

Profesyonel Kadın Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması

Mustafa KAÇAR¹, Burcu YEŞİLKAYA^{*2}

¹İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. <https://orcid.org/0000-0002-3941-9293>

²İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. <https://orcid.org/0000-0001-9986-6119>

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 22.08.2020

Kabul Tarihi: 05.12.2020

DOI: 10.30769/usbd.783905

Online Yayın Tarihi: 31.12.2020

Öz

Futbol en popüler sporlardan biridir. Futbol bir takım sporudur. Futbol her ne kadar ülkemize erkek sporcularla tanınmış olsa da kadın futbolcuların yeri yadsınamaz. Erkek ve kadın futbolcuların enerji tüketimi ve besin ögesi ihtiyaçları farklıdır. Bu anlamda yapılan çalışmalar ise oldukça sınırlıdır. Bu çalışma, Türkiye 1. ligindeki kadın futbolcuların beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma rastgele örneklem seçimi ile seçilen toplam 72 kadın sporcu ile yapılmıştır. Çalışmaya katılan, sporcuların Beden Kütle İndeksi (BKİ) değerleri ortalaması $21,21 \pm 2,01$ kg/m² yaşlarının ortalaması $24,61 \pm 3,25$ yıl olarak bulunmuştur. Beslenme alışkanlıkları incelendiğinde sporcuların %91,6'sının günde 3 veya daha az öğün tükettiği görülmüştür. Sporcuların su tüketimleri incelendiğinde %59,8'inin 2 litre su tükettiği bulunmuştur. Sporcuların egzersiz öncesi son öğün tüketme saati sorgulandığında, sporcuların %55,6'sı egzersizden 2 saat önce yemek yemeyi bıraktığını bildirmiştir. Sporcuların ergojenik destek kullanımı sorgulandığında %38,8'inin "hiç", %41,7'sinin "bazen", performans arttırmak amacıyla (%55,6) ergojenik destek kullandıkları saptanmıştır. Sporcuların beslenme alışkanlıklarının ve su tüketimlerinin daha iyiye taşınabileceği, egzersiz zamanlarında beslenme saati ve öğünler hakkında desteğe ihtiyaçları olduğu ve bunun için diyetisyen desteği alınması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Sporcu, beslenme, futbol, beslenme değerlendirmesi

Determination of Nutrition Habits of Professional Women Footballers

Abstract

One of the most popular sports in our country is Football. Football is a team sport. Although football is known with male athletes in our country, the place of female footballers cannot be denied. Energy consumption and nutritional requirements of male and female football players are different. In this field, studies are very limited. The aim of this study is to evaluate the eating habits of female footballers in Turkey 1st League. The research was conducted with a total of 72 female athletes selected by random sample selection. The average Body Mass Index (BMI) of the athletes participating in the study was found to be 21.21 ± 2.01 kg/m², and the average age was 24.61 ± 3.25 year. When the eating habits were examined, it was seen that 91.6% of the athletes consumed 3 or less meals a day. When the water consumption of the athletes was examined, it was found that 59.8% of them consumed 2 liters of water. When the last mealtime of the athletes was questioned before exercise, 55.6% of the athletes reported that they stopped eating 2 hours before the exercise. When the use of ergogenic support was questioned, 38.8% of the athletes were found to use "none", 41.7% "sometimes", to increase performance (55.6%). It was concluded that athletes' nutritional habits and water consumption should be improved, they need support about eating time and meals at exercise times, and dietitian support is required for this.

Keywords: Sports, nutrition, football, nutrition assessment

* Sorumlu Yazar: Burcu YEŞİLKAYA, E-posta: burcuyavunc@hotmail.com

GİRİŞ

Beslenme, “İnsanın, büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda kullanabilmesi” olarak ifade edilmektedir. İnsanın sağlıklı yaşayabilmesi için her besin ögesine yeterli ve dengeli miktarlarda gereksinimi olduğu yapılan bilimsel çalışmalarla görülmüştür (Baysal, 1993). Bu anlamda kişinin iyi beslenmiş olması için hem hayvansal ve hem de bitkisel yiyecekleri dengeli ve yeterli bir şekilde tüketiyor olması gerekmektedir. Her besin ögesinden gerekli miktarlarda tüketme “yeterli ve dengeli beslenme” olarak tanımlanır (Akşit, 1993). Kişinin, fizyolojik ve psikolojik stausüne göre (yaşına, cinsiyetine, gebe, sporcu gibi özel durumlar) gereksinimi olan enerji ve her türlü besin ögesini yeterli miktarlarda sağlayabilmek, kişinin alışkanlıklarına ve sosyo ekonomik durumuna uygun olmak, sağlık için en uygun pişirme/tüketme yöntemleriyle, vücuda en elverişli şekilde kullanılması için dengeli öğünlerle tüketmek beslenmenin temelidir (Alphan, 2005). Yetersiz ve dengesiz beslenme bir çok sağlık sorununa sebep olabilir. Hatta yetersiz beslenme durumları ölüm ile sonuçlanabilir. Bu çerçeveden bakıldığında sportif performansın dengeli bir beslenmeyle gelişebileceği gibi dengesiz bir beslenme ile olumsuz olarak etkilenebilmektedir. Sporcular, verimliliği arttırmak için zamanlarının büyük kısmını antrenman yaparak geçirirler. Bunu diyet ile desteklemek mümkündür (Özmerdivenli, 2002; Saygın, 2009). Doğru beslenme ile başarı arttırılabilir. Bu bilgiler ışığında sporcuların beslenmesi de giderek daha fazla konuşulan ve araştırılan bir konu haline gelmiştir (Süel, 2006).

Sporcu beslenmesi, egzersiz biyokimyası ve fizyolojisi ile desteklenen multidisipliner bir çalışma alanı olarak görülmektedir. Bu alan ise sporcunun sağlıklı bir yaşam sürmesini, antrenman programına adapte olmasını, egzersiz veya müsabaka sonrası çabuk toparlanma, maç performansını maksimize etmeye yönelik beslenme durumunu oluşturma ve alışkanlık haline getirilmesini sağlamayı de içermektedir. Sporcunun başarısında genetik yatkınlık kadar, düzenli antrenman, motivasyon ve yapılan spora ve sporcuya uygun beslenme modelinin seçilmesi de çok önemli olmaktadır (Süel, 2006; Şakar, 2010). Sporcunun antrenman, maç, kamp gibi dönemlerine uygun beslenme planları hazırlanması, alması gereken makro ve mikro besin öğelerinin hesaplanması gerekir. Bunu yaparken de sporcunun yaptığı spor, alışkanlıkları, sosyokültürel durumu gibi faktörler göz önünde bulundurulur. Özellikle yaptığı spor branşı önemlidir çünkü yapılan sporun türüne göre enerji kaynağı olarak kullanılan besin öğeleri farklıdır (Amman, 2000).

Futbol, dünyanın en popüler spor dallarından biridir ve elit düzeyde oynandığında sporculardan beklenen fiziksel yaptırım yüksektir. Futbolda başarı ve üst düzey bir performans ortaya koyabilmek için hem takım halinde hem de bireysel olarak ciddi disiplin gerektirir. Futbolda bu becerilerin yanı sıra güç, hız, denge, dayanıklılık gibi özelliklere de gereksinim duyulur. Yeterli ve dengeli beslenme, futbolcuya denge, güç, enerji ve sağlık katarak performansını pozitif etkiler (Stemmler, 2000; Orejan, 2011).

Kadın futbolcularda ise beslenmeye daha fazla önem vermek gerekir. Kilo kaybı, halsizlik, yorgunluk görülmemesi için karbonhidratlar, yağlar ve proteinlerin yanı sıra vitamin ve

mineral kayıpları da göz önüne alınmış bir beslenme planı hazırlanmalıdır (Timurkan, 2012; Günay, 1995)

Bu çalışmada kadın futbolcuların beslenme alışkanlıkları değerlendirilmiştir. Sonuçlar eşliğinde, kadın futbolcuların beslenme alışkanlıklarında pozitif etki yaratacak ve literatüre katkı sağlayacak bir çalışma planlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma gözlemsel araştırma türünde tanımlayıcı bir çalışmadır.

Çalışma Grubu

Bu çalışma, Kadınlar Futbol 1. Ligindeki sporcular arasından, çalışmayı kabul eden 18 yaş ve üzeri 72 kadın futbolcu ile yürütülmüştür. Çalışmanın örneklem büyüklüğü %95 güven aralığında ve %5 hata payına göre hesaplandığında 72 kadın futbolcunun örnekleme oluşturmasının yeterli olduğu saptanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada veriler, konu ile ilgili literatür taraması sonucunda araştırmacılar tarafından geliştirilen anket formu ile toplanmıştır. Anketler araştırmacılar tarafından yüz yüze görüşme yöntemi ile alınmıştır. Antropometrik ölçümler, araştırmacılar tarafından, ağırlık için ev tipi tartı ve boy için mezura kullanılarak toplanmıştır.

Demografik ve Antropometrik Ölçüm Bilgileri: Anket formunun bu bölümünde, sporculara ait demografik bilgiler ve basit antropometrik ölçümler sorgulanmıştır. Genel olarak, yaş, öğrenim durumu, medeni durumu kaydedilmiştir. Antropometrik ölçümlerde boy (cm) ve ağırlık (kg) ölçülerek Beden Kütle İndeksi (BKİ) hesaplaması yapılmıştır. Hesaplama ağırlığın boyun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır. BKİ sınıflandırması Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün BKİ sınıflaması referans alınarak yapılmıştır (Tablo 1). Sınıflama şu şekildedir:

Tablo 1. BKİ Sınıflaması

<i>BKİ (kg/m²)</i>	<i>Sınıf</i>
<18,5	Zayıf
18,5-24,9	Normal
25-29,9	Fazla Kilolu
30-34,9	1.Derece Obez
35-39,9	2.Derece Obez
>40	İleri Derece Obez

Spor bilgileri: Bu bölümde sporcunun kaç senedir futbol oynadığı, antrenman sıklığı ve süresi, sakatlık veya hastalık durumu sorulmuştur.

Beslenme Alışkanlıklarının Sorgulanması: Bu bölümde, beslenme alışkanlıklarına yönelik sorular yer almaktadır. Günde kaç öğün tükettiği, öğün atlama durumu, su ve sıvı tüketimi miktarları, spor öncesi son öğün saatleri, ergojenik destek/takviye gıda alıp almadığı ve sebepleri sorulmuştur.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri IBM SPSS 25 programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin istatistiksel gösterimlerinde tanımlayıcı ve betimsel istatistiklerden faydalanılmıştır. Analizlerde frekans (f), yüzde (%), aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler hesaplanmış ve çapraz tablolar oluşturulmuştur.

BULGULAR

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

Tablo 2. Demografik ve antropometrik bulguların incelenmesi

	Min.	Maks.	X± SS
Yaş (yıl)	18,00	31,00	24,61±3,25
Vücut Ağırlığı (kg)	41,00	105,00	57,56±8,32
Boy Uzunluğu (cm)	150,00	182,00	164,40±6,75

Tablo 2’de görüldüğü gibi profesyonel kadın futbolcuların demografik ve antropometrik özellikleri incelendiğinde, yaş ortalamaları 24,61±3,25 yıl, vücut ağırlıkları ortalaması 57,56±8,32 kg, boy uzunlukları ortalaması 164,40±6,75 cm, BKİ ortalamasının 21,21±2,01 kg/cm² olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3. Profesyonel kadın futbolcuların BKİ sınıflarına göre incelenmesi

BKİ Grupları	Zayıf	Normal	Fazla kilolu	1. Derece Obez	Toplam
n	2	66	3	1	72
%	2,8	91,7	4,2	1,3	100,0

Profesyonel kadın futbolcuların antropometrik ölçümlerinden elde edilen BKİ değerleri incelendiğinde, %2,8’i zayıf, %91,7’si normal kilolu, %4,2’si fazla kilolu, %1,4’ü birinci derece obez olduğu saptanmıştır.

Tablo 4. Profesyonel kadın futbolcuların ağırlık takibi, sağlık durumları ve egzersiz sürelerine göre incelenmesi

Değişkenler	Toplam		
	n (72)	%	
Ağırlık takibi yapma ve vücut analizi yaptırma durumu	Evet	27	37,50
	Hayır	45	62,50
Sağlık problemini olma	Evet	2	2,80
	Hayır	70	97,20
Haftalık antrenman yapma sıklığı	1-2 kez	2	2,80
	3-4 kez	48	66,60
	5 ve daha fazla	22	30,60
Günlük antrenman yapma süresi	1 saatten az	2	2,80
	1-2 saat	41	57
	3-4 saat	28	38,90
Son 1 yıldaki yaralanma durumu	5 saat ve daha fazla	1	1,40
	Evet	28	38,8
	Hayır	44	61,1

Profesyonel kadın futbolcuların %37,5'i düzenli ağırlık takibi ve vücut analizi yaptırmaktadır. %97,2'sinin herhangi bir sağlık problemi olmadığı belirtilmiştir. Diğer yandan son 1 yılda %38,8'i spora bağlı yaralanma yaşamışlardır. Günde 1-2 saat antrenman yapanlar %57, 3-4 saat antrenman yapanlar %38,9, 1 saatten az antrenman yapan yapanlar %2,8, 5 saatten fazla antrenman yapan % 1,4'tür.

Tablo 5. Profesyonel kadın futbolcuların öğün tüketme durumları

Öğünler	Günlük Öğün Sayısı				Toplam	Öğün Atlama Durumları		
	1 öğün	2 öğün	3 öğün	≥4 öğün		Evet	Hayır	Toplam
n	0	23	43	6	72	54	18	72
%	0	31,9	59,7	8,4	100	75	25	100

Profesyonel kadın futbolcuların %75'i öğün atlamaktadır. Günlük sayılarına bakıldığında %59,7'si 3 öğün, %31,9'u 2 öğün, %8,4'ü 4 öğün ve daha fazla tüketmektedirler. 1 öğün tüketen sporcu ise bulunmamaktadır.

Tablo 6. Profesyonel kadın futbolcuların su tüketimine yönelik bulgular

Günlük tüketilen su miktarı	≤ 0,5 litre	1-1,5 litre	2 litre	≥ 2,5 litre	Toplam
n	19	8	43	2	72
%	26,3	11,1	59,8	2,8	100

Profesyonel kadın futbolcuların günlük su tüketimine bakıldığında, %59,8'i 2 litre, %22,3'ü yarım litreden az, %5,6'sı 1 litre, %5,6'sı 1,5 litre, %1,4'ü 2,5 litre, %1,4'ü 3 litre su tüketmektedir.

Tablo 7. Profesyonel kadın futbolcuların egzersiz öncesi tüketilen son öğünün zamanı

Egzersiz öncesi son tüketilen öğün zamanı	30 dakika	1 saat	2 saat	3-4 saat	Toplam
n	5	17	40	10	72
%	6,7	23,5	57,1	13,7	100

Profesyonel kadın futbolcuların egzersizden önceki son öğün tüketme zamanları incelendiğinde %55,6'sı 2 saat önce, %36,6'sı 1 saat önce, %13,9'u 3-4 saat önce, %7'si yarım saat önce tükettiği tespit edilmiştir.

Tablo 8. Profesyonel kadın futbolcuların ergojenik destek kullanma durumu

Ergojenik destek kullanma	Hayır	Bazen	Sık sık	Her zaman	Toplam
n	28	30	12	2	72
%	38,8	41,7	16,7	2,8	100

Profesyonel kadın futbolcuların ergojenik destek kullanma sıklıkları incelendiğinde %38,8'i ergojenik destek kullanmamaktadır. %41,7'si bazen %16,6'si sık sık %2,8'i her zaman ergojenik destek kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 9. Profesyonel kadın futbolcuların besin takviyesi ve ergojenik destek kullanma nedenleri

Besin takviyesi kullanma sebebi	n (72) *	%
Performans artırmak için	40	55,6
Hastalıkları önlemek için	23	32
Yetersiz diyet tüketimine ilave olarak	7	9,8
Daha fazla enerji almak için	28	38,9
Kendisini daha iyi hissetmek için	34	47,2
Kas kütlesi arttırmak için	10	13,9
Uzman önerisi	2	2,8
Diğer	1	1,4

*Bu soruda kişiler birden çok seçenek işaretlemişlerdir.

Besin takviyesi alma nedenleri arasında en çok performans artırmak için seçeneğini tercih etmişlerdir. İkinci neden olarak ise sporcular kendilerini daha iyi hissetmek için besin takviyesi kullanmaktadır.

Tablo 10. Profesyonel kadın futbolcuların beslenme alışkanlıkları

Beslenme alışkanlıkları	Cevap	Toplam	
		n (72)	%
Düzenli sebze tüketimi	Hayır	31	43,1
	Evet	41	56,9
Düzenli meyve tüketimi	Hayır	47	65,3
	Evet	25	34,7
Düzenli balık tüketimi	Hayır	66	91,7
	Evet	6	8,3
Düzenli kırmızı et tüketimi	Hayır	29	40,3
	Evet	43	59,8
Fast food tüketimi	Hayır	40	55,6
	Evet	32	44,4
Kurubaklagil tüketimi	Hayır	14	41,7
	Evet	58	80,6
Pirinç ve makarna tüketimi	Hayır	33	45,9
	Evet	39	54,1
Yağlı tohum tüketimi	Hayır	36	50
	Evet	36	50
Süt/yoğurt tüketimi	Hayır	17	23,6
	Evet	55	76,4
Tatlı veya şeker/şekerleme tüketimi	Hayır	24	33,4
	Evet	48	66,6
Yumurta tüketimi	Hayır	29	40,3
	Evet	43	59,7
Gazlı içecek tüketimi	Hayır	22	30,5
	Evet	50	69,5

Profesyonel kadın futbolcuların beslenme alışkanlıklarına yönelik bulgulara bakıldığında evet/ hayır seçeneği sorulardan, düzenli sebze tüketimi %43,1, düzenli meyve tüketimi %34,7, düzenli balık tüketimi %8,3 düzenli kırmızı et tüketimi %59,8, düzenli kurubaklagil tüketimi %80,6, düzenli pirinç ve makarna tüketimi %54,1, düzenli yağlı tohum tüketimi %50, düzenli süt/yoğurt tüketimi %76,4, tatlı ve şekerleme tüketimi %66,6, düzenli yumurta tüketimi %59,7, gazlı içecek tüketimi %69,5'i evet olarak cevaplamıştır. Buradan görüldüğü üzere düzenli tüketimi en az olan balık, en fazla olan ise kurubaklagillerdir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, kadın sporcuların demografik bilgileri alınmış, antropometrik ölçümleri kaydedilmiş ve beslenme alışkanlıkları sorgulanmıştır. Literatürde kadın futbolcularla yapılan beslenme araştırmalarının sınırlı sayıda olmasından dolayı tartışmada tüm spor gruplarından örnekler verilmiştir.

Kadın futbolcular arasında ağırlık takibi ve vücut analizi yaptıranlar genelin beşte ikisi yaptırmayanlar ise beşte üçüdür. Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının ve bilgi düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada profesyonel erkek futbolcuların %88,9'unun düzenli olarak vücut ağırlığı takibi ve vücut analizi yaptırdığı saptanmıştır (Pulur, 2001). Bu bağlamda kadın futbolcular ile erkek futbolcular arasında farklılık görülmüştür. Bu çalışmaya katılan kadın futbolcularının yaş ortalaması 24,61±3,25 yıl ve BKİ ortalamaları 21,21±2,01 kg/m²'dir. Kadın futbolcularla yapılan bir başka çalışmada da BKİ ortalamaları bu çalışmaya benzer olarak 20.44 kg/m² olarak bulunmuştur (Oyón, 2015).

Antrenman sıklıkları incelendiğinde haftada 1-2 kez antrenman yapanlar %3, 3-4 kez yapanlar %66, 5 ve daha fazla yapanlar ise %30 oranındadır. Günlük 1 saatten az antrenman yapanların oranı %3, 1-2 saat yapanların oranı %57; 5 saat ve daha fazla yapanların oranı ise %1'dir. Katılımcılar arasında son 1 yılda yaralanma yaşayanlar bütününde dördünü, yaşamayanlar ise onda altısını oluşturmaktadır.

Beslenme durumları incelendiğinde günde iki öğün beslenenler %30, üç öğün beslenenler %60 ve daha fazla beslenenler ise %10 oranındadır. Katılımcıların dörtte üçü öğün atlarken, dörtte biri ise öğünleri atlamamaktadır. Ara öğünlerde kadın sporcuların yedikleri yiyecekler çeşitlilik göstermektedir. Kek bisküvi yiyenler %45,8; Cips, çikolata şekerleme yiyenler %15,3; Gazlı içecek içenler %18; Meyve suyu içenler %19,5; Süt, ayran içenler %41,6; Simit, poğaçaya yiyenler %27,8; Kuruyemiş yiyenler %37,5; Meyve-kuru meyve yiyenler %41,7; Light ürünleri tercih edenler %7 oranındadır. İlgili literatür incelendiğinde, Yarar vd., (2011) çalışmalarında sporcuların ortalama günde üç öğün yedikleri yönündeki bulgular, bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Katılımcıların günlük su tüketimi incelendiğinde yarım litreden az su içenlerin oranı %22,3; iki litre içenlerin oranı ise %59,8'dir. Katılımcılar arasında günlük kahve tüketimi günde 1-2 fincan civarındadır. Yarar vd., (2011), Parlak (2008), Saygın vd., (2009) tarafından yapılan çalışmalarda ulaşılan bulgularla tutarlı olacak biçimde sporcuların günlük 1,5 - 2,5 litre arasında su tükettikleri saptanmıştır. Bu araştırmalarda sporcuların gerek egzersiz sırasında gerekse egzersiz öncesinde en fazla tükettikleri sıvının su olduğu görülmüştür. Bu çalışmada da benzer bulgulara ulaşılmıştır.

Egzersiz öncesi son öğünü yarım saat önce yiyenlerin oranı %7; 1 saat önce yiyenlerin oranı %33,6; 2 saat önce yiyenlerin oranı %5,6; 3-4 saat önce yiyenlerin oranı da %13,9'dur. Öztürk (2006) tarafından yapılan araştırmada profesyonel futbolcuların karşılaşmalardan 3-4 saat önce beslenirken, amatör futbolcuların ise karşılaşmadan iki-üç saat öncesine kadar beslenme alışkanlıkları olduğu görülmüştür. Benzer bulgulara Saygın ve vd., (2009) tarafından yapılan araştırma da ulaşılmıştır. Profesyonel futbolcuların tümünün, amatör futbolcuların ise onda dokuzunun karşılaşmalardan 3-4 saat öncesine kadar beslendikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Ergojenik destek kullanma durumları incelendiğinde, kullanmayanların oranı %33,8; bazen kullananların oranı %41,7; sık sık kullananların oranı %16,6; her zaman kullananların oranı da %2,8 olarak hesaplanmıştır. Özdoğan ve Özçelik (2008) tarafından yapılan çalışmaya göre sporcuların %52,2'sinin; Karabudak vd., (2008) tarafından yapılan çalışmada %92,2'sinin destekleyici vitamin-mineral ürünlerini düzenli şekilde kullandığı görülmektedir. Öztürk (2006) çalışmasında amatörler arasında vitamin-mineral preparatı, enerji içeceği, sporcu içeceği gibi ürünlerin kullanım oranının profesyonellere göre çok daha düşük olduğunu bulmuştur. Çimen (2011) çalışmasında katılımcıların tamamına yakını (%90,6) vitamin-mineral ya da protein takviyesine gerek görmezken, antrenörlerin %9,1 ile sporcuların %8,5'i vitamin-mineral takviyesini kullandıklarını ifade etmektedirler. Kadın futbolcular ile yapılan bu çalışmada ortaya çıkan bulgular Öztürk (2006) ve Çimen'in (2012) çalışmalarına benzerlik göstermektedir.

Besin takviyesi kullanma amaçları incelendiğinde katılımcılar arasında takviyeyi performans artırmak için kullananlar %55,6; hastalıkları önlemek için kullananlar %32; yetersiz diyet tüketimine ilave olarak kullananlar %9,8; daha fazla enerji almak için kullananlar %38,9; kendisini daha iyi hissetmek için kullananlar %47,2; kas kütlesi arttırmak için kullananlar %13,9; uzman önerisi nedeniyle kullananlar %2,8 oranındadır. Bilgiç vd., araştırmaya katılan sporcuların %24,8'ü spor performansını arttırmak amacıyla ergojenik öge kullandığını belirtmiştir. Bu makale için incelenen ve kaynakçada belirtilen çalışmalardan anlaşıldığı üzere sporcuların beslenme destek ürünleri kullanım amacı bu araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Bu araştırmaya benzer çalışmalar incelendiğinde, çalışma bulgularını destekleyecek nitelikte, sporcular arasında takviye besin kullanma oranının %55-56 düzeyinde olduğunu gösteren Göral vd., (2006) ve Yarar vd., (2011) araştırma bulgularına ulaşılmıştır.

Katılımcılar arasında beslenme alışkanlıkları incelendiğinde şu oranlar gözlenmiştir: Düzenli sebze tüketenler %56,9; düzenli meyve tüketenler %34,7; düzenli balık tüketenler %8,3; düzenli kırmızı et tüketenler %59,8; fast food tüketenler %44,4; kurubaklagil tüketenler %80,6; pirinç ve makarna tüketenler %54,1; yağlı tohum tüketenler %50; süt/yoğurt tüketenler %76,4; tatlı veya şeker/şekerleme tüketenler %66,6; yumurta tüketenler %59,7; gazlı içecek tüketenler %69,5. Benzer bulgular Akıl'ın (2007) çalışmasında da elde edilmiştir. Aynı şekilde Göral vd. (2006) çalışmasında da sporcuların protein ve karbonhidrat ağırlıklı beslendikleri yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Diğer taraftan bu ve benzer çalışma bulgularıyla uyuşmayacak biçimde Yarar vd., (2011) çalışmasında araştırmaya katılan sporcuların karbonhidrat içeriği zengin beslenmeye pek önem vermedikleri yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Bu durum sporcuların beslenme konusunda pek istenilen bilgi birikimine sahip olmadıklarını, beslenme alışkanlıklarını sağlıklı beslenme yönünde geliştirme gereksinimi içerisinde olduklarını düşündürmektedir.

Günlük su tüketimi çoğunlukla 2 litre civarındadır. Günlük çay tüketimi de çoğunlukla 2 bardak (400ml) olarak kaydedilmiştir. Sporcuların su tüketimleri aktivite durumlarına göre değişmelidir ve ihtiyaçlarının arttığı durumlarda mutlaka desteklenmelidir.

Profesyonel kadın futbolcuların egzersizden önceki son öğün tüketme zamanları incelendiğinde yarısından fazlası 2 saat önce yemek yemeyi bıraktığını ifade etmiştir. Kalan sporcular için ise süreler uzamakta veya kısalmaktadır. Bu konuda sporcular diyetisyenler tarafından bilgilendirilmelidir. Hem antrenman hem de müsabaka öncesi doğru zamanda beslenmeyi bırakmanın performansı pozitif etkileyeceği düşünülmektedir.

Besin takviyesi ve/veya ergojenik destek kullanımına bakıldığında (balık yağı kreatin vb.) genel olarak besin desteği kullanmadıkları sonucuna ulaşılmıştır. İyi beslenen sporcuların besin desteğine ihtiyacı olmayabileceği gibi dönemsel olarak besin takviyeleri kullanılmalıdır.

Sporcuların beslenme alışkanlıklarına yönelik bulgulara bakıldığında neredeyse tamamında bir düzensizlik görülmektedir. Beslenme, sporda performansı doğrudan etkilemektedir. Bu sebeple sporcular doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılması ve bilgilendirilmesi konusunda çalışılmalıdır.

Antrenman öncesi, sırası ve sonrası yeterli ve dengeli beslenme, yeterli su tüketiminin önemi, antrenman öncesi son besin tüketimi saatinin önemi gibi konular ile ilgili sporcuların diyetisyen tarafından verilecek eğitimler ihtiyaç vardır. Sporda beslenme ve diyetisyenin önemi, beslenme eğitiminin önemi ve daha yüksek sayılarda ve farklı spor dallarında daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

KAYNAKLAR

- Akıl, C. (2007). *Dayanıklılık sporcularında beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı, Konya.
- Akşit, A. (1993). *Beslenmeye giriş*. Eskişehir: Açıköğretim Yayınları.
- Alphan, M.E. (2005). *Sağlıklı beslenme sağlıklı lezzetler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Amman, T. (2000). *Sporda sosyal bilimler*. İstanbul: Alfa Yayınevi.
- Baysal, A. (1993). *Beslenme kültürümüz*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Bilgiç, P., Bilgiç, C. ve Hamamcılar, O. (2011). Sporcuların beslenme bilgi ve uygulamaları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 39(1-2), 37-45.
- Çimen, O. (2012). *Elit masa tenisçilerin ve antrenörlerinin beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının belirlenmesi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Günay, M., Cicioğlu, İ. Çimen, O., ve Erol, E.A. (1995). *Futbolda yüksek performans açısından beslenmenin önemi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.

Kaçar, M., ve Yeşilkaya, B. (2020). Profesyonel kadın futbolcuların beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 116-126.

Karabudak, E., İşler, A.K., ve Kelecek, S. (2008). Elit voleybolcu bayanların ergojenik yardımcılarının kullanım durumu. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Bolu: Bildiri Kitapçığı.

Orejan, J. (2011). *Football/soccer, history and tactics*. North Carolina: McFarland & Company.

Oyón, P., Franco, L., Rubio, F.J., & Valero, A. (2016). Young women soccer players. Anthropometric and physiological characteristics. Evolution in a sports season. *Arch Med Deporte*, 33(1),24-28.

Özdoğan, Y., Özçelik, A.Ö. (2008). Spor eğitimi veren yüksekokullara devam eden öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Bolu: Bildiri Kitapçığı.

Özmerdivenli, R., Karacabey, K. (2002). Sporcularda yolculukta ve müsabakalarda sıvı alımı ve beslenme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4: 28-32.

Öztürk, A. (2006). *Profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve vücut bileşimleri*. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.

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, Konya.

Pulur, A., ve Cicioğlu, İ. (2001). Bayan basketbolcuların beslenme bilgisi ve alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2),44-47.

Şakar, Ş. (2010). Sporcularda sağlıklı beslenme. *Türkiye Klinikleri J Cardiol-Special Topics*, 3,42-52.

Saygın, Ö., Göral, K., ve Gelen, E. (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 178-196.

Stemmler, T. (2000). *Futbolun kısa tarihi*. Ankara: Dost Yayınevi.

Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M.A., Savuc, Y. (2006). Elit seviyedeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 20(4), 271-275.

Timurkaan, H., Timurkaan, S., Özen, G., Meriç, F., Uğraş, S., Çoban, D.Ç. (2012). *Spor ve beslenme*. İstanbul: MEB Devlet Kitapları.

Yarar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H., Özdemir, H. (2011). Elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 368-371.



Bu eser **Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.