

Elit Seviyedeki Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi

Buket SEVİNDİK AKTAŞ¹

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, elit seviyede veya milli takım düzeyindeki sporcuların beslenme alışkanlıklarını ve bilgi düzeylerini araştırmak ve bunları çeşitli değişkenler açısından değerlendirmektir.

Yöntem: Bu araştırmaya, kayaklı koşu, short track, curling, dağ kayağı, alp disiplini, buz hokeyi ve snowboard branşlarında yer alan 65 kadın ve 94 erkek olmak üzere toplam 159 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla Towler ve Shepherd tarafından geliştirilen Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği kullanılmıştır. Anket formunda, 8 demografik özellik sorusu ve 31 Beslenme Bilgi Ölçeği (BBÖ) sorusu olmak üzere toplam 39 soru yer almaktadır. İstatiksel hesaplamalarda SPSS-26 programı kullanılmıştır. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri göz önünde bulundurulduğunda, normal dağılım gösterdikleri tespit edilmiştir. Bu nedenle, istatistiksel analizlerde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve Pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ kabul edilmiştir.

Bulgular: Sporcuların beslenme bilgi puanları ile cinsiyet, branş, spor yılı ve öğün sayısı değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ancak milli sporcu olma ve günlük sıvı alımı değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Sonuç: Sporcuların beslenmeye ilişkin bilgi düzeylerinin oldukça düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sağlıklı beslenme davranışlarının kazandırılması için sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin artırılması ve doğru beslenme ile ilişkili eğitimlerin yaygınlaştırılması ayrıca beslenme uzmanlarından destek alınması bunların da sürekli hale getirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme alışkanlıkları, Beslenme bilgi düzeyi, Sporcu beslenmesi

ABSTRACT

Examining The Nutritional Habits and Knowledge Levels of Elite Athletes

Purpose: The aim of this study is to investigate the nutritional habits and knowledge levels of athletes at the elite level or national team level and evaluate them in terms of various variables.

Method: A total of 159 athletes, 65 female and 94 male, from cross-country skiing, short track, curling, mountain skiing, alpine skiing, ice hockey and snowboarding branches participated in this study voluntarily. The Nutrition Knowledge Level Scale developed by Towler and Shepherd was used to determine the nutritional habits of the athletes. The questionnaire form includes a total of 39 questions, 8 demographic questions and 31 Nutrition Knowledge Scale (BBS) questions. SPSS-26 program was used in statistical calculations. When the skewness and kurtosis values of the data were taken into consideration, it was determined that they showed a normal distribution. Therefore, independent groups t-test, one-way analysis of variance (Anova) and Pearson correlation analyses were used in statistical analyses. The significance level was accepted as $p < 0.05$.

Results: No significant difference was found between the nutrition knowledge scores of the athletes and the variables of gender, branch, sports year and number of meals ($p>0.05$). However, significant differences were found between the variables of being a national athlete and daily fluid intake ($p<0.05$).

Conclusion: It was concluded that the athletes' knowledge levels regarding nutrition were quite low. In order to gain healthy eating behaviors, it is recommended that the athletes' nutrition knowledge levels be increased and trainings regarding proper nutrition be widespread and that these be made continuous by receiving support from nutrition experts.

Keywords: Nutritional habits, Nutritional knowledge level, Athlete nutrition

GİRİŞ

Beslenme, insanların büyümesi, yaşamı sürdürmesi, sağlığı koruması ve besin kaynaklarının etkin bir şekilde kullanılmasını sağlayan önemli bir süreçtir. Bireylerin sağlıklı bir şekilde büyüme ve gelişmelerini sürdürebilmeleri için yaşlarına, cinsiyetlerine, fiziksel aktivitelerine ve özel sağlık durumlarına uygun olarak ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerini yeterli miktarlarda alması gerekmektedir (Asfuroğlu, 2013). Ayrıca doğru ve dengeli beslenme insanın sağlıklı büyümesi, gelişmesi ve uzun süre sağlıklı yaşam sürdürmek için önemlidir (Çoşansu ve Demirezen, 2005).

Sağlıklı yaşam için, yeterli-dengeli beslenme ile düzenli egzersiz önemli rol oynar. Sporcu beslenmesi üzerine yapılan bilimsel çalışmaların giderek daha ilgi çekici bir alan haline gelmesi, sporla ilgilenen ailelerin, sporcuların ve antrenörlerin bu konuda bilgi sahibi olmalarını önemli kılmaktadır. Sporcunun genel sağlığını korumak, iyileştirmek ve performansını artırmak sporcu beslenmesinin en önemli hedefleri arasındadır (Baysal, 2011). Ayrıca optimum beslenme, fiziksel performansı artırmak, yorgunluğu azaltmak ve toparlanma sürecini iyileştirmek için kritik öneme sahiptir. Sporcuların hem vücut ağırlığını hem de vücut sağlığını korumak için beslenme kavramını anlamaları gerekir (Andrews ve ark, 2016).

Sporcularda antrenman süresi ve yoğunluğu arttıkça enerji maliyeti, besin öğeleri ve sıvı ihtiyaçları da artmaktadır (Ballauff ve ark, 1988; Burke, Desbrow ve Minehan, 2000). Genç sporcular için beslenme alışkanlıkları, besin ve enerji gereksinimlerinin karşılanması, gerekli büyüme ve gelişmenin sağlanması açısından kritik öneme sahiptir. Ayrıca yeterli sıvı alımı da sporcu beslenmesinde göz önüne alınmalıdır (McArdle, 2001).

Sporcu beslenmesi son yıllarda büyük ilgi gören ve sürekli olarak araştırma yapılan bir alan haline gelmiştir (Cotugna ve ark, 2005; Deakin, 2009; Pruna ve Lizarraga, 2019). Sporcuların sağlığını korumak ve performanslarını artırmak için antrenmana uygun beslenme programlarının oluşturulması, sporcuların başarıya giden yolun önemli bir parçasıdır (Okur ve Özdemir, 2021). Beslenme bilgisinin eksik olması yetersiz beslenmeye yol açabilir, bu da

enerji dengelerini ve performanslarını olumsuz etkilemektedir. Bu yüzden sporcuların, antrenman etkilerini en üst düzeye çıkarmak ve enerji dengesini sağlamak için beslenme bilgi düzeyini ve kavramlarının bilinmesi gerekmektedir (Arazi ve Hosseini, 2012; Uzlu ve ark, 2021).

Bu bilgiler doğrultusunda, elit seviyedeki sporcuların beslenme alışkanlıklarını ve bilgi düzeyini ölçmek ve bunların cinsiyet, branş, statü, spor yılı, günlük öğün sayısı ve günlük sıvı alımı gibi değişkenler açısından farklılıklarını ortaya koymak amaçlanmaktadır. Sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesinin, sporcu beslenmesi alanına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modelinde tasarlanmıştır. Katılımcılardan toplanan veriler Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun bir şekilde yürütülmüş ve gerçekleştirilmiştir.

Katılımcılar

Bu çalışmaya, kayaklı koşu, short track, curling, dağ kayağı, alp disiplini, buz hokeyi ve snowboard branşlarından 65'i kadın 94'ü erkek olmak üzere toplamda 159 sporcu gönüllü olarak katılım sağlamıştır.

Veri Toplama Yöntemleri ve Araçları

Beslenme bilgi düzeylerini değerlendirmek için demografik bilgilerin sorgulandığı bilgi formu ile birlikte Beslenme Bilgi Ölçeği (BBÖ) uygulanmıştır. Verilerin elde edilmesinde anket yöntemi elden yaptırılmıştır. Öngün Yılmaz ve ark. (2021) yılında Türkçe'ye uyarlanan anket formu, sporcuların beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla kullanılmıştır (Öngün ve ark, 2021).

Anket yapısal olarak iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde demografik özelliklerle ilgili 8 soru, ikinci bölümde ise Beslenme Bilgi Ölçeği (BBÖ) ile ilgili 31 soru bulunmaktadır. Ölçeğin orijinal adı Towler ve Shepherd (1990) tarafından geliştirilen Beslenme Bilgi Ölçeği'dir (Towler ve Shepherd, 1990). Ölçek maddelerinin puanlaması 0 ile 4 arasında yapılmıştır (Kesinlikle katılıyorum 4 puan, kesinlikle katılmıyorum 0 puan).

Veri Analizi

Analizler için SPSS 26 programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler kullanılmış ve sonuçlar aritmetik ortalama \pm standart sapma şeklinde sunulmuştur.

Anlamlılık düzeyi için $p < 0,05$ kabul edilmiştir. Verilere uygulanacak istatistiksel analizlere karar vermek için normallik testi yapılmıştır. Analizde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans (Anova) ve pearson korelasyon analizleri kullanıldı.

Etik Onay

Bu çalışma Erzurum Teknik Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş ve 28.12.2023 tarih 01/16 karar no ile uygunluğu kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Sporcuların tanımlayıcı bilgileri.

Cinsiyet	n	%
Kadın	65	40,9
Erkek	94	59,1
Branş	n	%
Kayaklı Koşu	25	15,7
Short-track	24	15,1
Curling	22	13,8
Dağ Kayağı	21	13,2
Alp Disiplini	23	14,5
Buz Hokeyi	20	12,6
Snowboard	24	15,1
Statü	n	%
Milli sporcu	91	57,2
Milli sporcu değilim	68	42,8
Spor Yılı	n	%
1 - 3 yıl	36	22,6
4 - 7 yıl	66	41,5
8 ve üzeri yıl	57	35,8
Günlük Öğün Sayısı	n	%
2 öğün	21	13,2
3 öğün	58	36,5
4 öğün	52	32,7
5 öğün	28	17,6
Günlük Sıvı Alımı	n	%
1lt sıvı	10	6,3
2lt sıvı	27	17,0
3lt sıvı	73	45,9
4lt sıvı	16	10,1
5lt sıvı	33	20,8
Total	159	100,0

* Tanımlayıcı İstatistik, ** n: Kişi Sayısı, %: Yüzde

Tablo 1'e göre katılımcıların %40,9'u (n=65) bayan, %59,1'i (n=94) erkek; %15,7'si (n=25) kayaklı koşu, %15,1'si (n=24) short track, %13,8'i (n=22) curling, %13,2'si (n=21) dağ kayağı, %14,5'i (n=23) alp disiplini, %12,6'sı (n=20) buz hokeyi, %15,1'i (n=24) snowboard branşı, %57,2'si (n=91) milli sporcu, %42,8'i (n=68) milli sporcu olmayan, %22,6'sı (n=36) 1-3 yıl arasında, %41,5'i (n=66) 4-7 yıl arasında, %35,8'i (n=57) 8 yıl ve

üzeri spor yılı, %13,2'si (n=21) günde 2 öğün, %36,5'i (n=58) günde 3 öğün, %32,7'si (n=52) günde 4 öğün, %17,6'sı (n=28) günde 5 öğün yemek tüketiyordu. Katılımcıların %6,3'ü (n=10) günde 1 litre, %17,0'ı (n=27) günde 2 litre, %45,9'u (n=73) günde 3 litre, %10,1'i (n=16) günde 4 lt ve %20,8'i (n=33) günde 5 lt sıvı tükettiği görüldü.

Tablo 2. Beslenme bilgi ölçeği skoru ve cinsiyet sonuçlarının karşılaştırılması.

	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	df	p
Beslenme Bilgi Ölçeği Skoru	Kadın	65	75,35	12,04	-0,3	157	0,976
	Erkek	94	75,41	12,76			

Tablo 2'de katılımcıların cinsiyete göre beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılmasında kullanılan "bağımsız gruplar t-testi" sonuçları gösterilmiştir. Kadın ve erkek sporcuların ortalama BBÖ skoru sırasıyla 75,35 ve 75,41 olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyete göre beslenme bilgi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3. Beslenme bilgi ölçeği skoru ve branş sonuçlarının karşılaştırılması

	Branş	n	\bar{X}	SS	f	p	Fark
Beslenme Bilgi Ölçeği Skoru	Kayaklı Koşu	25	2,385	0,405	2,115	0,055	
	Short-Track	24	2,529	0,403			
	Curling	22	2,544	0,389			
	Dağ Kayağı	21	2,542	0,382			
	Alp Disiplini	23	2,472	0,228			
	Buz Hokeyi	20	2,250	0,404			
	Snowboard	24	2,295	0,485			

Tablo 3'te katılımcıların spor branşına göre beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılmasında kullanılan "bağımsız gruplar t-testi" sonuçları gösterilmiştir. Analiz sonucunda katılımcıların spor branşına göre beslenme bilgi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4. Beslenme bilgi ölçeği skoru ve sporcu statü sonuçlarının karşılaştırılması.

	Statü	n	\bar{X}	SS	t	df	p
Beslenme Bilgi Ölçeği Skoru	Milli Sporcu	91	78,16	12,251	3,359	157	0,001*
	Milli Sporcu						
	Değil	68	71,68	11,772			

Tablo 4'te katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri ile milli sporcu olup olmama değişkeni arasındaki ilişkiyi gösteren "bağımsız gruplar t-testi" sonuçları gösterilmiştir. Analiz sonucunda katılımcıların milli sporcu olup olmama değişkenine göre beslenme bilgi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 5. Beslenme bilgi ölçeği skoru ve spor yılı sonuçlarının karşılaştırılması

Spor Yılı	Beslenme Bilgi Ölçeği Skoru	
	r	p
		-,080
		,157

Tablo 5'te katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri ile spor yılları arasındaki ilişkiyi gösteren "Pearson korelasyon analizi" sonuçları gösterilmiştir. Analiz sonucunda katılımcıların spor deneyimi ile beslenme bilgi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 6. Beslenme bilgi ölçeği skoru ve günlük yemek öğün ve sıvı alımı sonuçlarının karşılaştırılması.

Beslenme Bilgi Ölçeği Skoru	Günlük Yemek	n	\bar{X}	SS	f	p	Fark
		2 öğün	21	2,505	0,355	0,741	0,529
	3 öğün	58	2,460	0,394			
	4 öğün	52	2,413	0,390			
	5 öğün	28	2,351	0,466			
	Günlük Sıvı Alımı						
	1lt sıvı ¹	10	2,606	0,386	2,587	0,039	4>5
	2lt sıvı ²	27	2,402	0,418			
	3lt sıvı ³	73	2,418	0,360			
	4lt sıvı ⁴	16	2,663	0,512			
	5lt sıvı ⁵	33	2,321	0,381			

Tablo 6'da katılımcıların günlük besin ve sıvı tüketimlerine göre beslenme bilgi düzeylerini karşılaştırmak için kullanılan tek yönlü varyans (Anova) analizi sonuçları gösterilmiştir. Analiz sonucunda katılımcıların günlük besin tüketimlerine göre beslenme bilgi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Katılımcıların günlük sıvı tüketim miktarına göre beslenme bilgi düzeylerinin analizi sonucunda, katılımcıların 4-5 litre sıvı tüketimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada kış sporları branşlarındaki elit sporcuların beslenme bilgi düzeyleri belirlenmiştir. Çalışma sonucunda sporcuların beslenme bilgi puanları ile cinsiyet, branş, günlük öğün ve spor yılı değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunmazken, milli sporcu olup olmama değişkeni ve günlük sıvı tüketim miktarı değişkenlerine göre anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0,05$).

Sporcular açısından sağlıklı beslenmeye bakıldığında, sağlığın korunması, yaralanmalardan korunma ve en önemlisi performansın artırılması açısından oldukça önemlidir. Yeterli ve dengeli beslenmenin performansa katkısı yadsınamaz derecede büyüktür. Aynı zamanda uygun bir antrenman programı ve genetik kimlik de performansta rol oynayan diğer faktörlerdir (Ersoy, 2004). Sporcularda sağlıklı beslenmenin bir yaşam

biçimine dönüşmesi için doğru bir beslenme bilgi düzeyine sahip olmak gerekir. Bu çalışmada sporcuların Beslenme Bilgi Ölçeği (BBÖ) puanları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Literatürde de sporcuların beslenme bilgi düzeyi ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir (Aslantaş, 2018; Mengi, 2016). Erkek ve kız öğrenci sporcuların spor beslenme bilgi puanları arasında herhangi bir fark bulunmadığı bildirilmiştir (Andrews ve ark, 2016). Yapılan bir başka araştırmada, katılımcıların cinsiyetine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin puanları incelenmiş, ancak beslenme bilgisi ve iyi-kötü beslenme alışkanlıklarına dair puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Bıdıl, 2020). Benzer şekilde, Spor Bilimleri Fakültesi'nde yapılan bir çalışmada, cinsiyetin sporcu öğrencilerin beslenme bilgi düzeyini etkilemediği bulunmuştur (Yılmaz ve Seker, 2020). Bu çalışmada da kadın ve erkek sporcuların BBÖ skorları ortalamaları birbirine çok yakın ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Buradan hareketle, cinsiyetin sporcuların beslenme bilgi düzeylerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Sporcuların cinsiyetten bağımsız olarak benzer düzeyde beslenme bilgisine sahip oldukları söylenebilir. Ayrıca sporcular arasında beslenme alışkanlıkları konusunda cinsiyetler arasında belirgin bir fark bulunmaması, beslenme tercihlerinin veya ihtiyaçlarının cinsiyete göre belirlenmediğini göstermektedir. Beslenme tercihlerinde veya ihtiyaçlarında daha çok bireysel farklılıkların etkili olduğunu düşünülmektedir.

Yapılan bu çalışmada sporcuların BBÖ skoru ile spor branşı değişkeni arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Avustralyalı elit seviyede olan sporcuların beslenme bilgi düzeyini inceleyen çalışmada, beslenme bilgisi bakımından bireyler ve sporcular arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Spendlove ve ark, 2012). Antrenörler ve sporcuların beslenme bilgisi üzerine gerçekleştirdikleri sistematik çalışmanın incelemesinde, spor branşı ile beslenme bilgisi arasında herhangi bir ilişkinin bulunmadığı tespit edilmiştir (Trakman ve ark, 2016). Çalışmamızda elde edilen bulgular diğer çalışmalarla uyumludur. Sporcuların beslenme bilgi düzeyleri ile branşları arasında fark çıkmamasının, tüm spor branşlarının kış sporlarından oluşması ve benzer beslenme bilgi düzeylerine sahip olmalarından kaynaklandığı; bu nedenle bu bilgi düzeylerinin branşlar arasında anlamlı bir fark göstermemesinin beklenebilir olduğu söylenebilir. Örneklem grubunu elit sporcular oluşturduğu için sağlıklı beslenmenin öneminin farkında olabilirler ve spor branşı fark etmeksizin benzer bilgi düzeyine sahip oldukları düşünülmektedir. Sporcu beslenmesi konusunda farkındalık yaratmaya yönelik genel bir bilinçlenme durumu varsa, bu da bilgi

skorlarının benzer olmasına yol açabilir. Ayrıca farklı kış spor branşları farklı kültürel ve sosyal çevrelerden gelen sporcuları içerebilir. Ancak, eğer bu çevresel faktörler beslenme bilgisi üzerinde benzer bir etkiye sahipse, yine anlamlı bir fark görülmediği düşünülmektedir.

Çalışmada, sporcuların beslenme bilgi ölçeği skoru ile milli sporcu olup olmama değişkeni arasındaki arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Amatör ve profesyonel milli takım sporcularının beslenme bilgi düzeyleri arasında farklılıklar tespit edilmiştir (Yüksek, 2013). Milli sporcular ile milli olmayan sporcuların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Hepyüksele ve Taşkırın, 2020). Boksörler ile yapılan bir araştırmada milli sporcular ile milli olmayan sporcuların beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Acar, 2008). Çalışmamızda milli sporcuların BBÖ skorları, milli sporcu olmayanlara göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Bu, milli sporcuların beslenme bilgisi düzeylerinin daha iyi olduğunu göstermektedir. Milli sporcuların daha iyi beslenme bilgi düzeyine sahip olmasının, yüksek performans gerektiren spor dallarında, yeterli beslenmenin önemini vurgulayan bir bulgu olabileceği düşünülmektedir. Milli sporcular, genellikle daha iyi eğitim alır ve beslenme konusunda uzman kişilerle çalışırlar. Bu da onların beslenme bilgi seviyelerinin daha yüksek olmasına katkıda bulunabilir. Ayrıca milli sporcular, uluslararası düzeyde rekabet ettikleri için beslenmenin performans üzerindeki etkisini daha iyi anlarlar ve bu konuda daha bilinçlidirler. Bu bulguya bakıldığı zaman, milli olmayan sporcuların da benzer düzeyde eğitim ve danışmanlık almalarının faydalı olabileceğini düşünülmektedir.

Çalışmamızda, spor yılı ile beslenme bilgi düzeyi arasında negatif bir ilişki bulunmasına rağmen, bu ilişkinin zayıf olması ve istatistiksel olarak anlamlı olmaması, sporcuların beslenme bilgisi düzeylerinin spor yılına bağlı olarak önemli ölçüde değişmediğini göstermektedir. Boksörlerle yapılan çalışmada, sporcuların beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıkları spor yıllarına yaşlarına bakıldığında gruplar arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur (Acar, 2008). Başka bir çalışmada katılımcıların sporculuk süresi ile sağlıklı beslenme alışkanlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır (Salacak ve Turan, 2024). Sporcular arasındaki biyolojik ve metabolik farklılıklar, belirli bir beslenme tarzının ve spor yılının etkilerini farklı şekillerde göstermesine neden olabilir. Bu durumda, spor deneyimi ve beslenme bilgisi arasında genel bir ilişki bulunmasına engel olduğu düşünülmektedir.

Günlük yemek sayısının artmasının beslenme bilgi düzeyine anlamlı bir etkisi olmadığı görülmektedir. Bu, sporcuların günlük öğün sayısına göre beslenme bilgi düzeylerinin benzer

olduğunu göstermektedir. Günde 2 öğün beslenenlerin beslenme bilgi düzeyinin, günde 5 öğün beslenenlerin beslenme bilgi düzeyi skorundan yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan bir araştırmada öğrencilerin %52'si günde 3, %40'ı ise günde 2 ana öğün; yine öğrencilerin %56'su günde 1 ara öğün tüketirken %30'u günde 2 ara öğün tükettiği bildirilmiştir (Yalçın, 2018). Milli sporcularla yapılan bir çalışmada %86'sının 3 , %11'inin 2 ana öğün tüketirken; %42'sinin 1 ara öğün, %38'inin ise 2 ara öğün tükettiği bildirilmiştir (Göktaş, 2010). Başka bir çalışmada sporcuların %49'unun günde üç defa, %28'inin dört defa, %14'ünün günde iki defa, %7'sinin beş ve daha fazla öğün yemek tükettikleri, Futbolcular üzerine yapılan bir çalışmada, futbolcuların %82'sinin 3 öğün tükettiklerini bulmuştur (Atay ve ark, 2006; Şanlıer ve Arıkan, 2000). Yapılan çalışmalar incelendiğinde sporcuların beslenme alışkanlıkları ve günlük öğünleri arasında farklı sonuçlar elde edilmiştir. Sporcuların beslenme bilgi düzeyleri ile günlük besin tüketimleriyle doğrudan ilişki olmadığını düşündürebilir. Başka faktörlerin de beslenme alışkanlıklarını etkilediğini düşünülmektedir. Bu sonuçlar, sporcular için daha etkili beslenme eğitimi programlarının geliştirilmesi veya beslenme bilgisinin pratiğe dönüşümünü teşvik etmek amacıyla farklı yaklaşımların değerlendirilmesi gerektiğini öngörmektedir (Yarar ve ark, 2011).

Beslenme bilgi ölçeği skoru ile günlük sıvı alım sonuçlarının karşılaştırılmasında, katılımcıların 4-5 litre sıvı tüketimi ile anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, yeterli sıvı alımının beslenme bilgi düzeyi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Literatür incelendiğinde, sporcuların çoğunluğunun (%44,9) günde 1-2 litre sıvı tükettiği görülmektedir (Saygın ve ark, 2009). Yapılan bir çalışmada sporcuların günlük (1-1.5) litre arası %39'unda su tükettiğini bulmuştur (Parlak, 2008). Normal koşullarda vücudumuzdan günlük olarak atılan sıvı miktarı ortalama 2500 ml'dir (Baysal, 2011). Sporcuların günlük sıvı alım ihtiyacı, sedanterlere göre oldukça yüksektir. Bu yüksek ihtiyaç, sporcuların yoğun fiziksel aktiviteler sırasında terleme yoluyla kaybettikleri suyu ve elektrolitleri yerine koyma gereksinimlerinden kaynaklanır. Günlük 4-5 litre sıvı alımı, özellikle uzun süreli ve yüksek yoğunluklu antrenman yapan sporcular için oldukça yaygın bir tavsiyedir. Ayrıca günlük sıvı alımının 4-5 litre civarında olması, özellikle yoğun antrenman ve müsabaka dönemlerinde sporcular için kritik olabilir. Ancak, sporcuların bu konudaki bilgi düzeyleri genellikle egzersiz yoğunluğu ve süresi, spor dalı, eğitim ve bilgilendirme, kültürel farklılıklar gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Elit seviyedeki sporcuların beslenmeleri ile ilgili yapılan araştırmada, genel olarak sporcuların beslenmeye ilişkin bilgi düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sporcuların beslenme bilgileri ile cinsiyet, branş, spor yılı ve yemek öğünü değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunmamışken, milli sporcu olup olmama değişkeni ile günlük sıvı alımı değişkenlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Sonuçlara bakıldığında, araştırmanın örneklem grubunu değiştirerek başka sporcu gruplarına uygulanabileceği söylenebilir. Ayrıca profesyonel olarak spora devam eden kişilerinde sporcu beslenmesi hakkında daha çok eğitim alarak sporcu diyetisyenleriyle desteklenmeleri önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Acar, G. (2008). Boksörlerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesi. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Andrews, A., Wojcik, J. R., Boyd, J. M., & Bowers, C. J. (2016). Sports Nutrition Knowledge among Mid-Major Division I University Student-Athletes. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2016(1), 3172460.
- Arazi, H., & Hosseini, R. (2012). A comparison of nutritional knowledge and food habits of collegiate and non-collegiate athletes. *SportLogia*, 8(2), 100-107.
- Asfuroğlu, Y. (2013). Sporcularda sıvı tüketimi, vücut bileşimi ve beslenme durumu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı, İstanbul
- Aslantaş, B. (2018). Spor beslenmesi bilgi anketinin Türk toplumunda geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması ve diyet kalitesi ile ilişkisinin değerlendirilmesi. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atay, E., Kılınç, F., Çetinkaya, E., & Kılıç, T. (2006). Türkiye yarı finallerine katılan yıldızlar kategorisi ilköğretim okulları futbolcularının beslenme alışkanlık düzeylerinin incelenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı, 475-477.
- Ballauff, A., Kersting, M., & Manz, F. (1988). Do children have an adequate fluid intake? Water balance studies carried out at home. *Annals of nutrition and metabolism*, 32(5-6), 332-339.

- Baysal, A. (2011). Beslenme (13. baskı). Ankara: Hatibođlu Yayınları, 9.
- Bıdıı, S. (2020). Badminton sporcularının sađlıklı beslenmeye iliřkin tutum dűzeylerinin incelenmesi.(Yűksek Lisans Tezi). Gazi Őniversitesi, Beden Eđitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Burke, L., Desbrow, B., & Minehan, M. (2000). Dietary supplements and nutritional ergogenic aids in sport. *Clinical Sports Nutrition*, 2, 456-462.
- Cotugna, N., Vickery, C. E., & McBee, S. (2005). Sports nutrition for young athletes. *The Journal of School Nursing*, 21(6), 323-328.
- Deakin, V. (2009). Measuring nutritional status of athletes: clinical and research perspectives. *Clinical Sports Nutrition*, 18-43.
- Demirezen, E., & Cořansu, G. (2005). Adűlesan ađı űđrencilerde beslenme aliřkanlıklarının deđerlendirilmesi. *Sűrekli Tıp Eđitimi Dergisi*, 14(8), 174-178.
- Ersoy, G. (2004). Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme. Nobel Basımevi.
- Gűktař, Z. (2010). Aktif milli sporcuların beslenme aliřkanlıkları ve sıklıkla kullandıkları beslenme destek ũrűnlerinde kontaminasyon ve pozitif doping risk deđerlendirmesi. (Yayımlanmıř Yűksek Lisans Tezi). Hacettepe Őniversitesi, Beslenme Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Hepyűkselen, M., & Tařkıran, A. (2020). Bireysel spor dallarında Tűrk milli takımında yer alan sporcular ile Tűrkiye Őampiyonalarına katılan sporcuların Covid-19 salgın sűrecindeki beslenme bilgi dűzeylerinin karřılařtırılması. *Sađlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 58-65.
- McArdle, W. (2001). Katch FI, and Katch VL. *Exercise Physiology*. In: Lippincott Williams and Wilkins. Pages.
- Mengi, Ő. (2016). Sporcularda beslenme aliřkanlıkları, duygu durumu ve performans arasındaki iliřki. (Yűksek Lisans Tezi).Trakya Őniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, Trakya.
- Okur, E., & Őzdemir, M. (2021). Amatűr ve profesyonel takım futbolcularının besin tűketimleri ve beslenme destek ũrűnlerinin kullanma durumları ile bazı antropometrik űlűmlerin karřılařtırılması. (Yűksek Lisans Tezi). Bařkent Őniversitesi, Beslenme Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara.

- Öngün Yılmaz, H., Aydın Haklı, D., Toğuç, H., Çobanoğlu, Z., Öner Sayar, C., Erkul, C., & Günal, A. M. (2021). Nutrition knowledge scale (NKS): development, factor structure, and validation for healthy adults. *Progress in Nutrition*.
- Parlak, N. (2008). Konya ilinde aktif spor yapan 15-18 yaş arası sporcuların sıvı alımı ile ilgili bilgi ve alışkanlıklarının araştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Besin Hijyeni ve Teknolojisi Ana Bilim Dalı, Konya.
- Pruna, R., & Lizarraga, A. (2019). Nutrition and Sport. New conceptual approaches today. *Medicina Clinica*, 153(7), 281-283.
- Salacak, S., & Turan, M. (2024). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Bilim Dergisi*, 2(1), 1-18.
- Saygın, Ö., Göral, K., & Gelen, E. (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2).
- Spendlove, J. K., Heaney, S. E., Gifford, J. A., Prvan, T., Denyer, G. S., & O'Connor, H. T. (2012). Evaluation of general nutrition knowledge in elite Australian athletes. *British Journal of Nutrition*, 107(12), 1871-1880.
- Şanlıer, N., & Arıkan, B. (2000). Ankara'da çeşitli üniversitelerde beden eğitimi ve spor yüksekokullarına devam eden son sınıf öğrencilerin beslenme ve ergojenik yardımcılarının kullanma durumlarının saptanması. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi*, 26-27.
- Towler, G., & Shepherd, R. (1990). Development of a nutritional knowledge questionnaire. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 3(4), 255-264.
- Trakman, G. L., Forsyth, A., Devlin, B. L., & Belski, R. (2016). A systematic review of athletes' and coaches' nutrition knowledge and reflections on the quality of current nutrition knowledge measures. *Nutrients*, 8(9), 570.
- Uzlu, G., Koç, M., Akgöz, H. F., Yalçın, S., & Çöl, B. G. (2021). Sporcu üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin ölçülmesi. *Istanbul Gelisim University Journal of Health Sciences*(14), 227-240.
- Yalçın, C. (2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin cinsiyete göre beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının vücut kompozisyonları ile ilişkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

- Yarar, H., Gökdemir, K., Erođlu, H., & Özdemir, G. (2011). Elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değeriendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi.
- Yılmaz, G., & Seker, R. (2020). The effect of nutrition course on the nutrition knowledge level. Progress in Nutrition, 22(Supplement 1), 175-181.
- Yüksek, M. (2013). Amatör ve profesyonel milli takım futbolcularında beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul.

