

İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumları, Beslenme Bilgi ve Davranış Düzeylerinin Belirlenmesi

Determination of Physical Activity Status, Nutrition Knowledge and Behaviour Levels of Physical Education and Sports Teaching Students at Inonu University

Berfin OKTAY¹, Ayşe GÖKÇE^{2*}, Ali ÖZER³

¹İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya

²Bingöl İl Sağlık Müdürlüğü, Bingöl.

³İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Malatya

ÖZET

Amaç

Sağlıklı yaşamın temelini yeterli ve dengeli beslenme ile birlikte düzenli fiziksel aktivite oluşturmaktadır. Özellikle sporla uğraşan bireylerde yetersiz ve dengesiz beslenme performansı etkilemekle kalmayıp ciddi sakatlıklara neden olabilir. Bu araştırmanın amacı; beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin fiziksel aktivite durumlarını, beslenme bilgi ve davranış düzeylerini belirlemektir.

Materyal ve Metot

Kesitsel tipteki bu çalışma 110 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Çalışmanın yapılabilmesi için Spor Bilimleri Fakültesinden ve Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulundan yazılı izin alınmıştır. Veri toplama aracı olarak oluşturulan anketlerde sosyo-demografik sorular, öğrencilerin fizik aktivite durumunu ölçen sorular, beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilgili sorular yer almaktadır. İstatistiksel analizlerde ki-kare testi kullanılmış, tüm değerlendirmelerde $p < 0.05$ düzeyi anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular

Çalışmaya katılan öğrencilerin %66,4'ü günde 3 ana öğün, %20'si günde 3 ara öğün tüketmektedir. Öğrencilerin %64,5'i öğün atlamadığını ifade etmiştir. Antrenman yaptığı günde özel bir beslenme programı uygulayan öğrencilerin oranı %26,4'tür. Sporcu beslenmesi konusunda öğrencilerin %36'sı okuldan, %31'i ise antrenörlerinden bilgi edindiğini belirtmiştir.

Sonuç

Öğrencilerin büyük kısmı ana öğün atlamadığını belirtmiştir. Ara öğünleri atlayanların oranı atlamayanlara göre daha yüksektir. Çalışmaya katılan öğrencilerin büyük bir kısmı spor yaptığı günlerde özel bir beslenme programı uygulamamaktadır. Öğrencilerin eğitim müfredatlarında sporcu beslenmesi konularına yer verilmelidir.

Anahtar Sözcükler: Spor, Beslenme, Fizik Aktivite.

ABSTRACT

Objective

Healthy life is based on adequate and balanced nutrition coupled with regular physical activity. In particular, inadequate and unbalanced nutrition may not only affect performance but also result in serious injury in individuals engaged in sports. The aim of this study was to determine the physical activity status, nutrition knowledge and behaviour levels of students attending Physical Education and Sports Teaching.

Material and Method

This cross-sectional study; It was conducted on 110 students. Permission was obtained from the relevant faculty and ethics committee in order to conduct the study. Socio-demographic questions, questions measuring physical activity status of students, and questions about nutritional knowledge and habits are included in the questionnaires created as data collection tools. Chi-square test was used in statistical analysis, and $p < 0.05$ level was considered significant in all evaluations.

Results

66.4% of the students participating in the study consume 3 main meals a day and 20% consume 3 snacks a day. While 64.5% of the students stated that they did not skip meals, the rate of those who applied a special nutrition program on the day of training was 26.4%. 36% of the students get their knowledge about sports nutrition from the school and 31% from the coach.

Conclusion

While most of the students do not skip the main meal, the rate of those who skip the snacks is higher. Most of the students participating in the study do not apply a special nutrition program on the days they exercise. Sports nutrition subjects should be included in the education curricula of the students.

Keywords: Sports, Nutrition, Physical Activity.

Bu çalışma 3.Uluslararası 21.Ulusal Halk Sağlığı Kongresinde 26-30 Kasım 2019 tarihlerinde poster bildiri olarak sunulmuş bildiri kitabında yayınlanmıştır

*Sorumlu Yazar: Ayşe GÖKÇE
²Bingöl İl Sağlık Müdürlüğü, Bingöl
e-mail: abaran88@hotmail.com
ORCID ID:// 0000-0002-0591-2936

GİRİŞ

Beslenme büyüme, gelişme ve yaşamın devamı için gereklidir (1). Yetersiz ve dengesiz beslenmenin fiziksel ve mental gelişimi olumsuz etkilemektedir (2). Beslenme konusu toplumun her kesimi için önemlidir. Spor bilimleri alanında eğitim alan ve gelecekte spor yöneticisi, antrenör, beden eğitimi öğretmeni gibi mesleklere sahip olacak bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlığı edinmeleri ile sporcu beslenmesi hakkında yeterli bilgi sahibi olmaları yetiştirecekleri sporcular yönüyle de önemlidir (3).

Sporcular zihinsel ve fiziksel performanslarını en üst düzeye çıkarmak için antrenman öncesinde, sırasında ve sonrasında özel beslenme programları uygulamalıdır. Özellikle uzun süreli, yoğun antrenmanlarda sporcular ihtiyaçlarını karşılayacak besin öğelerini önerilen miktarlarda tüketmelidir (4). Ayrıca spor yapan bireylerin enerji ihtiyaçlarının daha fazla olması nedeniyle beslenme programlarına dikkat etmesi gerekmektedir (5). Sporla uğraşan bireylerde yetersiz ve dengesiz beslenme; kas kütlesi kaybı, hormonal bozukluklar, yaralanma ve iyileşme sürecinin uzaması gibi sorunlara yol açabilir (6).

Bu çalışmanın amacı İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları ile beslenme bilgi ve davranış düzeylerini belirlemektir.

MATERYAL ve METOT

Ocak-Mayıs 2019 tarihleri arasında yapılan kesitsel tipteki bu çalışma, İnönü Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği öğrencilerinde yürütülmüştür. Çalışmanın uygulanabilmesi için Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığından ve İnönü Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 18.12.2018 tarihli 2018/23-10 sayılı karar ile yazılı izin alınmıştır. Çalışmanın yapıldığı dönemde Spor Bilimleri Fakültesinde 150 öğrenci eğitim almaktadır. Veriler çalışmaya katılmayı kabul eden, 110 öğrenci üzerinde gözlem altında anket uygulaması ile elde edilmiştir. Hazırlanan anket formunda öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine yönelik sorular, fizik aktivite düzeylerine yönelik sorular ile beslenme bilgi ve davranışları ile ilgili sorular yer almaktadır. Beden Kitle İndeksi (BKİ) öğrencilerin kendilerinin belirttiği boy ve kilo değerlerine göre hesaplanmıştır. BKİ kilonun (kg) boyun (metre) karesine bölünmesiyle elde edilmiştir (kg/m²). Elde edilen değerlere göre BKİ 18.5'in altı düşük kilolu, 18.5-24.9 normal kilolu, 25-29.9 fazla kilolu, 30-34.9 birinci derece obez, 35-39.9 ikinci derece obez, 40 ve üstü üçüncü derece obez olarak sınıflandırılmıştır (7).

Araştırmanın verileri SPSS 22.0 paket programı ile değerlendirilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde ki-kare testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak p<0.05 kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan 110 öğrencinin sosyodemografik özelliklerinin dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Sosyodemografik ve Çeşitli Özelliklerinin Dağılımı

Sosyodemografik Özellikler	N	%
Cinsiyet		
Erkek	67	60.9
Kadın	43	39.1
Yaş		
18 ve altı	16	14.5
19	21	19.1
20	22	20.0
21	19	17.3
22	14	12.7
23 ve üstü	18	16.4
BKİ Sınıflaması		
18.5 altı (Düşük kilolu)	8	7.3
18.5-24.9 (Normal kilolu)	96	87.3
25-29.9 (Fazla kilolu)	6	5.5
TOPLAM	110	100

Öğrencilerin yaş ortalaması 20.0±2.6 olup, %60.9'u erkektir. Araştırmaya katılan öğrencilerin BKİ sınıflamasına göre %7.3'ü düşük kilolu, %87.3'ü normal kilolu, %5.5'inin fazla kilolu olduğu tespit edilmiştir. Birinci, ikinci ve üçüncü derece obez gruba dahil olan öğrenci olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %28.2'si haftalık 4 saatten az, %35.5'i haftalık 4-6 saat, %36.4'ü haftalık 6 saatten fazla antrenman yaptığını belirtmiştir. Öğrencilerin %26.4'ü sporla uğraş süresinin 10 yıl ve üzerinde olduğunu ifade etmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite İle İlgili Değişkenlere Yönelik Sorulara Verilen Cevaplarının Dağılımı

Değişkenler	N	%
Haftalık Antrenman Süresi		
< 4 saat	31	28.2
4-6 saat	39	35.5
> 6 saat	40	36.4
Sporla Uğraş Yılı		
5 yıl ve daha az	50	45.4
6-9 yıl	31	28.2
10 yıl ve üzeri	29	26.4
TOPLAM	110	100

Öğrencilerin günlük tüketilen ana öğün sayısı sorulduğunda %66.4'ü 3 ve üzeri ana öğün, %20'si 3 ve üzeri ara öğün tükettiğini belirtmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %65.5'i yeterli ve dengeli beslendiğini düşündüğünü ifade etmiştir. Tablo 3'te de görüldüğü gibi öğrencilerin %67.7'si sporcu beslenmesi konusunda bilgi sahibi olduğunu, %73.6'sı antrenman gününde özel bir beslenme programı uygulamadığını belirtmiştir. Öğrencilerin %64.5'i öğün atlamadığını belirtirken, öğrenciler en çok atlanılan öğünün kahvaltı ve sonrasında öğlen öğünü olduğunu ifade etmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Sorulara Verilen Cevaplarının Dağılımı

Değişkenler	N	%
Yeterli ve dengeli beslendiğini düşünme		
Evet	72	65.5
Hayır	38	34.5
Atlanılan öğün		
Atlamıyor	71	64.5
Kahvaltı	19	17.3
Öğle	15	13.6
Akşam	5	4.6
Sporcu beslenmesi konusunda bilgi sahibi olma		
Evet	75	67.7
Hayır	35	32.3
Antrenmanda özel beslenme programı takibi		
Evet	29	26.4
Hayır	81	73.6
Besin destek ürünleri kullanımı		
Evet	52	47.3
Hayır	58	52.7
TOPLAM	110	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı beslenme ile ilgili bilgilere ulaşmada tercih ettikleri kaynaklar incelendiğinde; %36 oranında okul eğitimi, %31 oranında antrenör, %25 oranında internet, %10 oranında kitap ve %2 oranında diyetisyen olarak ifade edilmiştir.

Çalışma grubundaki öğrencilerin sporcu beslenmesi konusunda bilgili olanlar olmayanlara göre; günlük enerji ihtiyacını bilme, antrenman gününde özel bir beslenme programı takip etme ve antrenman günü yeterli sıvı alımına dikkat etme sorularını anlamlı olarak daha yüksek oranda bilmişlerdir ($p < 0.05$).

Tablo 4. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Sporcu Beslenmesi Konusunda Bilgili Olma Durumuna Göre Çeşitli Değişkenlerin Karşılaştırılması

		Günlük Enerji İhtiyacını Bilme		Özel Beslenme Programı Takip Etme		Yeterli Sıvı Alımına Dikkat Etme	
		Evet	Hayır	Evet	Hayır	Evet	Hayır
Sporcu Beslenmesi Konusunda Bilgili Olma Durumu	N	47	27	27	47	63	11
	%	63.5	36.5	36.5	63.5	85.1	14.9
Hayır	N	0	36	2	34	23	13
	%	0.0	100	5.6	94.4	63.9	36.1
p		0.001		0.001		0.011	

TARTIŞMA

Dünyada ve ülkemizde farklı spor dallarında yapılan araştırmalara göre sporcularda ortaya çıkan sağlık problemlerinin sporcuların beslenme alanındaki bilgi eksikliği ile ilişkili olduğu saptanmıştır (6,8). Sporcuların beslenme gereksinimleri sabit değildir. Bu nedenle yapılan antrenman türleri ile birlikte bireysel antrenman takvimi de dikkate

alınmalıdır. Bu şekilde yapılacak beslenme programları neticesinde en yüksek performans elde edilebilir (6).

Öğrencilerin %65.5'i yeterli ve dengeli beslendiğini, %67.7'si sporcu beslenmesi konusunda bilgi sahibi olduğunu belirtmiştir. Çalışmamızda öğrencilerin %36.4'ü bu bilgileri okuldan elde ettiğini belirtirken, benzer şekilde bir araştırmada öğrencilerin %76.3'ünün sporcu beslenmesi konusunda bilgi sahibi olduğunu ve %52.1'inin bilgi kaynağının okuldaki dersler olduğu gösterilmiştir (9). Yapılan başka bir çalışmada ise sporcuların yaklaşık yarısının kendini sporcu beslenmesi konusunda yeterli görmediği saptanmıştır (10). Bu nedenle spor alanında eğitim alan öğrencilere antrenman dönemlerinde yeterli ve dengeli beslenme, sporcu beslenmesi gibi konularda uzman kişiler tarafından aralıklı eğitimler verilebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %66.4'ünün günlük 3 ve üzeri ana öğün tükettiği saptanmıştır. Öğrenciler tükettikleri ara öğün sayısı sorulduğunda ise %34.5'i günde 1 ara öğün tükettiğini, %17.3'ü ise ara öğün tüketmediğini belirtmiştir. Öğrencilerin en fazla atladığı öğünlerin sırasıyla kahvaltı ve öğlen öğünü olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin beslenme durumlarına yönelik yapılan bir araştırmada öğrencilerin %60.1'inin günde 3-4 öğün tükettiği, %35.9'unun 2 ve daha az öğün tükettiği, %87.4'ünün öğün atladığı, öğün atlayanların da %46.3'ünün unuttuğu veya fırsat bulamadığı için öğün atladığı saptanmıştır (11). Çalışmamızla benzer şekilde, beden eğitimi öğretmenliği öğrencilerinde yapılan bir çalışmada en çok atlanılan öğünün öğle yemeği olduğu tespit edilmiştir (12). Aktif spor yapan öğrenciler enerji ihtiyaçlarını karşılamak için tükettikleri ana öğün sayısını arttırmış olabilirler. Öğrencilerin enerji ihtiyacını karşılamak için uygulayacağı bir beslenme programı uygulaması ve öğün atlamamak, ara öğün tüketmek gibi konulara daha fazla önem vermesi açısından bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

Sporla ilgilenen bireyler beslenme ile ilgili bilgilerini farklı kaynaklardan elde edebilir. Bu çalışmada öğrencilerin bilgi kaynağı olarak ilk sırada %36 oranında okul eğitimi olduğu saptanmıştır. Ülkemizde yapılan bir çalışmada, farklı olarak en fazla bilgi edinilen kaynağın antrenörler olduğu bildirilmiştir. Bizim çalışmamızda ve literatürde yapılan bir çalışmada sporcu beslenmesi konusunda bilgi edinilen kaynak olarak en son sırada diyetisyenlerin olduğu saptanmıştır (10). 2019 yılında yapılan bir araştırmada ise sporcuların ve antrenörlerinin genel anlamda sporcu beslenmesi hakkında gerekli bilgiye sahip oldukları ifade edilmiştir. Ancak müsabaka ve antrenman öncesi/sonrası besin ve sıvı alımı konusunda verdikleri yanıtlar neticesinde yeterli bilgiye sahip olmadıkları saptanmıştır. Ek olarak antrenörler ile sporcular arasında doğru beslenme alışkanlıklarına yönelik bir bilgi akışının olmadığı ifade edilmiştir (13). Bu nedenle spor bilimleri alanında eğitim alan öğrenciler ve antrenörleri sporcu beslenmesi konusu ayrıntılı şekilde anlatılmalıdır. Antrenörlerle öğrenciler arasında bu konuda bilgi akışı sağlanmaya çalışılmalıdır.

İnsan bedeninin fizyolojik olarak mineral ve vitamin ihtiyacı normal bir kişiye göre sporcularda daha yüksektir (14). Sporcuların günlük enerji ihtiyacı da daha yüksek olması nedeniyle sporcular kalori açığını dengelemek için protein takviyesi kullanmaktadır. Tıbbi gerekliliği olan durumlarda (örneğin demir, kalsiyum ve D vitamini eksikliği), takviyeler faydalı olabilir. Ancak kas boyutunu ve gücünü uzun süreli arttırmak için fiziksel aktivite ile birlikte günlük önerilen enerji ve protein miktarı diyetle alınmalıdır (15). Ayrıca karbonhidrat

ve protein takviyelerinin performansa katkısının olmadığını tespit edilmiştir (16). Bizim araştırmaya katılan öğrencilerin %47.3'ü besin destek ürünü kullandığını ifade etmiştir. Benzer şekilde ülkemizde yapılan bir çalışmada, sporcuların %26'sının performansını artırmak amacıyla vitamin/mineral desteği ve %55.1'inin besin destek ürünü kullandığı belirtilmiştir (10). Çalışmamızdan farklı olarak üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada ise araştırmaya katılanların %88.7'sinin herhangi bir vitamin-mineral ya da beslenme desteği kullanmadığı tespit edilmiştir (17). Sporla uğraşan bireylerin ve bu konuda eğitim alan öğrencilerin vitamin ve mineral desteklerini yüksek oranda kullanması bu konudaki bilgi eksikliğinden kaynaklanabilir.

Çalışma grubundaki öğrencilerin sporcu beslenmesi konusunda bilgili olanlar olmayanlara göre bilgi sorularını anlamlı olarak daha yüksek oranda bilmişlerdir. Yapılan bir çalışmada da benzer şekilde sporcu beslenmesi konusunda eğitim alan öğrencilerin bilgi düzeyi anlamlı olarak daha yüksek saptanmıştır (9).

SONUÇ

Spor alanında eğitim alan öğrencilerin fiziksel performanslarını arttırmak için yeterli ve dengeli beslenme, yeterli sıvı alımı gibi konularda bilgilendirilmelidir. Bu amaçla beden eğitimi ve spor öğretmeni bölümlerinde eğitim alan öğrencilere beslenme konusunda uzman olan kişiler tarafından okul eğitimleri süresince ve sonrasında düzenli olarak eğitim, konferans vb. yapılmalıdır. Bu etkinliklerde öğrencilere sunulan teorik bilgilere ek olarak bilgilerin spor yaşamına aktarılmasını sağlayacak pratikler yapılmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Baysal A.(2004), Beslenme. Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
2. Oktar İ, Şanlıer N. İlköğretim Okullarında Uygulanan Beslenme Programları ve Öğrencilerin Beslenme Davranışları İle İlgili Öğretmen ve Yöneticilerin Görüşleri. Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi/ Mesleki Eğitim Dergisi, 1(2): 1-8.
3. Murathan F, Uğurlu F, Bayrak E. (2015). The effect of nutrition course on the nutrition knowledge level. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi.2003;3(21): 330-342.
4. Maughan R, Shirreffs S. IOC Consensus Statement on Sports Nutrition. Journal of Sports Sciences.2010;29(1): 3-4.
5. Ersoy G, Hasbay A.(2006) Sporcu Beslenmesi. Ankara: Sinem matbaacılık.
6. Thomas D, ErdmanT, Burke L. AmericanCollege of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and AthleticPerformance. Medicine&Science Sports &Exercise.2016;48(3):543-68.
7. Sağlıkta Buluşma Noktası Sağlık Bakanlığı (2021). Beden Kitle İndeksi. <https://sbn.saglik.gov.tr/BKindeksi.aspx> [26.04.2021].
8. Demirel N. Kadın Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Yaşlanma. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.2014;16(1): 31-46.
9. Yılmaz G, Seker R. The effect of nutrition course on the nutrition knowledge level. Progress in Nutrition 2020; Vol. 22, Supplement 1: 175-181.
10. Mengi Ö. Sporcularda Beslenme Alışkanlıkları, Duygu Durumu ve Performans Arasındaki İlişki. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. 2016 Edirne: Trakya Üniversitesi.
11. Vançelik, S, Önal S, Güraksın A, Beyhun, E. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları ile İlişkili Faktörler. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni.2007; 6(4): 242-8.
12. Özdemir G, Özdelek Ç. Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan ve Aktif Spor Yapan Öğrencilerinin

Beslenme Alışkanlıkları. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.2010;26:124-132.

13. Doğan A. Hentbol ve Badminton Müsabakalarına Katılan Sporcuların Beslenme Profillerinin Karşılaştırılması. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. 2019 Niğde: Ömer Halisdemir Üniversitesi.

14. Baysal A.(1991) Genel Beslenme Bilgisi. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.

15. W. Ben Kibler, MD, Lexington, KY. Selected Issues For Nutrition and The Athlete: A Team Physician Consensus Statement. MedSci Sports Exerc;2013;45(12):78-86.

16. Taber CB, DeWeese BH, Sato K, Stuart CA, Stone MH. Effects of a Carbohydrate and Protein Recovery Beverage on Performance in Trained Weightlifters. Journal of Negative and No Positive Results.2015; 194-201.

17. Vaziri Y. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Durumu ve Antropometrik Ölçümlerinin İncelenmesi. Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi. 2015 Ankara: Gazi Üniversitesi.