

Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi

Nurten DİNÇ*¹, Mehmet Hilmi GÖKMEN¹, Esin ERGİN²

¹ Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

² Adnan Menderes Üniversitesi, BESYO, AYDIN

Öz

Bu çalışmanın amacı düzenli olarak spor yapan bireylerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemektir. Aydın ilinde özel spor salonunda düzenli olarak fitness ve vücut geliştirme sporu yapan 115 gönüllü çalışmaya katılmıştır. Araştırma verilerinin elde edilmesinde kişisel bilgi formu ve Alpar (2011) tarafından geliştirilen beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklıkları anket formları kullanılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların yaş ortalamaları 21,51±5,02 vücut ağırlıkları ortalamaları 74,81±14,04 kg, boy ortalamaları 177±7,17 cm ve vücut kitle indeksi (VKİ) 23,57±3,57 bulunmuştur. Verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel gösterimlerinde tanımlayıcı ve betimsel istatistiklerden faydalanılmıştır. Çalışma sonucunda katılımcıların ana öğünlerini atlamadıkları; %81,2'sinin kahvaltı yaptığı, %92,2'sinin öğle yemeği yediği, %97,4'ünün akşam yemeği yediği saptanmıştır. Ara öğünlerde ise oranların daha düşük olduğu görülmektedir. Katılımcıların besin ergojeniği kullanma durumlarına bakıldığında %27'sinin besin ergojeniği kullandığı %72,2'sinin besin ergojeniği kullanmadığı ortaya konmuştur. Besin ergojeniği kullanan %27'lik oranda en çok kullanılan besin ergojeniği çeşidinin protein tozu olduğu saptanmıştır.

Orijinal Makale

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 17.05.2017

Kabul Tarihi: 10.06.2017

Online Yayın Tarihi: 16.06.2017

Anahtar kelimeler:

Egzersiz,
beslenme alışkanlığı,
besin ergojeniği

Investigating the Dietary Habits of the Individuals Who Regularly Exercise

Abstract

The purpose of this study is to identify the nutritional knowledge levels of the individuals who regularly do sports. 115 volunteers who regularly do fitness and bodybuilding in a private gym in Aydın province. A personal background form, and dietary habits and frequency of eating questionnaire developed by Alpar (2011) were employed to collect research data. It was found that the averages of age among the participants were 21.51±5.02, body weights 74.81±14.04 kg, heights 177±7.17 cm, body mass index (BMI) 23.57±3.57 kg/m². SPSS 22 software was utilized to analyze the data. Descriptive statistics were used to demonstrate the data collected statistically. As a result of the study, it was discovered that the participants did not skip any of the main meals, that 81.2 % of them had daily breakfast, 92.2 % of them had daily lunch, and 97.4 % of them had dinner. It was also seen that these proportions were less in Snacks. When the use of supplements by the participants was investigated, it was found that 27 % of them consumed supplements while 72.2 % did not consume them. It was identified that the most common type of supplement taken was the protein powder among the participants who took supplements.

Original Article

Article Info

Received: 17.05.2017

Accepted: 10.06.2017

Online Published: 16.06.2017

Keywords:

Exercise,
dietary habits,
supplements

* Sorumlu Yazar: Nurten DİNÇ, (Yrd. Doç. Dr.)
E-mail: nurten.dinc@hotmail.com

GİRİŞ

Fiziksel aktivite ve besin alımı, sağlıklı yaşamın önemli bir parçasıdır. Diğer bir deyişle fiziksel hareketsizlik ve düşük kaliteli diyetler sağlık için önemli risk faktörü oluşturmaktadır (Tainio et al., 2017). Fiziksel aktivite ve besin alımının sağlığa etkisi genellikle ayrı olarak araştırılmıştır. Fiziksel hareketsizlik çoğu kronik hastalığın temel sebeplerinden biridir (Booth vd., 2012). Yetersiz beslenme ise kardiyovasküler hastalıklar diyabet ve bazı kanser türleri gibi bulaşıcı olmayan hastalıklarda önemli bir risk faktörüdür (Skof et al., 2015). Dünya sağlık örgütünün (WHO, 2002) raporlarına bakıldığında bulaşıcı olmayan hastalıkların en önemli risklerinin, yüksek tansiyon, kandaki yüksek kolesterol konsantrasyonları, meyve ve sebzelerin yetersiz alınması, fazla kilolu veya obez olmak, fiziksel hareketsizlik ve tütün kullanımı olduğu açıklanmıştır. Bu nedenle, diyet ve fiziksel aktivite sağlığın korunmasında ve hastalıkların önlenmesinde önemli bir etkiye sahiptir.

Dengeli beslenme bir kişinin enerji ve beslenme gereksinimlerini karşılamak için farklı gıda bileşenlerinden istenilen oranlarda alınmasıyla oluşur (Padavinangadi et al., 2017). Yeterli enerji, karbonhidrat, protein, yağ ve mikro besin sağlayan kaynaklardan ve çok çeşitli gıdalardan gelmelidir (Potgieter et al., 2011). Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı, sağlığın yanı sıra fiziksel performansın iyi olması için de gereklidir (Schröder vd., 2004) Beslenmenin bir sporcunun sağlıklı yaşam ve performansı açısından önemi tartışılmaz bir gerçektir. (Sporel Özakat ve Büyükbahar, 2016). Aktif bireylerdeki beslenme hedeflerinin temelini sportif performans, fitness ya da sağlığı optimize etmek için yeterli besin alımı oluşturur (Özdoğan ve Özfer Özçelik, 2011).

Sporda beslenme, optimal vücut kompozisyonuna ulaşmanın yansıra artan antrenman yüklerine yakıt sağlamak için de önemli bir faktördür. Bununla birlikte, pozitif enerji kullanılabilirliğini sürdürmek için yeterli kalori ve besin alımını gerektirir ve buna bağlı olarak genel performansı arttırdığı ve sporculara rekabet üstünlüğü sağladığı ispatlanmıştır. (Hoogenboom et al., 2009) Ek olarak; tekrarlanan antrenmanlara enerji, besin ve sıvı desteği vermek ve antrenmanlardan sonra adaptasyon ve toparlanma sürecini desteklemektedir (Sporel Özakat ve Büyükbahar, 2016).

Sporcu beslenmesi planlanırken; öğün aralığı ve frekansı, spor beslenmesinin çeşitli hedeflerini gerçekleştirmede rol oynayabilir. Enerji veya besin alım zamanlaması ve sıklığı, spesifik beslenme hedeflerine ulaşmak için manipüle edilebilir (Burke et al., 2003) Besinler besin öğeleri adı verilen organik ve inorganik öğelerden oluşmuşlardır. Vücudun kimyasal bileşimini de meydana getiren bu öğelerin her birinin gereksinim ölçüsünde kullanılması gerekmektedir (Güneş, 1998).

Bu planlama yapılırken sporcunun boy ve kilosu, vücut yağ yüzdesi, beslenme bilgi düzeyi, beslenme alışkanlıkları, sağlık durumu, sosyal ve ekonomik koşulları dikkate alınmalıdır. Sporda beslenmenin önemi, çalışma verimi ile beslenme arasındaki ilişki, yapılan araştırmalarla belirlenmiştir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı düzenli olarak spor yapan bireylerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemleri genel tarama modellerinden tekil tarama modeli tercih edilmiştir.

Çalışma Grubu

Bu çalışmaya Aydın ilinde özel spor salonunda düzenli olarak fitness ve vücut geliştirme sporu yapan 12 kadın ve 103 erkek olmak üzere toplamda 115 gönüllü katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmanın bu bölümünde araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel özellikler formu ile beslenme alışkanlıklarını ve besin tüketim sıklıklarını belirlemek amacıyla Alpar (2011) tarafından hazırlanan ve araştırmacı tarafından yeniden yapılandırılan anket formu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Bu bölümde çalışmaya katılan bireylerin yaşları, cinsiyetleri, ve vücut kitle indeksleri (VKİ) belirlenmiştir.

Beslenme Alışkanlıkları

Beslenme alışkanlıklarını belirlemek üzere kullanılan anket formu (Alpar, 2011) tarafından geliştirilmiş olup mevcut araştırma için araştırmacılar tarafından yeniden düzenlenmiştir. Bu bölümde, katılımcıların ana öğün (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği) ve ara öğünlerini yapıp yapmadığı ve ana öğün atlanıyorsa yapılmama sebepleri sunulmuştur. Ayrıca besin ergojeniği kullanıp kullanmadıkları, kullanan katılımcıların besin ergojeniği kullanım sebepleri ve hangi besin ergojeniğini kullandıkları belirlenmiştir.

Besin Tüketim Sıklıkları

Araştırmada besin tüketim sıklıklarını tespit etmek için Alpar (2011) tarafından geliştirilen besin tüketim sıklıkları ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekte 46 adet besinin her gün, haftada 3-5 kez, haftada 1-2 kez, on beş günde bir kez, ayda bir kez ve hiç tüketmeme sıklığında olmak üzere tüketim durumları sorgulanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel gösterimlerinde tanımlayıcı ve betimsel istatistiklerden faydalanılmıştır. Veriler frekans (f), aritmetik ortalama, standart sapma ve yüzde (%) değerleri göz önünde bulundurularak sunulmuştur.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların kişisel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	Sayı (N)	\bar{x}	ss
Yaş	115	21.51	5.02
Ağırlık	115	74.8	14.04
Boy	115	177.73	7.17
VKİ	115	23.57	3.57

Tablo 1’e göre araştırmaya katılan katılımcıların yaş ortalamaları $21,51\pm 5,02$, vücut ağırlıkları ortalamaları $74,81\pm 14,04$ kg, boy ortalamaları $177\pm 7,17$ cm ve VKİ $23,57\pm 3,57$ olduğu görülmektedir.

Tablo 2’de katılımcıların öğün alışkanlıklarına ilişkin tanımlayıcı istatistikleri verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların öğün alışkanlıklarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Öğünler	Sayı (N)	Yüzde (%)	
Kahvaltı	Evet	94	81.7
	Hayır	21	18.3
	Toplam	115	100
Kuşluk	Evet	59	51.3
	Hayır	56	48.7
	Toplam	115	100
Öğle yemeği	Evet	106	92.2
	Hayır	9	7.8
	Toplam	115	100
İkinci	Evet	54	47.0
	Hayır	61	53.0
	Toplam	115	100
Akşam yemeği	Evet	112	97.4
	Hayır	3	2.6
	Toplam	115	100
Geç akşam yemeği	Evet	41	35.7
	Hayır	74	64.3
	Toplam	115	100

Katılımcıların %81,7’si (n=94) kahvaltı yaptıklarını ifade ederken, % 18,3’ü (n=21) ise zaman yetersizliğinden (n=15; %13), canı istemediği için (n=2; %1,7), yemek hazırlanmadığı için (n=1; % 0,9), zayıflamak istediği için (n=1; % 0,9), alışkanlığı yok (n=2; %1,7), geç kalkma (n=2; %1,7) nedenlerinden kahvaltı yapmadıklarını belirtmişlerdir.

Öğle yemeği alışkanlıklarına baktığımızda katılımcıların % 92,2’si (n=106) öğle vakti yemek yediğini ifade ederken, % 7,8’i (n=9) ise zaman yetersizliği (n=3; % 2,6), canı istemiyor (n=1; % 0,9), yemek hazırlanmadığı için (n=1; % 0,9), alışkanlığı yok (n=3; % 2,6), atıştırdığı için (n=1; % 0,9) nedenlerinden öğle yemeği yemediklerini belirtmişlerdir.

Akşam yemeği alışkanlıklarına bakıldığında ise katılımcıların % 97,4'ü (n=112) akşam yemeği yediği, % 2,6'sı (n=3) ise % 0,9'u (n=1) zaman yetersizliği, % 0,9'u (n=1) atıştırdığı için, % 0,9'u (n=1) diğer sebeplerden akşam yemeği yemediği bulunmuştur.

Tablo 3'te katılımcıların fitness yapma nedenlerine göre tanımlayıcı istatistikleri verilmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların fitness yapma nedenlerine göre tanımlayıcı istatistikler

Fitness yapma nedenleri	Sayı (N)	Yüzde (%)
Yağ yakarak daha estetik bir görünüme sahip olmak için	26	22.6
Kassal kuvveti ve dayanıklılığı artırmak için	37	32.2
Sağlıklı olmak veya form düzeyini korumak için	41	35.7
Boş zamanımı daha iyi değerlendirmek için	6	5.2
Diğer	5	4.3
Total	115	100.0

Tablo 3'te fitness sporu yapma nedenlerine bakıldığında katılımcıların % 22,6'sı (n=26) yağ yakarak daha estetik bir görünüme sahip olmak için, % 32,2'si (n=37) kassal kuvveti ve dayanıklılığı artırmak için, % 35,7'si (n=41) sağlıklı olmak veya form düzeyini korumak için, % 5,2'si (n=6) boş zamanımı daha iyi değerlendirmek için, % 4,3'ü (n=5) diğer olarak belirtmişlerdir.

Tablo 4'te katılımcıların besin ergojeniği kullanma nedenlerine göre tanımlayıcı istatistikleri verilmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların besin ergojeniği kullanma nedenlerine göre tanımlayıcı istatistikleri

Besin ergojeniği kullanma nedenleri	Sayı (N)	Yüzde (%)
Yeterli beslenemediği için	14	12.2
Kısa sürede performans artırmak için	9	7.8
Toparlanmayı hızlandırmak için	4	3.5
Antrenör veya arkadaş tavsiye etti	5	4.3
Besin ergojeniği kullanmıyor	83	72.2
Toplam	115	100.0

Katılımcıların besin ergojeniği kullanma durumlarına bakıldığında % 27'sinin (n=32) besin ergojeniği kullandığı %72,2'sinin (n=83) besin ergojeniği kullanmadığı saptanmıştır. Tablo 4'te besin ergojeniği kullanan % 27,8'inin (n=32) besin ergojeniği kullanma nedenlerine bakıldığında % 12,2'si (n=14) yeterli beslenemediği için, % 7,8'i (n=9) kısa sürede performans artırmak için, % 3,5'i (n=4) toparlanmayı hızlandırmak için, % 4,3'ü (n=5) antrenör veya arkadaşı tavsiye ettiği için besin ergojeniği kullandıkları görülmektedir.

Tablo 5'te katılımcıların besin ergojeniği kullanma çeşitlerine göre tanımlayıcı istatistikleri verilmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların besin ergojeniği kullanma çeşitlerine göre tanımlayıcı istatistikler

Besin ergojeniği çeşidi	Sayı (N)	Yüzde (%)
Protein tozu	24	20.9
Amino asit	2	1.7
Kreatin	1	0.9
Diğer	5	4.3
Besin ergojeniği kullanmıyor	83	72.2
Toplam	115	100.0

Tablo 5'te besin ergojeniği kullanan katılımcıların % 20,9'ünün (n=24) protein tozu, % 1,7'sinin (n=2) amino asit, % 0,9'unun (n=1) kreatin, % 4,3'ünün (n=5) diğer olarak belirttiği görülmektedir. Ayrıca katılımcıların 57,8'i (n=55) besin ergojeniği kullanımının zararlı olduğunu %52,2'si (n=60) zararlı olmadığını belirtmişlerdir.

Tablo 6'da katılımcıların besin tüketim sıklıkları verilmektedir.

Tablo 6: Katılımcıların besin tüketim sıklıkları

Besinler	Her gün	Haftada 3-5 gün	Haftada 1-2 gün	15 günde 1	Ayda 1	Hiç
Kırmızı et	4 (% 3.5)	24 (% 20.9)	47 (% 40.9)	23 (% 20.0)	14 (% 12.2)	3 (% 2.6)
Tavuk, hindi eti	18 (% 15.7)	47 (% 40.9)	37 (% 32.2)	3 (% 3.2)	7 (% 6.1)	3 (% 2.6)
Balık	2 (% 1.7)	8 (% 7.0)	31 (% 27.0)	32 (% 27.8)	29 (% 25.2)	13 (% 11.3)
Sakatlatlar (karaciğer, dalak, böbrek, vb.)	1 (% 0.9)	6 (% 5.2)	7 (% 6.1)	13 (% 11.3)	38 (% 33.0)	50 (% 43.5)
Sucuk, salam, sosıs	5 (% 4.3)	22 (% 19.1)	24 (% 20.9)	20 (% 17.4)	18 (% 15.7)	26 (% 22.6)
Yumurta	57 (% 49.6)	31 (% 27.0)	14 (% 12.2)	4 (% 3.5)	1 (% 0.9)	7 (% 6.1)
Kuru baklagiller (mercimek, nohut, kuru fasulye)	16 (% 13.9)	28 (% 24.3)	42 (% 36.5)	18 (% 15.7)	5 (% 4.3)	6 (% 5.2)
Fındık, fıstık, ceviz, badem gibi çerezler	26 (% 22.6)	29 (% 25.2)	31 (% 27.0)	16 (% 13.9)	4 (% 3.5)	9 (% 7.8)
Süt (tam yağlı)	25 (% 21.7)	24 (% 20.9)	17 (% 14.8)	11 (% 9.6)	6 (% 5.2)	32 (% 27.8)
Süt (yarım yağlı, yağsız)	30 (% 26.1)	27 (% 23.5)	20 (% 17.4)	5 (% 4.3)	3 (% 2.6)	30 (% 26.1)
Yoğurt, ayran (tam yağlı)	32 (% 27.8)	26 (% 22.6)	22 (% 19.1)	6 (% 5.2)	4 (% 3.5)	25 (% 21.7)
Yoğurt, ayran (yarım yağlı)	24 (% 20.9)	34 (% 29.6)	19 (% 16.5)	5 (% 4.3)	1 (% 0.9)	32 (% 27.8)
Peynir (tam yağlı)	43 (% 37.4)	23 (% 20.0)	9 (% 7.8)	3 (% 2.6)	4 (% 3.5)	33 (% 28.7)
Peynir (yarım yağlı)	45 (% 39.1)	24 (% 20.9)	12 (% 10.4)	7 (% 6.1)	1 (% 0.9)	26 (% 22.6)
Yeşil yapraklı taze sebze	17 (% 14.8)	22 (% 19.1)	39 (% 33.9)	16 (% 13.9)	8 (% 7.0)	13 (% 11.3)
Patates	10 (% 8.7)	25 (% 21.7)	51 (% 44.3)	17 (% 14.8)	8 (% 7.0)	4 (% 3.5)
Diğer taze sebzeler	16 (% 13.9)	35 (% 30.4)	37 (% 32.2)	10 (% 8.7)	7 (% 6.1)	10 (% 8.7)
Turunçgiller	23 (% 20.0)	36 (% 31.3)	25 (% 21.7)	21 (% 18.3)	3 (% 2.6)	7 (% 6.1)
Diğer taze meyveler	27 (% 23.5)	44 (% 38.3)	25 (% 21.7)	12 (% 10.4)	3 (% 2.6)	4 (% 3.5)
Hazır kurutulmuş meyve/ sebzeler	10 (% 8.7)	14 (% 12.2)	23 (% 20.0)	22 (% 19.1)	18 (% 15.7)	28 (% 24.3)
Ev yapımı kurutulmuş meyve/ sebzeler	9 (% 7.8)	10 (% 8.7)	17 (% 14.8)	23 (% 20.0)	17 (% 14.8)	39 (% 33.9)
Beyaz ekmek türleri (çarşı ekmeği, bazlama, yufka)	31 (% 27.0)	23 (% 20.0)	22 (% 19.1)	8 (% 7.0)	8 (% 7.0)	23 (% 20.0)
Tam tahıl ekmekler (kepekli, çavdar, yulaf vb.)	25 (% 21.7)	27 (% 23.5)	17 (% 14.8)	11 (% 9.6)	5 (% 4.3)	30 (% 26.1)
Pirinç, bulgur, makarna, buğday unu, kurabiye	32 (% 27.8)	36 (% 31.3)	25 (% 21.7)	11 (% 9.6)	3 (% 2.6)	8 (% 7.0)
Bisküvi/ Kraker	15 (% 13.0)	25 (% 21.7)	36 (% 31.3)	10 (% 8.7)	9 (% 7.8)	20 (% 17.4)
Kahvaltılık tahıllar	24 (% 20.9)	25 (% 21.7)	23 (% 20.0)	14 (% 12.2)	9 (% 7.8)	20 (% 17.4)
Simit	13 (% 11.3)	16 (% 13.9)	39 (% 33.9)	20 (% 17.4)	13 (% 11.3)	14 (% 12.2)
Hazır meyve suları	7 (% 6.1)	19 (% 16.5)	29 (% 25.2)	19 (% 16.5)	14 (% 12.2)	27 (% 23.5)
Gazlı içecekler	10 (% 8.7)	19 (% 16.5)	25 (% 21.7)	21 (% 18.3)	8 (% 7.0)	32 (% 27.8)
Kahve, neskafe	38 (% 33.0)	26 (% 22.6)	17 (% 14.8)	16 (% 13.9)	6 (% 5.2)	12 (% 10.4)
Çay (siyah, yeşil)	59 (% 51.3)	25 (% 21.7)	13 (% 11.3)	3 (% 2.6)	5 (% 4.3)	10 (% 8.7)
Bitki çayları	17 (% 14.8)	18 (% 15.7)	23 (% 20.0)	14 (% 12.2)	13 (% 11.3)	30 (% 26.1)
Alkollü içecekler	7 (% 6.1)	18 (% 15.7)	10 (% 8.7)	16 (% 13.9)	23 (% 20.0)	41 (% 35.7)
Şeker, bal, reçel, pekmez	22 (% 19.1)	21 (% 18.3)	25 (% 21.7)	13 (% 11.3)	12 (% 10.4)	22 (% 19.1)
Şekerleme, lokum, çikolata	7 (% 6.1)	21 (% 18.3)	26 (% 22.6)	23 (% 20.0)	15 (% 13.0)	23 (% 20.0)
Hazır yemekler (meze, sarma, konserve yemek vb.)	4 (% 3.5)	14 (% 12.2)	25 (% 21.7)	23 (% 20.0)	15 (% 13.0)	34 (% 29.6)
Pide, lahmacun, pizza vb.	2 (% 1.7)	11 (% 9.6)	23 (% 20.0)	40 (% 34.8)	26 (% 22.6)	13 (% 11.3)
Döner, kebab vb.	4 (% 3.5)	16 (% 13.9)	33 (% 28.7)	29 (% 25.2)	21 (% 18.3)	12 (% 10.4)
Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb.	3 (% 2.6)	12 (% 10.4)	30 (% 26.1)	16 (% 13.9)	31 (% 27.0)	23 (% 20.0)
Cips	3 (% 2.6)	7 (% 6.1)	14 (% 12.2)	26 (% 22.6)	27 (% 23.5)	38 (% 33.0)
Dondurulmuş besinler	2 (% 1.7)	8 (% 7.0)	15 (% 13.0)	25 (% 21.7)	8 (% 7.0)	44 (% 38.3)
Hamur işi tatlı	2 (% 1.7)	9 (% 7.8)	19 (% 16.5)	27 (% 23.5)	30 (% 26.1)	28 (% 24.3)
Sütlü tatlı, dondurma	4 (% 3.5)	13 (% 11.3)	19 (% 16.5)	33 (% 28.7)	29 (% 25.2)	17 (% 14.8)
Katı yağı (tereyağı, margarin)	8 (% 7.0)	12 (% 10.4)	28 (% 24.3)	16 (% 13.9)	21 (% 18.3)	30 (% 26.1)
Sıvı yağı (ayçiçeği, mısırözü, soya yağı)	19 (% 16.5)	14 (% 12.2)	27 (% 23.5)	19 (% 16.5)	14 (% 12.2)	22 (% 19.1)
Zeytinyağı, fındık yağı	36 (% 31.3)	18 (% 15.7)	26 (% 22.6)	14 (% 12.2)	7 (% 6.1)	14 (% 12.2)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma düzenli spor yapan bireylerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemeyi amaçlamıştır. Sporunun; vücudunu geliştirmesi, sağlığını koruması ve yüksek sportif performansa ulaşabilmesi ancak dengeli, düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla olacağı bilinmektedir (Saygın vd., 2009). Bu araştırmaya katılan bireylerin % 81,7'sinin kahvaltı yaptığı, % 51,3'ünün kuşluk vakti yemek yediği, % 92,2'sinin öğle yemeği yediği, % 97,4'ünün akşam yemeği yediği, %47'sinin ikinci vakti yemek yediği, % 35,7'sinin gece yatmadan önce yemek yediği saptanmıştır. Driskell ve arkadaşları (2005) 18-25 yaş arası bireylerin %57,11'inin kahvaltı yaptığını, % 19,9'unun sabah aperatifleri, % 87,4'ünün öğle yemeği yediğini, % 4,4'ünün ara öğün yaptığı, % 95'inin akşam yemeği yediğini ve % 72,82'sinin gece yatmadan önce yemek yediğini belirtmişlerdir. Bu çalışmanın bulgularıyla benzerlik göstermesine rağmen özellikle Judy vd., (2005) çalışmalarındaki gece yatmadan önce yemek yeme alışkanlığının fazlalığının katılımcı grubun yaş ortalamasının bu çalışmanın katılımcı grubundan daha küçük olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Cavadini ve arkadaşlarının (2000) çalışmasında ise adolosan dönemde % 60-80'inin sabah aperatifleri, % 80-90 oranında ise öğleden sonra aperatiflerini tükettiklerini belirtirken, fiziksel aktivite yapan adolosanların beslenme alışkanlıklarının daha sağlıklı olduğunu ve daha yüksek bir oranda tüketim yaptıklarını, süt ürünleri, tahıllar, meyve, meyve suları ve salata tüketim sıklıklarının daha yüksek olduğunu, böylece adolosan dönemdeki fiziksel aktivite yapan bireylerin spor yapmayan bireylere oranla daha fazla mikro besin tüketimlerinin olduğunu saptamışlar. Ara öğün tüketim oranları açısından bu çalışmanın bulgularıyla Cavadini ve arkadaşlarının (2000) çalışmasında ortaya çıkan farklılığın değişik yaş gruplarında farklı beslenme alışkanlıklarının oluşabilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Beslenme durumlarına bakıldığında çalışmalarda daha çok kahvaltı üzerinde durulmuştur. Kahvaltı ve düzenli olarak egzersiz yapmak yaygın olarak sağlık uygulamaları olarak kabul edilmektedir. Kahvaltı atlama alışkanlığı ise normal ve aşırı kilolu insanlar arasında popüler bir kilo kontrol stratejisi olmaktadır (Lluch vd., 200). Lluch ve arkadaşlarının (2000) çalışmasında egzersiz ve kahvaltıdan yoksun bırakıldığında, memnuniyetsizlik ve dolgunluk hissi önemli ölçüde azalırken, sinirlilik ve yemek yeme isteği arttığını ortaya koyarken egzersiz yapılmaması ve düşük enerjili kahvaltının durumunu sabah döneminde ruh hali bozukluğuyla ilişkilendirmişlerdir. Bu çalışmanın bulgularında katılımcıların %81,7'si kahvaltı yaptıklarını ifade ederken, % 18,3'ü ise kahvaltı yapmadıklarını belirtmişlerdir. Bu katılımcıların zaman yetersizliği (n=15; %13), canı istemediği için (n=2; %1,7), yemek hazırlanmadığı için (n=1; % 0,9), zayıflamak istediği için (n=1; % 0,9), alışkanlığı olmamasından (n=2; %1,7), geç uyanma (n=2; %1,7) nedenlerinden kahvaltı yapmadıkları ortaya konmuştur. Bu çalışmanın bulgularıyla paralellik gösteren Bora ve arkadaşlarının (2014) çalışmasına göre katılımcıların %84'ü hemen hemen her sabah kahvaltı yaptığını, %13'ü arada sırada, %3'ü ise sadece hafta sonları kahvaltı yaptığını belirtmişlerdir. Öğün atlayan olgulara öğün atlama nedenleri sorulduğunda, %68,8'i zaman yetersizliği, %20,8'i geç kalma, %20,8'i atıştırma, %10,4'ü canı istemediği için, %4,2'si hazırlanmadığı için, %4,2'si diğer nedenlerle ve birer kişi (%2,1) zayıflamak istediği için, alışkanlığı olmadığı

için, ekonomik nedenlerden dolayı öğün atladığı cevabını vermişlerdir. Ek olarak; Özerson'un (2013) yaptığı çalışmada tüm futbolcuların %90'ı güne mutlaka kahvaltı ile başlamaktadır. Futbolcuların %54,4'ü gün içinde öğün atlamazken; en sık (%48,8) ara öğünler atlanmaktadır. Amatör futbolcuların %28,6'sı, profesyonel futbolcuların %70'i ara öğünleri atlarken; amatör futbolcuların en sık (%33,2) atladığı öğün ise öğle yemeği olduğunu saptamışlardır.

Yaptığımız çalışmada Araştırmaya katılan kişilerin % 51,3'ünün kuşluk vaktinde ara öğün yaptığı, % 48,7'sinin kuşluk vaktinde ara öğün yapmadığı, %47'sinin ikinde vaktinde ara öğün yaptığı %53'ünün yapmadığı, %35,7'sinin akşam yemeğinden sonra yemek yediği %64,3'ünün yemediği saptanmıştır. Bu çalışmadan farklı olarak Çimen'in (2012) araştırmasına göre, masa tenisi ile ilgilenen sporcuların %26,6'sının gün içerisinde bir öğün ara %24,5'inin iki ara öğün %8,5'inin üç ara öğün, %2,1'inin dört ara öğün tükettiklerini belirtmişlerdir. Bu farklılığın sebebinin katılımcı gruplarının farklı branşlardan oluşturulmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada besin tüketim sıklıklarına göre en çok tüketilen besinlere bakıldığında, katılımcıların % 49,6'sının her gün yumurta tükettiği görülmektedir. Her gün tüketilen besin öğelerinde yumurtadan sonra % 39,1 yarım yağlı peynir, % 37,4 tam yağlı peynir, % 26,1 yarım yağlı süt, % 21,7 tam yağlı süt, ve % 51,3 ile çay tüketimi gelmektedir. Haftada 3-5 kez tüketilen besinlerin başında % 40,9 ile tavuk ve hindi eti gelmektedir. Kırmızı eti ise katılımcıların % 40,9'u haftada 1-2 gün tüketmektedirler. Katılımcıların % 38,3'ünün ise haftada 3-5 kez meyve tükettiği gözlenmektedir. Bu çalışmadan farklı olarak Özyılmaz (2013) vücut geliştirme sporu yapıp besin ergojeniği kullanmayan ve kullanan katılımcıların besin tüketim sıklıklarını inceledikleri çalışmasında besin ergojeniği alan katılımcıların % 46'sının tavuk etini haftada 4-5 kez, yumurtayı % 86,7'sinin haftada 6-7 kez, süt ve yoğurdu %86,7'sinin haftada 1 kez tükettiği, besin ergojeniği kullanmayan katılımcıların ise yumurtayı % 53,3'ünün haftada 2-3 kez, tavuk etini % 66,7'sinin haftada 2-3 kez, süt ve yoğurdu % 53,3'ünün haftada 2-3 kez tükettiklerini saptamıştır.

Bu çalışmanın bulgularında araştırmaya katılan kişilerin % 27,8'inin (n=32) besin ergojeniği kullandığı, % 72,2'sinin (n=83) besin ergojeniği kullanmadığı bulunmuştur. Bu çalışmanın bulgularına benzer bulgular Çetin ve arkadaşlarının (2008) çalışmasıdır. Çetin ve arkadaşlarının (2008) yaptığı çalışmaya göre sporcuların performanslarını artırmak amacıyla besin ergojeniği kullanma oranlarına bakıldığında % 14,7'sinin besin ergojeniği alırken %85,3'ünün almadığını saptamışlardır. Bu bulguları desteklemeyen çalışmalar da literatürde bulunmaktadır. Aljaloud ve arkadaşları (2013) yaptıkları çalışmada katılımcıların % 6,6'sının besin ergojeniği kullanmadığını ve % 93,3'ünün besin ergojeniği kullandığını bulmuşlardır. Bununla birlikte Striegel ve arkadaşlarının (2006) yaptıkları çalışmaya göre katılımcıların % 60,5'i besin ergojeniği kullandığını % 39,5'i besin ergojeniği kullanmadığını belirtmişlerdir.

Yaptığımız çalışmada besin ergojeniği kullanan katılımcıların %27,8'ine (n=32) besin ergojeniği kullanma nedenleri sorulduğunda; 12,2'si (n=14) yeterli beslenemediği için, % 7,8'i (n=9) kısa sürede performans artırmak için, % 3,5'i (n=4) toparlanmayı hızlandırmak

için, % 4,3'ü (n=5) antrenör veya arkadaş tavsiye ettiği için besin ergojeniği kullandıkları saptanmıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında en fazla besin ergojeniği alma nedeninin kas ağırlığını ve performansını arttırmak olduğu saptanmıştır (Darvishi et al., 2013; Dascombe et al., 2010; Goston & Correia, 2010; Özyılmaz, 2013; Yazar, 2010). Bu çalışmalardan farklı olarak Kim ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında besin ergojeniği tüketme nedenlerinin başında % 66 ile toparlanma sürecini hızlandırmak, ikinci olarak kas performansını arttırmak olduğunu saptamışlardır. Besin ergojeniği kullanıp kullanmama ve besin ergojeniği kullanma tercihleri arasında ortaya çıkan bu farklılığın katılımcı gruplarının sportif beslenme ihtiyaçları ve performans beklentilerinin farklılığından kaynakladığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma yalnızca düzenli spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıklarını belirlemeyi amaçlamıştır. Literatüre bakıldığında gerek fiziksel uygunluk gerekse performans adına beslenme alışkanlıkları ve besin ergojeniği kullanımı sporun ve branşın amacı ve ihtiyaçlarına göre değişmektedir. Bu çalışmada elde edilen verilerin diğer branşlarda beslenme ve besin ergojeniği kullanımı adına yapılabilecek çalışmalara destek olacaktır.

KAYNAKLAR

- Aljaloud, S.O., & Ibrahim, S.A. (2013). Use of dietary supplements among professional athletes in Saudi Arabia. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2013:1-7. doi: 10.1155/2013/245349
- Alpar, F. (2011). *Vücut geliştirme sporcularında beslenme, fiziksel aktivite ve besin takviyesi kullanım durumlarının incelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara. Ss: 89-91.
- Booth, F.V., Roberts, C.K., & Laye, M.J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143-1211.
- Burke, L.M., Slater, G., M. Broad, E.M., Haukka, J., Modulon, S., & William G. H. (2003). Eating patterns and meal frequency of elite Australian athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 13, 521-538.
- Cavadini, C., Decarli, B., Grin, J., Narring, F., & Michaud P.A. (2000). Food habits and sport activity during adolescence: differences between athletic and non-athletic teenagers in Switzerland. *European Journal of Clinical Nutrition*, 54(1), 16-20.
- Çetin, E., Ertaş, B.D., ve Orhan. Ö. (2008). Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin ergojenik yardımcıları, doping ve sağlık hakkındaki bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 129-132.
- Çimen, O. (2012). *Elit masa tenisçilerin ve antrenörlerinin beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının belirlenmesi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara. Ss: 48.
- Dascombe, B.J., Karunaratna, M., Cartoon, J., Fergie, B., & Goodman, C. (2010). Nutritional supplementation habits and perceptions of elite athletes within a state-based sporting institute. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(2), 274-280.
- Darvishi, L., Askari, G., Hariri, M., Bahreynian, M., Ghiasvand, R., Ehsani, S., et. al. (2013). The use of nutritional supplements among male collegiate athletes. *International Journal of Preventive Medicine*, 4(1), 68-72.
- Hoogenboom, B.J, Morris, J, Morris, C., & Schaefer, K. (2009). Nutritional knowledge and eating behaviors of female, collegiate swimmers. *North American Journal of Sports Physical Therapy*, 4(3), 139-148.

- Driskell, J.A., Kim, Y.N. & Goebel, K.J. (2005). Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students. *Journal of The American Dietetic Association*, 105(5), 798-801.
- Goston, J.L., & Correia, M.I. (2010). Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors. *Nutrition*, 26(6), 604–611.
- Güneş, Z. (1998). *Spor ve Beslenme*. Ankara: Bağırhan. Ss.9
- Kim, J., Kang, K.S., Jung, H.S., Chun, Y.S., Trilk, J., & Jung, S.H. (2011). Dietary supplementation patterns of Korean olympic athletes participating in the Beijing 2008 summer olympic games. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 21(2), 166-174.
- Lluch, A., Hubert, P., King N.A., & Blundell, J.E. (2000). Selective effects of acute exercise and breakfast interventions on mood and motivation to eat. *Physiology & Behavior*, 68(4), 515-520.
- Özdoğan, Y., & Özfer Özcelik, A. (2011). Evaluation of the nutrition knowledge of sports department students of universities. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 8:11. 1-7.
- Özerson, Z. (2013). *Amatör ve profesyonel milli takım futbolcularında beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi*. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul. Ss: 54.
- Özyılmaz, C. (2013). *Vücut geliştirme ve bilek güreşi federasyonu milli sporcularının, ergojenik öğe kullanımının kan parametrelerine etkisinin saptanması*. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul. Ss: 29, 34.
- Padavinangadi, A., Xuan, L.Z., Chandrasekaran, N., Johari, N., Kumar, N., & Jetti, R. (2017). The impact of eating and exercise frequency on weight gain - a cross-sectional study on medical undergraduate students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(2), 1-3.
- Potgieter, S., Labadarios, D., & Labuschagne, I. (2011). Body composition, dietary intake and supplement use among triathletes residing in the western cape. *SAJSM*, 23(3), 74-79.
- Saygın, Ö., Göral, K., ve Gelen, E. (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 176-196.
- Schröder, H., Navarro, E., Mora, J., Seco, J., Torregrosa, J.M., & Tramullas, A. (2004). Dietary habits and fluid intake of a group of elite Spanish basketball players: a need for professional advice. *European Journal of Sport Science*, 4(2), 1-15.
- Škof, B., & Kozjek, N.R. (2015). A comparison of dietary habits between recreational runners and a randomly selected adult population in Slovenia. *Zdrav Var*, 54(3), 212-221.
- Sporel Özakat, E. ve Büyükbahar, R. (2016). Spor ve Beslenme. *Olympic World*, 57, 179.
- Striegel, H., Simon, P., Wurster, C., Niess, A.M., & Ulrich, R. (2006). The use of nutritional supplements among master athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 27(3), 236-241.
- Tainio, M., Monsivais, P., Jones, N.R., Brand, C., & Woodcock, J. (2017). Mortality, greenhouse gas emissions and consumer cost impacts of combined diet and physical activity scenarios: a health impact assessment study. *BMJ Open*, 22;7(2), 1-11.
- Yarar, H. (2010). *Elit sporcularda beslenme destek ürünü kullanımı ve bilincinin değerlendirilmesi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara. Ss:47.
- World Health Organization: The world health report. (2002). Reducing risks, promoting healthy life Geneva: WHO.