

## Yelken Sporcularının Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi

Muhammed Ali Şahin<sup>1\*</sup>, Ayla Taşkıran<sup>2</sup>

İstanbul Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

\*Sorumlu Yazar: ali.sahin5522@gmail.com

Gönderilme Tarihi: 24.01.2020 – Kabul Tarihi: 27.03.2020

### Öz

Bu araştırmada yetişkin yelken sporcularının beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Örneklem grubu gönüllük esaslı göz önünde bulundurularak İstanbul'da özel yelken kulüplerinde eğitim gören yetişkin 56 kadın sporcu ve 94 erkek sporcu olmak üzere toplamda 150 katılımcının %18,0'i yelken branşında milli, %82,0'ı ise milli sporcu olmayan %37,3'ü kadın, %62,7'si erkek, olmak üzere %15,3'ü 21 yaş ve altı olan yaş grubunda, %31,3'ü 22-24 yaş aralığında, %32,0'ı 25- 27 yaş grubunda, %21,4'ü ise 28 yaş ve üzeri yaş grubunda yer almaktadır. Katılımcıların, %27,3'ü 70 kg ve altı kiloya, %33,3'ü 71-80 arası kiloya, %39,3'ü ise 81 kg ve üzeri kiloya sahiptirler. Çalışmaya katılan sporculara demografik özellikleri ve beslenme davranışlarını belirlemek üzere 23, Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyini belirlemek üzere 32 soru sorulmuş olup; veriler SPSS 18.0 for Windows paket programı ile analiz edilmiştir. Elde edilen veriler sonucunda katılımcıların beslenme bilgi düzeylerinin bireysel özelliklere göre karşılaştırılmasında iki grubun bağımsız örneklemeleri için t-testi, ikiden fazla grup için tek yönlü varyans analizi ve temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi ile besin tercihleri arasındaki ilişkinin yönü ve şiddetini belirlemek amacıyla korelasyon analizi kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, vücut ağırlıkları, milli sporculuk durumları, günlük su tüketimleri, sağlıklı beslenme eğitimi alma durumları, diyet uygulamaları, kadınların milli sporculuk durumları ile temel beslenme, besin-sağlık bilgileri ve besin tercihlerine arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) saptanmıştır. Katılımcıların boyu, yelken sporuyla uğraşma süreleri, erkeklerin milli sporculuk durumları, eğitim aldıkları yerler temel beslenme ve besin-sağlık bilgileri ile besin tercihlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ), katılımcıların temel beslenme ve besin-sağlık bilgileri ile besin tercihleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ( $p<0,05$ ) saptanmıştır. Sonuç olarak; Araştırmaya katılan yelken sporcularının beslenme bilgisi ve alışkanlıkları hakkında iyi bir bilgi düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Beslenme Bilgisi, Beslenme Alışkanlıkları, Yelken ve Yelken Sporları

### A Study on the Nutrition Knowledge and Habits of Sailors

#### Abstract

The overall purpose of this study is to examine the nutritional knowledge and habits of the sailors. Considering the sample group voluntary basis, a total of 150 participants, 56 female athletes and 94 male athletes, who are trained in private sailing clubs in Istanbul. While 18% of the athletes were the nationals in sailing, 82% were none. 37,3% of the participants were women and 62,7% men. 15,3 % was of 21 years of age and below, 31,3 % was 22-24 years of age, 32% 25-27 years of age and 21,4 % was of 28 years of age and above. 27,3 % of the participants weighed 70 kg and below, 33,3 % 71-80 kg and 39,3 % of the participants weighed over 81 kg. 23 questions were asked to determine the demographics and nutritional habits; 32 questions were asked to measure the Nutrition and Knowledge level of the participating athletes. The data set was analyzed with SPSS 18.0 for Windows Software. The results demonstrated that t-test was applied to compare the nutritional knowledge level of the participants with the demographics, one-way analysis of variance groups more than two, in order to determine the direction and frequency of the relation between basic nutrition and food-health knowledge with food preference correlation analysis has been conducted. A significant difference ( $p<0,05$ ) has been measured between the gender, age, weight, role as a national athlete, daily water consumption, healthy nutrition education, diet applications, the role of women as national athlete and basic nutrition, food-health knowledge and food preference. No significant difference ( $p>0,05$ ) between the height, the time spent with practicing sailing, the role of men as national athlete, source of nutritional education of the participants and basic nutrition, food-health knowledge and food preference has been found. A significant relation ( $p<0,05$ ) between basic nutrition and food-health knowledge with food preference has been found. Result; The result of the study showed that the sailors have a good level of nutritional knowledge and habits.

**Keywords:** The nutrition knowledge and habits, Sail, Sailing Sports

## 1. Giriş

Bu araştırmanın amacı, yetişkin yelken sporcularının beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının incelenmesi olarak belirlenmiştir. Yelken sporcularının vücut ağırlıkları ile yelken sınıfları arasında bir orantı vardır, bu nedenle fiziksel uygunluk kavramı yelken branşı için oldukça önemlidir. Bunun yanında yelken yarışlarında bazen 8-10 saat denizde kaldığı göz önünde alınırsa, beslenme düzeni bozulmakta ve yarışın yoğunluğuna göre ciddi bir enerji kaybı oluşmaktadır. Bu kayıplar yerine konulmadığında, çok ciddi bir fiziksel ve mental yorgunluk oluşmaktadır. Tüm spor branşlarında olduğu gibi yelken sporunda da; sporcuların beslenme davranışları, beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıkları son derece önemlidir. Zira performansın önemli bileşenlerinden biridir.

Spora yeni başlayan ve sporu profesyonel biçimde benimseyen sporcularda ihtiyaç duyulan beslenmeyle birlikte enerji aralığının iyi kullanılması sporcu bireyler başarısını getirebilir. Bunun yanında sağlık için yapılan sporlarda da beslenmenin önemi büyüktür. Spora olan merakın çoğalmasıyla beraber sporcu bireylerin beslenmesi de zamanla daha çok tartışılan ve incelenen bir alan olarak gündeme düşmektedir (Süel ve vd., 2006).

## 2. Genel Bilgiler

Beslenme, özellikle kas dokularında hücresel yenilenme, yeni proteinlerin oluşumu, enerjinin yenilenmesi, optimal sıvı ve elektrolit seviyelerinin yerine getirilmesi ve dokuların yeniden onarılmasında önemli bir etkidir. Bununla beraber beslenme, egzersiz talepleri ve sporcuların ihtiyaçları doğrultusunda dikkatlice planlandığında, sporcuların egzersiz sonrası toparlanmasına da etkisi büyüktür. Ayrıca genel olarak metabolik, kardiyovasküler, solunumsal ve hormonal değişimlerin hızlı bir şekilde egzersiz öncesi performansına geri dönmesinde yardımcı olur. Başka bir boyutta inceleyecek olursak beslenme toparlanma evresinde metabolizmanın katabolik evreden anabolik evreye geçişinde önemli bir araçtır (Şakar, 2009).

İnsan vücudu sağlıklı bir şekilde yaşama devam etmesi için küçük ve büyük besin öğelerini yeterli düzeyde tüketmesine ve gün içerisinde ihtiyacı olan enerjiyi uygun yolla vücuduna almasına dengeli ve yeterli beslenme olarak açıklanır. Besin öğeleri sporcu kişilerin gereksinimini karşılayacak düzeyde, nitelikte ve çeşitte tüketilmez ise dengesiz ve yetersiz beslenme durumu meydana gelmektedir. Ayrıca yetersiz ve dengesiz beslenen kişilerde gelişim, büyümede eksiklikler ve çeşitli hastalıklar görülmektedir (Ersoy, 1998).

Besin öğeleri; İçecek ve yiyecekler de yer alan organik ve organik olmayan kimyasal maddeler olarak ikiye ayrılır. Bu besin öğeleri; su, mineral, vitamin, yağ, protein ve karbonhidrat olmak üzere 6 ana başlık altında incelenir. İnsanların dengeli ve yeterli beslenebilmeleri için besin öğeleri vücudun ihtiyacını karşılayacak şekilde alınmalıdır (Şakar, 2009).

Diğer bütün spor türlerinde olduğu gibi yelkende de profesyonel sporcular, performanslarını olumlu ölçüde değiştirebilecek bütün faktörler üzerinde düşünüp rakiplerine göre kendi performanslarını yükseltme

arayışına girmiştir. Bu faktörlerden arasından biriside beslenmedir. Yelken sporu yapan bireylerde gerek yarış öncesi yapılan planlamalarda gerekse yarış aralarında aldıkları besinler doğrudan performansa olumlu yönde sonuç vermektedir (Philipp, 2012).

## 3. Yöntem

Araştırmanın evrenini; İstanbul ilindeki yelken sporcular oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise İstanbul'da özel yelken kulüplerinde eğitim gören yetişkin 56 kadın sporcu ve 94 erkek sporcu olmak üzere toplamda 150 sporcu oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde katılımcıların, %37,3'ü kadın, %62,7'si erkek olup %15,3'ü 21 yaş ve altı yaş grubunda, %31,3'ü 22-24 yaş grubunda, %32,0'ı 25-27 yaş grubunda, %21,4'ü ise 28 yaş ve üzeri yaş grubunda yer almaktadır. Ankete katılan yelken sporcularının, %16,0'sı 170 cm ve altı boy uzunluğunda, %43,3'ü 171-180 cm arası boy uzunluğunda, %40,7'i ise 181 cm ve üzeri boy uzunluğuna sahip olmakla beraber katılımcıların, %27,3'ü 70 kg ve altı kiloya, %33,3'ü 71-80 arası kiloya, %39,3'ü ise 81 kg ve üzeri kiloya sahip olduğu belirlenmiştir.

Çalışmamız 06.03.2020 tarihinde İstanbul Gedik Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay almıştır.

Bu çalışmada, Batmaz'ın 2018 yılında "Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Geliştirilmesi ve Geçerlik-Güvenilirlik Çalışması (YETBİD)" adı altında geliştirdiği ölçek kullanılmıştır. (Batmaz, 2018). Güvenilirlik için Cronbach's Alpha ile test-tekrar test yöntemleri; geçerlik için uzman kanısına dayalı geçerlik, Pearson korelasyon katsayısı ve %27'lik alt-üst grup karşılaştırma yöntemlerini kullanmıştır. En düşük anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul etmiştir.

150 yelken sporcusu üzerinde yaptığımız araştırmamızda, veriler SPSS 18.0 for Windows paket programı ile analiz edilmiş olup katılımcıların sosyo-demografik ve diğer bazı bireysel özellikleri frekans ve yüzde dağılımı ile sunulmuştur. Diğer taraftan ölçekteki her bir madde frekans ve yüzde dağılımının yanı sıra aritmetik ortalama ve standart sapma değerleriyle betimlenmiştir. Ayrıca katılımcıların beslenme bilgi düzeylerinin bireysel özelliklere göre karşılaştırılmasında parametrik test varsayımları (verilerin normal dağılımı, varyansların homojenliği, gruplardaki birey sayısı vb.) gerçekleştiğinden dolayı iki grup için bağımsız örneklem için t-testi, ikiden fazla grup için tek yönlü varyans analizi ve temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi ile besin tercihleri arasındaki ilişkinin yönü ve şiddetini belirlemek amacıyla korelasyon analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda farklılığın kaynağını ortaya koymak için Tukey testi uygulanmıştır. Bununla birlikte ölçeklerin güvenilirliği için Cronbach's Alpha değerleri hesaplanmıştır. Buna göre Cronbach's Alpha değerleri temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi alt boyutu için 0,762 ve besin tercihi alt boyutu için 0,701 ve yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi (YETBİD) ölçeği için ise 0,840 olarak hesaplanmıştır.

#### 4. Bulgular

Örneklem grubu gönüllük esaslı göz önünde bulundurularak İstanbul'da özel yelken kulüplerinde eğitim gören yetişkin 56 kadın sporcu ve 94 erkek sporcu olmak üzere toplamda 150 katılımcının % 18,0'i yelken branşında milli, % 82,0'ı ise milli sporcu olmayan % 37,3'ü kadın, % 62,7'si erkek, olmak üzere %15,3'ü 21 yaş ve altı olan yaş grubunda, % 31,3'ü 22-24 yaş aralığında, % 32,0'ı 25- 27 yaş grubunda, % 21,4'ü ise 28 yaş ve üzeri yaş grubunda yer almaktadır. Katılımcıların, %27,3'ü 70 kg ve altı kiloya, % 33,3'ü 71-80 arası kiloya, %39,3'ü ise 81 kg ve üzeri kiloya sahiptirler.

Katılımcıların % 61,3'ü 5 yıl ve daha az süredir yelken sporuyla ilgilenirken % 38,7'si ise 5 yıldan daha fazla süredir yelken sporuyla uğraştıklarını bildirmiş olup katılımcıların % 18,0'ı yelken branşında milli sporcu olup, % 82,0'ı ise bu branşta milli sporcu olmadıklarını belirtmişlerdir. Ankete katılan bireylerin, % 6,7'si evde yaşayan kişi sayısının 1-2 kişi olduğunu, % 54,0'ı evde yaşayan kişi sayısının 3-4 kişi olduğunu, % 32,0'ı evde yaşayan kişi sayısının 5-6 kişi olduğunu ve % 7,3'ü ise evde yaşayan kişi sayısının 7 ve daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda, % 6,7'si evin toplam gelirinden beslenmeye % 0-9 arası yüzde ayırdığını, % 10,7'si evin toplam gelirinden beslenmeye %10-19 arası yüzde ayırdığını, % 26,0'ı evin toplam gelirinden beslenmeye % 20-29 arası yüzde ayırdığını, % 41,3'ü evin toplam gelirinden beslenmeye % 30-39 arası yüzde ayırdığını ve %15,3'ü evin toplam gelirinden beslenmeye % 40 ve daha fazla yüzde ayırdığını belirtmiştir.

Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeğinin temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi alt ölçeğine ilişkin betimsel istatistiklerde temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi alt ölçeği 0-4 puan aralığında olup aritmetik ortalamalara göre katılımcıların, % 94,7'si "Kemik erimesinden korunmada gerekli olan D vitaminin en iyi kaynağı güneştir" maddesine kesinlikle katılıyorum ve katılıyorum seçenekleri ile % 94'ü "Karbonhidratlar temel enerji kaynağıdır" maddesine kesinlikle katılıyorum ve katılıyorum seçenekleri ile, % 84,7'si "Süt ve süt ürünlerinde bulunan kalsiyum minerali kemik ve diş sağlığı için önemlidir" maddesine kesinlikle katılıyorum ve katılıyorum seçenekleri ile, % 82,6'sı "Kırmızı et B12 vitamini içerdiği için unutkanlığı önlemede etkilidir" maddesine kesinlikle katılıyorum ve katılıyorum seçenekleri ile ve % 82,5'i "Yumurta ile kırmızı et, içerdikleri protein miktarı açısından benzerdir" maddesine kesinlikle katılıyorum ve katılıyorum seçenekleri ile en olumlu görüşlerini bildirmişlerdir.

Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeğinin besin tercihi alt ölçeğine ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde katılımcıların, % 90,0'ı "Çocukların beslenme çantasına gofret yerine 3-4 adet kuru kayısı koymak daha faydalıdır" maddesine kesinlikle katılıyorum ve katılıyorum seçenekleri ile, % 86,7'si "Bir yetişkinin sıvı ihtiyacını çay ve kahve gibi içecekler yerine su tüketerek karşılaması daha doğrudur" maddesine kesinlikle katılıyorum ve katılıyorum seçenekleri ile, % 87,4'ü "Gıdalardan aldığı yağ miktarını azaltmak isteyen birisi light süt tercih edebilir" maddesine kesinlikle

katılıyorum ve katılıyorum seçenekleri ile, % 84,0'ı "Ara öğünde tatlı bisküvi yerine kepekli galeta tüketmek daha doğru bir seçimdir" maddesine kesinlikle katılıyorum ve katılıyorum seçenekleri ile ve % 80,0'ı "Şeker hastalarının meyve suyu yerine meyvenin kendisini (mümkünse kabuğunu soymadan) tüketmeleri daha sağlıklıdır" maddesine kesinlikle katılıyorum ve katılıyorum seçenekleri ile en olumlu görüşlerini bildirmişlerdir.

**Tablo 1:** Katılımcıların Cinsiyetleri ile Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgileri ve Besin Tercihlerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular.

Ölçekler	Cinsiyet	$\bar{X}$	ss	T	p
Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgisi	Kadın	61,68	7,72	5,491	0,000*
	Erkek	55,52	5,91		
Besin Tercihi	Kadın	38,63	4,23	3,725	0,000*
	Erkek	35,83	4,79		

Katılımcıların cinsiyetleri ile temel beslenme ve besin-sağlık bilgileri ve besin tercihlerinin karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 1'de sunulmuştur. Tablo 4.1 incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerinin temel beslenme ve besin-sağlık bilgilerine ve besin tercihlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) saptanmıştır.

**Tablo 2:** Katılımcıların Milli Sporculuk Durumları ile Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgileri ve Besin Tercihlerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular.

Ölçekler	Milli sporculuk durumu	$\bar{X}$	ss	t	p
Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgisi	Evet	62,67	7,63	3,717	0,001*
	Hayır	56,76	6,76		
Besin Tercihi	Evet	39,30	3,52	3,666	0,001*
	Hayır	36,34	4,85		

\* $p<0,05$

Katılımcıların milli sporculuk durumları ile temel beslenme ve besin-sağlık bilgileri ve besin tercihlerinin karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 4.2'de sunulmuştur. Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların milli sporculuk durumlarının temel beslenme ve besin-sağlık bilgilerine ve besin tercihlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) tespit edilmiştir. Katılımcıların temel beslenme ve besin-sağlık bilgileri ile besin tercihleri puan ortalamalarına bakıldığında milli sporcu olan bireylerin temel beslenme ve besin-sağlık bilgileri ile besin tercihleri milli sporcu olmayanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu söylenebilir.

**Tablo 3:** Katılımcıların Evde Yaşayan Birey Sayıları ile Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgileri ve Besin Tercihlerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular.

Ölçekler	Evde yaşayan birey sayısı	$\bar{X}$	ss	f	P
Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgisi	1-2 kişi	58,50	8,10	0,649	0,585
	3-4 kişi	58,31	7,43		
	5-6 kişi	56,63	6,98		
	7 ve daha fazla kişi	58,82	6,84		
Besin Tercihleri	1-2 kişi	38,10	5,13	1,015	0,388
	3-4 kişi	37,04	4,77		
	5-6 kişi	36,04	4,65		
	7 ve daha fazla kişi	38,18	4,96		

Katılımcıların evde yaşayan birey sayıları ile temel beslenme ve besin-sağlık bilgileri ve besin tercihlerinin karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 3’de sunulmuştur. Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların evde yaşayan birey sayıları, temel beslenme ve besin-sağlık bilgilerine ve besin tercihlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) istatistiksel olarak %95 güvenilirlikle söylenebilir. Ek olarak evde 4 kişiden az yaşayan ve 7 kişiden fazla yaşayan bireylerin temel beslenme ve besin-sağlık bilgi düzeyleri ile besin tercihi bilgi düzeylerinin iyi derecede olduğu saptanmıştır.

**Tablo 4:** Katılımcıların Beslenmeye Ayırdıkları Yüzde ile Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgileri ve Besin Tercihlerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular.

Ölçekler	Beslenmeye ayrılan yüzde	$\bar{X}$	ss	f	p
Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgisi	%0-9 <sup>b</sup>	49,50	5,28	3,940	0,005*
	%10-19 <sup>a</sup>	58,06	6,98		
	%20-29 <sup>a</sup>	58,69	7,68		
	%30-39 <sup>a</sup>	58,03	6,66		
	%40 üzeri <sup>a</sup>	59,22	7,27		
Besin Tercihleri	%0-9 <sup>b</sup>	32,80	3,79	2,454	0,048*
	%10-19 <sup>a</sup>	36,75	3,77		
	%20-29 <sup>a</sup>	36,87	5,20		
	%30-39 <sup>a</sup>	37,03	4,72		
	%40 üzeri <sup>a</sup>	38,30	4,50		

\* $p<0,05$ ; <sup>a,b</sup>: farklı harfleri içeren gruplar arasındaki farklar anlamlıdır ( $p<0,05$ ).

Katılımcıların beslenmeye ayırdıkları bütçe yüzdesi ile temel beslenme ve besin-sağlık bilgileri ve besin tercihlerinin karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 4’te sunulmuştur. Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların beslenmeye ayırdıkları yüzdeleri temel beslenme ve besin-sağlık bilgileri ve besin tercihlerine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ( $p<0,05$ ). Puan ortalamalarına göre toplam gelirlerinden beslenmeye %0-9 arası pay ayıran bireylerin temel beslenme ve besin-sağlık bilgileri ve besin tercihleri diğer gruplara göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

**Tablo 5:** Katılımcıların Su Tüketimi ile Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgileri ve Besin Tercihlerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular.

Ölçekler	Su tüketimi	$\bar{X}$	ss	f	p
Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgisi	4 bardak ve daha az	54,49 <sup>c</sup>	6,72	11,688	0,000*
	5-7 bardak	57,57 <sup>b</sup>	6,06		
	8 bardak ve daha fazla	61,32 <sup>a</sup>	7,66		
Besin Tercihleri	4 bardak ve daha az	34,56 <sup>c</sup>	4,57	12,708	0,000*
	5-7 bardak	36,78 <sup>b</sup>	4,71		
	8 bardak ve daha fazla	39,21 <sup>a</sup>	3,92		

\* $p<0,05$ ; <sup>a,b,c</sup>: farklı harfleri içeren gruplar arasındaki farklar anlamlıdır ( $p<0,05$ ).

Katılımcıların su tüketimi ile temel beslenme ve besin-sağlık bilgileri ve besin tercihlerinin karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 5’de sunulmuştur. Tablo 5’e göre katılımcıların günlük su tüketimleri temel beslenme ve besin-sağlık bilgileri ve besin tercihlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 6:** Katılımcıların Vitamin/Mineral Kullanımları ile Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgileri ve Besin Tercihlerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular.

Ölçekler	Vitamin/mineral kullanımı	$\bar{X}$	ss	t	p
Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgisi	Hayır	58,24	7,29	1,518	0,137
	Evet	56,00	6,98		
Besin Tercihleri	Hayır	36,84	4,92	-	0,825
	Evet	37,04	4,12		

Katılımcıların vitamin/mineral kullanımları ile temel beslenme ve besin-sağlık bilgileri ve besin tercihlerinin karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 6’da sunulmuştur. Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların vitamin/mineral kullanımları, temel beslenme ve besin-sağlık bilgilerine ve besin tercihlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) istatistiksel olarak %95 güvenilirlikle söylenebilir. Vitamin/mineral kullanmayan bireylerin temel beslenme ve besin-sağlık bilgi düzeylerinin iyi derecede kullananların ise orta derecede olduğu saptanmıştır.

**Tablo 7:** Katılımcıların Öğün Sayıları ile Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgileri ve Besin Tercihlerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular.

Ölçekler	Öğün sayısı	$\bar{X}$	ss	f	p
Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgisi	2 ve daha az öğün	52,95 <sup>b</sup>	5,99	5,336	0,002*
	3 öğün	57,56 <sup>a</sup>	6,79		
	4 öğün	59,32 <sup>a</sup>	6,85		
	5 ve daha fazla öğün	60,23 <sup>a</sup>	8,05		
Besin Tercihi	2 ve daha az öğün	33,59 <sup>b</sup>	4,29	7,159	0,000*
	3 öğün	37,38 <sup>a</sup>	4,24		
	4 öğün	38,91 <sup>a</sup>	4,87		
	5 ve daha fazla öğün	38,03 <sup>a</sup>	4,73		

\*p<0,05; <sup>a,b</sup>; farklı harfleri içeren gruplar arasındaki farklar anlamlıdır (p<0,05).

Katılımcıların öğün sayıları ile temel beslenme ve besin-sağlık bilgileri ve besin tercihlerinin karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 7’de sunulmuştur. Tablo 7’ye göre katılımcıların öğün sayıları, temel beslenme ve besin-sağlık bilgileri ve besin tercihlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği (p<0,05) istatistiksel olarak %95 güvenilirlikle söylenebilir.

**Tablo 8:** Katılımcıların Öğün Atlama Durumları ile Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgileri ve Besin Tercihlerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular.

Ölçekler	Öğün atlama durumu	$\bar{X}$	ss	f	p
Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgisi	Evet	54,23 <sup>b</sup>	6,69	10,108	0,000*
	Hayır	60,00 <sup>a</sup>	7,08		
	Bazen	56,57 <sup>b</sup>	6,38		
Besin Tercihi	Evet	34,43 <sup>b</sup>	3,95	7,890	0,001*
	Hayır	37,70 <sup>a</sup>	4,93		
	Bazen	35,96 <sup>b</sup>	4,25		

\*p<0,05; <sup>a,b</sup>; farklı harfleri içeren gruplar arasındaki farklar anlamlıdır (p<0,05).

Katılımcıların öğün atlama durumları ile temel beslenme ve besin-sağlık bilgileri ve besin tercihlerinin karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 8’de sunulmuştur. Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların öğün atlama durumları, temel beslenme ve besin-sağlık bilgilerine ve besin tercihlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği (p<0,05) istatistiksel olarak %95 güvenilirlikle söylenebilir.

**Tablo 9:** Katılımcıların Diyet Uygulamaları ile Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgileri ve Besin Tercihlerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular.

Ölçekler	Diyet uygulaması	$\bar{X}$	ss	t	p
Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgisi	Evet	64,17	5,98	4,694	0,000*
	Hayır	56,95	7,00		
Besin Tercihi	Evet	39,94	4,17	3,281	0,000*
	Hayır	36,45	4,71		

\*p<0,05

Katılımcıların diyet uygulamaları ile temel beslenme ve besin-sağlık bilgileri ve besin tercihlerinin karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 9’da sunulmuştur. Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların diyet uygulamaları, temel beslenme ve besin-sağlık bilgilerine ve besin tercihlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği (p<0,05) saptanmıştır. Temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi ve besin tercihi puan ortalamaları incelendiğinde diyet uygulayan bireylerin temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi puanları ile besin tercihi puanlarının diyet uygulamayanlara göre daha yüksek olduğu söylenir. Ayrıca diyet yapan bireylerin temel beslenme ve besin-sağlık bilgi düzeyleri ile besin tercihi bilgi düzeylerinin iyi derecede olduğu tespit edilmiş olup, diyet yapmayan bireylerin ise temel beslenme ve besin-sağlık bilgi düzeyleri ile besin tercihi bilgi düzeylerinin orta seviyede olduğu saptanmıştır.

## 5. Tartışma

Bu çalışmada yelken sporcularının beslenme bilgisi ve beslenme alışkanlıkları incelenmek üzere ölçüğe tabi tutulmuştur. İstanbul’daki 150 yelken sporcusu üzerine yapılan ölçekte beslenme bilgisi ve alışkanlıkları cinsiyet değişkeni ve milli sporculuk durumları üzerinden karşılaştırılmıştır.

Yelken sporcularının beslenme konusundaki bilgilerini değerlendirmeleri istendiğinde; cinsiyete göre kadın yelken sporcu ile erkek yelken sporcu aralarında anlamlı bir fark olduğu (p<0,05) saptanırken, temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi ve besin tercihi puan ortalamaları incelendiğinde kadınların temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi puanları ile besin tercihi puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Batmaz ve arkadaşlarının 2018 yılında “yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi (YETBİD)” ölçek geliştirme çalışmasında, sporcu bireylerin temel beslenme puanları cinsiyetlere göre karşılaştırıldığında kadınların beslenme bilgilerinin erkeklere oranla daha düşük olduğu saptanmıştır (Batmaz, 2018). Bu çalışma yaptığımız çalışmanın sonuçlarını ile kıyaslandığında farklılık göstermektedir. Cinsiyetler arasında bulunan bu farkın; yaş, antrenman yaşı, eğitim düzeyi, sporcu yada sedanter olma durumu ve sporcu ise spor branşı gibi değişkenlerden etkilendiği düşünülebilir. Yaptığımız çalışmada kadınların beslenme bilgi düzeylerinin yüksek çıkması ise gıda

tüketiminde, hazırlık yapılmasında daha çok ilgili olmaları ve kadınların erkeklere nazaran vücut ağırlıklarını korumaya daha çok özen göstermelerinden dolayı beslenme bilgisi ve alışkanlıklarında kendilerini daha donanımlı bir duruma getirmiş olduğu söylenebilir.

Yelken sporcularının beslenme konusundaki bilgilerini değerlendirmeleri istendiğinde; milli sporcu olan ve olmayan sporculara göre anlamlı bir şekilde fark olduğu ( $p<0,05$ ) saptanırken, temel beslenme ve besin-sağlık bilgileri ile besin tercihleri puan ortalamalarına bakıldığında milli sporcu olan bireylerin temel beslenme ve besin-sağlık bilgileri ile besin tercihleri milli sporcu olmayanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu söylenebilir.

Boksörler üzerine yapılan çalışmada katılımcıların milli sporcu olarak spor yapıp yapmadığı ile beslenme bilgi seviyeleri karşılaştırmasındaki ilişki incelendiğinde, iki grup içerisinde de anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Acar, 2008). Yazar ve arkadaşlarının 2011 yılında yaptığı “elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi” başlıklı çalışmalarında araştırma gurubunda yer alan milli sporcu veya akademik eğitim alan sporcular bulunmasına rağmen büyük çoğunluğunun beslenme bilgi düzeyinin yetersiz olduğu sonucuna ulaştılar. Milli takım seviyesine kadar yükselmiş sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin daha iyi olması beklenen sonuçtur. Milli takımlarda yer alan sporcular ilgili federasyonlar tarafından yılın belli dönemlerinde veya kamp koşullarında beslenme ve buna benzer eğitimler aldıklarından, milli olmayan sporculara göre farkındalıkları ve bilgi düzeyleri artmaktadır.

Araştırmamıza katılan yelken sporcularının öğün sayıları ve öğün atlama durumları temel beslenme ve besin-sağlık bilgileri ve besin tercihlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) tespit edilmiştir. Fakat yelken sporcularının en çok önem verdikleri öğün ile en çok atladıkları öğünün temel beslenme ve besin-sağlık bilgilerine ve besin tercihlerine bakıldığında aralarında anlamlı bir şekilde farklılık görülmediği saptanmıştır. Araştırma gurubumuzda bulunan yelken sporcularının günlük öğün sayılarına bakıldığında %14,0’ı 2 ve daha az öğün, %42,7’si 3 öğün, %23,3’ü günde 4 öğün ve % 20,0’ı günde 5 ve daha çok öğün alarak beslenmektedir. Araştırma gurubumuzun en çok önem gösterdiği ana öğünler incelendiğinde %36,8’i kahvaltı öğününe, %18,0’ı öğle yemeğine ve %26,7’ si ise akşam yemeğine önem vermektedir. Yelken sporcularının %26,7’si öğün atladığını belirtmiştir. Öğün atlayan yelken sporcular incelendiğinde %36,8’i kahvaltı, %36,8’i öğlen yemeği ve %26,4’ü ise akşam yemeğini atlamaktadır. Tuncay’ın (2008) Başkent Üniversitesi’nde eğitim gören 18–24 yaş arası kız öğrencilerin sabah kahvaltısı yapma ve beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla 300 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bir çalışmada en fazla atlanan öğünün kahvaltı olduğu (Çetin, G., ve ark., 2013); Yılmaz ve Özkan (2007)); üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapılan çalışmalarda, en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğu, en az akşam öğününün atlandığı görülmüştür (Gül, 2011). Yapılan araştırmalar incelendiğinde genelde bireylerin günde 3 öğün beslendikleri ve öğün atladıkları, en çok atlanan öğünün kahvaltı olduğu belirtilmiştir. Yaptığımız araştırma

sonuçları literatürde taradığımız araştırma sonuçlarından farklı olarak yelken sporcularının büyük kısmı 3 öğün beslendiklerini ve en çok önemsedikleri öğünün sabah kahvaltısı olduğunu bildirmişlerdir. Bunun nedeni düzenli spor yapmaları ve beslenme bilgisi konusunu daha çok önemsemeleri diyebiliriz.

Yapılan bu çalışmada, araştırma gurubunun vitamin/mineral kullanım durumları ile temel beslenme ve besin-sağlık bilgilerine ve besin tercihlerine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir. Yapılan başka araştırma incelendiğinde yetişkin bireylerde en çok alınan vitamin-mineral desteği (yaklaşık % 40) multivitamin-mineraller, en az bir vitamin-mineral takviyesi alma durumu % 53 oranında olduğu gösterilmiştir (Viliet ve ark., 2016). Kanada’da yapılan araştırmada öğretmen olarak çalışan bireylerin besin desteği kullanım sıklığı % 41,5 oranında olduğu gösterilmiştir (Vatanparast ve ark., 2010). Öğretmen kişilerin bu oranda yüksek vitamin ve mineral takviyesi almasının nedeni yorucu iş temposu gereği kendilerini iyi hissetmek için aldıkları söylenebilir. Araştırılan literatür sonuçlarında yelken sporcularının diğer çalışmalara kıyasla mineral ve vitamin takviyesi kullanma oranı düşük olduğu söylenebilir.

Katılımcıların diyet uygulamaları ile temel beslenme ve besin-sağlık bilgileri ve besin tercihlerinin karşılaştırıldığında anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) saptanmıştır. Smith ve vd. (1995) senesinde yaptığı çalışmada beslenme bilgi seviyesinin beslenme davranışı için belirleyici bir durum olduğunu, 2-3 sefer yapılmış olan diyet farklılıklarının da beslenme bilgisini yükselttiği göstermiştir. Fakat başka araştırmalarda beslenme bilgisi ile daha sağlıklı diyet uygulamaları veya kilo kontrolü arasında ilişki olduğunu gösterememiştir (Allison ve vd., 1995).

Yapılan çalışmada karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve posa ile ilgili sorulara katılımcı bireylerin büyük çoğunluğu doğru cevap vermiştir. Yelken sporcularının %94,7’si “Kemik erimesinden korunmada gerekli olan D vitamininin en iyi kaynağı güneştir” maddesine kesinlikle katılıyorum ve katılıyorum seçenekleri ile, % 84,7’si “Süt ve süt ürünlerinde bulunan kalsiyum minerali kemik ve diş sağlığı için önemlidir” maddesine kesinlikle katılıyorum ve katılıyorum seçenekleri ile, % 82,6’sı “Kırmızı et B12 vitamini içerdiği için unutkanlığı önlemede etkilidir” maddesine kesinlikle katılıyorum ve katılıyorum seçenekleri doğru cevap vermiştir. Özellikle kadınların çoğu menopozdan girdikten sonraki yaşantısında kemik erimesi problemi yaşamaktadır. Bundan dolayı içeriğinde kalsiyum barındıran besinlerin alınması ve D vitamininden yararlanarak beslenmek olumlu sonuçlar verecektir. Bu sebeple kişilerin D vitamini ve kalsiyum kaynaklarının nasil tüketilmesi gerektiğini bilmesi lazımdır (Çekal, 2008). Bunu yanında D vitamini ayrıca kalsiyum metabolizmasını düzene sokan bir vitamin türüdür. Bu ayrıcalığıyla birlikte diş ve kemik yapısının sağlanmasını sağlar. D vitamini güneş ışınlarının etkisiyle vücut içerisinde yapılmaktadır (Baysal, 2009). Batmaz (2018)’de yaptığı araştırmada ise kalsiyum mineralinin ve D vitamini kaynağı vücutta ne gibi işlevi olduğuyla ilgili sorulara cevap veren katılımcılar genellikle doğru cevap vermişlerdir. Yine bu araştırmaya

benzer 2008 senesinde orta yaş ve üzeri kişiler ile yapılan çalışmada insanların çoğu kalsiyumun vücut içerisindeki kemik oluşumuna yardımcı olan bir mineral olduğunu doğru cevap vermiştir. Fakat D vitamini en çok hangi besinlerde yer aldığı sorusuna doğru cevap veremeyen kişi sayısı doğru cevap kişilerden daha çok olduğu saptanmıştır (Çekal, 2008). Başka bir çalışmada sağlık personellerinin “Hangisi osteoporozun tedavisinde ve osteoporozdan korunmada önemli olan mineralin kaynaklarından birisi değildir?” sorusuna cevap veren katılımcıların çoğu (% 70,1) şeker olarak cevaplamıştır. Katılımcı kişilerin kalsiyum hakkında iyi düzeyde bilgisi olduğu gösterilebilir (Yücel, 2015). Bütün bu araştırmaların sonucunda yetişkin bireylerin vitamin ve kalsiyumun kaynaklarının vücutta ne gibi işlevi olduğuyula ilgili bilgi seviyelerinin yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Yelken sporcuları % 94’ü “Karbonhidratlar temel enerji kaynağıdır” maddesine kesinlikle katılıyorum ve katılıyorum seçenekleri doğru cevap vermiştir. Başka bir çalışmada “Karbonhidratlar temel enerji kaynağıdır.” Sorusuna katılımcı bireylerin yarısından fazlası doğru cevap verdiği saptanmıştır (Batmaz, 2018). Yine başka bir çalışmada katılımcı kişilerin “Vücudun enerji ihtiyacı özellikle karbonhidratlardan karşılanır.” Sorusuna yarısından fazlası (% 67) doğru cevabı vermiştir (Yücel, 2015) ve bu çalışmanın sonuçları ile benzerdir.

Yelken sporcuları % 82,5’i “Yumurta ile kırmızı et, içerdikleri protein miktarı açısından benzerdir” maddesine kesinlikle katılıyorum ve katılıyorum seçenekleri ile en olumlu görüşlerini bildirmişlerdir. Fakat başka bir çalışmada “Meyvelerin protein içeriği yüksektir.” sorusuna % 37,4’ü doğru yanıt verirken bu soruda kararsız katılımcı bireyler (% 26) diğer sorulardan daha fazladır (Batmaz, 2018). Bu çalışmaya benzerlik gösteren sağlık çalışanlarıyla yapılan araştırmada “Meyveler, iyi kalite protein, demir, B12 vitamini ve çinko kaynağıdır.” sorusuna katılımcı bireyler %43’ü doğru cevap vermiş, % 22,4’ü kararsız olduğu saptanmıştır. Yelken sporcuları yapılan literatür araştırması sonucunda diğer çalışmalara göre protein kaynakları hakkında yeterli bilgiye sahiptir.

Yapılan başka çalışmada Posa ile ilgili “Kuru fasulye piyazının lif içeriği yüksektir.” Sorusuna katılımcı bireylerin yarısından fazlası (% 60,6) doğru yanıt verdiği saptanmıştır (Batmaz, 2018). Benzer çalışmada sağlık personeli olan bireylere yöneltilen “Günlük posa alımını artırmak için haftada en az 2 kez kurubaklagil tüketilmelidir.” sorusuna personel bireylerin çoğu(% 66) doğru yanıt verdiği görülmüştür (Yücel, 2015). Yelken sporcularının % 62’si “Yağlar, protein ve karbonhidratlara göre daha az enerji içerirler.” sorusunda doğru yanıt verdikleri saptanmıştır. Yapılan benzer bir çalışmada “Yağlar, protein ve karbonhidratlara göre daha az enerji içerirler.” sorusuna yanlış şekilde yanıt veren katılımcı bireylerin sayısı doğru yanıt veren katılımcı kişi sayısından çok olduğu saptanmıştır (Batmaz, 2018). Yine benzer çalışmalarda yaş seviyeleri orta yaş ve üzeri olan kişilerin beslenme bilgi seviyelerini araştırdığında kişiler en çok enerji değeri en yüksek besinin ögesinin ne olduğu sorusunu bireylerin çoğunluğu yanlış cevap vermişlerdir (Çekal, 2008). Yücel’in 2015 senesindeki yaptığı çalışmada “1 gram protein, yağ, karbonhidrat yıkımı sonucu kaç kalori oluşur?” önermesine yanlış cevap

verenlerinin yüzdesi (% 65,7) doğru cevap verenlerin yüzdesinden yüksek (% 34,3) saptanmıştır. Yapılan bu çalışmanın tersine beden eğitimi ve spor alanında eğitim gören ve beslenme eğitimi alan lisans öğrenci bireylerin beslenme bilgi seviyesi değerlendirildiğinde bir araştırmada öğrenci bireylere enerji kaynağı olarak tüketilmeyen besin ögesi sorulmuş ve öğrenci bireylerin yarısından fazlası vitamin doğru cevabı söylemişlerdir (Murathan ve vd., 2015). Bunun sebebi olarak çalışma örnekleminin daha önce beslenme alanında eğitim görmeleri ve bilgi seviyelerinin henüz yeni olduğu söylenebilir

Yelken sporcularının beslenme konusundaki bilgilerini değerlendirmeleri istendiğinde; günlük su tüketimlerine göre anlamlı bir şekilde fark olduğu (p<0,05) saptanmıştır. Göktaş’ın araştırmasında milli sporcu bireylerin %49,4’ünün 0,5-1 lt arası sıvı aldıkları görülmüştür (Göktaş, 2010).

Yüksek (2013) yaptığı araştırmada egzersiz boyunca sıvı tüketimine dikkat etme oranı bütün futbolcu bireylerde %93,3 (Amatör futbol oynayan bireylerin % 91,1, profesyonel şekilde futbol oynayan bireylerin % 95,6) olarak tespit edildiği görülmüştür. Bu araştırmalar ile benzerlik göstermektedir. Bunun sebebi ise her iki grubun da aynı antrenman şiddetinde egzersiz yapmasından dolayı olduğu söylenebilir. Acar ve Pepe’nin (2011) senesinde yaptığı araştırmada, sporcu bireylerin %70,9’u egzersiz süresince sıvı tüketimine önem gösterirken, %29,1’i önem göstermediği görülmüştür.

Literatür araştırıldığında, bu çalışmalara dair farklı sonuçların çıkma nedeni olarak profesyonel sporcuların sıvı tüketimine daha çok önem verdiği söylenebilir.

## Sonuç ve Öneriler

Yelken sporcularının vücut ağırlıkları ile yelken sınıflarındaki farklılıklar arasında bir orantı olup Türkiye şampiyonalarında ve uluslararası yarışmalarda önem arz etmektedir. Bunun yanında yelken yarışlarında bazen 8-10 saat denizde kaldığı göz önüne alınırsa, yetersiz beslenme, birkaç gün üst üste yarışlara katıldıktan sonra yorgunluk ve konsantrasyon kaybı oluşturmaktadır. Bir sonraki yarışma düşünüldüğünde kaybolan sıvı ve enerjinin tekrar yerine konması ve bu konuda zaman kaybedilmemesi önemlidir. Sportif başarı ile beslenme davranışları ve alışkanlıkları arasında önemli bir ilişki vardır. Yelken sporcuları, performanslarını arttırmak için iyi bir diyet uygulaması yapmak, diyetlerindeki yağ yüzdesini düşürmek, protein içeriğini yükseltmek, tuz yüzdesini düşürmek, şeker içeriğini düşürmek, posa miktarını yükseltmek ve günlük yaşamlarındaki su alımını yükseltmek gibi konularda iyi seviyede beslenme planlaması yapmaları gerekmektedir. Bu gerekçelerle, diyetisyenler ile sporcu beslenmesi uzmanlarından destek almaları sağlanmalı ve işbirliği yaptırılmalıdır.

Yelken Federasyonu, kulüplerle işbirliği yaparak, sporculara yıl içerisinde belirli dönemlerle özellikle beslenme gibi yüksek düzeyde öneme sahip konularda seminerler düzenlemesi oldukça yarar sağlayacaktır. Bu konuda sadece sporcular değil ailelerinin ve

antrenörlerinin de eğitim alması ve bilgilendirilmesi önem taşımaktadır. Antrenör ve sporculara 'sporcu beslenmesi' ile ilgili broşür kitap ve dergi gibi bilgi kaynakları önerilmelidir.

### İleride yapılacak olan çalışmalar için öneriler

Katılımcı sayısı artırılarak ve farklı bölgelerden yelken sporcularının beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi önerilmektedir.

Olimpik yarışların farklı sınıflarında yer alan yelken sporcularının beslenme bilgilerinin karşılaştırılıp değerlendirilmesi önerilmektedir.

### Kaynaklar

- Acar, G. (2008). Boksörlerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi: Yayınlanmış, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Acar, G. ve Pepe, H. (2011). Boksörlerin Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıkları: Yayınlanmış, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri.
- Allison, D. B., Kanders, B. S., Osage, G. D., Faith, M. S., Heymsfield, S. B., Heber, D., ... & Blackburn, G. L. (1995). Weight-related attitudes and beliefs of obese African- American women. *Journal of Nutrition Education*, 1995; 27(1), 18-23.
- Batmaz, H. (2018). Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Geliştirilmesi Ve Geçerlik-Güvenirlilik Çalışması: Yayınlanmış, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Baysal, A. (2007). Beslenme. Hatipoğlu Yayınları, 2007, Ankara, s:532.
- Çekal, N. (2008). Orta Yaşlı ve Yaşlı Bireylerin Beslenme Bilgi Düzeyleri, Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, 1, s:14-28.
- Çetin, G. Sarper, F. (2013). Birinci ve Son Sınıfa Devam Eden Öğrencilerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, 2013; 6(2), Ankara.
- Ersoy, G. (1998). Sağlıklı Yaşam Spor ve Beslenme, Damla Matbaacılık Reklamcılık Yayıncılık tic. ltd. şti. Ankara, s. 39.
- Göktaş, Z. (2010). Aktif Milli Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları Ve Sıklıkla Kullandıkları Beslenme Destek Ürünlerinde Kontaminasyon Ve Pozitif Doping Risk Değerlendirmesi: Yayınlanmış, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gül, T. (2011). Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Tutum Ve Davranışları: Yayınlanmış, Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi, Türkiye Cumhuriyeti Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ekonometri Anabilim Dalı.
- Murathan F., Uğurlu, F.M., Bayrak, E., (2015). Beden Eğitimi Ve Spor Alanında Eğitim Gören Ve Beslenme Eğitimi Alan Lisans Öğrenci Bireylerin Beslenme Bilgi Seviyesi: Yayınlanmış, Yüksek Lisans Tezi, Adıyaman: Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Fakültesi.8
- Philipp, M. (2012). Yelken Yarışları İçin Antrenman, Egzersiz ve Yarış Planlaması: Amatör Denizcilik Federasyonu, çev: Hulki Demiral, İstanbul.
- Robert, C. (2012). "19". In Potts, D.T. A companion to the archaeology of the ancient Near East. Ch 19 Watercraft. Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell. pp. 347–354. ISBN 978-1-4051-8988-0.
- Şakar, Ş. (2009). "Sporcu Beslenmesi", *Klinik Gelişim Dergisi*, 1-9, s. 1

- Süel, E., Şahin, I., Karakaya, MA. ve Savucu, Y. (2006) Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları: Yayınlanmış, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri.
- Smith, A. M. Baghurst, K., & Owen, N. (1995) Socioeconomic status and personal characteristics as predictors of dietary change. *Journal of Nutrition Education* ; 27(4), 173-181.
- Vatanparast, H., Adolphe, J. L., & Whiting, S. J. (2010). Socio-economic status and vitamin/mineral supplement use in Canada. *Health Reports*, 2010; 21(4), 19-25.
- Viliet J.S., Gustafson O.A., Nelson N. (2016). Feeling 'Too Fat' Rather Than Being 'Too Fat' Increases Unhealthy Eating Habits Among Adolescents - Even in Boys, *Food Nutrition Research*.
- Yarar, H. Gökdemir, K., Eroğlu, H. ve Özdemir, G. (2011). Elit Seviyedeki Sporcuların Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi: Yayınlanmış, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri.
- YILMAZ, E., & Özkan, S., (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2007; 2(6), 87-104.
- Yücel, B. (2015). Sağlık Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları Ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi: Yayınlanmış, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yüksek, M. (2013). Amatör Ve Profesyonel Milli Takım Futbolcularında Beslenme Alışkanlıkları Ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi: Yayınlanmış, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı.