

Bireysel Spor Dallarında Türk Milli Takımında Yer Alan Sporcular ile Türkiye Şampiyonalarına Katılan Sporcuların Covid-19 Salgın Sürecindeki Beslenme Bilgi Düzeylerinin Karşılaştırılması

*Mert Hepyükselen*¹, Ayla Taşkıran²*

¹ İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

² İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

*Sorumlu Yazar: merthehyukselen@gmail.com

Gönderilme Tarihi: 16.09.2020 – Kabul Tarihi: 24.11.2020

Öz

Bu çalışmanın amacı Covid-19 salgın döneminde bu sporcuların beslenme düzenlerine dikkat edip etmediklerini değerlendirmek ve karşılaştırmaktır. Çalışmaya 50'si milli takımda yer alan sporcular ve 74'ü Türkiye şampiyonalarına katılan elit sporcular olmak üzere 25 kadın 99 erkek toplam 124 sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılanlara sporcuların fiziksel aktivite, beslenme tutumu, yiyecek seçimi davranışını ve beslenmenin sporcuların performanslarına olan etkisini ölçmek üzere hazırlanmış olan anket uygulanmıştır. Bu anket, sporcuların beslenme alışkanlığına ilişkin sporcuların beslenme bilgi düzeylerini ölçen sorular içerir. Doğru cevaplardan bilgi puanları hesaplanmaktadır. Sporcu beslenmesi bilgisi ölçeğindeki genel performans skorlama sistemi kullanılarak değerlendirilmiştir. Veriler SPSS 22.0 for Windows paket programı ile analiz edilmiştir. Cinsiyetler arası, eğitim durumu sporcu beslenme bilgi ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Milli sporcuların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan durumu, milli olmayan sporculara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Diyetisyen ile çalışan sporcuların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan durumu diyetisyen ile çalışmayan sporculara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Covid-19 döneminde kilo değişimi olanlar ile olmayanların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan durumu arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Milli olan ve olmayan sporcuların kilo değişim durumları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Sporculardan diyetisyen ile çalışan ve çalışmayanların Covid-19 dönemindeki kilo değişim durumu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Sonuç olarak milli sporcuların ve diyetisyen ile çalışanların beslenme bilgi puanı daha yüksek bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Covid-19, Beslenme Bilgisi, Diyet

During The Covid-19 Epidemic, Nutrition Knowledge Level And Comprasion Of Turkish National Team Athletes And National Athletes İn Invidual Sports

Abstract

The aim of this study is to evaluate and compare whether these athletes paid attention to their diet during the Covid-19 epidemic period. 50 athletes participating in the study take part in the national team. 74 athletes are elite athletes participating in the championship in Turkey. 99 of 124 athletes are men and 25 of them are women. A questionnaire prepared to measure the physical activity, nutritional attitude, food selection behavior of the athletes and the effect of nutrition on the performance of the athletes was applied to the participants in the study. This questionnaire includes the thoughts of athletes on nutritional habits and their answers to their questions. Knowledge points are calculated from the correct answers. It was analyzed with SPSS 22.0 for Windows package program. It was determined that there was no significant difference in the scores of gender and educational status, sports nutrition knowledge scale ($p>0,05$). Sports nutrition knowledge scale score status of national athletes was found to be significantly higher than non-national athletes ($p<0,05$). The scores of the sports nutrition knowledge scale of the athletes who work with a dietician were found to be significantly higher than those who did not work with a dietician ($p<0,05$). In the Covid-19 period, no significant difference was found between the athletes' nutrition knowledge scale scores of those with and without weight change ($p>0,05$). The difference between the weight change status of national athletes and non-national athletes was found to be statistically significant ($p<0,05$). The difference between the weight change status of the athletes who work with a dietician and those who do not work with a dietician during the Covid-19 period was not found to be statistically significant ($p>0,05$). As a result, the nutritional knowledge scores of national athletes and dieticians were found to be higher.

Keywords: Nutrition, Covid-19, The nutrition knowledge

1. Giriş

Beslenme, insanların gelişimi ve büyümesi için, sağlıklı yaşayabilmesi için ihtiyacı olan besin kaynaklarını alarak vücutlarında kullanmasıdır (Baysal, 2015). Beslenme ile sporcuların başarısı arasındaki ilişkinin eski dönemlerden beri önemli olduğu bilinmektedir. Fakat sporcu beslenmesine, sporcular ve antrenörler tarafından hala gerektiği önem verilmemektedir. Çünkü hala daha çok antrenman ve performansları kısa yoldan arttıracak takviyeler ön planda tutulmaktadır. Genetik yapı ve uygun antrenman yapılması sporcunun performansını belirlemektedir. Oysaki beslenme de sporcuların performanslarını etkileyen önemli faktörlerdendir. Son zamanlarda beslenmenin sporcu başarısını etkilediği belirtilmiştir (Güneş, 2005). Sporda başarılı olabilmek için, sporcuların doğru şekilde beslenmeleri ile ilgili farklı bakış açıları vardır. Özel sporcu diyetinin, sporcuların başarılarında etkisi olduğu düşünüldüğü gibi; dengeli ve yeterli bir diyetinde, sporcu başarısı için yeterli olduğunu ve özel bir diyetin gerekli olmadığını savunan araştırmacılar da bulunmaktadır (Baysal, 2010).

Sporcu performanslarını etkileyen temel etmenler genetik yapı, uygun antrenman ve beslenmedir (Ersoy, 2004). Sporcuların başarılarında genetik yapının önemli olduğu gibi, düzenli yapılan egzersiz, motivasyon ve spora göre en uygun şekilde beslenmek de önem arz etmektedir. Sporcuların dayanıklılık ve atletik performanslarında artış sağlamaya egzersiz programıyla beraber uygulanan doğru beslenme programları yardım etmektedir. Ayrıca, hazırlanmış olan bu özel diyet programının, sporcuların motivasyonunu arttırdığı ve özgüvenlerini arttırdığı da düşünülmektedir (Sakar, 2010).

Sporcu beslenmesindeki amaç; sporcuların cinsiyeti, yaşı, fiziksel aktivitesi yapılan spor branşı, egzersiz ve müsabaka zamanlarına yönelik değişiklikler yapılarak yeteri kadar ve dengeli bir şekilde besinlerin tüketilmesidir (Arslan, 1995). Literatürde yer alan ülkemizdeki sporcular arasında yapılmış olan çalışmalara göre, doğru beslenme alışkanlıkları yeterince bilinmemekte ve uygulanmamaktadır. Dengesiz beslenmenin en önemli sebebi bilgisizliktir. Antrenör ve sporcular beslenmenin öneminin yeterince bilincinde değildirler (Yılmaz, 2002). Doğru şekilde beslenme konusundaki bilgiler sporcular ve antrenörler tarafından bilinmeli ve uygulanmalıdır (Yarar vd., 2011). Fakat sporcular ve antrenörler literatürde yer almayan doğru olmayan beslenme alışkanlıklarına sahiptir (Güneş, 2005).

Son zamanlarda profesyonel yapılan spor dallarında, yüksek performansa sahip ve başarılı sporcular yetiştirmek için spor kulüpleri birbirleri ile yarış halindedir. Beslenme, sporcuların performanslarını üst düzeyde tutabilecek önemli faktörlerden biridir. Profesyonel spor yapan sporcuların, başarılı olabilmeleri beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmalarına ve aynı zamanda bunları alışkanlığa dönüştürmelerine bağlıdır (Pulur ve Cicioğlu, 2001). Sporcunun hazırlanan diyeti uygulanabilirliği; sporcuların beslenme alışkanlıklarına, bireysel şartlarına ve çevresel faktörlere uygun olmasına bağlıdır (Şakar, 2010). Milli takımda yer alan sporcular ile Türkiye şampiyonalarına katılan elit sporcular, performanslarını etkileyeceği için beslenmelerine oldukça dikkat etmektedirler. Fakat Covid-19 salgın süreci bütün alanları

etkilediği gibi sporcuların çoğunun da antrenman ve beslenme alışkanlıklarını değiştirmiştir. Kısıtlı antrenman imkanları olduğu salgın döneminde sporcuların beslenme alışkanlıkları performanslarının korunmasında aktif bir rol almaktadır. Araştırmamızın amacı Covid-19 salgın döneminde bu sporcuların beslenme düzenlerine dikkat edip etmediklerini değerlendirmek ve karşılaştırmaktır. Bu araştırmanın gelecek dönemdeki Covid-19 salgını gibi benzer salgın durumlarında sporcuların beslenme alışkanlıklarının etkilenip etkilenmeyeceğini öngörerek sporcuların daha dikkatli olup olmaları konusunda yön vermesi hedeflenmektedir. Çalışma hipotezi;

H0: Milli takımda yer alan sporcular ile Türkiye şampiyonalarına katılan elit sporcuların beslenme bilgi düzeyleri arasında fark vardır.

H1: Milli takımda yer alan sporcular ile Türkiye şampiyonalarına katılan elit sporcuların beslenme bilgi düzeyleri arasında fark yoktur şeklinde kurulmuştur.

2. Yöntem

Çalışmamız 03.06.2020 tarihli 2020/03 sayılı T.C. İstanbul Gedik Üniversitesi Etik Kurul Toplantısında etik olarak uygun olduğuna katılanların oy birliğiyle karar verilmiştir. Çalışmamızın örneklem grubunu 124 kişiden oluşan yüzme, judo, güreş, kick boks ve yelken branşlarındaki lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Veri toplama aşamasında anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmacı aracılığı ile birinci elden veri toplama metodu ile doldurulmuştur. Orijinal adı 'The Nutrition for Sport Knowledge Questionnaire' (NSKQ) olan ölçek yetişkin sporcuların beslenme bilgilerini değerlendirmek amacıyla Gina Louise Trakman, Adrienne Forsyth, Russell Hoye ve Regina Belski tarafından 2017 yılında geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe'ye çevrilmiş halinden yararlanılmıştır. Ölçeğin bilimsel geçerliliğinin sağlanması açısından yapılan analizlerde örneklem sayısının en az 45 olmasının yeterli olduğu bulunmuştur (Effect size 0.5, $\alpha=0.05$ Power 0.95). Çalışmamızda örneklem sayısı 124 olarak planlanmıştır. Uygulanan anket sonuçları değerlendirilerek COVID-19 salgın döneminde bu sporcuların beslenme düzenlerine dikkat edip etmedikleri incelenmiştir. Bu anket, sporcuların beslenme alışkanlığına ilişkin sporcuların tutumunu ölçen sorular içerir. Anketin doldurulması yaklaşık 30 dakika sürmektedir. Doğru cevaplardan bilgi puanları hesaplanmaktadır. Sporcu beslenmesi bilgisi ölçeğindeki genel performans (68 ifade 100 olarak kabul edildi) skorum sistemi kullanılarak değerlendirilmelidir; "Zayıf" bilgi (%0-49), "ortalama" bilgi (%50-65), "iyi" bilgi (%66-75) ve "mükemmel" bilgi (%75-100). Bu çalışmada elde edilen bütün veriler, istatistiksel hesaplamalar SPSS (version 22,0) paket programı ile analiz edilmiştir. 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.) gerçekleştirildiğinden dolayı t-testi, ki kare analizi, tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliği için Cronbach's Alpha değeri hesaplanmıştır.

3. Bulgular

Katılım sağlayan sporcuların betimsel istatistikleri tablo 1 'de belirtilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde; çalışmaya 18-30 yaş arasında 124 sporcu katılım sağlamıştır. Veri setimizdeki 124 sporcudan 52 sporcu 18-21 yaş aralığında, 54 sporcu 22-25 yaş aralığında, 18 sporcu ise 26-30 yaş aralığındadır. Çalışmaya katılan sporcuların %20,2' si kadın, %79,80' i erkektir. Veri setimizi oluşturan sporcuların 122 kişi lisans düzeyinde eğitim seviyesine sahip iken 2 kişi yüksek lisans seviyesindedir. Çalışmaya 5 farklı spor branşından sporcu dahil olmuştur. Çalışmaya %22,6 ile en çok yüzme, ardından %21 ile güreş sporcuları katılmıştır. Katılım sağlayan sporcularımızın %59,7'si milli takım sporcusu iken %40,3'ü milli takım sporcusu değildir. Katılım sağlayan sporculardan 100 sporcu diyetisyenle çalışmıyor iken 24 sporcu diyetisyen ile çalışmaktadır. 124 sporcumuzdan 63 sporcumuz Covid-19 döneminde kilo artışı yaşamıştır. 61 sporcumuz ise bu dönemde kilo değişimi yaşamamış ya da kilo kaybetmiştir. Veri setimizde yer alan sporcularımızın %77,4 'ünün akrabalarında Covid-19 hastalığına yakalanan yoktur. %22,6'sının akrabaları Covid-19 hastalığına yakalanmıştır. 57 sporcunun beslenme konusunda bilgisinin olduğu, 43 sporcunun fikri olmadığı, 24 sporcunun ise beslenme konusunda fikri olmadığı anlaşılmıştır.

Tablo 1: Değişkenler ve Grupların Ortalama ve Yüzdeleri

Değişkenler	Gruplar	F	%
Cinsiyet	Kadın	25	20,2
	Erkek	99	79,8
Yaş	18-21 yaş	52	41,9
	22-25 yaş	54	43,5
	26-30 yaş	18	14,5
Eğitim durumu	Lisans	122	98,4
	Yükseklisans	2	1,6
	Yüzme	28	22,6
Spor dalı	Judo	22	17,7
	Güreş	26	21,0
	Yelken	23	18,5
	Kickboks	25	20,2
Milli sporcu musunuz?	Milli sporcu	50	40,3
	Milli sporcu değil	74	59,7
Diyetisyenle çalışıyor musunuz?	Evet	24	19,4
	Hayır	100	80,6
Covid öncesi ve sonrasında kilo artışı yaşadınız mı?	Evet	63	50,8
	Hayır	61	49,2

Akrabasında covid'e yakalanan var mı?	Var	28	22,6
	Yok	96	77,4
Beslenme bilgisi yeterli mi?	Evet	57	46
	Hayır	25	20,2
	Fikrim yok	42	33,9
Beslenme Bilgi düzeyi nedir?	İyi	32	25,8
	Mükemmel	40	32,3
	orta	49	39,5
	zayıf	3	2,4

Tablo 2: Normallik Testleri

Ölçekler	İfade Sayısı	Çarpıklık	Basıklık	$\bar{X} \pm S.S$	Cronbach
Beslenme Bilgisi Yeterli mi?	124	-0,24	-0,94	2,185±0,84	0,784

Beslenme bilgisi yeterli mi? Ölçeğine ilişkin normallik testleri Tablo 2' de verilmiştir. Çizelge incelendiğinde, tüm alt ölçekler için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığında değiştiği tespit edilmiştir ve bu bize dağılım normal dağıldığını göstermektedir (George ve Mallery, 2012). Buna ilaveten güvenilirlik testi için Cronbach's Alpha değerlerini incelediğimizde beslenme bilgisi yeterli mi? ölçeği için Cronbach's Alpha değeri 0,784 olarak bulunmuş olup ölçeğimizin istatistiksel olarak oldukça güvenilir olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 3: Normallik Testleri

	n	%	Ortalama	Standart Sapma	P değeri
Kadın	25	20,2	66,89	10,316	
Erkek	99	79,8	69,79	10,884	,232
Toplam	124	100,0			

124 sporcunun yer aldığı veri setinde Tablo 3' te görüldüğü gibi 25 kadın 99 erkek sporcu bulunmaktadır. Erkekler bu veri setinin %79,8 oluşturmaktadır. Yani erkek ağırlıklı bir veri setimiz olduğunu söyleyebiliriz. Kadın sporcuların

sporcu beslenme bilgi ölçeği puan ortalaması 66,89 iken erkeklerin sporcu beslenme bilgi ölçeği puan ortalaması 69,79 bulunmuştur. Fakat cinsiyetler arası sporcu beslenme bilgi ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 4: Normallik Testleri

	N	%	Ortalama	Standart Sapma	P değeri
Lisans	122	98,4	69,19	10,473	
Yüksek Lisans	2	1,6	70	32,527	,917
Toplam	124	100,0			

Veri setimizi oluşturan sporcuların Tablo 4' te görüldüğü gibi 122 kişi lisans düzeyinde eğitim seviyesine sahip iken 2 kişi yüksek lisans seviyesindedir. Veri setimizdeki sporcuların %98,4'ü lisans, %1,6'sı yüksek lisans mezunudur. Yüksek lisans eğitimi olanların sporcu beslenme bilgi ölçek puan ortalaması 70, lisans eğitimi olanların sporcu beslenme bilgi ölçek puan ortalaması 69,19 bulunmuştur. Yüksek lisans eğitimi olanlar ile lisans eğitimi olanların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5: Milli Sporcu olma durumuna göre Sporcu Beslenme Bilgi Ölçeği Puan Durumu

	n	%	Ortalama	Standart Sapma	P değeri
Milli olmayan Sporcu	74	59,7	65,07	10,427	
Milli Sporcu	50	40,3	75,32	8,150	,000
Toplam	124	100,0			

Veri setimizde yer alan 124 sporcunun Tablo 5' te görüldüğü gibi 50 si milli takım sporcusu olup 74 tanesi milli takım sporcusu değildir. Milli sporcuların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan ortalaması 75,32, milli olmayan sporcuların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan ortalaması 65,07 olarak bulunmuştur. Milli sporcular ile milli olmayan sporcuların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Milli sporcuların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan durumu,

milli olmayan sporculara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 6: Diyetisyenle Çalışan Sporcular

	n	%	Ortalama	Standart Sapma	P değeri
Diyetisyenle Çalışmayan	100	80,6	67,81	10,523	
Diyetisyenle Çalışan	24	19,4	75,01	10,138	,003
Toplam	124	100,0			

Tablo 6' da görüldüğü gibi Veri setimizde sporcularımızın %19,4' ü diyetisyenle çalışırken %80,6'sı diyetisyen ile çalışmamaktadır. Diyetisyen ile çalışan sporcuların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan durumu diyetisyen ile çalışmayan sporculara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 7: Milli olma durumuyla kilo değişimi arasındaki ilişki

Milli olma durumuyla kilo değişimi	Kilo stabil/azalma		Kilo artışı		Toplam		X ² /P
	n	%	n	%	n	%	
Milli olmayan sporcular	30	40,5	44	59,5	74	100,0	X ² =5,498
Milli sporcular	31	62,0	19	38,0	50	100,0	P=0,019

Tablo 7' de görüldüğü gibi Milli olmayan sporculardan 30' unda Covid-19 döneminde kilo stabil kalmıştır ya da azalma olmuştur, milli olmayan sporculardan 44'ünde Covid-19 döneminde kilo artışı saptanmıştır. Milli sporculardan 31' inde Covid-19 döneminde kilo stabil kalmıştır ya da azalma olmuştur, milli sporculardan 19'unda Covid-19 döneminde kilo artışı saptanmıştır. Milli olan ve olmayan sporcuların kilo değişim durumları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 8: Sporcuların diyetisyen ile çalışma durumuyla kilo değişim durumu

Diyetisyen ile çalışma durumuyla kilo değişimi	Kilo stabil/azalma		Kilo artışı		Toplam		X ² /P
	n	%	n	%	n	%	
Diyetisyen ile çalışanlar	15	62,5	9	37,5	24	100,0	X ² =2,108 P=0,147
Diyetisyen ile çalışmayanlar	46	46,0	54	54,0	100	100,0	

Tablo 8’ de görüldüğü gibi bu çalışmaya katılan sporculardan diyetisyen ile çalışanlarından 15’inde Covid-19 döneminde kilo durumu stabil kalmıştır veya kilo durumunda azalma saptanmıştır. Diyetisyen ile çalışan sporculardan 9’ unda ise Covid-19 döneminde kilo artışı saptanmıştır. Bu çalışmaya katılan sporculardan diyetisyen ile çalışmayanlarından 46’sında Covid-19 döneminde kilo durumu stabil kalmıştır veya kilo durumunda azalma saptanmıştır. Diyetisyen ile çalışmayan sporculardan 54’ünde ise Covid-19 döneminde kilo artışı saptanmıştır. Sporculardan diyetisyen ile çalışan ve çalışmayanların Covid-19 dönemindeki kilo değişim durumu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

4. Tartışma

Bu çalışma Covid-19 döneminde milli takımında yer alan sporcular ile Türkiye şampiyonalarına katılan elit sporcuların beslenme alışkanlıklarını karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmada 124 sporcu yer almaktadır. Bunlardan 25’ i kadın 99’ u erkek sporcudur. Erkekler bu veri setinin %79,8 oluşturmaktadır. Yani erkek ağırlıklı bir veri setimiz olduğunu söyleyebiliriz. Kadın sporcuların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan ortalaması 66,89 iken erkeklerin sporcu beslenme bilgi ölçeği puan ortalaması 69,79 bulunmuştur. Fakat cinsiyetler arası sporcu beslenme bilgi ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Literatürdeki bir diğer çalışmada, sporcuların cinsiyete göre beslenme bilgileri karşılaştırılmıştır. Bu çalışmada erkeklerin beslenme bilgilerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Batmaz, 2018). Acar (2008)’ in boksörler ile yaptığı çalışmada kadın ve erkeklerin beslenme bilgi düzeyleri karşılaştırılmıştır. Her iki cinsiyetin de aynı seviyede bilgi düzeylerine sahip oldukları bildirilmiştir (Acar, 2008). Literatürde yer alan başka bir çalışmada, erkek ve kadın sporcuların beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (Rosenbloom vd. 2002). Süel (2006)’ in yaptığı çalışmada, erkekler ile kadınların beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Akıl (2007)’ in yaptığı çalışmada kadın sporcuların bilgi düzeyi erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Benzer olarak literatürde kadınların beslenme bilgi düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu ile ilgili birçok çalışma bulunmaktadır (Sürücüoğlu vd., 1996; Akıl, 2004; Çongar ve Özdemir, 2004). Bu çalışmada yer alan sporcuların %98,4’ ü lisans, %1,6’ sı yüksek lisans mezunudur. Yüksek lisans eğitimi olanlar ile

lisans eğitimi olanların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yüksek lisans eğitimi almış olan bireylerin beslenme bilgilerinin diğerlerine göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Eğitim seviyesiyle temel beslenme bilgileri arasında anlamlı düzeyde fark ($p<0,05$) saptanmıştır (Batmaz, 2018). Literatürde yapılan bir başka çalışmada ilköğretim eğitim seviyesindeki bireylerin beslenme bilgileri ortaöğretim eğitim seviyesine sahip bireylerden anlamlı derecede düşük olduğu bildirilmiştir (Çekal, 2008).

Milli sporcuların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan ortalaması 75,32, milli olmayan sporcuların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan ortalaması 65,07 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada milli sporcular ile milli olmayan sporcuların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Milli sporcuların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan durumu, milli olmayan sporculara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Literatürde yer alan bir çalışmada, profesyonel futbolcuların amatörlere göre beslenme bilgi düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Öztürk, 2006).

Yapılan başka bir çalışmada; amatör olarak futbol oynayan bireylerin %75,6’ sı profesyonel olarak futbol oynayanların %86,7’ si yeterli düzeyde beslenme bilgisine sahip oldukları bildirilmiştir. Bu çalışmada amatör olarak futbol oynayanlar ile profesyonel olarak futbol oynayanlar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$) (Yüksek, 2013). Boksörler ile yapılan bir çalışmada milli sporcular ile milli olmayan sporcuların beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Acar, 2008). Literatürdeki bir diğer çalışmada, 385 farklı branşta yer alan sporcuların, beslenme bilgi seviyeleri ölçülmüş ve yeterli beslenme bilgi seviyesine sahip olmadıkları saptanmıştır (Rosenbloom vd., 2002). Abood vd. (2004)’ nin Florida’da bir bayan futbol takımıyla bayan yüzme takımından rastgele bireyler seçerek yapmış oldukları çalışmada sporcuların yeterli beslenme bilgi düzeyine sahip olmadıkları saptanmıştır. Literatürde yer alan bir diğer çalışmada basketbol branşındaki sporcuların beslenme bilgilerinin yetersiz olduğu saptanmıştır (Süel vd., 2006). Yarar vd. (2011) 18 farklı olimpik branştan rastgele seçilmiş olan 334 elit sporcunun beslenme bilgi düzeylerini karşılaştırmışlardır. Profesyonel sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin yeterli olmadığı saptanmıştır. Bu sporcuların çoğu milli sporcu olmasına ve yüksek akademik eğitime sahip olmasına rağmen beslenmelerine gerekli miktarda dikkat etmedikleri saptanmıştır. Beslenme bilgi düzeylerinin artırılması için bu alanda eğitim almaları gerektiği bildirilmiştir. Yaptığımız bu çalışmadaki 124 sporcudan 57 (%46) sporcunun beslenme konusunda bilgisinin yeterli olduğu, 43 (%34,7) sporcunun fikri olmadığı, 24 (%19,7) sporcunun ise beslenme bilgisinin yeterli olmadığı saptanmıştır.

Ayrıca çalışmamızda sporcu beslenme bilgi ölçeğine göre 3 (%2,4) sporcunun bilgi düzeyi zayıf, 49 (%39,5) sporcunun orta, 32 (%25,8) sporcunun iyi ve 40 (%32,3) sporcunun mükemmeldir. Pulur ve Cicioğlu (2006) tarafından yapılan çalışmada, sporcularda %54’ ü sporcu beslenme bilgisinin yeterli olduğu sonucuna varmışlardır. Atay vd. (2001)’ nin yaptıkları çalışmada futbolculardan %73,7’sinin beslenme bilgisinin iyi seviyede olduğu

saptanmıştır. Milli olmayan sporcularımızın %94,6'sı diyetisyenle çalışmıyorken %5,4' ü diyetisyen ile çalışmaktadır. Milli olan sporcularımızın ise %60' ı diyetisyenle çalışmıyorken %40' ı bir diyetisyenle beraber çalışmaktadır. Literatürdeki bir başka çalışmada futbolculardan %36'sının beslenme konusundaki bilgisini antrenörlerinden öğrendikleri bildirilmiştir (Saygın vd., 2009). Şenel vd. (2004) yaptıkları araştırmada sporculardan beslenme bilgilerinin antrenörlerinden aldıkları saptanmıştır. Sivrikaya' nın (2006) yaptığı çalışmada da sporculardan %76,6'sının, Sürücüoğlu vd (1996) sporculardan %38,3'ünün, Şenel vd. ise sporculardan %42,5'nin beslenme bilgilerini antrenörlerinden öğrendikleri bildirilmiştir (Sivrikaya, 2006; Sürücüoğlu, 1996; Şenel, 2004). Bütün bu literatürlerin ışığında sporcuların beslenme bilgi kaynaklarının daha çok antrenörleri olduğunu söyleyebiliriz. Fakat yapılan bir diğer çalışmada ise antrenörlerin sporcu beslenmeleri ile ilgili aldıkları seminerlerden bilgi edinme oranları, %24,3 iken, bilgi edinmeyen antrenörler %75,7 oranındadır. Bu durumda sporcuların bilgi kaynağı olarak antrenörlerini kullanmalarının doğru olup olmaması konusunda düşündürücüdür (Bayraktar, 2002).

Milli olmayan sporculardan 30' unda Covid-19 döneminde kilo stabil kalmıştır ya da azalma olmuştur, milli olmayan sporculardan 44'ünde Covid-19 döneminde kilo artışı saptanmıştır. Milli sporculardan 31' inde Covid-19 döneminde kilo stabil kalmıştır ya da azalma olmuştur, milli sporculardan 19'unda Covid-19 döneminde kilo artışı saptanmıştır. Milli olan ve olmayan sporcuların kilo değişim durumları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Milli sporcuların sporcu bilgi ölçeğine göre puanları anlamlı derecede yüksek bulunduğu için diyetlerine ve kilolarına Covid-19 döneminde de dikkat ettiklerini söyleyebiliriz. Sporculardan diyetisyen ile çalışan ve çalışmayanların Covid-19 dönemindeki kilo değişim durumu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0,05$). Diyetisyenle çalışan sporcu sayısı az olduğundan dolayı daha fazla veriyle başka çalışmalar yapılması gerektiğini söyleyebiliriz.

5. Sonuç

Bu çalışmada milli takımda yer alan sporcular ile Türkiye şampiyonalarına katılan elit sporcuların beslenme bilgi düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar şu şekildedir;

- Kadın sporcuların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan ortalaması 66,89 iken erkeklerin sporcu beslenme bilgi ölçeği puan ortalaması 69,79 bulunmuştur. Fakat cinsiyetler arası sporcu beslenme bilgi ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$).
- Yüksek lisans eğitimi olanların sporcu beslenme bilgi ölçek puan ortalaması 70, lisans eğitimi olanların sporcu beslenme bilgi ölçek puan ortalaması 69,19 bulunmuştur. Yüksek lisans eğitimi olanlar ile lisans eğitimi olanların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).

- 26 sporcumuz güreş, 22 sporcumuz judo, 25 sporcumuz kick boks, 23 sporcumuz yelken, 28 sporcumuz yüzme branşı ile ilgilenmektedir. Spor dallarına göre sporcu beslenme bilgi ölçeği puan durumuna baktığımızda spor dalları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).
- Milli sporcular ile milli olmayan sporcuların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Milli sporcuların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan durumu, milli olmayan sporculara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$).
- Diyetisyen ile çalışan sporcuların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan durumu diyetisyen ile çalışmayan sporculara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$).
- Covid-19 döneminde kilo değişimi olanlar ile olmayanların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan durumu arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0,05$).
- Veri setimizde yer alan sporcularımızın %77,4 'ünün akrabalarında Covid-19 hastalığına yakalanan yoktur. %22,6'sının akrabaları Covid-19 hastalığına yakalanmıştır.
- 57(%46) sporcunun beslenme konusunda bilgisinin yeterli olduğu, 43 (%34,7) sporcunun fikri olmadığı, 24 (%19,4) sporcunun ise beslenme bilgisinin yeterli olmadığı saptanmıştır.
- Sporcu beslenme bilgi ölçeğine göre 3 (%2,4) sporcunun bilgi düzeyi zayıf, 49 (%39,5) sporcunun orta, 32 (%25,8) sporcunun iyi ve 40 (%32,3) sporcunun mükemmeldir.
- Milli olmayan sporculardan 30' unda Covid-19 döneminde kilo stabil kalmıştır ya da azalma olmuştur, milli olmayan sporculardan 44'ünde Covid-19 döneminde kilo artışı saptanmıştır. Milli sporculardan 31' inde Covid-19 döneminde kilo stabil kalmıştır ya da azalma olmuştur, milli sporculardan 19'unda Covid-19 döneminde kilo artışı saptanmıştır. Milli olan ve olmayan sporcuların kilo değişim durumları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$).
- Sporculardan diyetisyen ile çalışan ve çalışmayanların Covid-19 dönemindeki kilo değişim durumu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Öneriler;

- Yeterli ve dengeli beslenmek sporcuların performansları açısından oldukça önemlidir. Bu sebeple sporcular beslenme konusunda yeterli ve doğru bilgiye sahip olmalıdırlar. Bunun için de beslenme eğitimi, kurs vb. almalıdırlar.
- Sporcuların Covid-19 dönemi gibi antrenman yapamadıkları evde kaldıkları özel dönemlerde beslenmelerine daha da dikkat etmeleri gerekmektedir.

- Diyetisyen ile çalışan sporcuların beslenme bilgilerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Buna göre e Covid-19 dönemi gibi antrenman yapamadıkları evde kaldıkları özel dönemlerde diyetisyen desteği almaları sporcuların diyetleri açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Abood DA., Black RD., Birnbaum RD. (2004) Nutrition education intervention for college female athletes. *J. Nutr. Educ. Behav.*, 36 (3): 135-139.
- Acar, G. (2008). Boksörlerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, s. 8, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).
- Akıl C. (2007), Dayanıklılık Sporcularında Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2007.
- Arslan, P., Bozkurt, N., Karaağaoğlu, N., Mercanlıgil, S. ve Erge Açık, S. (2001). Yeterli- Dengeli Beslenme ve Sağlıklı Zayıflama Rehberi. İstanbul: Özgür Yayınları, No: 144.
- Batmaz, H. (2018). Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Geliştirilmesi ve Geçerlik-Güvenirlilik çalışması, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).
- Bayraktar I., Olimpik Branş Antrenörlerinin Beslenme Tutumlarının Araştırılması. Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2002.
- Baysal A. Aksoy M. Besler T. Bozkurt N. Keçecioglu S. Merdol K. T. Pekcan G. Mercanlıgil S. Yıldız E. Diyet El Kitabı. Hatiboğlu Yayınevi, 9.Baskı, , s.22-27, Ankara 2016.
- Baysal A. Beslenme. Hatiboğlu Yayınevi, 16. Baskı, s.33-37, 41-48 s:13-14, 113-117, Ankara, 2015.7
- Baysal A. (2010) Beslenme. 12. Baskı. Hatipoğlu Yayınları, Ankara.
- Çekal, N. (2008) Orta yaşlı Orta yaşlı ve yaşlı bireylerin beslenme bilgi düzeyleri ı ve yaşlı bireylerin beslenme bilgi düzeyleri ı ve yaşlı bireylerin beslenme bilgi düzeyleri, Yaşlı sorunları araştırma dergisi 1:14-28.
- Çongar O, Özdemir L, Cumhuriyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Sivas İl Merkezinde Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Genel Beslenme ve Sporcu Beslenmesi ile İlgili Bilgi Düzeyleri 2004; 26 (3): 113 – 118.
- Ersoy G. (2004) Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme. 3. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- George, D., Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Güneş Z. (2005) Antrenör ve Sporcu El Kitabı: Spor ve Beslenme. 4. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
- Güneş Z. (2009) Spor ve Beslenme. 5. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Öztürk A. (2006) Profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve vücut bileşimleri. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sivas (Danışman: Prof. Dr. Gülay Koçoğlu)
- Pulur A., Cicioğlu İ. Bayan Basketbolcuların Beslenme Bilgisi Ve Alışkanlıkları. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2001;1(2):44-47.
- Rosenbloom CA., Jonnalagadda SS., Skinner R. (2002) Nutrition knowledge of collegiate athletes in a division I National Collegiate Athletic Association Institution. *J. Am. Diet. Assoc.* 102 (3): 418-420.
- Saygın Ö., Göral K., Gelen E. (2009) Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6 (2).
- Sivrikaya AH. (2006) Atatürk Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu voleybol takımı sporcularının sporcu beslenmesine ilişkin bilgi düzeylerinin incelenmesi. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, Bildiri Kitapçığı, s: 554-555.
- Süel E., Şahin İ. (2006) Üniversite düzeyindeki bayan ve erkek basketbolcuların beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının belirlenmesi. 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, Kongre Bildiri Kitapçığı, s:451–453.
- Sürücüoğlu M.S., Özçelik A.Ö., Çakıroğlu P.F., Yüzücülerin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri”, Performans-Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Dergisi, cilt:2, sayı:1, s.11-14, İzmir, 1996.
- Şakar Ş. Sporcu Beslenmesi. Klinik Gelişim, s.1-9, 2009.
- Şenel Ö., Güler D., Kaya I., Ersoy A., Kürkçü R. (2004) Farklı ferdi branşlardaki üst düzey Türk sporcuların ergojenik yardımcılarına yönelik bilgi ve yararlanma düzeyleri. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, II (2): 41-47.
- Yarar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H. ve Özdemir, G. (2011). Elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 13 (3): 368–371.
- Yılmaz G. (2002) Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beslenme ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Niğde, (Danışman: Prof. Dr. Gülgün Ersoy)
- Yüksek, M. (2013), Amatör ve Profesyonel Milli Takım Futbolcularında Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, s. 8

