

EVALUATION OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND HABITS OF HEARING IMPAIRED WRESTLERS

Sedef HABİPOĞLU¹, ✉ & İzzet TURASAN²

¹Niğde Ömer Halisdemir University, Faculty of Sports Sciences, Turkey

²Niğde Ömer Halisdemir University, Institute of Health Sciences, Turkey

0000-0001-6575-6325

0000-0003-4471-8922

Abstract : *The purpose of athlete nutrition is to maintain and to improve the health of the athlete and his/her performance.*

Wrestling is a sport that requires speed, strength, quickness, reaction, flexibility, balance, muscular and cardiovascular endurance, coordination. That is why nutrition is of great importance. The aim of this study is to evaluate the nutritional information and habits of hearing impaired wrestling national team athletes and to contribute to managers, athletes and coaches on athlete nutrition. The research was carried out with the survey model. The population of the research is composed of athletes of the national wrestling team with hearing impairments. It was tried to reach the whole universe on a voluntary basis and 64 people participated due to the pandemic conditions. In order to collect data, a nutritional knowledge and habits questionnaire was applied together with the personal information form used in scientific studies. In the analysis of the data, frequency and percentage distributions of the data were evaluated by using SPSS 24. According to the results, it was observed that the average age of the participants was 21.50, they were between the ages of 16-36, 48.4% were high school graduates and 35.9% were university graduates. It was determined that 96.9% of the participants did not smoke and 98.4% did not use alcohol. It has been found that 53.3% of wrestlers have 3 meals in a day, 18.8% have 2 meals and 1.6% have 5 meals with the lowest rate. It was found that 76.6% of the participants had breakfast regularly, 85.9% had lunch regularly, and 96.9% had dinner regularly. Considering the distribution of participants' frequency of using vitamins and minerals, it was found that 43.8% uses vitamins and minerals, and 28.1% uses them 2-3 days a week at most. It was also found that 65.6% of the participants does not use protein powder, 50.0% does not consume sports drinks, when considering the distribution of energy and ergogenic auxiliary consumption, 57.8% does not consume energy drinks, 100% did not consume ergogenic auxiliary, considering the distribution of the timing of their consumption of the last meal before the match, 46.9% has 2 hours prior to the match. It was observed that 43.8% of the participants mostly consumed liquid 1 hour before the match, consumed water at the most 73.4% during the match, consumed a maximum of 67.2% water before the match, and consumed a glass of water at the rate of 42.2%. It was found that the most consumed liquid of the participants one hour before the match was tea and coffee with the rate of 42.2%. It is observed that the participants prefer not to do anything for recovery with the highest rate of 21.9%. As a result, it can be said that the general nutritional information and habits of the athletes participating in the study are positive. In addition, it is recommended that coaches and athletes should be knowledgeable about this topic, receive training and have a dietitian at their National Team.

Keywords : *Wrestling, eating habits, nutritional knowledge level.*

Citation : *Habipoğlu, S. & Turasan, İ. (2022). Evaluation of nutritional knowledge and habits of hearing impaired wrestlers. International Journal of Physical Education Sport and Technologies, 3(1), 1-9.*



İŞİTME ENGELLİ GÜREŞÇİLERİN BESLENME BİLGİ VE ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

Özet: Sporcu beslenmesinde hedef, sporcunun sağlığını korumak, iyileştirmek ve performansını arttırmaktır. Güreş, sürat, kuvvet, çabukluk, reaksiyon, esneklik, denge, kassal ve kardiovasküler dayanıklılık, koordinasyon isteyen bir spor dalıdır. Bu nedenle beslenme çok büyük önem taşır. Bu araştırmanın amacı işitme engelliler güreş milli takımı sporcularının beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerlendirilerek, yönetici, sporcu ve antrenörlere sporcu beslenmesi konusunda katkı sağlamak amaçlanmıştır. Araştırma, tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini işitme engelliler güreş milli takımı sporcuları oluşturmaktadır. Gönüllülük esasına bağlı olarak evrenin tümüne ulaşılmaya çalışılmış ve pandemi koşullarından dolayı 64 kişi katılım sağlamıştır. Veri toplamak amacıyla, kişisel bilgi formu ile beslenme bilgi ve alışkanlıkları anketi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24 programı kullanılarak verilerin frekans ve yüzdelik dağılımları değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların yaş ortalamasının 21,50 olduğu, 16-36 yaş aralığında oldukları, %48,4'nün lise, %35,9'nun üniversite mezunu olduğu görülmüştür. Katılımcıların %96,9'unun sigara içmediği, %98,4'ünün alkol kullanmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların %53,3 ile 3 öğün, %18,8 ile 2 öğün, en düşük oranda ise %1,6 ile 5 öğün tükettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların %76,6'nun düzenli olarak kahvaltı yaptığı, %85,9'nun düzenli olarak öğle yemeği, %96,9'nun düzenli olarak akşam yemeği yediği saptanmıştır. Katılımcıların vitamin-mineral kullanma ve kullanma sıklığı dağılımlarına baktığımızda % 43,8'nin vitamin ve mineral kullandığı ve %28,1 ile en çok haftada 2-3 gün kullandıkları görülmüştür. Katılımcıların % 65,6'nun protein tozu kullanmadığı, %50,0'nin de sporcu içecekleri kullanmadığı, enerji ve ergojenik yardımcı tüketimi dağılımlarına bakıldığında % 57,8'nin enerji içeceği kullanmadığı, %100'nün ergojenik yardımcı tüketmediği, maç öncesi son öğünü ne zaman tüketimlerinin dağılımlarına baktığımızda en yüksek %46,9 ile 2 saat önce tükettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların % 43,8'inin en çok maça 1 saat kala sıvı tükettikleri, maç sırasında en çok % 73,4 oranında su tükettikleri, maç öncesi en fazla % 67,2 ile su tükettikleri ve %42,2 oranında bir bardak su tükettikleri gözlemlenmiştir. Katılımcıların maça 1 saat kala en çok tükettikleri besin ise % 42,2 ile çay - kahve olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların toparlanmak için en çok % 21,9 oranında toparlanma için hiçbir şey yapmamayı tercih ettikleri görülmektedir. Sonuç olarak çalışmaya katılan sporcuların genel beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının pozitif yönde olduğu söylenebilir, ilave olarak antrenörlerin ve sporcuların bu konuda bilgili olmaları ve eğitim almaları ve Milli Takımlarında diyetisyen bulundurmaları da önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Güreş, beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgi düzeyi.

Son yıllarda bilgiye ulaşma ve dijital imkânların gelişmesi ve artması ile bilhassa profesyonel düzeyde mücadele veren sporcularda, başarı sıralaması, üst düzey performans sağlamada çok küçük farklarla ortaya çıkmaktadır (Kaynar, Seyhan & Bilici, 2021). Bu sebeptendir ki profesyonel düzeyde mücadele veren sporcuların performanslarını artıracak ve etkileyecek bütün olasılıkları düşünmeleri ve uygulamaları gerekmektedir. Bu uygulamalardan

en önemlilerinden biride sporcu beslenmesi olarak karşımıza çıkmaktadır (Başoğlu & Güneş, 2018).

Beslenme; büyümenin ve gelişmenin sağlanabilmesi ve sağlıklı olarak yaşayabilmesi için insan vücudunun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini alarak kullanabilmesidir (Sedek & Tan, 2014; Lori, Mary & Debbie, 2020; Süel, Şengür & Turasan, 2021). Sağlıklı ve zinde bir vücut için bireyin günlük olarak alması gereken kalori miktarının %55-60'ı karbonhidrat-

lardan, %25-30'u yağlardan ve %13-20'si de proteinlerden karşılanmalıdır (Zülal, 2002; Bayraktar & Zorba, 2020).

Sporcu beslenmesi, performans sporu yapan bireylerde yaş, cinsiyet, yaptığı antrenman, fiziksel uygunluğu ve yarışma periyodunda düzenli ve yeterli miktarda besin öğelerini belirli ve yeterince alıp vücudun sağlığını korumak ve desteklemek için tüketmesidir (Eniseler, 2009; Devlin, Leveritt, Kingsley & Belski, 2017).

Günümüzde, sporcularda yanlış ve yetersiz beslenme alışkanlıklarının görüldüğü bilinmektedir. Bu yanlış beslenme sonucu sporcularda kemik mineral yoğunluğunda azalma, yeme bozukluğu, kardiyovasküler rahatsızlıkların artması ve psikolojik sorunlarında meydana geldiği ortaya konulmuştur. Bunların yanı sıra kaslarda, vücut dayanıklılığında ve kuvvetinde azalmalar görülmüştür (Spronk, Heaney, Prvan & O'Connor, 2015; Thomas, Erdman & Burke, 2016; Ozener, Karabulut, Kocahan & Bilgic, 2021).

Sporcu beslenmesi ile ilgilenen tüm branşlardaki sporcu, antrenör ve yönetici gibi sporun içinde olan ve gelişmesi için uğraşan bütün kesimler sporcu beslenmesi konusunda yeterli bilgi ve birikime sahip olmayıp bu konuya da yeterince destek ve bilgi sağlamamaktadırlar (Göral, Saygın & Karacabey, 2010). Sporcu beslenmesi konusundaki bilgi eksikliğinin son yıllarda sporun tüm paydaşlarındaki kişilerce gerekliliği, faydası ve sporcuların performansını artırmaya ve geliştirmeye sağladığı desteğin öneminin anlaşılmasına ve değerlendirilmeye alındığı gözlemlenmiştir (Kerksick, Wilborn, Roberts, Smith-Ryan, Kleiner, Jäger & Kreider, 2018; Güneş, 2005).

Bu bilgiler doğrultusunda sporcu beslenmesinin sporcuların üst düzey performans sağlamasında önemli bir rolü olduğu anlaşılmaktadır. Çok sayıda elit düzeyde sporcuların beslenme bilgi düzeylerini değerlendirmeye yönelik birçok çalışma olmasına rağmen (Jusoh, Low Fook Lee, Tengah, Azmi & Suherman, 2021; Acar, Saygın & Salman, 2021; Gizem, Akgöz, Yalçın & Çöl, 2021; Yılmaz, Kumartaşlı & Koçyiğit, 2020; Yarar, Gökdemir, Eroğlu & Özdemir,

2011) işitme engelli güreşçiler ile ilgili çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmada işitme engelli güreşçilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları değerlendirilmiş olup, sporcuya, yöneticiye ve antrenöre bu konuda katkı sunmak amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışma, araştırma tarama modeli ile tasarlanmış olup, araştırma İşitme Engelliler Güreş Milli Takımı sporcularının beslenme bilgi ve alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya İşitme Engelliler Güreş Milli Takımı kampında bulunan 16-36 yaş arası 64 sporcu gönüllü olarak katılarak destek olmuştur. Çalışmanın etik kurul raporu Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 2022/10 protokol kodu ile alınmıştır.

İşitme engelli sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesinde daha önce bilimsel çalışmalarda kullanılan (Öztürk, 2006; Süel vd., 2006) 13 kişisel bilgi sorusu ve 20 beslenme alışkanlığı sorusu olmak üzere toplam 33 sorudan oluşan anket formu kullanılmıştır. Sporculara öncelikle anketin amacı ve kapsamı ile ilgili açıklamalar yapılmış, soruları dikkatli okumaları ve kendileri için en uygun cevabı işaretlemeleri istenmiştir. Anket yüz yüze olarak uygulanmıştır.

Katılımcılara uygulanan anket sorularını analiz etmek için IBM SPSS 24 programı kullanılmış, ölçüm sonuçları frekans ve yüzde analizleri değerlendirilerek tespit edilmiştir.

Bulgular

Araştırmaya iştirak eden katılımcıların yaş ortalamasının 21,50 yıl ve yaşların dağılımının 16 ile 36 yıl aralığında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Öğrenim Durumları ve Öğün Tüketim Durumlarına Göre Dağılımları.

Öğrenim	f	%	Öğün	f	%
İlkokul	1	1,6	1 Öğün	2	3,1
Ortaokul	9	14,1	2 Öğün	13	20,3
Lise	31	48,4	3 Öğün	37	57,8
Üniversite	23	35,9	4 Öğün	11	17,2
			5 Öğün	1	31,6
Toplam	64	100,0	Toplam	64	100,0

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların en çok %48,4 ile lise mezunu oldukları ve en az %1,6 ile ilköğretim mezunu oldukları tespit edilmiştir. Katılımcıların günlük öğün tüketim durumlarına göre en çok %57,8 ile günlük 3 öğün tükettikleri ve en az %1,6 ile günlük 5 öğün tükettikleri tespit edilmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Sigara Kullanımı ve Alkol Kullanımı Değişkenlerine Göre Dağılımları.

Sigara	f	%	Alkol	f	%
Evet	2	3,1	Evet	1	1,6
Hayır	62	96,9	Hayır	63	98,4
Toplam	64	100,0	Toplam	64	100,0

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların %96,9'unun sigara kullanmadıkları ve %3,1'inin ise sigara kullandıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların %98,4'ünün alkol kullanmadıkları ve %1,6'sının ise alkol kullandıkları tespit edilmiştir.

Tablo 3: Güreşçilerin Öğün Bazında Düzenli Yeme Değişkenlerine Göre Dağılımları.

Öğün	Düzenli Yeme	f	%
Kahvaltı	Evet	49	76,6
	Hayır	15	23,4
Öğle Yemeği	Evet	55	85,9
	Hayır	9	14,1
Akşam Yemeği	Evet	62	96,9
	Hayır	2	3,1
Toplam	Toplam	64	100,0

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların %76,6'sının düzenli olarak kahvaltı yaptığı, %85,9'unun düzenli olarak öğle yemeği, %96,9'unun düzenli olarak akşam yemeği yediği tespit edilmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların Öğrenim Durumları ve Öğün Tüketim Durumlarına Göre Dağılımları

Ara Öğün	f	%
Kuşluk	6	9,4
İkinci	19	29,7
Gece	26	40,6
Ara Öğün Tüketmem	13	20,3
Toplam	64	100,0

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların en çok %40,6'sının geceleri ara öğün tükettiği ve en az %9,4'ünün kuşluk vakti ara öğün tükettikleri tespit edilmiştir.

Tablo 5: Güreşçilerin Vitamin-Mineral Tüketimi ile Kullanma Sıklıklarının Dağılımları.

Vitamin-	f	%	Vitamin-	f	%
Evet	28	43,8	Her gün	8	12,5
Hayır	24	37,5	Haftada 2-3	18	28,1
Bazen	12	18,8	Ara sıra	15	23,4
			Maç öncesi	4	6,3
			Maç günü	1	1,6
			Maç sonrası	5	7,8
Toplam	64	100,0	Toplam	51	79,7

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların vitamin-mineral kullanma ve kullanma sıklığı dağılımlarına baktığımızda %43,8'inin vitamin ve mineral kullandığı ve %28,1 ile en çok haftada 2-3 gün vitamin-mineral kullandıkları tespit edilmiştir.

Tablo 6: Katılımcıların Protein Tozu ile Sporcu İçeceklerini Tüketim Durumlarına Göre Dağılımları.

Protein Tozu	f	%	Sporcu	f	%
Her gün	6	9,4	Her gün	7	10,9
Haftada 2-3	6	9,4	Haftada 2-3	9	14,1
Ara sıra	7	10,9	Ara sıra	8	12,5
Maç günü	2	3,1	Maç öncesi	1	1,6
Maç sonrası	1	1,6	Maç günü	4	6,3
Kullanmıyorum	42	65,6	Maç sonrası	3	4,7
			Kullanmıyorum	3	50,0
Toplam	6	100,	Toplam	6	100,0

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların protein tozu kullanım durumlarına göre en çok %65,6'sının protein tozu kullanmadığı ve en az düzeyde ise %1,6 ile maç sonrası protein tozu kullandıkları tespit edilmiştir. Sporcu içecekleri kullanım durumlarına göre katılımcıların en çok %50,0'sinin sporcu içeceklerini kullanmadıkları ve en az düzeyde ise %1,6 ile maç öncesi sporcu içecekleri kullandıkları tespit edilmiştir.

Tablo 7: Katılımcıların Enerji İçeceği ile Ergojenik Yardımcı Tüketim Durumlarına Göre Dağılımları.

Enerji İçeceği	f	%	Ergojenik	f	%
Haftada 2-3	3	4,7	Evet	0	0,0
Ara sıra	9	14,1	Hayır	64	100,0
Maç öncesi	10	15,6			
Maç günü	3	4,7			
Maç sonrası	2	3,1			
Kullanmıyorum	37	57,8			
Toplam	64	100,0	Toplam	64	100,0

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların enerji ve ergojenik yardımcı tüketimi dağılımlarına bakıldığında % 57,8'inin enerji içeceği, %100,0'ünün ergojenik yardımcı kullanmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 8: Katılımcıların Maç Önü Öğün Tüketim Saatleri ile Maça Bir Saat Kala Tüketim Değişkenlerine Göre Dağılımları.

Maç Öncesi	f	%	Maça 1 Saat	f	%
1 saat önce	10	15,6	Çay-kahve	27	42,2
2 saat önce	30	46,9	Meyve suyu-	6	9,4
3 saat önce	22	34,4	Su-Maden	20	31,3
4 saat önce	2	3,1	Hiçbir şey	11	17,2
Toplam	64	100,0	Toplam	64	100,0

Tablo 8 incelendiğinde maç öncesi son öğünü en çok %46,9 ile maçtan 2 saat önce ve en az %3,1 ile maçtan 4 saat önce tükettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların maça 1 saat kala ne tükettiklerine bakıldığında en çok %42,2 ile çay-kahve tükettikleri ve en az %9,4 ile meyve suyu-kolalı içecek tükettikleri tespit edilmiştir.

Tablo 9: Katılımcıların Maç Öncesi En Son Ne Zaman Sıvı Tükettiklerine Göre Dağılımları.

Maç Öncesi Son Sıvı	f	%
1 dakika	1	1,6
5 dakika	6	9,4
10 dakika	4	6,3
15 dakika	1	1,6
20 dakika	1	1,6
30 dakika	19	25,0
40 dakika	1	1,6
1 saat	28	43,8
2 saat	3	4,7
Toplam	64	100,0

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların en çok %43,8'inin en çok maça 1 saat kala sıvı tükettikleri ve en az %1,6 ile 40 dakika, 15 dakika, 20 dakika ve 1 dakika kala maç öncesi sıvı tükettikleri tespit edilmiştir.

Tablo 10: Katılımcıların Maç Esnasında Sıvı Tüketim Dağılımları.

Maç Esnasında Tüketilen Sıvı	f	%
Su	47	73,4
Maden suyu	1	1,6
Çay	7	10,9
Meyve suyu	5	7,8
Bir şey tüketmem	4	6,3
Toplam	64	100,0

Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların maç esnasında en çok % 73,4 oranında su tükettikleri ve en az %1,6 ile maden suyu tükettikleri tespit edilmiştir.

Tablo 11: Katılımcıların Maç Öncesi Sıvı Tercihleri ile Tüketilen Miktar Değişkenlerinin Dağılımları.

Tükettiği Sıvı	f	%	Miktar	f	%
Çay	4	6,3	1 bardak çay	3	4,7
Kahve	6	9,4	2 bardak çay	1	1,6
Maden suyu	1	1,6	1 bardak	5	7,8
Soda	1	1,6	3 bardak	1	1,6
Su	43	67,2	1 bardak soda	1	1,6
Hiçbir şey	9	14,1	1 bardak	1	1,6
			1 bardak su	27	42,2
			2 bardak su	14	21,9
			3 bardak su	1	1,6
			4 bardak su	1	1,6
			Kullanmayan	9	14,1
Toplam	64	100,0	Toplam	64	100,0

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların maç öncesi en çok % 67,2 oranında su tükettikleri ve en az %1,6 ile meyve suyu ile soda tükettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların maç öncesi tüketilen sıvı miktarları incelendiğinde en çok %42,2 ile 1 bardak su tükettikleri ve en az %1,6 ile 2 bardak çay, 3 bardak kahve, 1 bardak soda, 1 bardak meyve suyu, 3 bardak su ve 4 bardak su tükettikleri tespit edilmiştir.

Tablo 12: Katılımcıların Maç Sonrası Toparlanma İçin Ne Yaptıklarına Göre Dağılımları.

Maç Sonrası Toparlanma	f	%
Çay	4	6,3
Su	1	1,6
Yürüyüş	5	7,8
Meyve yemek	2	3,1
Masaj	8	12,5
Kahve	3	4,7
Jogging koşusu	8	12,5
Çikolata yemek	1	1,6
Dinlenme	13	20,3
Ergojenik yardımcı	1	1,6
Hareket etmek	4	6,3
Hiçbir şey yapmam	14	21,9
Toplam	64	100,0

Tablo 12 incelendiğinde katılımcıların maç sonrası toparlanmak için en çok % 21,9 oranında toparlanma için hiçbir şey yapmamayı tercih ettikleri ve en az %1,6 ile toparlanmak için su tüketimi, çikolata

tüketimi ve ergojenik yardımcıları tüketmeyi tercih ettikleri tespit edilmiştir.

Tartışma

Günümüzde sporun endüstriyel ve kazançlı bir duruma gelmesinden dolayı, spora olan alaka ve ilginin artması ile sporcu beslenmesi önem kazanmıştır. Düzenli ve gerekli besin alan sporcuların hem normal hayatlarındaki hem de profesyonel spor yaşamlarındaki gelişimlerinde beslenmenin çok önemli ve geliştirici faydaları bulunmaktadır. Bu durumda sporcunun performansını olumlu veya olumsuz olarak etkileyen önemli etmenlerden biri beslenme yoluyla karşımıza çıkmaktadır (Süel, Şahin, Karakaya & Savucu, 2006; Tawfik, Koofy & Moawad, 2016).

Çalışmaya katılan sporcuların %48,4'ünün lise mezunu, %35,9'unun üniversite mezunu, en düşük oranda ise % 1,6 ile ilkökul mezunu olduğu tespit edilmiştir. Yıldırım ve Şahin (2019) yapmış oldukları çalışmalarında sporcuların %74,8'inin üniversite, %17,1'inin lisansüstü ve %8,1'inin ise lise eğitime sahip olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan bu çalışmada sporcuların incelenen çalışmadaki sporculara göre eğitim seviyelerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Çalışmaya katılan sporcuların %96,9'unun sigara içmediği, %98,4'ünün alkol kullanmadığı saptanmıştır. Tepecik (2018) yapmış olduğu çalışmada voleybolcuların %96 oranında alkol tüketmediklerini belirtmiştir. Yılmaz, İbiş & Sevindi (2007) yaptıkları çalışmada sporcuların %60,0'ının alkol, %53,0'ünün sigara, kullandığını saptamışlardır. Bu çalışmada güreş sporcularının incelenen çalışmalardaki sporculara göre çok daha az miktarda sigara ve alkol kullandıkları belirlenmiştir. Bu durum güreşçilerin çevresel etkenlerden az etkilenmeleri ve sağlıklarına daha çok dikkat etmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan sporcuların %76,6'sının düzenli olarak kahvaltı yaptığı, %85,9'unun düzenli olarak öğle yemeği yediği ve %96,9'unun düzenli olarak akşam yemeği yediği saptanmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların günlük öğün kullanımında ise en çok

%56,3 ile 3 öğün, %18,8'inin 2 öğün, en düşük ise %1,6 ile 5 öğün olduğu, ara öğünleri en çok %40,6 ile gece tükettikleri saptanmıştır. Çalışma sonuçlarına bakıldığında sporcuların genellikle günde 3-4 öğün tükettikleri görülmüştür. Ayhan vd.,(2021) futbolcular ve voleybolcular üzerine yapmış oldukları çalışmalarında futbolcuların ana öğün olarak en çok %94,7 ile 3 öğün tükettiklerini ve voleybolcularında %70,8 ile en çok 3 öğün tükettiklerini saptamışlardır. Habipoğlu (2020), voleybol sporcularının beslenme bilgi ve alışkanlıklarına yönelik yaptığı çalışmada sporcuların %37,25'i günde en çok 4 öğün beslenirken, %28,43'ünün 3 öğün beslenirken, en az %1,96 ile 1 öğün beslendikleri tespit edilmiştir. Yeşilkaya & Kaçar (2020) yaptıkları çalışma da öğün tüketme durumlarına göre kadın futbolcuların %59,7'si 3 öğün, %31,9'u 2 öğün, %8,4'ü 4 öğün ve daha fazla tükettiklerini saptamışlardır. Yazar, Gökdemir, Eroğlu & Özdemir (2011), çeşitli branşlardaki elit sporcular ile yaptıkları çalışmada; sporcuların %56,9'unun 3 öğün, %37,1'inin 4 ve üzeri öğün, %6,0'sının 2 öğün yaptığı saptanmıştır. Çalışmamız literatürdeki çalışmalar ile benzerlik göstermektedir.

Çalışmaya katılan sporcuların en çok %40,6 ile gece ara öğün tükettiği en az ise %9,4 ile kuşluk vakti ara öğün tükettikleri görülmüştür. Nas (2021) yapmış olduğu çalışmasında futbolcuların ve basketbolcuların günde en çok 4 öğün beslendiklerini tespit etmiştir. Habipoğlu (2020) kadın voleybolcular üzerine yaptığı çalışmada en çok %76,47'sinin ikinci vakti ara öğün tükettiğini gözlemlemiştir. Alpar'ın (2011) vücut geliştirme sporcuları üzerine yaptığı çalışmada bireylerin üç ana öğün yemek yedikleri, %70'inin kuşluk vaktinde ve %72'sinin ikinci vakti ara öğün tükettiklerini saptamıştır. Bu çalışma sonuçları ile literatürdeki çalışmalar benzer olup sporcuların öğün atladıkları ve ara öğün zamanlarının sporcunun tercihinine göre farklılık gösterebildiği saptanmıştır.

Çalışmaya katılan sporcuların %43,8'inin en çok %28,1 ile haftada 2-3 gün vitamin kullandığı, %65,6'sının protein tozu kullanmadığı, %50,0'nin sporcu içeceği kullanmadığı, %57,8'inin enerji içeceği kullanmadığı ve %100,0'nün ergojenik yardımcı

kullanmadığı saptanmıştır. Zidan, Badrasawi & Samuh (2021) Filistinli sporcular üzerine yaptıkları çalışmada %89,4'ünün vitamin tüketmediğini, %96,5'inin amino asit kullanmadığını ve %96,5'inin protein tozu tüketmediklerini saptamışlardır. Ayhan vd., (2021) futbolcular ve voleybolcular üzerine yapmış oldukları çalışmalarında ergojenik yardımcı kullanma durumlarına göre futbolcuların %52,6'sının ve voleybolcularda %70,8'inin ergojenik destek ürünü kullanmadıklarını saptamışlardır. Öztürk, Kalkan, Durmaz, Pehlivan, Özüpek & Bakmaz (2020) yaptıkları çalışma da üniversiteli sporcu öğrencilerinin %71,1'inin beslenme destek ürünü kullanmadıklarını ve %69,3'ünün bazen vitamin takviyesi, %61,5'inin ise bazen amino asit takviyesi aldıklarını saptamışlardır. Tepecik (2018) yapmış olduğu çalışmada voleybolcuların %95 oranında destek ürünü kullanmadıklarını ve maç sonrasında sporcu içeceği vb. içecek tüketme durumlarında ise %98 oranında tercih etmediklerini saptamıştır. Kayatürk (2017) çalışmasında aikidocuların %76,6'sının destek ürünü kullanmadıklarını bildirmiştir. Yine Kırbaş & Kurt (2015) sporcuların % 52,5'inin vitamin, % 86,3'ünün ergojenik yardımcı ve %71,3'ünün de protein kullanmadığı tespit edilmiştir. Yazar vd., (2011) yaptıkları çalışmalarında sporcuların %55,7'sinin beslenme destek ürünü kullanmadıklarını saptamışlardır. Bu çalışma sonuçları ile literatürdeki çalışmalar benzer olup, düzenli olarak uygulanan yeterli ve dengeli bir beslenme anlayışı ve faydalı besin seçimleriyle beslenme destek ürünü kullanımına gerek duymadan, vücudun besin ihtiyaçları karşılanabileceği düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan sporcuların %46,9'unun antrenman veya müsabaka öncesi son öğünü en çok 2 saat önce yediği, %42,2'sinin maça 1 saat kala çay-kahve tükettiği, %43,8'inin maçtan 1 saat önce sıvı tükettiği ve %73,4'ünün maç esnasında ya da devre arasında su tükettikleri tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 9, 10, 11). Katılımcıların maç öncesi en çok %67,2'sinin su tükettikleri ve miktar olarak en çok %42,2'sinin 1 bardak su tükettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların %21,9'unun maçtan sonra toparlanma için hiçbir şey yapmadıkları tespit edilmiştir. Nas (2021) yapmış

olduğu çalışmasında futbolcuların %33,3'ünün müsabakadan 15 dakika önce sıvı tükettiklerini basketbolcuların ise müsabakadan %47,7 ile 1,5 saat önce tükettiklerini tespit etmiştir. Habipoğlu (2020) voleybolculara yaptığı çalışmada sporcuların %88,22'sinin antrenman veya müsabaka öncesi son öğünü 2 saat ve öncesinde tükettiğini, %86,27'sinin maç esnasında veya devre de su tükettiğini ve %28,43'ünün toparlanma için dinlenme yaptığını tespit etmiştir. Bezci, Eskici, Pak, Şahin & Günay (2018) taekwondo sporcularının beslenme davranışlarını değerlendirdikleri çalışmalarında antrenman öncesi öğününde %47 oranında hiçbir değişiklik yapmadıkları, antrenman esnasında %68,2'sinin bol su tükettikleri ve antrenman sonunda %60,4'ünün normal öğünlerini tükettiklerini saptamışlardır.

Tepecik (2018) voleybolcular üzerine yapmış olduğu çalışmasında antrenman öncesi sıvı alımının %71 oranında dikkat ettiğini saptamıştır. Müsabaka öncesi sıvı alımında ise en çok %71 oranında 1-2 litre tükettiklerini, müsabaka sonrasında en çok %44 ile 1-2 litre tükettiklerini saptamıştır. İnce (2017) yapmış olduğu çalışmasında basketbolcuların susadıklarında tükettikleri sıvı değişkenine göre en çok %35,4 ile su ve %17,4 ile de maden suyu tükettiklerini saptamıştır. Müsabaka öncesi ne zaman su tüketilmeli değişkenine göre ise en çok %66,7 ile 15 dakika kala olduğunu, son öğünlerini %76,5 ile 3-4 saat kala tükettiklerini ve %88,2'sinin de antrenman öncesi sıvı alımına dikkat ettiğinin saptamıştır.

Başka bir çalışmada ise sporcuların antrenman sırasında en çok su (%77,5), sporcu içeceği (%9,9) ve meyve suyu (%6,6) tükettiği tespit edilmiştir (Yazar vd., 2011). Güven, Özdemir & Ersoy (2009), koşu sporcuları ile yaptıkları çalışmada; sporcuların müsabaka sırasında en çok su (%37,5), meyve suyu (%31,1), ayran veya süt (%21,9) tükettiği bulunmuştur. Gökteş (2010) yaptığı çalışmasında sporcuların en çok %54,1 ile antrenmandan en erken 2 saat önce tükettiklerini saptamıştır. Bu çalışma sonuçları ile literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, sporcuların çoğunluğu antrenman dönemlerinde sıvı olarak su tükettikleri tespit edilmiştir. Ancak

sporculara antrenman veya müsabaka boyunca sporcuların su tüketimine ek olarak karbonhidrat içerikli sporcu içeceklerini tüketmeleri de önerilmektedir.

Sonuç

Sonuç olarak yapılan bu çalışmada işitme engelli güreşçilerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının pozitif yönde olduğu söylenebilir. Çalışmada sporcuların sağlığı olumsuz etkileyen sigara ve alkol tüketimlerinin çok az olduğu, düzenli olarak günlük öğünlerini tükettikleri, ara öğün almına dikkat ettikleri, maç öncesi, maç esnası ve maç sonrasında sıvı tüketimlerini düzenli olarak uyguladıkları

belirlenmiştir. Sporcuların ergojenik yardımcıları, protein tozu ve vitamin-mineral tüketimlerin az olduğu ve bu konularda bilgi eksikliklerinin olduğu düşünülmektedir. Tüm bu sebeplerden dolayı sporcular başta olmak üzere antrenör, kulüp yöneticisi ve tüm spor paydaşlarının beslenme alanında uzman kişiler tarafından beslenme eğitimi, seminer ve kurs gibi platformlarda bilgilenmeleri sağlanmalı ve tüm medya araçları tarafından bu konunun önemi vurgulanmasının sporcuların beslenme bilgileri üzerinde pozitif anlamda faydalı sonuçlar meydana getireceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Acar, M., Saygın, Ö., & Salman, K. (2021). Farklı düzeylerdeki elit basketbolcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 6(2), 160-169.
- Alpar, F. (2011). *Vücut geliştirme sporcularında beslenme, fiziksel aktivite ve besin takviyesi kullanım durumlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ayhan, A., Müftüoğlu, S., & Köse, B. (2021). Profesyonel futbol ve voleybol oyuncularının beslenme durumları, beslenme bilgi düzeyleri, kafein alımları ve vücut kompozisyonları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(3), 123-134.
- Başoğlu, İ. A., & Güneş, F. E. (2018). Ergogenic effects of β -alanine supplementation on sports. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 10(1), 44-50.
- Bayraktar, A., & Zorba, E. (2020). *Egzersiz ve Beslenme*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Bezci, Ş., Eskici, G., Pak, E. N., Şahin, M., & Günay, M. (2018). Taekwondo sporcularının beslenme davranışlarının değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 119-130.
- Devlin, B. L., Leveritt, M. D., Kingsley, M., & Belski, R. (2017). Dietary intake, body composition, and nutrition knowledge of australian football and soccer players: implications for sports nutrition professionals in practice. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 27(2), 130-138.
- Eniseler, N. (2009). *Çocuk ve gençlerde futbol*. İstanbul: Futbol Eğitim Yayınları.
- Göktaş, Z. (2010). *Aktif milli sporcuların beslenme alışkanlıkları ve sıklıkla kullandıkları beslenme destek ürünlerinde kontaminasyon ve pozitif doping risk değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Göral, K., Saygın, Ö., & Karacabey, K. (2010). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 836-56.
- Güneş, Z. (2005). *Antrenör ve sporcu el kitabı spor ve beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Güven, Ö., Özdemir, G., & Ersoy, G. (2009). Ankara ilindeki veteran atletlerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının saptanması. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 125-133.
- Habipoğlu, S. (2020). *Elit kadın voleybolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi*. IX. Umteb International Congress on Vocational & Technical Sciences, Gaziantep, 7-8 Şubat 2020, 206-214.
- İnce, B. (2017). *Profesyonel basketbolcularda beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Jusoh, N., Low Fook Lee, J., Tengah, R. Y., Azmi, S. H., & Suherman, A. (2021). Association between nutrition knowledge and nutrition practice among malaysian adolescent handball athletes. *Malaysian Journal of Nutrition*, 27(2), 279-291.
- Kayatürk, G. (2017). *Yetişkin grubundaki ileri seviye ve daha alt seviyedeki aikidocuların beslenme alışkanlıkları ve bilgilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kaynar, Ö., Seyhan, S., & Bilici, M. F. (2018). Güreşçilerde sportif başarıyı olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 54-59.

- Kerksick, C. M., Wilborn, C. D., Roberts, M. D., Smith-Ryan, A., Kleiner, S. M., Jäger, R., ..., & Kreider, R. B. (2018). ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 15(1), 1-57.
- Kırbaç, Ş., & Kurt, S. (2015). Evaluation of nutritional knowledge and habits of female handball players. *European Journal of Applied Sciences*, 7(2), 72-79.
- Lori A. S., Mary B. G., & Debbie G. (2020). *Beslenme: bilim ve uygulamalar*. (Çeviri Editörü: Bahittin Kahveci). Ankara: Palme Yayınları.
- Nas, E. C. (2021). *Profesyonel futbolcu ve basketbolcu sporcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ozener, B., Karabulut, E., Kocahan, T., & Bilgic, P. (2021). Validity and reliability of the sports nutrition knowledge questionnaire for the turkish athletes. *Marmara Medical Journal*, 34(1), 45-50.
- Öztürk, A. (2006). *Profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve vücut bileşimleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Öztürk, S. A., Kalkan, İ., Durmaz, C., Pehlivan, M., Özüpek, G., & Bakmaz, Z. D. (2020). Üniversiteli sporcu öğrencilerin beslenme destek ürünleri kullanım durumu. *Tıp Fakültesi Klinikleri Dergisi*, 3(1), 5-14.
- Sedek, R., & Yih, T. Y. (2014). Dietary habits and nutrition knowledge among athletes and non-athletes in national university of malaysia (UKM). *Pakistan Journal of Nutrition*, 13(12), 752-759.
- Spronk, I., Heaney, S. E., Prvan, T., & O'Connor, H. T. (2015). Relationship between general nutrition knowledge and dietary quality in elite athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 25, 243-251.
- Süel, E., Şengür, E., & Turasan, İ. (2021). Covid-19 salgını döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yeme tutumu durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 7(4), 148-154.
- Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M. A., & Savucu, Y. (2006). Elit seviyedeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 20(4), 271-275.
- Tawfik, S., Koofy N. E., & Moawad, E. M. I. (2016). Patterns of nutrition and dietary supplements use in young egyptian athletes: a community-based crosssectional survey. *Plos One*, 11(8), e0161252.
- Tepecik, G. (2018). *İstanbul büyükşehir spor kulübü voleybol branşında 12-16 yaş grupları sporcularının beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Thomas, D., Erdman, T., & Burke, L. (2016). Nutrition and athletic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 48(3), 543-568.
- Uzlu, G., Koç, M., Akgöz, H. F., Yalçın, S., & Çöl, B. G. (2021). Sporcu üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin ölçülmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14, 227-240.
- Yarar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H., & Özdemir, G. (2011). Elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 368-371.
- Yeşilkaya, B., & Kaçar, M. (2020). Profesyonel kadın futbolcuların beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 116-126.
- Yıldırım, Y., & Şahin, S. (2019). Elit güreşçilerin doping ve ergojenik yardım hakkındaki bilgi ve kullanma düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 187-204.
- Yılmaz, E., Kumartaşlı, M., & Koçyiğit, B. (2020). Elit boksörlerin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 269-279.
- Yılmaz, G., İbiş, S., & Sevindi, T. (2007). Gazi üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin sigara ve alkol kullanımının değerlendirilmesi. *Bağışıklık Dergisi*, 8(2), 85-90.
- Zidan, S., Badrasawi, M., & Samuh, M. (2021). Nutrition knowledge and practices among palestinian athletes. *Palestinian Medical and Pharmaceutical Journal*, 6(2), 117-132.
- Zülal, A. (2002). İyi bir aerobik egzersiz programı neler içerir. *Bilim Teknik Dergisi*, 35(417), 74-79