



Vücut Geliştirme ve Fitness Salonlarında Çalışan Antrenörlerin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması

Determination of Nutritional Knowledge Level of Trainers Who Practice at Body Building and Fitness Centers

Eren CANBOLAT, Funda Pınar ÇAKIROĞLU

ORJİNAL ARAŞTIRMA

ORIGINAL RESEARCH

Eren CANBOLAT¹

Funda Pınar ÇAKIROĞLU²

¹ Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Turizm Fakültesi

² Ankara Üniversitesi Sağlık
Bilimleri Fakültesi

Yazışma Adresi/Correspondence:
Eren CANBOLAT
Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Turizm Fakültesi, Samsun,
TÜRKİYE
canbolat_eren@hotmail.com
scakir64@hotmail.com

Kabul Tarihi/Accepted: 26/10/2016

ISSN: 2149-1046

Celal Bayar Üniversitesi ©

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Özet:

Bu çalışma vücut geliştirme ve fitness salonlarında çalışan antrenörlerin beslenme bilgi düzeylerinin saptanması amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu, Samsun ilinde bulunan ve çalışmaya katılmayı kabul eden 16 vücut geliştirme ve fitness salonundan toplam 46 gönüllü antrenör oluşturmaktadır. Antrenörlerin beslenme bilgi düzeylerinin saptanması için 11 kişisel bilgi sorusu ve 22 çoktan seçmeli beslenme bilgi sorusu olmak üzere toplam 33 sorudan oluşan anket formu antrenörlere açıklama yapıldıktan sonra yüze görüşme yöntemi kullanılarak uygulanmıştır. Verilerin analizinde T Testi, Mann Whitney U Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre antrenörlerin soruların %57,1'ine doğru cevap verdiği bulunmuştur. Antrenörlerin %30,4'ü yetersiz, %45,7'si orta düzey ve %23,9'u iyi düzeyde beslenme bilgisine sahiptir. Çalışmamızda erkek antrenörlerin kadın antrenörlere göre daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır ($p<0,05$). Antrenörlerin eğitim düzeyi, meslek, antrenörlük yaptığı süre, sporcu beslenmesi konusundaki bilgilerini yeterli bulup bulmama, değişkenlerine göre beslenme bilgi düzeyi puanları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Sonuç olarak vücut geliştirme ve fitness salonlarında çalışan antrenörlerinin sadece %23,9'unun beslenme bilgi düzeyinin iyi olduğu ve bu salonlardan yararlananların sayısı düşünüldüğünde antrenörlerin belgeli olması gerektiği ve beslenme bilgi düzeylerinin artırılmasının önemi açıktır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu Beslenmesi, Beslenme Bilgi Düzeyi, Vücut Geliştirme ve Fitness

Abstract:

This study aims to determine the level of nutritional knowledge of the trainers who Works at body building and fitness centers. The sample of the study is made up of totally 46 volunteer trainers who agreed to participate in the study from 16 body building and fitness center in the province of Samsun. Consisting of a total of 33 questions questionnaire was applied to trainers after explanations using face to face interviews.to determine the level of trainer's nutrition information, 11 personal knowledge questions and 22 multiple-choice questions, including nutrition information. T-Test, Mann Whitney U Test and One Way Anova test were used to analyze the data. According to research findings, it has been found that, 57,1% of the questions of the trainers answered the correctly. 30,4% trainers of were inadequate, 45,7%, moderate and 23,9% has a good level of nutrition knowledge. In the study it has been detected that male trainers have received higher scores than female trainers ($p<0,05$). A significant difference was not found between nutrition knowledge score according to variables of trainer's education level, occupational group, training period, whether sports nutrition knowledge is enough or not. ($p>0,05$). Consequently, the number of trainers work at body building and fitness centers and have a good level of knowledge is just 23,0 per cent, so enhancing trainers knowledge level about nutrition and making them to become registered ones become apparent.

Keywords: Sport Nutrition, Nutrition Knowledge, Body Building and Fitness

Sporcuların performansının artmasında önemli bir yere sahip olan sağlıklı beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının kazanımında antrenörlerin etkisi büyüktür. Genellikle genç sporcular antrenörlerini kendilerine örnek almakta ve bilgi kaynağı olarak görmektedir (Özmerdivenli ve Karacabey, 2002). Özdemir ve Özdilek (2010), beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada, erkek öğrencilerin %23'ünün, kız öğrencilerin ise %16,7' sinin beslenme bilgi kaynağı olarak antrenörlerini gösterdiklerini saptamıştır. Günümüze kadar yapılmış olan çalışmaların bir kısmında antrenörler tarafından sporculara önerilen beslenme alışkanlıklarının doğru olmadığı bulunmuştur (Arazi ve Hosseini, 2012). Juzwiak ve Lopez (2004), yaptıkları çalışmada, antrenörlerin atletik performansı ve genel sağlığı geliştirici bilgilere yeterince sahip olmadığını ve antrenörlerin sporculara genellikle yüksek protein ve düşük yağlı diyet önerdiklerini belirtmişlerdir.

Günümüzde sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu görülmektedir. Özdoğan ve Özçelik (2011), üniversitelerin spor bilimleri bölümlerinde okuyan öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin düşük olduğunu ve beslenmenin performans üzerindeki etkisinin farkında olmadıklarını saptamışlardır. Beden eğitimi bölümünde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelendiği çalışmalarda ise öğrencilerin iyi beslenme alışkanlığına sahip olmadıkları bulunmuştur (Sarioğlu, İmamoğlu, Atan, Türkmen ve Akyol, 2012). Sonuç olarak sporcuların beslenme konusunda istenilen düzeyde bilgiye sahip olmadıkları görülmüş, sporcular ve antrenörler için sağlıklı beslenme önerileri ve beslenme eğitiminin verilmesinin önemi ortaya konmuştur (Arazi ve Hosseini, 2012).

Günümüzde sporcuların ve antrenörlerin sporcu beslenmesi konusunda bilgi eksikliğine ve yanlış bilgilere sahip olduğu bilinmektedir. Ancak sporcuların ve antrenörlerin beslenme bilgi düzeyi ve alışkanlıklarının incelendiği çalışma sayısı çok azdır. Bu çalışma vücut geliştirme ve fitness salonlarında çalışan antrenörlerin beslenme bilgi düzeyini saptamak amacıyla yapılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Araştırma Grubu

Bu çalışma Samsun ilinde bulunan vücut geliştirme ve fitness salonlarında çalışan gönüllü antrenörler ile yapılmıştır. Çalışmaya katılmayı kabul eden 16 vücut geliştirme ve fitness salonundan toplam 46 gönüllü antrenör çalışmamıza dahil olmuştur. Katılımcılara çalışmanın amacı ve yöntemi hakkında bilgi verildikten ve gönüllü olurları alındıktan sonra uygulamaya geçilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Çalışmaya katılan 46 antrenörün beslenme bilgi düzeylerinin belirlenebilmesi için daha önce yapılmış bilimsel çalışmalardan yararlanılarak (Çongar ve Özdemir, 2004; Göral, Saygın ve Karacabey, 2010; Özdoğan ve Özçelik, 2011) araştırmacı tarafından geliştirilen, 11 kişisel bilgi sorusu ve 22 çoktan seçmeli beslenme bilgi sorusu olmak üzere toplam 33 sorudan oluşan anket formu antrenörlere açıklama yapıldıktan sonra yüze görüşme yöntemi kullanılarak uygulanmıştır. Anketin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0,619 olarak hesaplanmıştır.

Antrenörlerin beslenme bilgi durumlarının değerlendirilmesi puanlama sistemi ile yapılmış

olup ≤ 50 puan = yetersiz beslenme bilgisine sahip, 51-69 puan arası = orta düzey beslenme bilgisine sahip, 70 ve üzeri puan= iyi düzey beslenme bilgisine sahip olarak tanımlanmıştır. Ankette bulunan her soru eşit puana sahip olup anketin tamamı 100 puan olacak şekilde hesaplama yapılmıştır.

İstatiksel Analiz

Elde edilen verilen SPSS 18.0 istatistik paket programında değerlendirilmiştir. Yapılan istatiksel analizde cinsiyet, meslek, eğitim düzeyi, antrenörlük yaptığı süre, sporcu beslenmesi konusundaki bilgilerini yeterli bulup bulmama değişkenlerine göre beslenme bilgisi puanları incelenmiştir. Shapiro-wilk testi uygulanarak değişkenlere göre beslenme bilgisi puanının normal dağılım gösterip göstermeme durumu belirlenmiştir. Normallik varsayımının sağlandığı durumlarda bağımsız iki grubun karşılaştırılmasında T testi, ikiden çok grubun karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Normallik varsayımının sağlanmadığı durumlarda ise bağımsız iki grubun karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak ele alınmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya katılan antrenörlerin %82,6'sı erkek, %17,4'ü kadın bireylerden oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalamaları $27,57 \pm 8,33$ olup yalnızca %10,9' u belgeli antrenördür. Belgesiz antrenörler, öğrenciler ve diğer meslek gruplarından (öğretmen, akademisyen, model, serbest meslek) oluşmaktadır. Tablo 1'de katılımcılara ait sosyo demografik özellikler gösterilmiştir.

Tablo 1. Antrenörlere Ait Sosyo Demografik Özellikler (n=46)

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	38	82,6
	Kadın	8	17,4
Medeni Durum	Bekar	35	76,1
	Evli	11	23,9
Meslek	Belgeli Antrenör	5	10,9
	Belgesiz Antrenör	41	89,1
Eğitim Düzeyi	Lise Mezunu	15	32,6
	Üniversite Okuyor	17	37,0
	Üniversite Mezunu	14	30,4

Katılımcıların anket sorularına verdikleri yanıtlara göre vücut geliştirme ve fitness salonlarında çalışan antrenörlerin büyük bir kısmının (%47,8) 1-5 yıldır antrenörlük yaptığı görülmektedir. Antrenörlerin %80,4'ünün sporcu beslenmesi konusundaki bilgilerinin yeterli olduğunu düşünmesine rağmen % 63,0'ünün beslenme eğitimi almak istediği saptanmıştır. Antrenörler beslenme bilgisini öğrendikleri kaynakları sırasıyla beslenme eğitimi (%36,2), yazılı ve görsel medya (%25,9), beslenme kitapları (%25,9) ve beslenme uzmanı (%12,0) olarak göstermektedir (Tablo 2).

Tablo 2. Antrenörlere Ait Diğer Özellikler (n=46)

Değişkenler	n	%	
Antrenörlük yapma süresi	0-1 yıl	6	13,0
	1-5 yıl	22	47,8
	6-11 yıl	12	26,1
	12 yıl ve üzeri	6	13,0
Sporcu beslenmesi konusunda bilgilerinin yeterli bulma durumu	Yeterli	37	80,4
	Çok az	9	19,6
Beslenme eğitimi almayı isteme	İster	29	63,0
	İstemez	17	37,0
Beslenme bilgisinin öğrenildiği kaynak*	Beslenme Eğitimi	21	36,2
	Beslenme Uzmanı	7	12,0
	Beslenme Kitapları	15	25,9
	Yazılı ve Görsel Medya	15	25,9

*Birden fazla cevap verildiği için cevap toplamı üzerinden yüzde alınmıştır.

Antrenörlere sorulan 22 beslenme bilgisi sorusundan en fazla doğru ve yanlış cevap verilen sorular Tablo 3’de gösterilmiştir. Antrenörler; kalsiyum, C vitamini, karbonhidrat ve posa içeriği zengin olan besinleri iyi tanımaktadır. Ancak antrenörlerin, sporcuların günlük diyetle alması gereken yağ ve karbonhidrat miktarı, antrenman öncesi, antrenman sırası ve sonrasında uygulanması gereken beslenme yaklaşımları konusunda yeterince bilgi sahibi olmadığı saptanmıştır.

Tablo 3. Antrenörlerin En Fazla Doğru/Yanlış Yanıtladıkları Sorular

Soru	Seçenekler	Doğru	Yanlış
Kalsiyum bakımından zengin olan besinler hangileridir?	<input type="checkbox"/> Süt, yoğurt, kefir	41 (%89,1)	5 (%10,9)
	<input type="checkbox"/> Et, tavuk, balık		
	<input type="checkbox"/> Ekmek, makarna, pilav		
	<input type="checkbox"/> Mandalina, elma, yeşilbiber		
C vitamini bakımından zengin olan besinler hangileridir?	<input type="checkbox"/> Maydanoz, yeşilbiber, limon	41 (%89,1)	5 (%10,9)
	<input type="checkbox"/> Yumurta, süt, peynir		
	<input type="checkbox"/> Et, tavuk, balık		
	<input type="checkbox"/> Patates, bulgur, pirinç		
Karbonhidrat içeriği yüksek olan besinler hangileridir?	<input type="checkbox"/> Süt, peynir, yumurta	40 (%87)	6 (%13)
	<input type="checkbox"/> Et, tavuk, balık		
	<input type="checkbox"/> Ekmek, patates, leblebi		
	<input type="checkbox"/> Domates, brokoli, patlıcan,		
Bir sporcu günde kaç ana-ara öğün tüketmelidir?	<input type="checkbox"/> 2 ana öğün 4-5 ara öğün	40 (%87)	6 (%13)
	<input type="checkbox"/> 3 ana öğün 2-3 ara öğün		
	<input type="checkbox"/> 1 ana öğün 5-6 ara öğün		
	<input type="checkbox"/> 3 ana öğün 0-1 ara öğün		

Soru	Seçenekler	Doğru	Yanlış
Sporcularda uzun süreli kansızlık (anemi) durum hangi besin ögesi yetersizliğinden kaynaklanabilir?	<input type="checkbox"/> Kalsiyum <input checked="" type="checkbox"/> Demir <input type="checkbox"/> Magnezyum <input type="checkbox"/> Sodyum	37 (%80,4)	9 (%19,6)
Posa bakımından zengin olan besinler hangileridir?	<input checked="" type="checkbox"/> Havuç, elma, fasülye <input type="checkbox"/> Yoğurt, yumurta, sosis <input type="checkbox"/> Et, tavuk, peynir <input type="checkbox"/> Pirinç pilavı, patates, mısır	36 (%78,3)	10 (%21,7)
Sporcu diyetlerinde yağdan gelen enerji % kaç olmalıdır?	<input type="checkbox"/> %5-10 <input type="checkbox"/> %15-20 <input checked="" type="checkbox"/> %20-30 <input type="checkbox"/> %25-40	6 (%13)	40 (%87)
Sporcular kilogram başına günde ne kadar karbonhidrat almalıdırlar?	<input type="checkbox"/> 0,6-0,8 gr/kg <input type="checkbox"/> 1,5-4gr/kg <input checked="" type="checkbox"/> 6-10gr/kg <input type="checkbox"/> 12-15gr/kg	9 (%19,6)	37 (%80,4)
Antrenmandan sonraki yemek menüsü olarak hangisi tercih edilmelidir?	<input type="checkbox"/> Kurubaklagil yemeği-Bulgur pilavı-Salata <input checked="" type="checkbox"/> Peynirli sandviç-Süt/yoğurt-Muz <input type="checkbox"/> Izgara Köfte-Badem/ceviz/fındık- Elma <input type="checkbox"/> Sebze yemeği-Tam buğday ekmeği- Salata	10 (%21,7)	36 (%78,2)
Antrenmandan öncesi son ana öğün kaç saat önce tüketilmelidir?	<input type="checkbox"/> 1-2 saat önce <input checked="" type="checkbox"/> 3-4 saat önce <input type="checkbox"/> 5-6 saat önce <input type="checkbox"/> Fark etmez	12 (%26,1)	34 (%73,9)
Antrenman sırasında hangi içeceğin tüketilmesi performansı artırır ve sağlık açısından en uygundur?	<input type="checkbox"/> Süt-Ayran <input type="checkbox"/> Enerji içeceği <input checked="" type="checkbox"/> %6-8 karbonhidrat içeren sporcu içecekleri <input type="checkbox"/> Kola-Gazoz- Asitli İçecekler <input type="checkbox"/> Suya ilave edilmiş protein tozu karışımı <input type="checkbox"/> Su- Soda	14 (%30,4)	32 (%69,6)
1 kilogram vücut ağırlığının artması için birey fazladan kaç kilokalori (kcal) enerji almalıdır?	<input type="checkbox"/> 3500kcal <input type="checkbox"/> 5000kcal <input checked="" type="checkbox"/> 7000 kcal <input type="checkbox"/> 10000kcal	18 (%39,1)	28 (%60,9)

Tablo 4’de antrenörlerin beslenme bilgisi sorularına verdikleri doğru ve yanlış cevap sayıları ve aldıkları toplam puanların ortalaması gösterilmiştir. Anket sonuçlarına göre antrenörler, soruların ortalama 12,57±3,21’ ine (%57,1) doğru, 9,43±3,21’ ine (%42,9) yanlış cevap vererek ortalama 57,11± 14,58 puan almışlardır.

Tablo 4. Antrenörlerin Beslenme Bilgisi Puanları

Değişkenler	Min	Max	Ortalama	Standart Sapma
Doğru Sayısı	4	18	12,57	3,21
Yanlış Sayısı	4	18	9,43	3,21
Puan	18,18	81,82	57,11	14,58

Antrenörlerin beslenme bilgisi puanlarına göre beslenme bilgi düzeyleri değerlendirildiğinde %45,7'sinin orta düzey, %30,4'ünün yetersiz ve %23,9'unun iyi düzeyde beslenme bilgisine sahip olduğu görülmektedir (Tablo 5).

Tablo 5. Antrenörlerin Beslenme Bilgi Düzeyi (n=46)

Beslenme Bilgi Düzeyi	n	%
≤50 = Yetersiz Beslenme Bilgisi	14	30,4
51-69= Orta Düzey Beslenme Bilgisi	21	45,7
≥70 = İyi Düzey Beslenme Bilgisi	11	23,9

Antrenörlerin cinsiyet ve bazı değişkenlere göre beslenme bilgisi puanları değerlendirilmiştir. Shapiro-Wilk testi sonuçları göz önünde bulundurulduğunda cinsiyete göre beslenme bilgisi puanlarının normal dağılım göstermediği saptanmış (Erkek: $p=0,041$, Kadın: $p=0,651$) ve Mann Whitney U Testi kullanılarak antrenörlerin beslenme bilgisi puanları cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmıştır. Yapılan test sonucunda kadın ve erkek antrenörlerin beslenme bilgisi puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($U=72,0$, $p=0,019$). Erkek antrenörlerin kadın antrenörlere göre daha yüksek beslenme bilgisi puanına sahip olduğu görülmektedir (Tablo 6).

Tablo 6. Antrenörlerin Beslenme Bilgisi Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması (n=46)

Cinsiyet	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Erkek	38	25,61	973,0	72,0	0,019
Kadın	8	13,50	108,0		

Antrenörlerin eğitim düzeyi ve antrenörlük yaptıkları süreye göre beslenme bilgisi puanları Tablo 7'de değerlendirilmiştir. Shapiro-Wilk testi sonuçlarına bakıldığında antrenörlerin eğitim düzeyi ve antrenörlük yaptığı süreye göre beslenme bilgisi puanlarının normal dağılım gösterdiği saptanmış (Lise Mezunu: $p=0,352$, Üniversite Okuyor: $p=0,179$, Üniversite Mezunu: $p=0,162$; 0-1 yıl: $p=0,523$, 1-5 yıl: $p=0,479$, 5-11 yıl: $p=0,578$, 11 yıl ve üzeri: $p=0,977$) ve Tek Yönlü Varyans Analizi yapılarak antrenörlerin beslenme bilgisi puanları eğitim düzeyi ve antrenörlük yaptıkları süre değişkenine göre karşılaştırılmıştır. Yapılan test sonucunda antrenörlerin eğitim düzeyi ve antrenörlük yaptıkları süreye göre beslenme bilgisi puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur (sırasıyla $p=0,160$; $p=0,303$).

Tablo 8'de antrenörlerin meslek ve beslenme bilgi düzeylerini yeterli bulup bulmamalarına göre beslenme bilgisi puanlarının karşılaştırılması verilmiştir. Shapiro-Wilk testi sonuçlarına bakıldığında antrenörlerin meslek ve beslenme bilgi düzeylerini yeterli bulup bulmama değişkenlerine göre beslenme bilgisi puanlarının normal dağılım gösterdiği saptanmış (belgeli antrenör: $p=0,787$, belgesiz antrenör: $p=0,250$; yeterli: $p=0,101$, çok az: $p=0,998$) ve T testi kullanılarak antrenörlerin beslenme bilgisi puanları meslek ve beslenme bilgi düzeylerini yeterli bulup bulmama değişkenlerine göre karşılaştırılmıştır. Yapılan test sonucunda belgeli antrenörlerin, belgesiz antrenörlere göre ve beslenme bilgisini yeterli bulan antrenörlerin, çok az yeterli olduğunu düşünenlere göre daha yüksek beslenme bilgisi puanına sahip olduğu tespit edilmiştir. Ancak iki grup arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur (sırasıyla $p=0,135$; $p=0,131$).

Tablo 7. Antrenörlerin Beslenme Bilgisi Puanlarının Eğitim Düzeyi ve Antrenörlük Yaptıkları Süreye Göre Karşılaştırılması (n=46)

Eğitim Düzeyi		n	Ortalama	Standart Sapma
Lise Mezunu		15	52,7	15,6
Üniversite Okuyor		17	62,3	12,7
Üniversite Mezunu		14	55,5	14,6

Anova Sonuçları					
Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplararası	781,359	2	390,680	1,911	0,160
Gruplar İçi	8791,045	43	204,442		
Toplam	9572,404	45			

Antrenörlük Yaptığı Süre		n	Ortalama	Standart Sapma
0-1 yıl		6	59,0	12,8
1-5 yıl		22	60,5	12,2
5-11 yıl		12	50,8	17,0
11 yıl ve üzeri		6	55,3	18,3

Anova Sonuçları					
Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplararası	785,777	3	261,926	1,252	0,303
Gruplar İçi	8786,627	42	209,205		
Toplam	9572,404	45			

Tablo 8. Antrenörlerin Beslenme Bilgisi Puanlarının Meslek ve Beslenme Bilgi Düzeylerini Yeterli Bulup Bulmama Durumlarına Göre Karşılaştırılması (n=46)

Değişkenler		n	Ortalama	Standart Sapma	sd	t	p
Meslek	Belgeli Antrenör	5	66,4	10,9	44	1,524	0,135
	Belgesiz Antrenör	41	56,0	14,7			
Beslenme Bilgilerini Yeterli Bulma Durumu	Yeterli	37	58,7	14,5	44	1,539	0,131
	Çok az	9	50,5	13,9			

TARTIŞMA

Bu çalışma vücut geliştirme ve fitness salonlarında çalışan antrenörlerin beslenme bilgi düzeylerinin saptanması ve antrenörlere ait bazı özelliklere göre beslenme bilgisi puanlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Sporcunun vücudunu geliştirmesi, sağlığını koruması ve yüksek performans göstermesi düzenli ve dengeli beslenme sayesinde gerçekleşmektedir (Sevim, 2007). Bugüne kadar yapılmış olan çalışmalarda sporcular genellikle beslenme bilgisi kaynağı olarak antrenörlerini göstermişlerdir (Akıl, 2007; Özdemir ve Özdelek, 2010; Göral ve ark., 2010). Bu durum sporcuların beslenmesinde antrenörlerin önemini ve etkisini ortaya koymaktadır.

Çalışmamıza katılan antrenörlerin %82,6'sı erkek, %17,4'ü kadın bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalamaları $27,57 \pm 8,33$ olup yalnızca %10,9'u belgeli antrenördür. Bu sonuç bize vücut geliştirme ve fitness salonlarında çalışan bireylerin antrenörlük eğitimi almamış kişilerden oluştuğunu göstermektedir. Antrenörlerin büyük bir kısmı üniversite okumakta (%37) ya da üniversite mezunudur (%30,4). Antrenörler beslenme bilgisinin öğrenildiği kaynakları sırasıyla beslenme eğitimi (%36,2), yazılı ve görsel medya (%25,9), beslenme kitapları (%25,9), beslenme uzmanı (%12,0) olarak belirtmiştir. Şirin (2011), 59 futbol antrenörü ile yaptığı çalışmada, antrenörler beslenme bilgi kaynağı olarak sırasıyla seminerler (%57,6), yazılı ve görsel medya (%16,9), beslenme eğitimi (%15,3) olarak belirtmişlerdir. Couture et al. (2015), 47 antrenör üzerinde yaptığı çalışmada antrenörlerin beslenme bilgisini en çok internetten öğrendikleri belirtmektedir.

Vücut geliştirme ve fitness salonlarından çalışan antrenörlere uyguladığımız 22 beslenme bilgi sorusundan oluşan anketin sonucunda, antrenörlerin soruların %57,1'ine doğru cevap verdiği bulunmuştur. Corley, Demarest-Litchford ve Bazzarre, (1990), antrenörler üzerinde yaptığı çalışmada, bu oran %70 olarak saptanmıştır. Sossin, Gizis, Marquart ve Sobal, (1997), 21 yüksek okul güreş antrenörü üzerinde yaptıkları çalışmada, antrenörler beslenme bilgisi sorularına %52 oranında doğru cevap vermiştir. Buna ek olarak bu çalışmada antrenörlerin müsabaka boyunca performansı yüksek seviyede tutmak için gereken besin kaynakları konusunda bilgili oldukları saptanmıştır. Smith-Rockwell Nickols-Richardson ve Thye, (2001), 53 antrenörün beslenme bilgi düzeylerini ölçtükleri çalışmada, antrenörlerin soruları doğru yanıtlama yüzdesi %67 olarak bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada antrenörlerin profesyonel sporcular için sporcu-beslenme ilişkisini önemsedikleri ve beslenme uzmanından yardım aldıkları belirtilmiştir.

Antrenörlere sorulan "Sporcu beslenmesi konusunda ki bilgilerinizi yeterli buluyor musunuz?" sorusuna antrenörlerin %80,4'ü evet olarak yanıt vermiştir. Çongar ve Özdemir (2004), yaptığı çalışmada, benzer olarak beden eğitimi öğretmenlerinin %96,0'sının kendisini beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olduklarını düşündüğü saptanmıştır. Bu çalışmada katılımcıların beslenme bilgi düzeyi 100 puan üzerinden $37,12 \pm 18,50$, bizim çalışmamızda ise antrenörlerin beslenme bilgisi puanı 100 puan üzerinden $57,11 \pm 14,58$ olarak bulunmuştur. Sonuç olarak her iki çalışmada da antrenörlerin beslenme bilgisi düzeyinin yeterli seviyede olmadığı anlaşılmaktadır.

Çalışmamızda erkek antrenörlerin kadın antrenörlere göre daha yüksek beslenme bilgisi puanı aldıkları saptanmıştır ($p < 0,05$). Çongar ve Özdemir (2004), beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyini ölçmek için yaptığı çalışmada, cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır.

Antrenörlerin eğitim düzeyi, meslek, antrenörlük yaptığı süreye göre aldıkları beslenme bilgisi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Couture et al. (2015), yaptıkları çalışmada üniversite düzeyinde eğitimi olan antrenörlerin diğerlerine göre daha yüksek düzeyde beslenme bilgisi olduğu saptanmışlardır. Antrenörlerden beslenme bilgilerini yeterli bulanların $58,7 \pm 14,5$ puan, bu konuda çok az bilgili olduğunu düşünen antrenörlerin ise $50,5 \pm 13,9$ puan aldıkları saptanmıştır. Ancak aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın sonucunda vücut geliştirme ve fitness salonlarında çalışan antrenörlerin %30,4'ünün yetersiz, %45,7'sinin orta düzey ve %23,9'unun iyi düzeyde beslenme bilgisine sahip olduğu saptanmıştır. Beslenme bilgi düzeyi düşük olan antrenörler genellikle yanlış beslenme alışkanlıklarına sahip olup, bu alışkanlıklarını sporculara önermektedirler. Hatalı beslenme alışkanlıkları, bilinçsiz besin destekleri kullanımı sporcuların ve antrenörlerin sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Çalışmamız bu alandaki eksikliği ve tehlikeyi ortaya koymuştur. Spor salonlarında çalışan antrenörlerin, antrenörlük ve beslenme eğitimi almış kişilerden oluşması önemli bir hale gelmiştir. Bu bilgilerin ışığında vücut geliştirme ve fitness salonlarında çalışan antrenörler denetlenmeli ve beslenme bilgi düzeyini arttırmak için gerekli eğitimler verilmelidir.

KAYNAKLAR

- Akıl, C. (2007). *Dayanıklılık sporcularında beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Arazi, H., & Hosseini, R. (2012). A comparison of nutritional knowledge and food habits of collegiate and non-collegiate athletes. *SportLogia*, 8(2), 100-107.
- Corley, G., Demarest-Litchford, M., & Bazzarre, T.L. (1990). Nutrition knowledge and dietary practices of college coaches. *J Am Diet Assoc*, 90, 705-709.
- Couture, S., Lamarche, B., Morissette, E., Provencher, V., Valois, P., Goulet, C., et al. (2015). Evaluation of sports nutrition knowledge and recommendations among high school coaches. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 25, 326-334.
- Çongar, O., & Özdemir, L. (2004). Sivas il merkezinde beden eğitimi öğretmenlerinin genel beslenme ve sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi düzeyleri. *C.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 26(3), 113-118.
- Göral, K., Saygın, Ö., & Karacabey, K. (2010). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 837-856.
- Juzwiak, R.C., Lopez, & F.A. (2004). Evaluation of nutrition knowledge and dietary recommendations by coaches of adolescent brazilian athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 14(2), 222-235.
- Özdoğan, Y., & Özçelik, A.Ö. (2011). Evaluation of the nutrition knowledge of sports department students of universities. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 8(11), 1-7.
- Özdemir, G., & Özdelek, Ç. (2010). Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Ve Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26, 1-9.
- Özmerdivenli, R., & Karacabey, K. (2002). Sporcularda yolculukta ve müsabakalarda sıvı alınımları ve beslenme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 28-32.
- Sarıoğlu, Ö., İmamoğlu, O., Atan, T., Türkmen, M., & Akyol, P. (2012). Beden eğitimi bölümünde okuyan farklı branşlardaki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 88-94
- Sevim, Y. (2007). *Antrenman Bilgisi*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Smith-Rockwell, M., Nickols-Richardson, S.M., & Thye, F.W. (2001). Nutrition knowledge, opinions, and practices of coaches and athletic trainers at a division 1 university. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 11(2), 174-85.
- Sossin, K., Gizis, F., Marquart, L.F., & Sobal, J. (1997). Nutrition beliefs, attitudes, and resource use of high school wrestling coaches. *Int J Sport Nutr*; 7, 219.