmaması özellikle vegan ve vejetaryen gruplarda istatistiksel gücü sınırlamış olabilir. Son olarak kullanılan ölççekler bireylerin gerçek beslenme alışkanlıklarını ve spor davranışlarını yalnızca belirli ölçüde yansıtabilmektedir.

Araştırma bulguları, uygulamaya dönük önemli ipuçları sunmaktadır. Egzersiz yapan bireylerin daha yüksek beslenme bilgisi ve spor farkındalığına sahip olmaları, düzenli fiziksel aktivitenin performansla birlikte bilişsel ve davranışsal süreçleri de desteklediği ileri sürülebilir. Bu nedenle toplum genelinde fiziksel aktiviteyi teşvik eden programların aynı zamanda beslenme farkındalığını geliştirebileceği söylenebilir. Ayrıca gelir düzeyine göre farklılıklar, sosyoekonomik gruplara yönelik uyarlanmış stratejilerin gerekliliğine dikkat çekmektedir. Eğitim düzeyi bulguları ise hedef gruplara özgü eğitim içeriklerinin geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Sonuç

Bu araştırma, vegan, vejetaryen ve omnivor beslenme düzenine sahip bireylerin spor farkındalık ve beslenme bilgi düzeylerini karşılaştırmış ve demografik değişkenlere göre farklılıklarını incelemiştir. Bulgular, beslenme bilgisinin genel olarak orta, spor farkındalığının ise özellikle sosyal ve bireysel fayda boyutunda yüksek olduğunu göstermektedir. Düzenli egzersiz yapan bireylerin bilgi ve farkındalık düzeylerinin daha yüksek olması, fiziksel aktivitenin fizyolojik bir uyarının ötesinde bilişsel ve davranışsal açıdan da kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Çalışma sonuçları, bireylerin yaşam biçimlerinde beslenme ve spor farkındalığının önemli belirleyiciler olabileceğini ve farklı demografik gruplara yönelik özelleştirilmiş eğitim ve müdahalelerine fayda sağlayabileceği düşünülebilir.

Beyanlar / Declarations

Etik Onay ve Katılım Onayı / Ethics approval and consent to participate

Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir.

During the preparation and writing of this study, all scientific, ethical, and citation principles outlined in the "Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Directive" were strictly followed. No manipulation or falsification was carried out on the collected data, and this study has not been submitted to any other academic publication medium for evaluation. The author bears full responsibility for any potential violations that may arise in connection with this article.

Veri Ve Materyal Erişilebilirliği / Availability of data and material

Bu çalışmanın bulgularını destekleyen veriler, makul talepler üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir. Veri seti yalnızca akademik amaçlar için erişilebilir olacak ve verilerin herhangi bir kullanımı, orijinal çalışmayı referans gösterecek ve katılımcıların gizliliğini koruyacaktır.

The data that support the findings of this study are available from the corresponding author upon reasonable request. The dataset will be accessible only for academic purposes, and any use of the data will recognize the original study and maintain the confidentiality of the participants.

Çıkar Çatışması / Competing interests

Yazarlar, bu makalede sunulan çalışmayı etkileyebilecek herhangi bir çıkar çatışması veya kişisel ilişkiye sahip olmadıklarını beyan etmektedirler.

The authors declare that they have no known competing financial interests or personal relationships that could have appeared to influence the work reported in this paper.

Researchers' Contribution Declaration:

Çalışmanın tasarımı ve planlanması; veri toplama, analizi veya yorumlanması; makalenin yazımı; veri düzenleme, yöntem belirleme, yazım -- özgün taslak, yazım -- gözden geçirme ve düzenleme; M.S. Makalenin önemli noktaları eleştirel bir şekilde gözden geçirilmiş ve makalenin son hali yazar tarafından onaylanmıştır.

Study design and planning; data collection, analysis, or interpretation; manuscript writing; data organization, methodology development, writing -- original draft, writing -- review and editing: M.S. authors critically reviewed the key aspects of the manuscript. The key points of the article have been critically reviewed, and the final version of the article has been approved by the author.

Fon Desteği / Funding

This Bu çalışma, kamu, özel veya kar amacı gütmeyen sektörlerdeki fon sağlayıcı kurumlardan herhangi bir özel destek almamıştır.

This research received no external funding.

Teşekkür / Acknowledgements

None.

APA 7 Citation

Usta, Z., Çingöz, Y. E., Mavibaş, M., & Altuğ, T. (2025). Investigation of sports awareness and nutritional knowledge levels among vegan, vegetarian, and omnivorous individuals. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 2(3), 207–218. <https://www.ijoss.org/Archive/issue2-volume3/ijoss-Volume2-issue3-17.pdf>
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17429126>

References / Kaynaklar

- Allès, B., Baudry, J., Méjean, C., Touvier, M., Péneau, S., Hercberg, S., & Kesse-Guyot, E. (2017). Comparison of sociodemographic and nutritional characteristics between self-reported vegetarians, vegans, and meat-eaters from the NutriNet-Santé study. *Nutrients*, 9(9), 1023. <https://doi.org/10.3390/nu9091023>
- Aracı, H. (2001). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Barcın Güzeldere, H. K., Aydın, O., Kumbasar, A. B., Sinan, N., & Yıldız, Z. Z. (2025). Can enhanced nutrition knowledge improve adherence to the Mediterranean diet among physically active individuals? Evidence from a cross-sectional study. *Food Science & Nutrition*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1002/fsn3.5000>
- Boldt, P., Knechtel, B., Nikolaidis, P. T., Lechleitner, C., Wirnitzer, G., & Wirnitzer, K. (2018). Quality of life of female and male vegetarian and vegan endurance runners compared to omnivores – Results from the NURMI study (step 2). *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 15(1), 33. <https://doi.org/10.1186/s12970-018-0249-z>
- Çakır, Z., & Coşkun Türk, O. S. (2022). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin sporcu beslenme bilgi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 105–118. <https://doi.org/10.30769/usbd.1210763>
- Hargreaves, S. M., Nakandakare-Macedo, A., Raphaelli, C. O., Schneider, C. D., & Priore, S. E. (2023). Plant-based and vegetarian diets: An overview and dietary strategies for athletes. *Nutrients*, 15(3), 686. <https://doi.org/10.3390/nu15030686>
- Hargreaves, S. M., Rosenfeld, D. L., Moreira, A. V. B., & Zandonadi, R. P. (2023). Plant-based and vegetarian diets: An overview and definition of these dietary patterns. *European Journal of Nutrition*, 62(3), 1109–1121. <https://doi.org/10.1007/s00394-023-03086-z>
- Heaney, S., O'Connor, H., Michael, S., Gifford, J., & Naughton, G. (2011). Nutrition knowledge in athletes: A systematic review. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 21(3), 248–261. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.21.3.248>
- Hernández-Lougedo, J., Maté-Muñoz, J. L., García-Fernández, P., Úbeda-D'Ocasar, E., & Hervás-Pérez, J. P. (2023). The relationship between vegetarian diet and sports performance: A systematic review. *Nutrients*, 15(9), 2083. <https://doi.org/10.3390/nu15092083>
- İpekçi, T., & Toktaş, N. (2021). Vegan beslenmenin sportif performansa etkileri. *Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(4), 2021, 20–42. <https://doi.org/10.33689/spormetre.931483>
- Lynch, H., Wharton, C., & Johnston, C. (2016). Cardiorespiratory fitness and peak torque differences between vegetarian and omnivore endurance athletes: A cross-sectional study. *Nutrients*, 8(11), 726. <https://doi.org/10.3390/nu8110726>
- Marciniak, S., Lange, E., & Laskowski, W. (2021). Assessment of the knowledge of nutritional recommendations and way of nutrition in vegetarians and vegans. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*, 72(2), 173–180. <https://doi.org/10.32394/rpzh.2021.0154>
- Melina, V., Craig, W., & Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970–1980. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>
- Mete, Z., & Ersoy, G. (2020). Vegan ve vejetaryen beslenmenin spor performansına etkisi. *Egzersiz ve Sporda Beslenme ve Yeme Bozuklukları*. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020. p.93-100.
- Nebl, J., Schuchardt, J. P., Wasserfurth, P., Haufe, S., Eigendorf, J., Tegtbur, U., & Hahn, A. (2019). Characterization, dietary habits and nutritional intake of omnivorous, lacto-ovo vegetarian and vegan runners – A pilot study. *BMC Nutrition*, 5(1), 51. <https://doi.org/10.1186/s40795-019-0302-2>
- Nikolaidis, P., & Theodoropoulou, E. (2014). Relationship between nutrition knowledge and physical fitness in semiprofessional soccer players. *Scientifica*, 2014, Article 180353. <https://doi.org/10.1155/2014/180353>
- Noronha, D. C., Santos, M., Santos, A. A., Corrente, L. G. A., & Fernandes, R. K. N. (2020). Nutrition knowledge is correlated with a better dietary intake in adolescent soccer players: A cross-sectional study. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2020, Article 3065186. <https://doi.org/10.1155/2020/3065186>
- Pandit-Agrawal, D., Khadilkar, A., Chiplonkar, S., & Khadilkar, V. (2018). Knowledge of nutrition and physical activity in apparently healthy Indian adults. *Public Health Nutrition*, 21(5), 935–942. <https://doi.org/10.1017/S1368980017003073>

- Pawlas, A., Bielaszka, A., Staśkiewicz, W., Stelmach, A.-M., Kiciak, A., & Kardas, M. (2022). Nutritional knowledge and nutritional status of the recreationally active population. *Journal of Education, Health and Sport*, 12(7), 330–339. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2022.12.07.031>.
- Popławska, H., Dmitruk, A., Kunicka, I., Debowska, A. J., & Hołub, W. (2018). Nutritional habits and knowledge about food and nutrition among physical education students depending on their level of higher education and physical activity. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 25(3), 27–32. <https://doi.org/10.2478/pjst-2018-0012>
- Rezaee, S. G., Azizi, M., & Hoseini, R. (2012). A comparison of nutritional knowledge and food habits of physical education and non-physical education college students. *World Applied Sciences Journal*, 20(9), 1277–1282. <https://doi.org/10.5829/idosi.wasj.2012.20.09.2591>
- Spronk, I., Heaney, S., Prvan, T., & O'Connor, H. (2015). Relationship between general nutrition knowledge and dietary quality in elite athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 25(3), 243–251. <https://doi.org/10.1123/ijsem.2014-0124>
- The Vegan Society. (n.d.). Definition of veganism. Retrieved September 23, 2025, from <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>
- Tunçay, G. Y. (2018). Sağlık yönüyle vegan/vejetaryenlik. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 25-29.
- Wirnitzer, K., Tanous, D. R., Motevalli, M., Raschner, C., Wagner, K. H., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2023). Training behaviors and periodization outline of omnivorous, vegetarian, and vegan recreational runners (Part A) — Results from the NURMI study (step 2). *Nutrients*, 15(15), 3287. <https://doi.org/10.3390/nu15153287>
- Yel, K., Şencan, D., Güzel, S., & Erkişi, A. O. (2024). Physical activity, nutrition, and healthy living. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 1(3), 15-28. <https://www.ijoss.org/Archive/ijoss-Volume1-issue3-02.pdf>
- Yetim, A., & Cengiz, R. (2010). *Sporun sosyolojik temelleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Publishers' Note

IJOSS remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.