



Genç Taekwondo Sporcularının Sağlıksız Kilo Verme Davranışları

Rapid Weight Loss Attitudes of the Young Taekwondo Athletes

Fatih ÇATIKAŞ

ORJİNAL ARAŞTIRMA

ORIGINAL RESEARCH

Fatih ÇATIKAŞ¹

¹ Celal Bayar Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Yazışma Adresi/Correspondence:
Fatih ÇATIKAŞ
Celal Bayar Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
Manisa, TÜRKİYE
fatihcatikkas@gmail.com

Kabul Tarihi/Accepted: 27/12/2016

Özet:

Amaç: Bu çalışmanın amacı, genç Taekwondo sporcularında hızlı kilo verme yöntemlerinin kullanım sıklığının belirlenmesidir. Çalışmanın diğer amacı ise sağlıksız kilo verme yönteminin seçiminde hangi kaynağın etkili olduğunun belirlenmesidir. **Method:** Çalışmaya elit düzeyde 35 taekwondo sporcusu katıldı (kadın11, erkek 24; yaş: 19.31 ± 3.57 yıl; vücut ağırlığı: 64.80 ± 10.44 kg.; boy uzunluğu: 175.34 ± 9.27 cm., spor deneyimi: 9.71 ± 4.73 yıl). Verilerin toplanmasında Kurt ve Sağiroğlu tarafından (2015) tarafından geliştirilen Sıklet sporcularında hızlı kilo verme davranışlarını değerlendirme anketi kullanıldı. **Bulgular:** Genç elit taekwondo sporcuları tarafından en çok tercih edilen hızlı kilo verme yöntemleri sırasıyla; aç kalma % 65,7, kat kat giyinme % 60,0, sauna % 42,9, öğün atlama % 42,9, tek tip beslenme % 28,6 ve yağ yakıcı ilaç kullanımı % 22,9 olduğu belirlendi. Hızlı kilo verme yönteminin seçiminde ise etkili kaynakların sırasıyla; sporcunun kendisi % 94,3, sporcunun arkadaşı % 20,0 ve sporcunun antrenörü % 17,1 olduğu belirlendi. **Sonuç:** Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM) gibi sağlık otoritelerinin yaptığı uyarılar ve hızlı kilo verme yöntemlerine bağlı olduğu tespit edilen ölümlere rağmen sporcularımızın sağlıksız kilo verme yöntemlerini kullanmaya devam etmesi, bu konuda acil olarak çeşitli önlemlerin alınması gerektiğini düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler; Taekwondo, Hızlı Kilo Verme Yöntemleri, Hızlı Kilo Vermede Etkili Kaynaklar

Abstract:

Purpose: The aim of this study was to determine prevalence of usage rapid weight methods in young taekwondo athletes. Another aim was to determine which source has effect in choosing rapid weight loss methods. **Methods:** Thirty five young elite taekwondo athletes were participated for this study (female 11, man 24; age 19.31 ± 3.57 years; body mass: 64.80 ± 10.44 kg; tall: 175.34 ± 9.27 cm., and sports experience: 9.71 ± 4.73 years). A questionnaire which was created by Kurt and Sağiroğlu (2015), titled evaluating methods of rapid weight loss in weight category athletes used for data collecting. **Results:** Most preferred rapid weight loss methods were determined as hungry % 65,7, more clothes on training % 60,0, saunas % 42,9, skipping meal % 42,9, same foods every meals % 28,6 and fat burner pill % 22,9, respectively. **Effective sources in choosing rapid weight loss methods were determined as own method % 94,3, friends % 20,0 and coache % 17,1 respectively.** **Conclusion:** It has been thought that measures should be taken to weight category athletes have been going use of rapid weight loss methods despite the deaths of athletes and warning of health authority like American College of Sports Medicine.

Keywords: Taekwondo, Rapid Weight Loss Methods, Sources in Choosing Rapid Weight Methods

Taekwondo, karate, box, güreş ve judo gibi sporlar sıklet sporları olarak tanımlanmaktadır (Maughan,2000). Sıklet sporcularının, sıkletinde yarışabilme, daha estetik görünme, ya da performans potansiyelini geliştirip bir alt sıklette daha zayıf ve daha ince yapıli rakibine karşı üstünlük sağlamak amacıyla 1 haftadan daha kısa sürede vücut ağırlığının %5'inden daha fazlasını kaybettikleri bilinmektedir (Brito ve ark.,2012; Maughan,2000).

Hızlı kilo verme amacıyla en çok tercih edilen yöntemler; sauna, ısıısı arttırılmış salonda antrenman, kat kat giyinme, diüretik ve müshil kullanma gibi dehidratasyon temelli yöntemlerdir (Brito ve ark.,2012; Maughan,2000).

Hızlı kilo verme yöntemleri sporcunun aerobik ve anaerobik performansına zarar vermekte, kas glikojen depolarının boşalmasını hızlandırmakta, termoregölasyon sisteminde stress'e neden olmakta, plazma volümünü düşürmekte, sıvı-elektrolit dengesini bozmakta ve kalp atım sayısını arttırmaktadır (Franchini, Brito ve Artioli,2012). Tsai, Chang ve Fang (2010), hızlı kilo verme yöntemlerinin taekwondo sporcularında mukozal immüneyi baskıladığını ve yarışma sonrasında üst solunum yolu enfeksiyonlarına sıkça rastlandığını bildirmektedir. Diğer taraftan, hızlı kilo verme yöntemlerinin sporcularda depresyon eğilimi, saldırganlık, yorgunluk ve öfke düzeyini arttırdığı; kısa süreli bellekte, özgüvende ve konsantrasyon düzeyinde azalmaları neden olduğu bildirilmektedir (Franchini, Brito ve Artioli, 2012;Hall ve Lane,2001).

Amerikan Spor Hekimliği Koleji, 1976 yılında, 3 güreşçinin hızlı kilo vermeye bağılı ölümü nedeniyle bir bildirge yayınlayarak; sıklet sporcuları ve antrenörlerini hızlı kilo verme yöntemlerinin sağıık ve performans üzerinde olumsuz etkileri konusunda bilgilendirmiştir (Robert ve ark,1996). Ancak, 1996 Atlanta Olimpiyat oyunlarından kısa bir süre önce bir judocunun saunada ölümü (Franchini, Brito ve Artioli, 2012), ve bu olaydan sadece 1 yıl sonra 3 üniversiteli güreşçinin hızlı kilo verme nedeni hipertermi nedeniyle ölümü (Centers for Disease Control and Prevention,1998) sıklet sporcularının sağııksız kilo verme yöntemlerini kullanmaya devam ettiklerini göstermektedir.

Brito ve ark., (2012), genç taekwondo sporcuları tarafından en sık tercih edilen hızlı kilo verme yöntemlerinin sırasıyla; fiziksel aktivite düzeyini arttırmak (% 88,4), düşük kalorili diyet (% 70,5), sauna (% 52,6), karbonhidrat kısıtlaması (% 56,8), diüretik ya da müshil kullanımı (% 42,1), yağ kısıtlaması (% 47,4) ve sıvı kısıtlaması (% 41,1) olduğunu belirtmektedir.

Kurt ve Sağııroğılu (2015) hızlı kilo verme yöntemlerinin Türk sıklet sporcuları tarafından da yoğun olarak kullanıldığını bildirmektedir. Kurt ve Sağııroğıluna göre, Türk sıklet sporcuları tarafından en çok tercih edilen hızlı kilo verme yöntemleri; kat kat giyinme (% 75,0), öğıün atlama (% 64,30), aç kalma (% 63,4) ve sauna (% 58,0) 'dir. Hızlı kilo verme yöntemlerine bağılı olduğu düşünölen sağıık ve performansla ilgili yakınmalar ise sırasıyla; aşırı yorgunluk (% 70,50), fiziksel performansta düşüş (% 67,90), ve sinirliliktir (% 66,10) (Kurt ve Sağııroğılu,2015).

Anlaşılacığı üzere, hızlı kilo verme sıklet sporcularında önemli bir sağıık problemidir. Söz konusu problem doğrultusunda, bu çalışmanın amacı genç Türk taekwondo sporcuları tarafından kullanılan hızlı kilo verme yöntemlerinin tespit edilmesi ve bu yöntemlerin hangi sıklıkla kullanıldığının değıerlendirilmesidir.

MATERYAL VE METOD

Katılımcılar: Çalışmaya, 11'i kadın olmak üzere 35 taekwondo sporcusu katıldı (yaş: $19,31 \pm 3,57$ yıl; vücut ağırlığı: $64,80 \pm 10,44$ kg.; boy uzunluğu: $175,34 \pm 9,27$ cm., spor deneyimi: $9,71 \pm 4,73$ yıl). Kilo verme yöntemlerinin tercihi ve sıklığı konusunda cinsiyet farklılığı olmadığını kabul edilmesi nedeniyle kadın ve erkek sporcular birlikte değerlendirildi (Umeda ve ark.,1999)

Çalışmaya dahil edilme kriterleri; a) hızlı kilo verme deneyimi olmak, b) ağır sıklet sporcusu olmamak c) en az 5 yıllık taekwondo deneyimi olmak ve d) aktif sporcu olmak olarak belirlendi.

Sıklet Sporcularında Hızlı Kilo Verme Davranışlarını Değerlendirme Anketi: Kurt ve Sağıroğlu tarafından (2015), literatürden elde edilen bilgiler (Opplieger, Steen ve Scott, 2003; Franchini, Brito ve Artioli, 2012; Coufalova ve ark.,2013) doğrultusunda oluşturulan 24 soruluk karma soru tipli anket formudur. Anket 4 kısımdan oluşmaktadır; a) demografik bilgiler, b) hızlı kilo verme yöntemleri ve bu yöntemler konusunda hangi kaynaktan (antrenör, arkadaş, aile vb.) etkilendiği, c) verilen kilo miktarı, kilonun ne kadar sürede verildiği ve d) kilo verme sürecinde algılanan sağlık ve performans yakınmaları.

İstatistiksel Analiz: İstatistiksel değerlendirmeler SPSS programı ile (version 20.0) ortalama ve standart sapma, yüzde ve frekans olarak ifade edildi.

BULGULAR

Katılımcıların eğitim durumları lise (n=24, % 68,6) ve üniversite (n=11, %31,4) olarak tespit edildi. Katılımcıların % 36,1'nin (n=13) halen milli takımda olduğu, % 27,8'nin (n=10) ise eskiden milli sporcu olduğu belirlendi. Katılımcıların % 29,4'ünün kendilerini fazla kilolu olarak algıladığı belirlendi. Katılımcıların %97,2'sinin hızlı kilo verme yöntemlerini kombine olarak uyguladığı tespit edildi. En az iki yöntemi aynı anda uygulayanların oranı % 51,4, en az 3 yöntemi bir arada uygulayanların oranı % 25,7, 4 ve 5 yöntemi bir arada uygulayanların oranı ise sırasıyla % 14,3 ve % 8,6 olarak tespit edildi. Katılımcıların % 57,1 'i bu yöntemleri yılda 1-3 kez, % 31,4'ü yılda 3-5 kez ve % 11,4'ü ise yılda 5-10 kez kullandığını bildirdi. Hızlı kilo verme yöntemlerine başlama yaşının $14,51 \pm 2,48$ yıl olduğu tespit edildi. Katılımcıların % 75,8'i, hızlı kilo vermenin ardından tıknırcasına yeme (binge eating) davranışı tanımladı. Yarışmadan hemen önce, hemen sonra ve yarışmadan sonraki 2-3 gün içinde tıknırcasına yeme davranışı tanımlayanların oranı sırasıyla; % 6,1, % 18,2 ve % 33,3 olarak belirlendi. Katılımcıların % 57,1'i bu yöntemleri yılda 1-3 kez, % 31,4'ü 3-5 kez ve % 11,4'ü 5-10 kez kullandığını ifade etti. Hızlı kilo verme yöntemlerinin kullanım sıklığı tablo 1'de, hızlı kilo verme yönteminin seçiminde hangi kaynağın etkili olduğu ise tablo 2'de verildi.

Tablo 1: Hızlı kilo verme yöntemleri ve bu yöntemlerin kullanım oranları (%)

Yöntem	Yüzde
Aç kalma	% 65,7 (n=23)
Kat kat giyinme	% 60,0 (n=21)
Sauna	% 42,9 (n=15)
Öğün atlama	% 42,9 (n=15)
Tek tip beslenme	% 28,6 (n=10)
Yağ yakıcı ilaç kullanımı	% 22,9 (n=8)
Isısı arttırılmış salonda antrenman	% 20,0 (n=7)
Alışılmışın dışında şiddetli antrenman	% 20,0 (n=7)
Müşhil kullanma	%11,4 (n=4)
Diüretik kullanımı	% 5,7 (n=2)
Kusma/kusturma	% 2,9 (n=1)
Efedrin kullanımı	% 2,9 (n=1)

Tablo 2. Kilo verme yönteminin seçiminde etkili olan kaynak (%)

Kaynak	Yüzde
Sporcunun kendisi	% 94,3 (n=33)
Sporcunun arkadaşı	% 20,0 (n=7)
Sporcunun antrenörü	% 17,1 (n=6)
Eski bir sıklet sporcusu	% 5,7 (n=2)

Tablo 1 ve 2; Bir sporcunun aynı anda birkaç seçeneği işaretlemiş olduğu göz önünde bulundurularak değerlendirilmelidir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Hızlı kilo verme yöntemlerinin sağlık ve performansa olumsuz etkilerine rağmen sıklet sporcuları tarafından bu yöntemlerin % 60-90 oranında kullanıldığı bildirilmektedir (Franchini, Brito, Artioli, 2012). Artioli ve ark., (2010) hızlı kilo verme yöntemlerinin genç judocular tarafından yılda 2-5 kez kullanıldığını belirtmektedir. Robert ve ark., (1996) göre, bu yöntemler güreşçiler tarafından yılda 10 defadan daha fazla kullanılmaktadır. Bu çalışmanın önemli tespitlerinden birisi, Türk taekwondo sporcuların bu yöntemleri kullanmaya başlama yaşının $14,51 \pm 2,48$ yıl olduğunun belirlenmesidir. Artioli ve ark.,(2010) judo sporcularında hızlı kilo verme yöntemlerinin kullanılmaya başlama yaşının $12,6 \pm 6,1$ yıl olduğunu, Brito ve ark.,(2012) ise karete ve taekwondo da sırasıyla bu yöntemleri kullanmaya başlama yaşının sırasıyla $13,6 \pm 1,4$ yıl ve $14,2 \pm 2,1$ yıl olduğunu belirtmektedir. Santos ve ark.,(2016), hızlı kilo vermeye başlama yaşının adölesan döneme denk geldiğini ve bu durumda büyüme ve gelişme geriliklerinin ortaya çıkabileceğini, hormonal dengesizliklerin yaşanabileceğini belirtmektedir.

Hızlı kilo vermenin sporcu sağlığını ve yaşamını tehdit etmesi nedeniyle özellikle Amerika da; Amerikan Tıp Derneği, Iowa Medikal Tıp Kurumu, Amerikan Spor Hekimliği Koleji ve Amerika Pediatri Akademisi tarafından bu yöntemlerin kullanımının önüne geçilmesi için çeşitli çalışmalar yürütülmektedir (Kiningham ve Gorenflo,2001). Bu çalışmaların önemli kısmını;

sporcu, antrenör eğitim çalışmaları oluşturmaktadır. Ancak, hızlı kilo verme yöntemine kaynak olan kişilerin ilk sırada antrenörler olması bu durumun suistimal edildiğini göstermektedir. Brito ve ark., (2012), taekwondo sporcularında hızlı kilo verme yönteminin seçiminde antrenör ve takım doktorunun sırasıyla % 68,4 ve % 47,4 oranında etkili olduğunu bildirmektedir. Bu oran, anne ve babanın etkinliği konusunda ise % 43,2 'dir. Kordi, Ziaee ve Wallace (2011), güreşçilerde hızlı kilo verme yönteminin seçiminde antrenörün % 57, diğer bir güreşçinin % 28, anne-babanın ise % 6 oranında etkili olduğunu belirtmektedir. Bu çalışma ise, genç Türk taekwondocular da hızlı kilo verme yönteminin seçiminde arkadaş ve antrenörün diğer kaynaklardan daha etkin olduğunu göstermiştir.

Sıvı kısıtlaması, şiddet ve kapsamı artırılmış antrenman, ısıyı artırılmış salonda antrenman, sauna, kat kat giyinme hızlı kilo vermede en çok tercih edilen yöntemlerdir (Brito ve ark.,2012;Kiningham ve Gorenflo,2011;Artioli ve ark.,2010). Fleming ve Costarelli (2009), hızlı kilo verme yöntemlerinin dehidratasyon temelli olduğunu; dehidratasyon'un böbrek, kalp ve termoregülasyon sisteminin fonksiyonlarını bozarak sporcunun yaşamı için ciddi tehlike oluşturduğunu belirtmektedir. Brito ve ark.,(2012) genç taekwondocular tarafından en çok tercih edilen hızlı kilo verme yöntemlerini sırasıyla; fiziksel aktiviteyi arttırmak (%88,4), düşük kalorili diyet (%70,5) ve sauna (%52,6) olduğunu rapor etmektedir. Bu çalışma da ise en çok tercih edilen yöntemler sırasıyla; aç kalma (%65,7), kat kat giyinme (%60,0) ve sauna (%42,9) olarak belirlenmiştir.

Coufalova, Maly ve Heller (2013), kombine yöntem kullanımının hızlı kilo verme konusunda önemli sorunlardan birisi olduğunu belirtmektedir. Kombine yöntem kullanımıyla besin kısıtlaması ile negatif enerji dengesi, sıvı kısıtlamasıyla da dehidratasyon oluşturulmaktadır.

Müşhil kullanımı, diüretik kullanımı, kusma gibi metotlar ekstrem (agresif) sağlıksız kilo verme yöntemleri olarak tanımlanmaktadır. Artioli ve ark.,(2010) güreşçiler arasında ekstrem hızlı kilo verme yöntemlerinin kullanım oranının % 2-5 oranında olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmada, ekstrem kilo verme yöntemlerinin kullanım sıklığı müşhil kullanımı için %11,4, diüretik kullanımı için % 5,7 ve kusma içinse % 2,7 olarak belirlendi.

Kiningham ve Gorenflo (2001), güreşçiler arasında tıknırcasına yeme davranışının % 39 oranında olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmada ise; yarışmadan hemen önce, hemen sonra ve yarışmadan sonraki 2-3 gün içinde tıknırcasına yeme davranışı tanımlayanların oranı sırasıyla; % 6,1, % 18,2 ve % 33,3 olarak belirlendi.

Ülkemizde hızlı kilo verme yöntemlerine bağlı sporcu ölümü yakın tarihimizde rapor edilmemiştir. Bu yöntemlerin sıklıkla kullandığı bilinmesine rağmen, sporcularımızı bu yöntemlerden uzak tutacak caydırıcı yönetmelikler-düzenlemeler bulunmamaktadır. Geç kalınmadan, yetkili kurumlarca bu konuda gerekli tedbirler alınmalı, sporcu, antrenör ve sporcunun yakın çevresi hızlı kilo verme yöntemlerinin sağlık ve performans olumsuz etkileri ve sonuçları konusunda eğitilmelidir.

KAYNAKLAR

- Artioli, G. G., Gualano, B., Franchini, E., Scagliusi, F. B., Takesian, M., Fuchs, M., & Lancha Jr, A. H. (2010). Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors. *Med Sci Sports Exerc*, 42(3), 436-442.
- Brito, C. J., Roas, A. F., Brito, I. S. S., Marins, J. C. B., Córdova, C., & Franchini, E. (2012). Methods of body mass reduction by combat sport athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 22(2), 89-97.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (1998). Hyperthermia and dehydration-related deaths associated with intentional rapid weight loss in three collegiate wrestlers--North Carolina, Wisconsin, and Michigan, November-December 1997. *MMWR. Morbidity and mortality weekly report*, 47(6), 105.
- Coufalova, K., Prokešová, E., Malý, T., & Heller, J. (2013). Body weight reduction in combat sports. *Archives of Budo*, 1(9), 267-272.
- Da Silva Santos, J. F., Takito, M. Y., Artioli, G. G., & Franchini, E. (2016). Weight loss practices in Taekwondo athletes of different competitive levels. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 12(3), 202.
- Franchini, E., Brito, C. J., & Artioli, G. G. (2012). Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9(1), 1.
- Fleming, S., & Costarelli, V. (2009). Eating behaviours and general practices used by Taekwondo players in order to make weight before competition. *Nutrition & Food Science*, 39(1), 16-23.
- Hall, C. J., & Lane, A. M. (2001). Effects of rapid weight loss on mood and performance among amateur boxers. *British journal of sports medicine*, 35(6), 390-395.
- Opplinger, R. A., Case, H. S., Horswill, C. A., Landry, G. L., & Shelter, A. C. (1996). ACSM position stand: Weight loss in wrestlers. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 28(10), 135-138.
- Kinningham, R. B., & Gorenflo, D. W. (2001). Weight loss methods of high school wrestlers. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(5), 810-813.
- Kordi, R., Ziaee, V., Rostami, M., & Wallace, W. A. (2011). Patterns of weight loss and supplement consumption of male wrestlers in Tehran. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 3(1), 1.
- Kurt, C., & Sagioglu, I. (2015). Rapid weight loss practice and perceived problems during reduction periods of Turkish young combat athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(4), 748.
- Maughan, R. J. (2000). *Nutrition on Sport*. Wiley-Blackwell.
- Ohta, S., Nakaji, S., Suzuki, K., Totsuka, M., Umeda, T., & Sugawara, K. (2002). Depressed humoral immunity after weight reduction in competitive judoists. *Luminescence*, 17(3), 150-157.
- Tsai, M. L., Chou, K. M., Chang, C. K., & Fang, S. H. (2009). Changes of mucosal immunity and antioxidation activity in elite male Taiwanese taekwondo athletes associated with intensive training and rapid weight loss. *British journal of sports medicine*, bjsports62497.
- Umeda, T., Nakaji, S., Sugawara, K., Yamamoto, Y., Saito, K., Honjo, S., ... & Totsuka, M. (1999). Gender differences in physical and psychological stress responses among college judoists undergoing weight reduction. *Environmental health and preventive medicine*, 4(3), 146-150.