

İki Farklı Ülkede Yaş Grubu Yüzücülerinin, Beslenme, Yüzme Performansı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması*

Meral SEVÜK^{1†}, Bahtiyar ÖZÇALDIRAN²

¹Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Manisa.

²Ege Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, İzmir.

Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 17/07/2023

Kabul Tarihi: 20/12/2023

Online Yayın Tarihi: 31/12/2023

Öz

Bu çalışmanın amacı Amerika ve Türkiye’de yüzen yaş grubu sporcularının; beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları ile performansları arasındaki farkların karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya yaş ortalaması 11,34±0,57 yıl olan 41 Türk ve yaş ortalaması 11,40±0,71 yıl olan 32 Amerikalı sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılan tüm sporcular aktif olarak yüzme yarışmalarına katılan lisanslı sporculardır. Çalışmaya katılan sporculara veri toplama aracı olarak anket formu uygulanmıştır. Performans ölçütü olarak çalışmaya katılan tüm sporcuların (n=73), kendi ülkelerinde kış şampiyonalarında yüzdükleri yarışlardan elde ettikleri en yüksek Uluslararası Yüzme Federasyonu (FINA) puanı toplamlarının ortalamaları alınmıştır. Bulgulara göre antropometrik ölçümler değerlendirildiğinde Türk yüzücülerin boy ortalama değerleri 153,85 ± 6,72cm, Amerikalı yüzücülerin 153,75 ± 8.62cm, Türk yüzücülerin vücut ağırlığı ortalama değerleri 40,97 ± 5,57kg, Amerikalı yüzücülerin 41,07 ± 6,7kg olduğu; Türk yüzücülerin %80,5, Amerikalı yüzücülerin %81,3’ünün yeterli ve dengeli beslendiği, yine Türk yüzücülerin %63,4, Amerikalı yüzücülerin %93,7’ünün yüzme antrenmanı dışında düzenli olarak fiziksel aktivite yaptıklarını ifade ettikleri, Türk yüzücülerin FINA puan ortalamalarının 376,4 ± 85,91 puan, Amerikalı yüzücülerin 409,4 ± 108,02 puan olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, Amerikalı ve Türk sporcuların öğünlerde tüketilen besin seçimlerinin, günlük TV ve bilgisayar kullanım sürelerinin değişiklik göstermesinin sosyo-kültürel farklılıklardan kaynaklandığı ve bu durumun performans farklılıklarına neden olmadığı, fiziksel aktivite düzeylerindeki farkların ise performans farkının nedeni olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme alışkanlıkları, Fiziksel aktivite, Fina puan, Antropometrik ölçümler

The Comparison of the Level of Swimming Performance, Nutrition and Physical Activity of Age Group Swimmers in Two Different Countries

Abstract

The purpose of this study is to compare the differences between the nutrition, physical activity habits and performances of youth swimmers in America and Turkey. 41 Turkish swimmers with the average age of 11,34 ± 0.57 and 32 American swimmers with the average age of 11,40 ± 0,71 have attended this study. All of the swimmers who have attended the study are active and licensed swimmers who participate in swimming competitions. A questionnaire form was applied to the athletes participating in the study as a data collection tool. The average of the highest FINA points that the swimmers achieved in the swimming competitions in the winter olympics in their own countries have been considered as the performance criterion. When anthropometric measurements are evaluated, the average height of Turkish swimmers is 153,85 ± 6,72cm and the average height of American swimmers is 153,75 ± 8.62cm; the average weight of Turkish swimmers is 40,97 ± 5,57kg and the average weight of American swimmers is 41,07 ± 6,7kg. 80,5 % of Turkish swimmers have an adequate and a well-balanced diet and 81,3 % of American swimmers have an adequate and a well-balanced diet. Also, it has been mentioned that 63,4 % of Turkish swimmers and 93,7 % of American swimmers do physical activities regularly apart from their swimming trainings. The average FINA point of Turkish swimmers has been confirmed to be 376,4 ± 85,91 and the average FINA point of American swimmers has been confirmed to be 409,4 ± 108,02. As a result, it is thought that the changes in the food choices consumed at meals, daily TV and computer usage times of American and Turkish athletes are caused by socio-cultural differences and this does not cause performance differences, and differences in physical activity levels may be the reason for performance differences.

Keywords: Nutrition habits, Physical activities, Fina points, Anthropometric measurements

* Bu çalışma, 1. yazarın, 2. yazar danışmanlığında tamamlanan “İki Farklı Ülkede Yaş Grubu Yüzücülerinin, Antrenman, Beslenme ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması” Yüksek lisans tezinden türetilmiştir

† **Sorumlu Yazar:** Meral Sevük, **E-posta:** meralsevuk86@gmail.com

GİRİŞ

Gelişim çağı çocuklarda fiziksel aktivite ve yeterli dengeli beslenme çocukların gelişimi için önemli faktörlerdendir. Literatürde çocuklar ve çocukların spora katılımları sonucu meydana gelen fiziksel ve zihinsel değişimleri inceleyen ve rapor eden onlarca çalışma mevcuttur (Strong ve ark.,2005). Diehl ve arkadaşları (2013) yaptıkları çalışmada gelişim çağı çocuklarda (10-12 yaş) spora katılım ve beslenme düzeylerindeki farklılıkların performansın elde edilmesinde etkili olduğunu vurgulamışlardır.

Düzenli fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerindeki etkilerini araştıran birçok çalışmanın genel sonuçları özellikle enerji dengesi ve vücut kompozisyonları ile kalp hastalıkları, tip2 diyabet, kanser riskleri ile ruh sağlığının korunması üzerinedir (Dhurandhar ve ark., 2015; Lavie ve ark., 2019; McTiernan ve ark., 2019; Sirard ve Pate, 2001; White ve ark., 2017). Kondisyonel açıdan fiziksel aktivitenin etkilerinin incelendiği bazı çalışmalarda; 8 yaş ve üzeri çocuklarla haftada en az 3 gün 30 dk yapılan orta şiddet antrenmanların; çocukların aerobik fitness düzeylerini arttırdığı gözlenmiştir (Colchico ve ark., 2000; Ewart ve ark., 1998; Sothern ve ark., 1999). Ayrıca yine çocuk ve adölesanlarda haftada iki veya üç kere (iki antrenman arasında en az bir günlük dinlenme verilecek şekilde) yapılan direnç antrenmanlarının kas gücü ve dayanıklılığını arttırdığı görülmüştür (Fukunaga ve Funato, 1992; Myer ve ark., 2005). Yapılan çalışmalar göstermiştir ki; çocukluk ve ergenlik döneminde bu tip fiziksel aktivitelerle uğraşanların, ilerleyen zamanlarda daha az aktif olanlara oranla kemik yoğunlukları, kemik mineral içerikleri, kemik mineral yoğunlukları ve iskelet sağlıkları daha pozitifdir (Bailey ve ark., 1992).

Son zamanlarda elektronik medya kullanımı çocuklar ve gençler için fiziksel aktivite uygulamalarının önüne geçen en etkili faktörlerin başında gelmektedir. Dowda ve arkadaşlarının (2009) yaptığı bir çalışmada elektronik medya kullanım süresi arttıkça fiziksel aktivite süresinin düştüğü, medya kullanım süresi azaldıkça fiziksel aktivite süresinin arttığı görülmektedir. Yapılan başka çalışmalarda da TV izleme, bilgisayar ve mobil telefon kullanma gibi sedanter alışkanlıklara ayrılan sürenin azaltılıp, fiziksel aktivitenin artırılmasının sağlık açısından daha yararlı olacağına işaret edilmektedir (Andersen ve ark., 1998; Strong ve ark.,2005).

İnsanların beslenme alışkanlıkları, çocukluk ve ergenlik döneminde; yaşadıkları çevre, iklim koşulları, gelir düzeyleri gibi faktörler tarafından şekillendirilmektedir (Black ve Hurley, 2007; Luepker ve ark., 1996). Bu sebeple çocukluk döneminde edinilen alışkanlıkların, yetişkin dönemin yaşam alışkanlıklarına dönüşeceği göz önünde bulundurulduğunda, çocukların sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmesi büyük önem taşımaktadır. Aynı zamanda çocuklar ve gençlerin, içinde buldukları gelişim dönemleri nedeni ile metabolik olarak yüksek olan besin ihtiyaçları, aktif spor ve antrenman uygulamalarıyla enerji gereksinimi açısından daha da artış göstermektedir (Stang ve Story, 2005). Yeterli ve dengeli beslenme, özellikle elit sporlarla ilgilenen gençlerin sağlıklı kalmaları ve kendi spor branşlarında başarılı olmaları için önemlidir (Berning ve ark., 1991). Beslenme, performansı optimize etmek, yaralanmalardan korunmak için iyi planlanmalıdır. Enerji alımı, sporcuların antropometrik verileri dikkate alınarak; sedanter, orta derece, aktif ve çok aktif gibi sınıflandırılmış fiziksel

aktivite seviyelerine göre düzenlenmelidir (Thompson, 1998). Çalışmamızın amacı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının çok önemli olduğu çocukluk döneminde, farklı ülkelerde yaşayan aktif olarak yüzme sporuyla ilgilenen çocukların karşılaştırılarak, uygulama farklarını ortaya koymaktır. Amerika’da Michael Phelps, Allison Schmitt gibi birçok olimpiyat madalyalı yüzücü yetiştirmiş NBAC Kulübü’nün yaş grubu sporcularıyla Türkiye’de yetişen yaş grubu sporcularının karşılaştırılmasının literatüre olduğu kadar antrenör ve sporculara da katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Tipi

Beslenme alışkanlıklarının ve fiziksel aktivite durumunun yüzme performansı üzerine etkilerini konu alan çalışma nicel araştırma deseninde kurgulanmıştır.

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Amerika’da NBAC ve ülkemizde Galatasaray ve Enka kulüplerinde yüzen yaş grubu sporcuları, örneklemine ise lisanslı olarak spor yapan, aktif olarak yarışmalara katılan ve yaş aralığı “10-12” olan 73 sporcu oluşturmuştur. Çalışma iki farklı ülkede yüzen, yaşları 10-12 olan toplam 73 sporcuyla gerçekleştirilmiştir. Bu sayının 21 kadın, 11 erkek sporcusu Amerikalı ve 24 kadın, 17 erkek yaş grubu yüzücüsü Türk sporcularıdır. Çalışmaya başlamadan önce katılımcı sporculara ve velilerine uygulanacak anket formu ile ilgili detaylı bilgi verilmiş, “Gönüllü Onay Formu” ile yazılı imzalı kabulleri alınmıştır.

Veri Toplama Aracı ve Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak; T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından sağlık personeli ve bakanlık çalışanlarının beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesine yönelik hazırladığı durum tespiti anketi kullanılmıştır.

Anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde sporcuların genel özellikleri ile ilgili 4, ikinci bölümde beslenme alışkanlıkları ile ilgili 22 ve üçüncü bölümde ise fiziksel aktivite etkinlikleri ile ilgili 6 soru bulunmaktadır. Aynı zamanda sporcuların sedanter alışkanlıkları hakkında bilgi toplamak amacıyla anket formunun sonuna araştırmacı tarafından uzmanlara danışılarak “Günde kaç saatiniz bilgisayar karşısında geçiyor?”, “Günde kaç saat televizyon izlersiniz?” soruları eklenmiştir ve anket formu toplamda 34 soru oluşmaktadır.

Anket formu yüz yüze görüşülerek doldurulmuştur. Öncelikle yüzücülere anketle ilgili açıklamalar yapıp, yüzücüler tarafından yöneltilen sorular yanıtlanmıştır. Anket formu ve onam formları, Amerikalı sporculara uygulanmadan önce üç farklı eğitmen tarafından İngilizceye çevrilmiştir. Söz konusu eğitmenlerden ikisi İngilizce dil eğitmeni, üçüncü eğitmen ise spor bilimleri alanında uzman öğretim elemanıdır.

Katılımcıların kronometrik dereceleri 2015-2016 sezonu kış şampiyonalarında yüzdükleri yarışların sonuçları dikkate alınarak değerlendirildi. Amerika’da yapılan kış yarışlarında havuz ölçü birimi 25 yarda olduğu için; Swim Time Converter 2016 programı kullanılarak,

sporcuların yüzdükleri resmi dereceler saniye cinsinden; kısa kulvar yardadan, kısa kulvar metreye dönüştürüldü. Elde edilen dereceler FINA'nın 2016 tablosuna uygun olarak FINA Points 2016 programı kullanılarak yüzülen her mesafe ve derecenin FINA puan tablosundaki karşılığı bulunup, performans ölçütü olarak her sporcunun elde ettiği en iyi FINA puan derecesi kabul edildi.

FINA (2016) Puan Cetveli yüzücüleri birbiriyle kıyaslamak ve takım seçimi için kullanılan temel, standart bir ölçme biçimidir. Farklı teknik ve mesafelerde yüzen sporcuların da performanslarının kıyaslanmasına olanak sağlar. FINA puan tablosu Dünya genelinde yüzülen en iyi derecenin 1000 veya daha fazla, daha kötü performansların da daha düşük puan alması temeline dayalı olarak yenilenir.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 15 paket programı kullanılmış olup elde edilen veriler tanımlayıcı istatistik ve yüzde hesaplamaları ile tablolaştırılarak verilmiştir.

Araştırma Etiği

Araştırma, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (18.12.2015 tarih ve 15-10/4 karar no) (I ek-3) gerekli onay alındıktan sonra yapıldı.

BULGULAR

Çalışmaya katılan sporcuların anket formunda verdikleri yanıtların istatistikleri aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 1. Tanımlayıcı istatistikler

	Türkiye Ort. ± SS	Amerika Ort. ± SS
Sayı (n)	41	32
Yaş	11,34 ± 0,57	11,40 ± 0,71
Boy	153,85 ± 6,72	153,75 ± 8,62
Kilo	40,97 ± 5,57	41,07 ± 6,7
FINA	376,4 ± 85,91	409,4 ± 108,02

Tablo 1 incelendiğinde Türk yüzücülerin sayısının 41, yaş ortalamalarının 11,34 ± 0,57, boy ortalamalarının 153,85± 6,72, vücut ağırlığı ortalamalarının 40,97± 5,57, FINA puanı ortalamalarının 376,4± 85,91 olduğu; Amerikalı yüzücülerin sayısının 32, yaş ortalamalarının 11,40± 0,71, boy ortalamalarının 153,75± 8.62, vücut ağırlığı ortalamalarının 41,07± 6,7, FINA puanı ortalamalarının 409,4± 108,02 olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Yüzücülerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin sorulara yanıtları

	Türkiye				Amerika							
	Evet		Hayır		Bazen		Evet		Hayır		Bazen	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?	33	80,5	1	2,4	7	17,1	26	81,3	1	3,1	5	15,6
Ana öğün atlar mısınız?	2	4,9	30	73,2	21	65,6	2	6,3	21	65,6	9	21,8
Düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız?	37	90,2	4	9,7	0	0	30	93,7	2	6,3	0	0
Düzenli olarak öğle yemeği yer misiniz?	39	95,1	2	4,9	0	0	32	100	0	0	0	0
Düzenli olarak akşam yemeği yer misiniz?	40	97,5	1	2,5	0	0	30	93,7	2	6,3	0	0
Ara öğün atlar mısınız?	4	9,7	17	41,4	20	48,8	7	21,8	9	28	16	50
Ev dışında yemek yer misiniz?	35	85,4	6	14,6	0	0	28	87,5	4	12,5	0	0

Tablo 2’de Türk yüzücülerin %80,5, Amerikalı yüzücülerin %81,3’ünün yeterli ve dengeli beslendiklerini, Türk yüzücülerin %73,2, Amerikalı yüzücülerin %65,6’sının ana öğün atlamadıklarını, Türk yüzücülerin %90,2’sinin, Amerikalı yüzücülerin %93,7’sinin düzenli olarak kahvaltı yaptıklarını, Türk yüzücülerin %95,1, Amerikalı yüzücülerin %100’ünün düzenli olarak öğle yemeği yediklerini, Türk yüzücülerin %97,5’inin, Amerikalı yüzücülerin %93,7’sinin düzenli olarak akşam yemeği yediklerini ifade ettiği, Türk yüzücülerin %9,7’sinin Amerikalı yüzücülerin %21,8’inin ara öğünleri atladığı, Türk yüzücülerin %41,4’ünün, Amerikalı yüzücülerin %28’inin ara öğün atlamadığı, Türk yüzücülerin %48,8, Amerikalı yüzücülerin %50’sinin ise ara öğünleri bazen atladığı, Türk yüzücülerin %85,4’ünün, Amerikalı yüzücülerin ise %87,5’inin ev dışında yemek yedikleri görülmektedir.

Tablo 3. Yüzücülerin günde kaç ana ve ara öğün yemek yersiniz sorusuna yanıtları

Öğün Sayısı	Türkiye Ana Öğün		Türkiye Ara Öğün		Amerika Ana Öğün		Amerika Ara Öğün	
	n	%	n	%	n	%	n	%
0	0	0	1	2,4	0	0	1	3,1
1	0	0	7	17	0	0	8	25
2	0	0	18	43,9	2	6,3	12	37,5
3	29	70,7	14	34,1	22	68,8	7	21,8
4	6	14,6	0	0	8	25,8	1	3,1
5	4	9,8	0	0	0	0	2	6,2
6	2	4,9	1	2,4	0	0	1	3,1
Toplam	41	100	41	100	32	100	32	100

Tablo 3’te Türk yüzücülerin %70,7’sinin 3, %14,6’sının 4, %9,8’inin 5, %4,9’unun 6, Amerikalı yüzücülerin %6,3’ünün 2, %68,8’inin 3, %25,8’inin 4 ana öğün; Türk sporcuların %17’sinin 1, %43,9’unu 2, %34,1’inin 3, %24,39’unun 6, Amerikalı sporcuların %25’inin 1, %37,5’inin 2, %21,8’inin 3, %3,1’inin 4, %6,2’sinin 5, %3,1’inin 6 ara öğün yaptığı, öte yandan Türk yüzücülerin %2,4’ünün, Amerikalı yüzücülerin ise %3,1’inin ara öğün yapmadığı görülmektedir.

Tablo 4. Ana öğün atlama ve ev dışında yemek yeme ile ilgili sorulara verilen yanıtlar

		Türkiye		Amerika	
		n	%	n	%
Ana öğün atlayan yüzücülerin “hangi öğünü atlıyorsunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlar	Sabah	5	45,4	5	45,4
	Öğle	6	54,5	3	27,2
	Akşam	0	0	3	27,2
	Toplam	11	100	11	100
Ev dışında yemek yeme alışkanlığı olan yüzücülerin “hangi öğünleri ev dışında yersiniz?” sorusuna verdikleri yanıtları*	Sabah	12	21,8	1	3,6
	Öğle	19	34,5	1	3,6
	Akşam	24	43,6	26	92,8
	Toplam	55	100	28	100

*Birden fazla şık işaretlenebilir

Tablo 4’te ana öğün atlayan Türk yüzücülerin %45,4’ünün sabah, %54,5’inin öğle, Amerikalı yüzücülerin ise %45,4’ünün sabah, %27,2’sinin öğle, %27,2’sinin akşam öğününü atladıkları görülmektedir. Ev dışında yemek yeme alışkanlığı olan Türk yüzücülerin %21,8 sabah, %34,5 öğle, %43,6 sının akşam; Amerikalı yüzücülerin %3,6’sı sabah, %3,6’sının öğle ve %92,8’inin akşam öğününü dışarda yemeği tercih ettiği görülmektedir.

Tablo 5. Düzenli olarak veya bazen ana ve ara öğün atlayan yüzücülerin öğün atlama nedenleri*

	Türkiye Ana Öğün		Türkiye Ara Öğün		Amerika Ana Öğün		Amerika Ara Öğün	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Zamanım yok	6	26	6	15,8	5	29,4	7	21,2
Geç kalıyorum	4	17,4	1	2,5	2	11,7	3	9
Alışkanlığım yok	2	8,7	10	25,6	2	11,7	4	12,1
İştahsızım	4	17,4	12	30,7	5	29,4	8	24,2
Kurs\ spor vb.	6	26	2	5,1	3	17,6	4	12,1
Hazırlanmadığı için	1	4,3	1	2,5	0	0	2	6
Diğer	0	0	7	17,9	1	5,9	5	15,1
Toplam	23	100	39	100	17	100	33	100

*Her yüzücü en fazla 3 olmak üzere birden fazla şık işaretleyebilir.

Tablo 5’te Türk yüzücülerin %26’sının ana öğünü, %15,8’inin ara öğünü, Amerikalı yüzücülerin %29,4’ünün ana öğünü, %21,2’sinin ara öğünü zamanı olmadığı için, Türk yüzücülerin %17,4’ünün ana öğünü, 2,5’inin ara öğünü, Amerikalı yüzücülerin %11,7’sinin ana öğünü, %9’unun ara öğünü geç kaldığı için, Türk yüzücülerin %8,7’inin ana öğünü, %25,6’sının ara öğünü, Amerikalı yüzücülerin %11,7’sinin ana öğünü, %12,1’inin ara öğünü alışkanlığı olmadığı için, Türk yüzücülerin %17,4’ünün ana öğünü, %30,7’sinin ara öğünü, Amerikalı yüzücülerin %29,4’ünün ana öğünü, %24,2’sinin ara öğünü iştahsız olduğu için, Türk yüzücülerin %26’sının ana öğünü, %5,1’inin ara öğünü, Amerikalı yüzücülerin %17,6’sının ana öğünü, %12,1’inin ara öğünü kurs/spor vb. programı olduğu için, Türk yüzücülerin %4,3’ünün ana öğünü, % 2,5’inin ara öğünü, Amerikalı yüzücülerin %6’sının ara öğünü hazırlanmadığı için, Türk yüzücülerin %17,9’unun ara öğünü, Amerikalı yüzücülerin % 5,9’unun ana öğünü, % 15,1’inin ara öğünü diğer sebeplerle atladıklarını belirttikleri görülmektedir.

Tablo 6. Düzenli sabah kahvaltısı yapan yüzücülerin kahvaltı öğününe ilişkin sorulara yanıtları*

		Türkiye		Amerika	
		n	%	n	%
Kahvaltını genellikle nerede yaparsınız?	Evde	35	94,5	29	96,6
	Okulda	2	5,4	1	3,3
	Toplam	37	100	30	100
Kahvaltıda besin tüketim alışkanlıkları	Çay,peynir,zeytin,yumurta vb.	24	64,8	5	16,6
	Çay,poğaç,tost,simit vb.	1	2,7	9	30
	Süt ve tahıl gevreği	4	10,8	9	30
	Diğer	8	21,6	7	23,3
	Toplam	37	100	30	100

*Sadece düzenli sabah kahvaltısı yapan yüzücüler cevap vermiştir.

Tablo 6'dan Türk yüzücülerin %94,5'inin evde, %5,4'ünün okulda, Amerikalı yüzücülerin %96,6'sının evde, %3,3'ünün okulda kahvaltı yaptıkları anlaşılmaktadır. Aynı zamanda kahvaltı öğününde Türk sporcuların %64,8, Amerikalı sporcuların %16,6'sının çay, peynir, zeytin, yumurta vb., Türk sporcuların %2,7, Amerikalı sporcuların %30'unun çay, poğaç, tost, simit vb., Türk sporcuların %10,8, Amerikalı sporcuların %30'unun süt ve tahıl gevreği, Türk sporcuların %21,6, Amerikalı sporcuların %23,3'ünün bunlardan başka diğer besinleri tüketmeyi tercih ettiği görülmektedir.

Tablo 7. Düzenli öğle ve akşam yemeği yiyen yüzücülerin “genelde nerede yiyorsunuz?”, “ne tür yemek tüketiyorsunuz?” sorularına verdikleri yanıtlar*

		Türkiye Öğle Yemeği		Türkiye Akşam Yemeği		Amerika Öğle Yemeği		Amerika Akşam Yemeği	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Genelde nerede yiyorsunuz?	Okul kantininde	23	60	0	0	25	78,1	0	0
	Lokantada	1	2,5	0	0	0	0	1	3,3
	Evden getiriyorum	9	23	1	2,5	5	15,6	0	0
	Evimde yiyorum	3	7,7	39	97,5	2	6,2	29	96,6
	Diğer	3	7,7	0	0	0	0	0	0
	Toplam	39	100	40	100	32	100	30	100
Ne tür yemek tüketiyorsunuz?	Tabldot (sulu yemek)	17	43,5	3	7,5	2	6,3	0	0
	Fast food	3	7,6	0	0	5	15,6	0	0
	Evden getiriyorum	8	20,5	1	2,5	18	56,3	1	3,3
	Evimde yiyorum	3	7,6	27	67,5	3	9,4	22	73,3
	Diğer	8	20,5	9	22,5	4	12,5	7	23,3
	Toplam	39	100	40	100	32	100	30	100

*Sadece düzenli öğle ve akşam yemeği yiyen yüzücüler cevap vermiştir.

Tablo 7'de düzenli öğle ve akşam yemeği tüketen Türk sporcuların %60, Amerikalı sporcuların %78,1'inin öğle yemeğini okulda, Türk sporcuların %97,5, Amerikalı sporcuların %96,6'sının akşam yemeğini evde yedikleri, Türk sporcuların %23, Amerikalı sporcuların %15,6'sının öğle yemeğini evden getirdiği görülmektedir. Yemek tercihi olarak, Türk sporcuların öğle yemeklerinde %43,5 akşam yemeklerinde %7,5 sulu yemek, öğle yemeklerinde %7,6 fast food, öğle yemeklerinde %20,5, akşam yemeklerinde %2,5 evden getirilen yemek, öğle yemeklerinde %7,6, akşam yemeklerinde %67,5 evde yemek yeme, öğle yemeklerinde %20,5, akşam yemeklerinde %22,5 diğer seçenekleri; Amerikalı sporcuların öğle yemeklerinde %6,3 sulu yemek, öğle yemeklerinde %15,6 fast food, öğle yemeklerinde %56,3, akşam yemeklerinde %3,3 evden getirilen yemek, öğle yemeklerinde %9,4, akşam yemeklerinde %73,3 evde yemek yeme, öğle yemeklerinde %12,5, akşam yemeklerinde %23,3 diğer seçenekleri tüketmeyi tercih ettikleri, görülmektedir.

Tablo 8. Ev dışında yemek yeme alışkanlığı olan yüzücülerin, dışarda yemek yeme sıklığı ve tercihlerine ilişkin sorulara yanıtları*

		Türkiye		Amerika	
		n	%	n	%
Ev dışında yemek yeme sıklığınız nedir?	Hergün	3	8,6	1	3,6
	Haftada 1 kez	8	22,8	6	21,4
	Haftada 2 kez	6	17,1	1	3,6
	Haftada 3 kez	5	14,3	0	0
	Haftada 4 kez	0	0	2	7,1
	Haftada 5 kez	3	8,6	0	0
	Haftada 6 kez	0	0	0	0
	Ayda 1 kez	4	11,4	8	28,6
	Ayda 2 kez	3	8,6	10	35,7
	Ayda 3 kez	3	8,6	0	0
	Toplam	35	100	28	100
Ev dışında en sık nerede yemek yersiniz?	Okulda	1	2,5	0	0
	Lokanta\ restaurant	27	69,2	22	75,8
	Kebapçı\ Pideci	6	15,4	3	10,3
	Büfe	0	0	1	3,4
	Fast food	5	12,8	3	10,3
	Toplam	39	100	29	100

*Sadece ev dışında yemek yeme alışkanlığı olan yüzücüler cevap vermiştir.

Tablo 8’de Türk yüzücülerin %8,6’sının hergün, %22,8’inin haftada 1 kez, %17,1’inin haftada 2 kez, %14,3’ünün haftada 3 kez, %8,6’sının haftada 5 kez, %11,4’ünün ayda 1 kez, %8,6’sının ayda 2 kez ve %8,6’sının ayda 3 kez; Amerikalı yüzücülerin %3,6’sının hergün, %21,4’ünün haftada 1 kez, %3,6’sının haftada 2 kez, %7,1’inin haftada 4 kez, %28,6’sının ayda 1 kez, %35,7’sinin ayda 2 kez ev dışında yemek yediğini göstermektedir. Ev dışında yemek yeme alışkanlığı olan yüzücülerin en sık tercih ettikleri yerlerin, Türk sporcularda %69,2 Amerikalı yüzücülerde %75,8 olmak üzere büyük oranda lokanta ve restaurant tercih ettikleri görülmektedir.

Tablo 9. Yüzücülerin fiziksel aktivite alışkanlıkları ile ilgili sorulara yanıtları.

		Türkiye		Amerika	
		n	%	n	%
Yüzme antrenmanı hariç düzenli olarak fiziksel aktivite, spor, antrenman yapıyor musunuz?	Evet	26	63,4	30	93,7
	Hayır	15	36,6	2	6,2
	Toplam	41	100	32	100
Haftada en az 3 gün ve 30 dk fiziksel aktivite yapıyor musunuz?	Evet	11	26,8	20	62,5
	Hayır	26	63,4	9	28,1
	Bazen	4	9,8	3	9,4
	Toplam	41	100	32	100

Tablo 9’da Türk yüzücülerin %63,4, Amerikalı yüzücülerin %93,7’sinin yüzme antrenmanları dışında fiziksel aktivite yaptıkları ve Türk yüzücülerin %26,8’inin düzenli, %9,8’inin bazen, Amerikalı yüzücülerin %62,5’inin düzenli, %9,4’ünün bazen haftada en az 3 gün ve 30 dk fiziksel aktivite yaptığı görülmektedir.

Tablo 10. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan yüzücülerin, hangi fiziksel aktiviteleri ne sıklıkta ve neden yaptıkları sorularının yanıtları*

		Türkiye		Amerika	
		n	%	n	%
Hangi fiziksel aktivite veya aktiviteleri yapıyorsunuz?	Yürüyüş	17	28,3	6	8,9
	Bahçe İşleri	2	3,3	5	7,4
	Koşu	15	25	12	17,9
	Futbol	9	15	8	11,9
	Cardio	0	0	7	10,4
	Kondisyon aleti	3	5	12	17,9
	Diğer	14	23,3	17	25,3
	Toplam	60	100	67	100
Ne sıklıkta fiziksel aktivite yapıyorsunuz?	Her gün	11	42,3	17	56,6
	Haftada 3-4 gün	4	15,4	6	20
	Haftada 2-3 gün	5	19,2	5	16,6
	Haftada 1-2 gün	5	19,2	2	6,6
	15 günde bir	1	3,8	0	0
	Toplam	26	100	30	100
Fiziksel aktivite yapma nedenleri	Gerginliği azaltmak\ rahatlamak	8	12,3	6	7
	Sağlıklı olmak için	19	29,2	20	23,5
	İnsanlarla tanışmak için	0	0	6	7
	Eğlence için	7	10,7	30	35,3
	İyi hissetmek için	7	10,7	9	10,6
	Kilo vermek\ korumak için	10	15,3	2	2,3
	Konsantrasyon sağlamamı sağladığı için	9	13,8	5	5,9
	Bilmiyorum	2	3,1	3	3,5
	Diğer	3	4,6	4	4,7
	Toplam	65	100	85	100

*Sadece düzenli fiziksel aktivite yapan yüzücüler cevap vermiştir.

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan Türk yüzücülerin %28,3'ünün yürüyüş, %3,3'ünün bahçe işleri, %25'inin koşu, %15'inin futbol, %5'inin kondisyon aleti ve %23,3'ünün diğer, Amerikalı yüzücülerin %8,9'unun yürüyüş, %7,4'ünün bahçe işleri, %17,9'unun koşu, %11,9'unun futbol, %10,4'ünün cardio, %17,9'unun kondisyon aleti ve %25,3'ünün diğer etkinlikleri tercih ettikleri görülmektedir. Aynı zamanda Türk yüzücülerin %42,3'ünün her gün, %15,4'ünün haftada 3-4 gün, %19,2'sinin haftada 2-3 gün, %19,2'sinin haftada 1-2 gün, %3,8'inin 15 günde bir; Amerikalı yüzücülerin %56,6'sının her gün, %20'sinin haftada 3-4 gün, %16,6'sının haftada 2-3 gün, %6,6'sının haftada 1-2 gün fiziksel aktivite yaptıkları anlaşılmaktadır. Sporcuların fiziksel aktivite yapma sebeplerine gelince, Türk yüzücülerin %12,3'ünün gerginliği azaltmak\rahatlamak, %29,2'sinin sağlıklı olmak, %10,7'sinin eğlence, %10,7'sinin iyi hissetmek, %15,3'ünün kilo vermek, %13,8'inin konsantrasyon sağladığı, %4,6'sının diğer sebeplerle Amerikalı yüzücülerin ise %7'sinin gerginliği azaltmak\ rahatlamak, %23,5'inin sağlıklı olmak, %7'sinin başka insanlarla tanışmak, %35,5'inin eğlence, %10,6'sının iyi hissetmek, %2,3'ünün kilo vermek, %5,9'unun konsantrasyon sağladığı, %4,7'sinin diğer sebeplerle sportif etkinlik yaptığını, Türk yüzücülerin %3,1 ve Amerikalı yüzücülerin %3,5'inin ise sebebini bilmediğini ifade ettikleri görülmektedir.

Tablo 11. Yüzme antrenmanları haricinde fiziksel aktivite yapmayan yüzücülerin; fiziksel aktivite yapmama sebepleri*

	Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%
Zamanım yok	6	23,1	1	25
Nasıl başlayacağımı bilmiyorum	0	0	0	0
Spor yapacak enerjiyi bulamıyorum	1	3,8	0	0
Maddi gücüm yetersiz	0	0	0	0
Sağlık problemlerim var	0	0	0	0
İşlerim yoğun	4	15,4	1	25
Uygun yer yok	0	0	0	0
TV izlemeyi kitap okumayı tercih ediyorum	0	0	0	0
Daha fazla egzersize ihtiyaç duymuyorum	2	7,7	1	25
Bilmiyorum	5	19,2	0	0
Diğer	8	30,7	1	25
Toplam	26	100	4	100

*Sadece fiziksel aktivite yapmayan yüzücüler yanıtlamıştır.

Tablo 11’de Yüzme antrenmanları haricinde fiziksel aktivite yapmayan Türk yüzücülerin %23,1’i Zamanım yok, %3,8’i Spor yapacak enerjiyi bulamıyorum, %15,4’ü işlerim yoğun, %7,7’si daha fazla egzersize ihtiyaç duymuyorum, %19,2’si bilmiyorum, %30,7’si diğer, Amerikalı yüzücülerin %25’i zamanım yok, %25,4’i işlerim yoğun, %25’i daha fazla egzersize ihtiyaç duymuyorum, %25’i ise diğer sebepler gerekçeleriyle fiziksel aktivite yapmadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 12. Yüzücülerin “günde kaç saatiniz bilgisayar karşısında geçiyor?”, “günde kaç saat TV izlersiniz?” sorularına yanıtları

	Türkiye Bilgisayar		Türkiye TV		Amerika Bilgisayar		Amerika TV	
	n	%	n	%	n	%	n	%
0	12	29,2	2	4,8	9	28,1	4	12,5
15dk	1	2,4	0	0	0	0	0	0
20dk	1	2,4	0	0	0	0	0	0
21dk	0	0	0	0	0	0	1	3,1
30dk	10	24,3	4	9,7	4	12,5	5	15,6
40dk	0	0	2	4,8	0	0	0	0
50dk	0	0	0	0	1	3,1	1	3,1
60dk	9	21,9	12	29,2	5	15,6	10	31,3
90dk	0	0	6	14,6	0	0	10	31,3
120dk	6	14,6	10	24,4	6	18,8	5	15,6
180dk	2	4,9	4	9,7	1	3,1	3	9,4
240dk	0	0	1	2,4	5	15,6	3	9,4
480dk	0	0	0	0	1	3,1	0	0
Toplam	41	100	41	100	32	100	32	100

Tablo 12’de Türk yüzücülerin günde %24,3’ünün 30dk, %21,9’unun 60 dk, %14,6’sının 120 dk, %4,9’unun 180 dk, %2,4’ünün 15dk, %2,4’ünün 20 dk bilgisayar; %29,2’sinin 60 dk, %24,4’ünün 120 dk, %14,6’sının 90 dk, %9,7’sinin 180 dk, %9,7’sinin 30 dk, %4,8’i 40dk, %2,4’ü 240 dk TV; Amerikalı yüzücülerin %18,8’inin 120 dk, %15,6’sının 240 dk, %15,6’sının 60 dk, %12,5’inin 30 dk, %3,1’inin 50 dk, %3,1’inin 180 dk, %3,1’inin 480 dk bilgisayar, %31,3’ünün 60 dk, %31,3’ünün 90 dk, %15,6’sının 120 dk, %15,6’sının 30 dk, %9,4’ünün 180 dk, %9,4’ünün 240 dk, %3,1’inin 50 dk, %3,1’inin 21 dk bilgisayar karşısında vakit geçirdiği, Türk yüzücülerin %29,2’sinin bilgisayar, %4,8’inin TV, Amerikalı yüzücülerin %28,1’inin bilgisayar, %12,5’inin TV ile zaman geçirmedeği görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yaptığımız çalışmada Amerika’da ve Türkiye’de antrenman yapan ve yarışmalara katılan yaş grubu yüzücülerinin beslenme, yüzme antrenmanları haricinde yaptıkları fiziksel aktiviteler ve yarış sonuçlarına göre yüzme performansları karşılaştırılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı (antropometrik ölçümler) bakımından grupların homojen oldukları görülmektedir. Başar ve arkadaşlarının (2021) 11-12 yaş grubu yüzücüleriyle yaptıkları bir çalışmaya 14 kadın (vücut ağırlığı: 40,06±6,81 kg; boy uzunluğu: 150,79±7,27 cm) ve 12 erkek (vücut ağırlığı: 40,98±5,69 kg; boy uzunluğu: 147,42±6,46 cm) sporcu katılmıştır. Çalışmamızdaki sporcuların yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ortalama değerleriyle (Türkiye yaş: 11,34±0,57, boy: 153,85±6,72, vücut ağırlığı: 40,97±5,57, Amerika yaş: 11,40±0,71, boy: 153,75±8,62, vücut ağırlığı: 41,07±6,7) karşılaştırıldığında, aynı yaş gruplarındaki katılımcıların gelişimsel olarak ortalama değerleri yansıttığı düşünülmektedir. Bu sonuca göre, beslenme alışkanlıklarının fiziksel özellikler üzerine olan etkileri her iki grupta da benzerlik göstermektedir. Elde edilen sonuçlar yüzme antrenmanlarına katılan sporcuların gelişim çağında olmaları nedeniyle, yapmış oldukları antrenmanların büyüme ve gelişmeye etkilerinin tespit edilmesine olanak sağlamadığı sonucuna varılmaktadır. Çalışma sonucunda FINA puanı ortalamalarında iki grup arasındaki performans farkının fiziksel özelliklerle ilişkisi olmadığı görülmektedir.

Beslenme alışkanlıkları bölümü incelendiğinde, her iki grupta da sporcuların çoğunun yeterli ve dengeli beslendikleri ve öğün atlamadıkları belirlenmiştir. Gelişim çağı çocuklarının fiziksel ve zihinsel özelliklerinin büyüme ve metabolik süreçlerle ilgili olan bağlantılarının beslenme ve egzersize katılımlarıyla olan ilişkilerini inceleyen araştırmalar literatürde yer almaktadır. Öğün ve öğün sayıları konusunda farklı görüşler bulunmakla birlikte, yapılan bazı çalışmalarda, kahvaltıyı atlamamanın veya öğün sayısını azaltmanın çocuklarda yağlanma ve obeziteyle ilişkilendirildiği görülmektedir (Myszkowska ve ark., 2019). Literatür incelendiğinde öğün atlama ve ayak üstü atıştırma tarzı beslenmenin var olduğunu fakat bu sorunun özellikle spor yapan ve gelişim çağında olan çocuklar için performansın belirlenmesinde, geliştirilmesinde ve hatta korunabilmesinde çeşitli sorunların yaşanmasının mümkün olacağı görüşü ileri sürülmektedir. Bu sorunların giderilmesinde özellikle sporcularda 3 veya daha fazla öğün yapılmasının uygun olacağı tespit edilmiştir (Calder ve Kew, 2002). 3 öğün düzenli beslenmenin, doğru planlanmış ve uygulanmış antrenmanların sporcularda bağışıklık sisteminin gelişmesine katkı sağladığını açıklayan bilimsel çalışmalar bulunmaktadır (Gleeson ve ark., 2004). Aynı zamanda çocuk ve yetişkinlerde 3-4 saatte 1 öğün tüketimi, öğünlerde de atıştırma veya şekerli besinlerden ziyade faydalı besinlerin tüketilmesi önerilmektedir (Basiak-Rasała ve ark., 2022). Beslenme bölümünde hem Türk hem Amerika’lı sporcularda düzenli kahvaltı, öğle ve akşam yemeği tüketme, öğün atlamama gibi sağlıklı yaşam alışkanlıkları edindikleri görülmektedir. Elde edilen veriler değerlendirildiğinde yüzücülerin beslenme alışkanlıklarının benzer olması sebebiyle performansa etki etmediği düşünülmektedir.

Kahvaltı öğünü değerlendirildiğinde Türk sporcuların %90,2, Amerikalı sporcuların ise 93,7’sinin kahvaltı öğününü atlamadıkları görülmektedir. Özellikle gelişim çağı çocuklarında kahvaltı öğününün önemine değinen çalışmalar bulunmakla birlikte, yapılan bir çalışmada

kahvaltı atlamayan çocukların genel beslenme profilinin, lif ve mikro besin alımının kahvaltı atlayanlardan üstün olduğu ortaya koyulmaktadır (Coulthard ve ark., 2017).

Düzenli kahvaltı yapan yüzücülerin, öğünlerde tükettikleri besinlerin türleri ve kahvaltı alışkanlıkları değerlendirildiğinde, Türk sporcuların %64,8'lik büyük bölümünü kahvaltıda peynir, yumurta, zeytin tüketmeyi tercih ederken bu oran Amerikalı sporcularda %16,6'dır. Amerikalı sporcuların %30'u tahıl gevreği ve süt, %30'u tost, poğaç vb. %23,3'ü ise "bunların dışında diğer" seçeneğini işaretlemişlerdir. Kahvaltı ile ilgili bu sonuçlar kendi içinde değerlendirildiğinde Türk aile yapısı ve kültürü ile Amerikan aile yapısı ve kültürünün farklılıklar içerdiği sonucuna varılabilir. Literatürde Amerikalıların kahvaltı alışkanlıklarıyla ilgili, özellikle şeker içerikli tahıl gevreği ve süt tüketiminin kahvaltı kültürü olarak yerleştiğini bildiren çalışmalar mevcuttur (Bian & Markman, 2020; Bian & Markman, 2020; Williams ve ark., 2009). Amerika'nın da bulunduğu 6 farklı ülkede yaşayan insanların kahvaltı alışkanlıklarını inceleyen bir çalışmada ülkelerinin kahvaltı saatlerinden besin tüketim alışkanlıklarına kadar birçok farklılık tespit edilmiştir (Gibney ve ark., 2018). Çalışmamızda karşılaştığımız besin tüketim alışkanlığı farklarının da ülkeler arası sosyokültürel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öğlen yemekleri incelendiğinde her iki grup yüzücünün tam gün okula gitmeleri nedeniyle, öğlen yemeğini okullarında yedikleri ve bu yemek niteliklerini tabldot veya evden getirdikleri yiyeceklerin oluşturduğu görülmektedir. Akşam yemeklerinde her iki grubun büyük çoğunluğu evlerinde ev yemeği tüketmektedir. Sonuç olarak tüm yüzücülerin düzenli olarak öğün tüketim alışkanlıkları olmakla beraber, bu öğünlerde tükettikleri besin çeşitlilikleri farklılık göstermektedir.

Beslenme alışkanlıkları içerisinde önemli sorunlardan biri olduğu kabul edilen fast food (Hazır Gıda) tüketiminde her iki ülke sporcuları arasında benzerlik olduğu ve fast food türü beslenme tarzından kaçındıkları tespit edilmiştir. Bu benzerliğin, çocuklarını yüzme sporuna gönderen ailelerin bu konuya verdikleri önem ile antrenörlerin beslenme ve eğitim seminerlerinde ayrıntılı olarak yapmış oldukları bilgilendirme ve açıklamaların yüzücülerde etkili olduğu düşünülmektedir. 13-19 yaş aralığındaki gençlerle yapılan bir çalışmada sağlıksız beslenme alışkanlıklarının yaşla birlikte artış gösterdiği tespit edilmiştir (Myszkowska-Ryciak ve ark., 2019). Beslenme ve öğün tüketiminin yaşla birlikte ebeveyn kontrolünden çıkmaya başlaması ve çalıştığımız yaş grubunun küçük olması sebebiyle de beslenmelerinin bilinçli ebeveynler tarafından yönlendirildiği sonucuna varılabilir. Yapılan bir çalışmada 11-12 yaş grubundan yüzme sporuyla ilgilenen ve spor yapmayan çocukların beslenme alışkanlıkları karşılaştırılmış ve tatlı tüketimi konusunda spor yapmayan çocukların yüzücülere göre daha fazla atıştırmalık tatlı tükettikleri gözlemlenmiştir (Bielec & Goździejewska, 2018). Çalışmamızda olduğu gibi yüzücüler sağlıksız atıştırmalık tüketimini sınırlı tutmuşlardır. Akşam öğününü dışarıda yapan yüzücülerin de lokanta ve restoranları tercih ettikleri gıdalarda yine fast food tüketiminin sınırlı olmasının da doğru beslenme alışkanlıkları kazanmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Beslenme ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili veriler değerlendirildiğinde, özet olarak her iki grupta yer alan yüzücülerin çoğunluğunun yeterli ve dengeli beslendiğini, öğün atlama alışkanlığının sınırlı, ara öğün alışkanlıklarının yüksek olduğu, dışarıda yemek ve fast food

tüketim alışkanlıkları konusunda benzer nitelikte olduğu tespit edilmektedir. Kahvaltı ve öğle yemeklerinde tercih edilen besinler farklılık göstermektedir.

Çalışmamızın son bölümü olan fiziksel aktivite bölümü verileri incelendiğinde; Türk sporcuların %63,4'ünün, Amerikalı sporcuların %93,7'sinin yüzme antrenmanları dışında fiziksel aktivitelere katıldıkları ve dolayısı ile fiziksel aktivitelere daha fazla vakit ayırdıkları tespit edilmektedir. Ayrıca düzenli fiziksel aktivite yapan sporcuların, bu etkinliği haftada en az 3 gün ve 30'ar dakika yapıp yapmadıkları sorusuna; Türk sporcuların %26,8'i, Amerikalı sporcuların %62,5'i evet yanıtı vermiştir. Bu bilgilerin değerlendirilmesi sonucunda, Amerikalı sporcuların daha fazla oranda yüzme antrenmanları dışında fiziksel aktivitelere katıldıkları ve fiziksel aktivitelere katılan bu sporcuların arasında da yine Amerikalı sporcuların haftada en az 3 gün ve 30'ar dakika olmak üzere daha büyük çoğunluğunun egzersizlere zaman ayırdığı sonucuna varılmıştır. Benzer çalışmalarda, yüzme antrenmanlarına ilave olarak karada yapılan fiziksel aktivitelerin performansla olumlu katkılarda bulunduğu gözlenmiştir. 21 kişiden oluşan yarışmacı yüzücülerin oluşturduğu grup üzerinde yapılan çalışmada; 12 haftalık, yüzme antrenmanlarına ilave olarak yapılan kara çalışmalarının 50m sürat ve ön kol kuvvetine anlamlı gelişme sağladığı; sadece yüzme çalışması yapan kontrol grubunun ise performanslarında anlamlı gelişmenin olmadığı tespit edilmiştir (Girolde ve ark., 2007). Yapılan başka çalışmada, 11-13 yaş grubu sporcularıyla; yüzme antrenmanlarına ilave olarak haftada üç gün yapılan terabant çalışmalarının; ilave çalışma yapmayan gruba göre 25-50m ve 200m yüzme performanslarında istatistiksel olarak anlamlı farkların olduğu belirlenmiştir (Çifçi, 2015). Literatürde yüzme antrenmanları dışında yapılan çalışmaların, yüzme performansı üzerine olumlu etkilerini destekleyen çalışmalar mevcuttur.

Amerika'da 97 yüzme antrenörünün katılımıyla gerçekleştirilen bir anket çalışmasında antrenörlerin %99'u 10 yaş ve altı yaş grubu yüzücülerinin haftada 10 saatten az ve 10000 yard ve altı mesafe yüzdüklerini ve haftada 2 saatten az olmak üzere su dışında fiziksel aktivite yaptıklarını, 11-14 yaş grubu yüzücüleri için antrenörlerin %89'unun haftada 5-15 saat arası antrenman süresince 25000 yard mesafe yüzdüklerini ve yine haftada 1-4 saat yüzme antrenmanları dışında fiziksel aktivite yaptıklarını rapor etmiştir (Krabak ve ark., 2013).

Sporcuların günlük TV izleme ve bilgisayar başında zaman geçirme alışkanlıklarına ilişkin soruların cevapları incelendiğinde günlük bilgisayar kullanım süresi Türk sporcularda ortalama 67,4 dakika iken Amerikalı sporcularda ise 132,6 dakikadır. Ayrıca; Türk sporcuların %29,2, Amerikalı sporcuların ise %28,1'inin bilgisayar karşısında zaman geçirmediği bilgisine ulaşılmaktadır. Günlük TV izleme alışkanlıkları ile ilgili sorunun yanıtları incelendiğinde, günlük TV izleme alışkanlığı olan Türk sporcuların ortalama TV izleme süreleri 92,8 dakikadır. Amerikalı sporcuların günlük TV izleme sürelerinin ortalaması ise 95,75'tir. Özellikle çocuklarda gelişim evrelerinde kazanılan alışkanlıklar ileriki yaşam davranışlarına dönüşeceği için çocukluk döneminde sedanter davranışların sınırlandırılıp, doğru yaşam alışkanlıklarının kazandırılması büyük önem taşımaktadır (Leis ve ark.,2020). Sonuçlar değerlendirildiğinde, Amerikalı sporcuların özellikle bilgisayar kullanımı konusunda Türk sporculardan daha fazla vakit harcadıkları bu durumun ise sosyo kültürel farklılıklardan kaynaklandığı ve performans farklılıklarına neden olmadığı düşünülmektedir.

Performansın yani metrik ve kronometrik sonuçların değerlendirilmesi için FINA puanı

ortalamalarına bakıldığında, Türk sporcuların ortalamalarının $376,4 \pm 85,91$ puan, Amerikalı sporcuların ortalamalarının ise $409,4 \pm 108,02$ olduğu tespit edilmiştir. Türk sporcuların en düşük FINA puanı 245 olurken, en yüksek FINA puanı ise 577 olarak belirlenmiş olup; Amerikalı sporcularda en düşük FINA puanı 261, en yüksek FINA puanının 680 olduğu tespit edilmiştir.

Amerikalı ve Türk Yüzücülerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yüzme performansları arasında farklılıklar gözlenirken, beslenme alışkanlıkları ve antropometrik veri sonuçları arasında farklar tespit edilmemiştir. Araştırmamızın verileri değerlendirildiğinde, Türk ve Amerikalı yüzücüler arasındaki FINA puan farklarının nedenlerinin ortaya konulması ve irdelenmesi ülkemiz yüzme sporunun, özellikle de yaş grubu yüzücülerinin içinde buldukları çeşitli soru ve sorunların bazılarının incelenmesine faydalı olacağı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan yüzücülerin yaş gruplarının küçük olması (10-12 yaş) ve beslenme konusunda aileleri tarafından yönlendirilmeleri, iki farklı ülkede aynı yaş grupları arasında uygulanan antrenmanların kapsamının belirlenememesi çalışmalarımızın sınırlılıklarındandır. Beslenme ve fiziksel özelliklerle ilgili farklar görülmezken fiziksel aktivite seviyeleri ve performans farkının gözlenmesi sebebiyle, antrenörlere yüzme çalışmalarını dışında ekstra kara çalışmaları yapmaları veya ebeveynlere küçük yaşta çocuklarını farklı spor branşlarını da deneyimlemelerini sağlamaları önerilebilir. Aynı zamanda ileride yapılacak araştırmalarda sporcuların yüzme antrenman içeriklerinin de incelenmesinin daha faydalı olacağı düşünülmektedir.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırma Dizaynı MS, BÖ, İstatistik analiz MS; Makalenin hazırlanması, MS, BÖ; Verilerin Toplanması MS tarafından gerçekleştirilmiştir.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Tarih: 18.01.2016

Sayı/Karar No: 09-3/18

KAYNAKLAR

- Andersen, R. E., Crespo, C. J., Bartlett, S. J., Cheskin, L. J., & Pratt, M. (1998). Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children: Results from the third national health and nutrition examination survey. *Jama*, 279(12), 938-942. <https://doi:10.1001/jama.279.12.938>
- Bailey, D. A., Faulkner, R. A., & McKAY, H. A. (1996). Growth, physical activity, and bone mineral acquisition. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 24(1), 233-266. <https://10.1249/00003677-199600240-00010>
- Basiak-Rasała, A., Górna, S., Krajewska, J., Kolator, M., Pazdro-Zastawny, K., Basiak, A., & Zatoński, T. (2022). Nutritional habits according to age and BMI of 6–17-year-old children from the urban municipality in Poland. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 41(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s41043-022-00296-9>
- Başar, M. A., Bulgan, Ç., & Kıstak, B. (2021). 11-12 Yaş yüzücülerin fonksiyonel hareket tarama puanlarına göre 50 metre farklı stil derecelerinin karşılaştırılması. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 13(1), 91-99. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2020-76653>
- Berning, J. R., Troup, J. P., VanHandel, P. J., Daniels, J., & Daniels, N. (1991). The Nutritional habits of young adolescent swimmers. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 1(3), 240-248. <https://doi.org/10.1123/ijsn.1.3.240>
- Bian, L., & Markman, E. M. (2020). What should we eat for breakfast? American and Chinese children's prescriptive judgments about breakfast foods. *Cognitive Development*, 54, Article 100873. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2020.100873>
- Bian, L., & Markman, E. M. (2020). Why do we eat cereal but not lamb chops at breakfast? Investigating Americans' beliefs about breakfast foods. *Appetite*, 144, Article 104458. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104458>
- Bielec, G., & Goździejewska, A. (2018). Nutritional habits of 11–12-year-old swimmers against non-athlete peers—a pilot study. *Pediatric Endocrinology Diabetes and Metabolism*, 24(2), 72-81. <https://doi.org/10.18544/PEDM-24.02.0105>
- Black, M. M., & Hurley, K. M. (2007). Helping children develop healthy eating habits. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1-10. <https://doi.org/10.18544/PEDM-24.02.0105>
- Calder, P. C., & Kew, S. (2002). The Immune system: A Target for functional foods? *British Journal of Nutrition*, 88(2), 165-176. <https://doi.org/10.1079/BJN2002682>
- Colchico, K., Zybert, P., & Basch, C. E. (2000). Effects of after-school physical activity on fitness, fatness, and cognitive self-perceptions: A Pilot study among urban, minority adolescent girls. *American Journal of Public Health*, 90(6), 977. <https://10.2105/ajph.90.6.977>
- Coulthard, J. D., Palla, L., & Pot, G. K. (2017). Breakfast consumption and nutrient intakes in 4–18-year-olds: UK National Diet and Nutrition Survey Rolling Programme (2008–2012). *British Journal of Nutrition*, 118(4), 280-290. <https://doi.org/10.1017/S0007114517001714>
- Çifçi, Ç. (2004). 2004–2014 Yılı içinde uluslararası alanlarda yapılmış yüzme branşı ile ilgili akademik çalışmaların incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 35-61. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/226156>
- Dhurandhar, N. V., Schoeller, D., Brown, A. W., Heymsfield, S. B., Thomas, D., Sørensen, T. I., ... & Allison, D. B. (2015). Energy balance measurement: When something is not better than nothing. *International Journal of Obesity*, 39(7), 1109-1113. <https://doi.org/10.1038/ijo.2014.199>
- Diehl, K., Yarmoliuk, T., Mayer, J., Zipfel, S., Schnell, A., Thiel, A., & Schneider, S. (2013). Eating patterns of elite adolescent athletes: Results of a cross-sectional study of 51 olympic sports. *German Journal of Sports Medicine/Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 64(5). <https://doi.org/10.5960/dzsm.2012.067>

- Dowda, M., Brown, W. H., McIver, K. L., Pfeiffer, K. A., O'Neill, J. R., Addy, C. L., & Pate, R. R. (2009). Policies and characteristics of the preschool environment and physical activity of young children. *Pediatrics*, *123*(2), 261-266. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-2498>
- Ewart, C. K., Young, D. R., & Hagberg, J. M. (1998). Effects of school-based aerobic exercise on blood pressure in adolescent girls at risk for hypertension. *American Journal of Public Health*, *88*(6), 949-951. <https://doi.org/10.2105/ajph.88.6.949>
- FINA. (2016). <http://www.fina.org/content/fina-points> Erişim tarihi: 18.09.2016.
- Fukunaga, T., & Funato, K. (1992). The effects of resistance training on muscle area and strength in prepubescent age. *The Annals of Physiological Anthropology*, *11*(3), 357-364. <https://doi.org/10.2114/ahs1983.11.357>
- Gibney, M. J., Barr, S. I., Bellisle, F., Drewnowski, A., Fagt, S., Livingstone, B., ... & Hopkins, S. (2018). Breakfast in human nutrition: The International breakfast research initiative. *Nutrients*, *10*(5), 559. <https://doi.org/10.3390/nu10050559>
- Girold, S., Maurin, D., Dugue, B., Chatard, J. C., & Millet, G. (2007). Effects of dry-land vs. resisted-and assisted-sprint exercises on swimming sprint performances. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *21*(2), 599-605. <https://doi.org/10.1519/00124278-200705000-00054>
- Gleeson, M., Nieman, D. C., & Pedersen, B. K. (2004). Exercise, nutrition and immune function. *Journal of Sports Sciences*, *22*(1), 115-125. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140590>
- Krabak, B. J., Hancock, K. J., & Drake, S. (2013). Comparison of dry-land training programs between age groups of swimmers. *American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation*, *5*(4), 303-309. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2012.11.003>
- Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., & Blair, S. N. (2019). Sedentary behavior, exercise, and cardiovascular health. *Circulation Research*, *124*(5), 799-815. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.312669>
- Leis, R., Jurado-Castro, J. M., Llorente-Cantarero, F. J., Anguita-Ruiz, A., Iris Rupérez, A., Bedoya-Carpente, J. J., ... & Gil-Campos, M. (2020). Cluster analysis of physical activity patterns, and relationship with sedentary behavior and healthy lifestyles in prepubertal children: Genobox cohort. *Nutrients*, *12*(5), 1288. <https://doi.org/10.3390/nu12051288>
- Luepker, R. V., Perry, C. L., McKinlay, S. M., Nader, P. R., Parcel, G. S., Stone, E. J., ... & Verter, J. (1996). Outcomes of a field trial to improve children's dietary patterns and physical activity: The child and adolescent trial for cardiovascular health. *Jama*, *275*(10), 768-776. <https://doi.org/10.1001/jama.1996.03530340032026>
- McTiernan, A. N. N. E., Friedenreich, C. M., Katzmarzyk, P. T., Powell, K. E., Macko, R., Buchner, D., ... & Piercy, K. L. (2019). Physical activity in cancer prevention and survival: A Systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *51*(6), 1252. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001937>
- Myer, G. D., Ford, K. R., PALUMBO, O. P., & Hewett, T. E. (2005). Neuromuscular training improves performance and lower-extremity biomechanics in female athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *19*(1), 51-60. <https://doi.org/10.1519/13643.1>
- Myszkowska-Ryciak, J., Harton, A., Lange, E., Laskowski, W., & Gajewska, D. (2019). Nutritional behaviors of Polish adolescents: Results of the wise nutrition—healthy generation project. *Nutrients*, *11*(7), 1592. <https://doi.org/10.3390/nu11071592>
- Sirard, J. R., & Pate, R. R. (2001). Physical activity assessment in children and adolescents. *Sports Medicine*, *31*, 439-454. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131060-00004>
- Sothern, M. S., Loftin, M., Suskind, R. M., Udall, J. N., & Blecker, U. (1999). The health benefits of physical activity in children and adolescents: implications for chronic disease prevention. *European Journal of Pediatrics*, *158*, 271-274. <https://doi.org/10.1007/s004310051070>
- Story, M., & Stang, J. (2005). Understanding adolescent eating behaviors. *Guidelines For Adolescent Nutrition Services*, *9*, 19. https://www.academia.edu/download/55620053/Understanding_adolescent_eating_behaviour.pdf

- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- Thompson, J. L. (1998). Energy balance in young athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 8(2), 160-174. <https://doi.org/10.1123/ijsn.8.2.160>
- White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2017). Domain-specific physical activity and mental health: A Meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(5), 653-666. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.12.008>
- Williams, B. M., O'Neil, C. E., Keast, D. R., Cho, S., & Nicklas, T. A. (2009). Are breakfast consumption patterns associated with weight status and nutrient adequacy in African-American children?. *Public Health Nutrition*, 12(4), 489-496. <https://doi.org/10.1017/S1368980008002760>



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