



Yozgat'ta Yaşayan ve Aktif Olarak Spor Yapan Adölesanların Pandemi Öncesi, Evde Kalma ve Yeni Normal Dönemdeki Beslenme Alışkanlıklarının Sorgulanması

Meryem Gözde BULAT¹, Selda BÜLBÜL²

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Uygulama ve Araştırma Hastanesi Diyet Bölümü. <https://orcid.org/0000-0002-4599-7831>

²Kırıkkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü. <https://orcid.org/0000-0002-6457-149X>

To cite this article/ Atıf için:

Bulat, M. G. ve Bülbül, S. (2022). Yozgat'ta yaşayan ve aktif olarak spor yapan adölesanların pandemi öncesi, evde kalma ve yeni normal dönemdeki beslenme alışkanlıklarının sorgulanması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 109-122.

Özet

Koronavirüs salgınıyla birlikte sosyal izolasyon, maske kullanımı gibi daha önce yaşamadığımız bir döneme girdik ve bu dönemde 10-19 yaş aralığında olup aktif olarak spor yapan adölesanlar bir anda evde kalmak zorunda kaldılar. Bu sebeple Yozgat'ta yaşayan 10-19 yaş aralığında olan ve aktif olarak spor yapan adölesanların beslenme alışkanlıklarındaki değişimi saptamak için bu çalışma planlanmıştır. Yozgat il merkezinde yapılan bu çalışma tanımlayıcı kesitsel bir araştırma şeklinde planlanmıştır. Bu araştırma kapsamında 10-19 yaş arası 300 (kız-erkek) spor yapan adölesana tarafımızca hazırlanan anket formu uygulanmıştır. Araştırmada "yüz yüze anket" tekniği kullanılmıştır. Katılımcıların %37,0'si kız, %63,0'ü erkektir. Katılımcıların arasında en çok tercih edilen spor dalı tekvandodur. Adölesanların %47,30'unun herhangi bir beslenme programı bulunmazken, %15,70'inin beslenme programı antrenör tarafından verilmiştir. Genel olarak bakıldığında dönemlere göre besin tüketim sıklıklarında önemli değişme gözlenmezken evde kalma döneminde beyaz et tüketiminde gözle görülür bir değişme olmuştur. Pandemi öncesi dönemde sporcu adölesanlar yaşamlarının büyük çoğunluğunu dışarıda geçirdikleri için evde kalma veya yeni normal dönemde adölesanların pandemi öncesi döneme göre daha sağlıklı beslendikleri düşünülmüştür. Ancak bu üç dönem arasında sağlıklı beslenme açısından önemli farklar bulunmamaktadır. Adölesanların birçoğu büyüme-gelişme ve spor performansları için gerekli mikro ve makro besin öğelerini yeterli miktarda tüketmemektedirler.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, Sporcu adölesan, Sağlıklı beslenme, Coronavirüs

Questioning The Pre-Pandemic, Staying Home and New Normal Eating Habits of Adolescents Living in Yozgat and Actively Doing Sports

Abstract

With the coronavirus epidemic, we entered a period that we haven't experienced before, such as social isolation and the use of masks, and in this period, adolescent between the ages of 10-19 and actively doing sports had to stay at home. For this reason, this study was planned to determine the change in the nutritional habits of adolescents between the ages of 10-19 living in Yozgat and actively doing sports. This study, which was carried out in the city center of Yozgat, was planned as a descriptive cross-sectional research. Within the scope of this research, a questionnaire form prepared by us was applied to 300 (female-male) adolescents between the ages of 10-19 who do sports. The "face to face survey" technique was used in the research. 37.0% of the participants are female and 63.0% are male. The most preferred sport among the participants is taekwondo. While 47.30% of the adolescents did not have any nutrition program, the nutrition program of 15.70% was given by the trainer. In

general, there was no significant change in the frequency of food consumption according to the periods, while there was a noticeable change in the consumption of white meat during the stay at home period. Since athletic adolescents spent most of their lives outside in the pre-pandemic period, it was thought that adolescents in the new normal period or in the period of staying at home ate healthier than the pre-pandemic period. However, there is no significant difference between these three periods in terms of healthy nutrition. Most of the adolescents do not consume enough micro and macro nutrients required for growth-development and sports performance.

Keywords: Adolescent, Athlete adolescent, Healthy eating, Coronavirus

GİRİŞ

Ergenlik (Adölesan dönem), Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından 10-19 yaş aralığı olarak tanımlanan, ergenlerin yaşam kalitesini, iyilik halini ve sağlık durumunu etkileyen bilişsel, psikolojik ve duygusal alanlardaki önemli değişikliklerle karakterize edilen fiziksel büyüme ve hızlı gelişme dönemidir (Frisen, 2017; Patton, Sawyer, Santelli ve diğerleri, 2016).

Aralık 2019'da, şiddetli akut solunum sendromu ile ilişkili koronavirüs-2 (SARS-CoV-2) enfeksiyonunun neden olduğu koronavirüs hastalığı, Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıktı ve dünya çapında hızla yayıldı. WHO Genel Direktörü, Çin dışındaki artan enfeksiyon oranının bir sonucu olarak COVID-19 salgınını 12 Mart 2020'de "pandemi" olarak ilan etti (Dietitians of Canada, 2017). COVID-19 hastalığının en yaygın klinik semptomları, kuru öksürük, ateş ve nefes darlığıdır. Bazı hastalarda boğaz ağrısı, baş ağrısı, kas ağrısı, yorgunluk ve ishal gibi başka belirtiler de görüldü. Çocuklarda enfeksiyon, yetişkinlere kıyasla genellikle çok daha hafif klinik semptomlarla ve hatta asemptomatik olarak kendini gösterdi (Chen, 2020).

Türkiye'de ilk vaka 11 Mart 2020 tarihinde bildirilmiştir (Korkmaz, Türe, Dorum ve Kılıç, 2020). Bu tarihten sonra okullara ve velilere bilgilendirme notları gönderildi ve 16 Mart 2020 tarihi itibarıyla okullarda ve üniversitelerde eğitime ara verildi, zaman zaman vaka sayılarının düşmesi ile birlikte okullar açılabilirse bile uzaktan eğitim devam etti. Hastalıkların toplumda yayılmasını durdurmak için 21 Mart 2020 tarihinde 65 yaş üstü, kronik hastalığı olanlar ve 20 yaş altı kişilere sokağa çıkma yasağı şeklinde kısıtlama getirildi (Demirbilek, Pehlivan Türk, Özgüler ve Alp Meşe, 2020).

Fiziksel aktivite ve egzersizin bağışıklık sistemini güçlendirmedeki rolü iyi bilinmektedir (Nieman, 1997). Beslenme ve yaşam tarzı değişiklikleri, kişilerin COVID-19'a maruz kaldıklarında bulaşmasını önlemek için kesin önlemler değildir. Bununla birlikte, gelişmiş bağışıklık yoluyla riski azaltarak tedaviye yardımcı olabilirler (Alkhatib, 2020). Bağışıklık sistemi spor yapan bireylerde yapmayanlara göre daha üstün olduğu bilinmektedir (Laiva, Ozemek, Carbone, Katzmarzyk ve Blair, 2019).

Yeterli diyet alımı ve fonksiyonel gıdaların takviyesi, insan vücudunda optimal seviyelerin korunmasına katkıda bulunur, bu da bağışıklık sisteminin çeşitli yönlerini geliştirir (Calder, Carr, Gombart ve Eggersdorfer, 2020). Esansiyel yağ asitleri, linoleik asitler, esansiyel amino asitler ve A, B6, B12, C, D, E vitaminleri, folat ve çinko, demir, selenyum, magnezyum, bakır gibi eser elementler bağışıklık sisteminin etkili bir şekilde desteklemektedir (Calder ve diğerleri, 2020; López-Varela, González-Gross ve Marcos, 2002). Sağlıksız diyetlerin tüketimi gibi yaşam tarzı alışkanlıklarının Covid-19'a yatkınlık ve iyileşme üzerindeki

etkisini dikkate almak kritik öneme sahiptir. Ayrıca, COVID-19'dan iyileşecek çok sayıda insan, sağlıksız diyetler veya savunmasız popülasyonlarda daha da kötüleşebilecek kronik tıbbi durumlarda bir artışa yol açabilir. Bu nedenle bireylerin, doymuş yağ ve şeker oranı yüksek gıdaları tüketmekten kaçınmaları ve bunun yerine bağışıklık fonksiyonunu güçlendirmek için yüksek miktarda lif, tam tahıllar, doymamış yağlar ve antioksidanlar tüketmeleri tavsiye edilir (Connaughton, McMorrow, McGillicuddy, Lithander ve Roche, 2016).

10-19 yaş aralığında ve aktif olarak bir spor dalıyla ilgilenen adölesanlar pandemi öncesinde düzenli bir hayatları varken bir anda evde kalmak zorunda kaldılar. Coronavirüs salgınıyla birlikte sosyal izolasyon, maske kullanımı gibi daha önce yaşamadığımız bir döneme girdik. Bu sebeple Yozgat'ta yaşayan 10-19 yaş aralığında olan ve aktif olarak spor yapan adölesanların beslenme alışkanlıklarındaki değişimi saptamak için bu çalışma planlanmıştır. Yapılan literatür araştırmasında bu konuyla ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma ile pandemi döneminde bu yaş grubunda olan spor yapan adölesanların beslenme durum değişikliğini saptanacak ve bu konuyla ilgili çalışmalara ışık tutacaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmanın yapılabilmesi için Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 26.11.2020 tarihinde 2020.11.09 nolu karar ile onay alınmıştır.

Yozgat ili merkezinde yapılan bu çalışma tanımlayıcı kesitsel bir araştırma şeklinde planlanmıştır. Bu araştırma kapsamında 10-19 yaş arası 300 (kız-erkek) spor yapan adölesana tarafımızca hazırlanan anket formu uygulanmıştır. Araştırmada "yüz yüze anket" tekniği kullanılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmacı tarafından literatür taramasından sonra üç bölümden oluşan anket hazırlanmıştır. Anketin birinci bölümde katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili 14 (1-14) soru sorulmuştur. İkinci bölümünde katılımcıların sağlık, beslenme ve fiziksel aktivite durumları ile ilgili 30 (15-44) soru sorulmuştur. Anketler yüz yüze görüşme tekniğiyle araştırmacı tarafından doldurularak veriler elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Bu çalışmadan elde edilen verilerin analizi Statistical Package for Social Science (SPSS) 21.0 istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde sayı ve yüzde dağılımları, çeşitli tanımlayıcı değişkenlere yönelik alt grup analizleri, çapraz tablolar yapılmış olup, tanımlayıcı veriler ortalama ve standart sapma ayrı sütunlarda verilmiştir. 0.05'in altındaki p değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma grubunun ortalama yaş, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, BKİ değerleri dağılımı

	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maximum
Yaş (yıl)	15,12	2,18	10,00	19,00
Vücut ağırlığı (kg)	61,54	14,14	30,00	106,90
Boy (cm)	1,68	0,12	1,28	1,95
BKİ	21,74	4,46	12,98	41,42

Tablo 1'e göre çalışmaya katılan adölesanların %37,00'si (n=111) kız, %63,00'ü (n=189) erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 15,12±2,18 yıl, vücut ağırlığı ortalaması 61,54±14,14 kg, boy uzunluğu ortalaması 168±12 cm ve BKİ değeri ortalaması 21,74±4,46'dır.

Katılımcılar arasında en çok tercih edilen spor dalı tekvando (%32,00, n=96) ve hentboldur (%23,3, n=70). Katılımcıların şu an ki eğitim durumlarına baktığımızda %19,70'i 9.sınıf, %13,70'i 11.sınıf, %12,70'i ise 10.sınıftır. Çalışmaya katılan adölesanların annelerinin %72,30'u herhangi bir işte çalışmazken babalarının %26,30'u memur, %22,00'si esnaftır.

Sporcu adölesanların %97,00'sinin herhangi bir kronik rahatsızlığı yoktur. Adölesanların %47,30'unun beslenme programı bulunmazken, %15,70'inin beslenme programı antrenör tarafından verilmiştir.

Tablo 2. Çalışma grubunun dönemlere göre antrenman sıklıkları dağılımı

	Pandemi öncesi dönem		Evde kalma dönemi		Yeni normal dönem	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	182	60,70	18	6,00	31	10,30
Haftada 3-4 kez	92	30,70	85	28,30	156	52,00
On beş günde 1	13	4,30	48	16,00	68	22,70
Hiç	13	4,30	149	49,70	45	15,00
Total	300	100	300	100	300	100

Tablo 2'ye göre pandemi öncesi döneminde spor yapan adölesanların %60,70'i (n=182) gün antrenman yaparken evde kalma döneminde her gün antrenman yapanların oranı %6,00'ya (n=18) düşmüştür ve evde kalma döneminde spor yapan adölesanların %49,70'i (n=149) hiç antrenman yapmamıştır. Yeni normal döneminde spor yapan adölesanların %52,00'si (n=156) haftada 3-4 kez antrenman yapmaya başlamıştır.

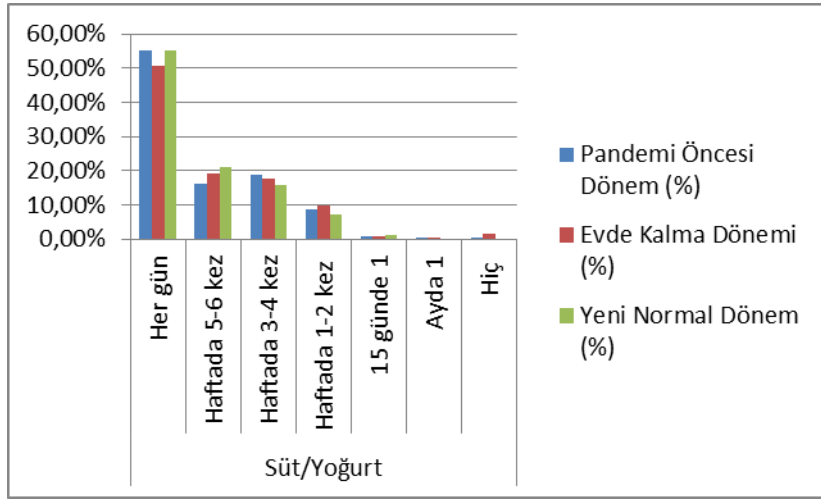
Tablo 3. Çalışma grubunun dönemlere göre su tüketimi dağılımı

	Pandemi Öncesi Dönem				Evde Kalma Dönemi			Yeni Normal Dönem		
	2.5 litreden fazla	2-2.5 litre	1-2 litre	1 litreden az	bir değişiklik olmadı	daha az tüketmeye başladım	daha fazla tüketmeye başladım	bir değişiklik olmadı	daha az tüketiyordum arttırmaya başladım	daha fazla tüketiyordum azaltmaya başladım
n	94	113	70	23	126	96	77	147	98	55
%	31,30%	37,70%	23,30%	7,70%	42,10%	32,10%	25,80%	49,00%	32,70%	18,30%

Tablo 3'e göre spor yapan adölesanların pandemi öncesi dönemde su tüketimleri %37,70'i (n=113) 2.0-2.5 litre, evde kalma döneminde adölesanların %42,10'unun (n=126) su tüketiminde bir değişme olmamıştır, yeni normal dönemde ise %49,00'u (n=147) su tüketiminde bir değişme olmadığını belirtmişlerdir.

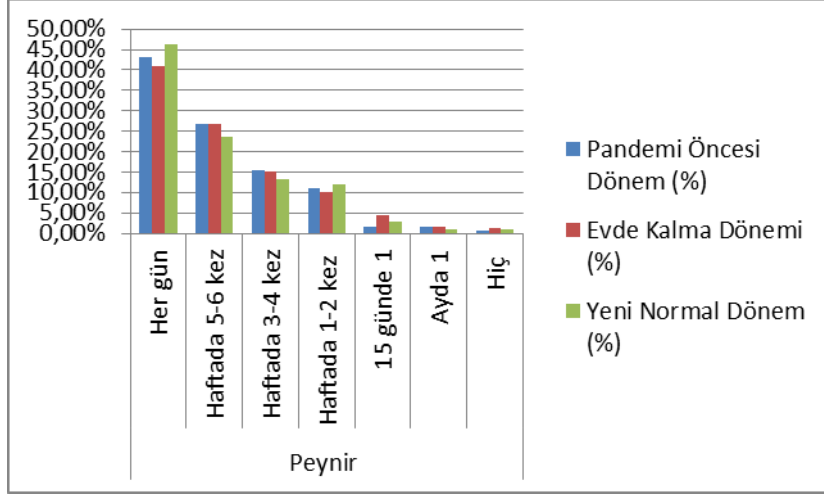
Katılımcılara dönemlere göre sağlıklı beslenme durumları sorulduğunda pandemi öncesi dönemde %76,30'u, evde kalma döneminde %46,30'u ve yeni normal dönemde %67,66'sı sağlıklı beslendiklerini belirtmişlerdir.

Adölesanların pandemi öncesi, evde kalma ve yeni normal dönemlerdeki besin tüketim sıklıkları bu bölümde verilmiştir.



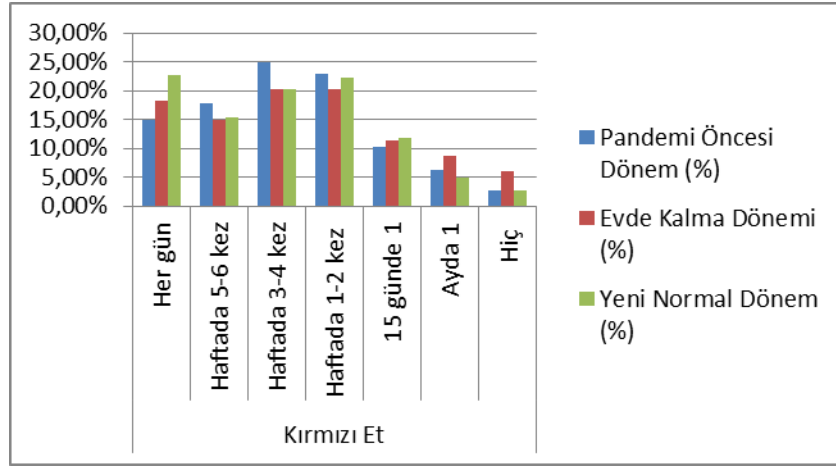
Şekil 1. Çalışma grubunun pandemi öncesi, evde kalma ve yeni normal dönem süt/yoğurt tüketim sıklığı

Şekil 1'e göre katılımcıların pandemi öncesi, evde kalma ve yeni normal dönemlerinde süt/yoğurt tüketim sıklığı sırasıyla %55,30'unun, %50,70'inin ve %55,00'inin her gün şeklindedir.



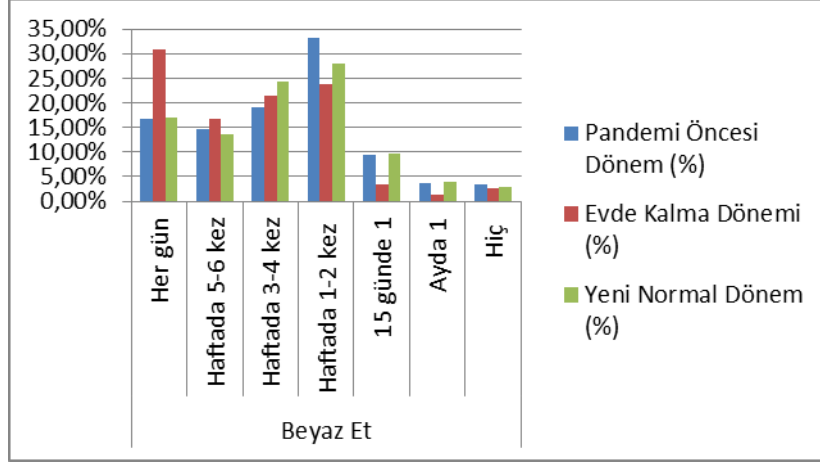
Şekil 2. Çalışma grubunun pandemi öncesi, evde kalma ve yeni normal dönem peynir tüketim sıklığı

Şekil 2'ye göre peynir tüketim sıklıkları pandemi öncesi, evde kalma ve yeni normal dönemlerde sırasıyla %43,00'ünün, %41,00'inin ve %46,30'unun her gün şeklindedir.



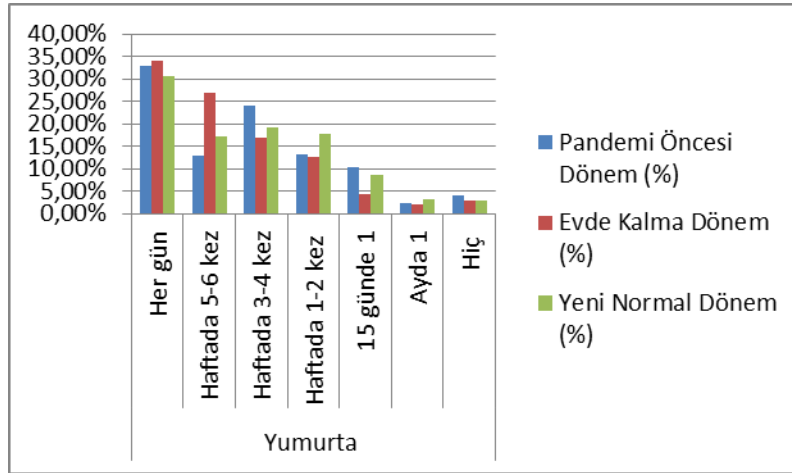
Şekil 3. Çalışma grubunun pandemi öncesi, evde kalma ve yeni normal dönem kırmızı et tüketim sıklığı

Şekil 3'e göre sporcu adölesanlar pandemi öncesi, evde kalma ve yeni normal dönemlerde sırasıyla %25,00'i, %20,30'u ve %20,30'u haftada 3-4 kez kırmızı et tüketmektedirler.



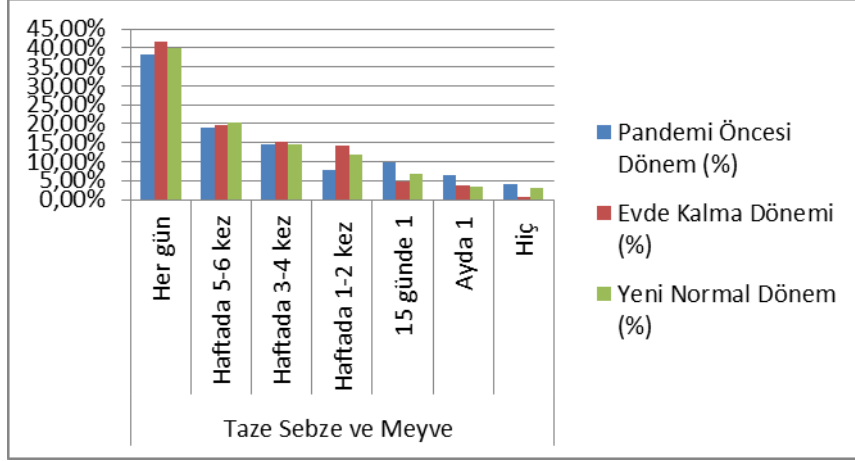
Şekil 4. Çalışma grubunun pandemi öncesi, evde kalma ve yeni normal dönem beyaz et tüketim sıklığı

Şekil 4'e göre katılımcıların beyaz et tüketim sıklıklarına baktığımızda ise pandemi öncesi dönemde %33,30'u, evde kalma döneminde %23,70'i ve yeni normal dönemde %28,10'u haftada 1-2 kez tüketmişlerdir.



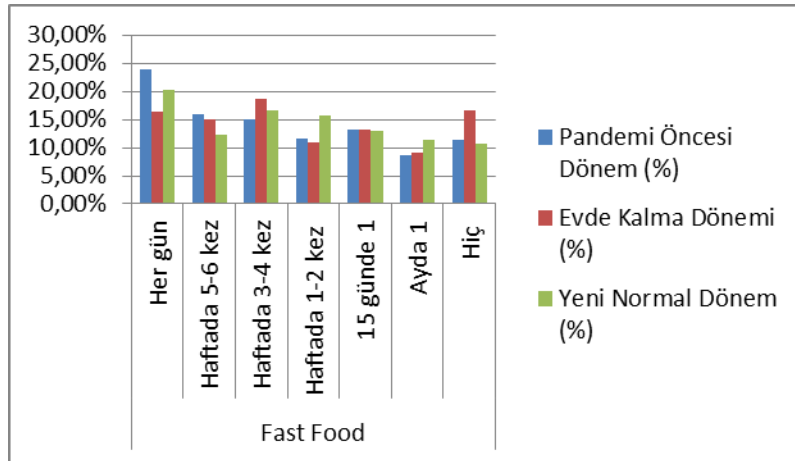
Şekil 5. Çalışma grubunun pandemi öncesi, evde kalma ve yeni normal dönem yumurta tüketim sıklıkları

Şekil 5'e göre yumurta tüketim sıklıkları incelendiğinde ise pandemi öncesi dönemde %33,0'ü, evde kalma döneminde %34,00'ü, yeni normal dönemde ise %30,70'i her gün tüketmiştir.



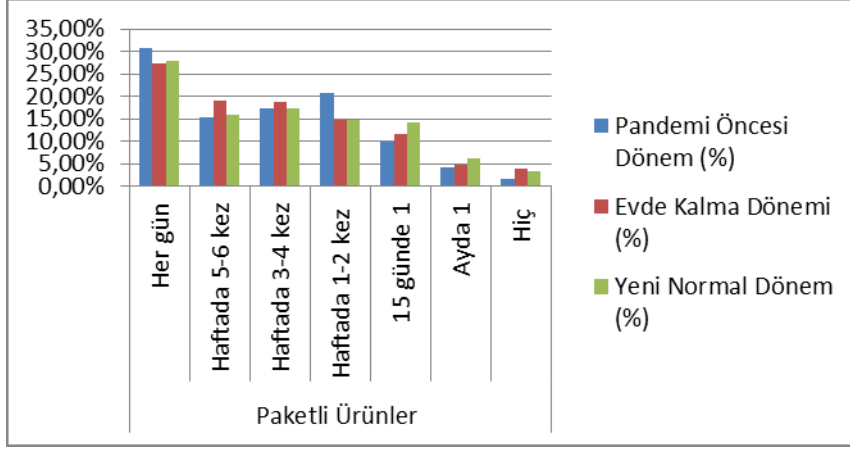
Şekil 6. Çalışma grubunun pandemi öncesi, evde kalma ve yeni normal dönem taze sebze ve meyve tüketim sıklıkları

Şekil 6'ya göre katılımcıların pandemi öncesi dönemde %38,30'u, evde kalma döneminde %41,70'i, yeni normal dönemde ise %40,00'i her gün taze sebze ve meyve tüketmişlerdir.



Şekil 7. Çalışma grubunun pandemi öncesi, evde kalma ve yeni normal dönem fast food tüketim sıklıkları

Şekil 7'ye göre sporcu adölesanların pandemi öncesi, evde kalma ve yeni normal dönemde sırasıyla %24,00'ü, %16,30'u ve %20,30'u her gün fast food beslenmişlerdir.



Şekil 8. Çalışma grubunun pandemi öncesi, evde kalma ve yeni normal dönem paketli ürün tüketim sıklıkları

Şekil 8'e göre katılımcıların pandemi öncesi, evde kalma ve yeni normal dönemlerde sırasıyla %30,70'i, %27,30'u ve %28,0'i her gün paketli ürünleri tüketmişlerdir.

Genel olarak bakıldığında dönemlere göre besin tüketim sıklıklarında önemli değişme gözlenmezken evde kalma döneminde beyaz et tüketiminde gözle görülür bir değişme olmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı Yozgat'ta yaşayan 10-19 yaş aralığında olan ve aktif olarak spor yapan adölesanların beslenme durumunu değerlendirmektir. Çalışmaya katılan 300 adölesanın yaş ortalaması 15,12 yıldır (Tablo 1).

Çalışmaya bu yaş grubunun seçilmesinin nedeni adölesan dönemde büyümenin çok hızlı olması ve bu dönemde yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı olarak gecikmiş büyümenin ve bozulmuş gelişmenin daha sık görülmesidir (Story, 1992). Bu sebepler göz önünde bulundurulduğunda spor yapan adölesanların beslenmesi daha çok önem kazanmaktadır. Çünkü spor yapan adölesanların kendi yaş grubu arasında büyüme ve gelişmeyi yakalaması, antrenman veya müsabaka esnasında performansını arttırmak için enerji depolarını doldurması ve antrenman veya müsabakadan sonra toparlanma sürecinin hızlandırılması gerekmektedir (Insel, Turner ve Ross, 2004). Koronavirüs salgınıyla birlikte el hijyeni, sosyal izolasyon, maske kullanımı gibi daha önce alışık olmadığımız bir döneme girdik. Ayrıca bu dönemde bu yaş grubuna uygulanan sokağa çıkma yasakları adölesanların evde geçirdikleri zamanı arttırmıştır. Yapılan literatür araştırması sonucunda bizim çalışma grubumuzun (10-19 yaş) dahil edildiği bu konuyla ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışmaya katılan ve spor yapan adölesanların %37'si (n=111) kız, %63,00'ü (n=189) erkektir. Sinop ilinde spor lisesinde yapılan bir araştırmaya göre genel olarak kızların %33,7'si, erkeklerin %66,3'ü spor yapmaktadır (Mor, İpekoğlu ve Aslanoğlu, 2018). Kılınç ve arkadaşları tarafından Ankara ve Kırıkkale'de 10-18 yaş aralığındaki sporcu adölesanlarla yapılan çalışmaya göre katılımcıların %42,1'i kız, %57,9'u erkektir (Nişancı Kılınç, Çakır ve Eşer Durmaz, 2020). Şanlıurfa'da 14-19 yaş arası spor yapan adölesanlarla yapılan bir başka çalışmada ise katılımcıların %20,2'si kız, %79,8'i erkektir (Sarıbay ve Kirbaş, 2019).

Çalışmamıza katılan adölesanların cinsiyetleri bu çalışma ile benzerlik göstermiştir. Bunun sebebi ülkemizde sık olarak yaşanan toplumsal cinsiyet eşitsizliği olabileceği gibi ülkemizde yapılan sporların birçoğunun erkekler tarafından tercih edilmesi olabilir.

Spor yapan adölesanların, vücut ağırlığı ortalaması, boy uzunluğu ortalaması ve BKİ değeri ortalamaları sırasıyla, $61,54 \pm 14,14$ kg, $168 \pm 0,12$ cm, $21,74 \pm 4,46$ 'dır (Tablo 1). Kılınç ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmaya göre Ankara'da yaşayan ve spor yapan adölesanların BKİ'si $19,2 \pm 3,0$, Kırıkkale'de yaşayan ve spor yapanların ise $19,5 \pm 3,1$ 'dir (Nişancı Kılınç vd. 2020). Adölesanların büyüme ve gelişmesi özellikle adölesan dönemde beslenme, fiziksel aktivite, çevresel ve genetik faktörler gibi birçok durumdan etkilenmektedir. Çalışmamızın sonucuna göre katılımcıların kendi yaş grubu sedanter adölesanlara göre daha hızlı büyüme ve gelişme gösterme sebebi fiziksel aktivite düzeyleri olabilir.

Çalışmaya katılan adölesanların şu an ki eğitim durumlarına baktığımızda spor yapan adölesanların %19,70'inin 9.sınıf, %12,70'inin 10.sınıf, %13,70'inin 11.sınıftır. Mor ve arkadaşlarının yaptığı çalışmaya göre spor yapan adölesanların %41,8'i 9. sınıf, %21,4'ü 10. sınıf, %15,4'ü 11.sınıftır (Mor vd. 2018). Çalışmamız bu çalışma ile benzerlik göstermektedir. Spor yapan adölesanların büyük çoğunluğunu orta öğretim düzeyinde eğitimlerine devam eden adölesanlar oluşturmaktadır ve 12.sınıf üniversite sınav dönemi olduğu için spora devam edenlerin oranı azalmaktadır.

Taekvando %32.00 ile en çok yapılan spor dalı iken bunu %23.30 ile hentbol takip etmektedir. 2017 yılında Ankara'da ve Kırıkkale'de yaşayan ve spor yapan adölesanların Akdeniz diyetine uyumunu inceleyen bir araştırmada en çok tercih edilen spor dalı %26.4 ile futbol, %20.3 ile basketbol olmuştur (Nişancı Kılınç vd. 2020). Ülkemizde yapılan diğer çalışmaların sonuçlarına göre en çok tercih edilen ve sevilen spor dalı futboldur (Önal, 2014). Bizim çalışmamızda ise en çok tercih edilen sporun tekvando olmasının sebebi katılımcıların %63.0'ünün erkek olması olabilir.

Su; vücut ısısının denetimi, besinlerin sindirimi ve emilimi, vücuttan zararlı maddelerin uzaklaştırılması gibi vücut işlevlerinde önemli role sahiptir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2015). Spor yapan adölesanların pandemi öncesi dönemde %37,70'i günde 2.0-2.5 litre su tükettiklerini belirtmişlerdir. Evde kalma ve yeni normal dönemde ise sırasıyla %42,10'u ve %49,00'u su tüketiminde bir değişim olmadığını belirtmişlerdir (Tablo 3). Onbaşı tarafında adölesan voleybolcuların beslenme bilgi düzeyleri, beslenme durumları ve sıvı tüketimlerinin araştırıldığı bir çalışmada katılımcıların ortalama sıvı tüketimi 1.8 ± 0.66 'dır (Onbaşı, 2017). Bu sonuç ile pandemi öncesi dönemde spor yapan adölesanların sıvı tüketimi ile benzerdir. TÜBER verilerine göre önerilen su tüketimi miktarı erkek adölesanlarda 9-13 yaş arası 2100 mL, 14 yaş ve üzerinde 2500 mL; kızlarda ise 9-13 yaş arası 1900 mL, 14 yaş ve üzerinde ise 2000 mL'dir (Türkiye Besin Rehberi, 2015). Spor yapan adölesanların ise egzersizde 2-3 saat önce 400-600 ml, egzersiz sırasında her 15-20 dakikada bir 150-300 ml, egzersizden sonra her 1 kg kayıp için 1.5 litre sıvı tüketmeleri gerekmektedir (Purcell, 2013). Çalışmamızın sonuçlarına göre katılımcıların yaklaşık %60'luk kısmı yeterli su tüketiyor ya da tüketmeye çalışıyor. Ancak sıvı tüketimini yeterli düzeyde olmayan adölesanlara sıvı tüketimi konusunda eğitimler verilmelidir.

Katılımcılara dönemlere göre sağlıklı beslenme durumları sorulduğunda pandemi öncesi

dönemde %76,30'u, evde kalma döneminde %46,30'u ve yeni normal dönemde %67,66'sı sağlıklı beslendiklerini belirtmişlerdir. Evde kalma döneminde daha çok evde zaman geçiren adölesanların ev yapımı sağlıklı yemekleri tüketme sıklığı artması beklenirken adölesanların sadece %46,30'u sağlıklı beslendiklerini belirtmiştir. Bunun sebebi bu dönemde evde karbonhidrat ve yağ içeriği yüksek besinlerin tüketimin artması ve fiziksel aktivite düzeyinin azalması olabilir.

Spor yapan adölesanların sağlıklı beslenme durumlarını saptamak için pandemi öncesi, evde kalma ve yeni normal dönemdeki besin tüketim sıklıkları alınmıştır. Dönemlere göre süt/yoğurt tüketim sıklıklarına bakıldığında pandemi öncesi dönemde spor yapan adölesanların %55,30'u, evde kalma döneminde %50,70'i, yeni normal dönemde %55,00'i her gün tüketmişlerdir (Şekil 1). Altıncı'nın güreşçi adölesanlarla yaptığı çalışmaya göre katılımcıların %64,6'sı haftada en az 2-3 kez süt; %83,4'ü haftada en az 2-3 kez yoğurt ve %60,4'ü haftada en az 2-3 kez ayran tükettiklerini belirtmişlerdir (Altıncı, 2017). Özellikle protein, kalsiyum ve riboflavinden zengin olan süt ve süt ürünlerinin adölesanları tarafında günde 3-4 porsiyon tüketmeleri gerekmektedir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2015). Çalışmamıza göre katılımcıların yaklaşık %50'si her gün düzenli olarak süt ve ürünlerini tükettiklerini belirtse de bu tüketimin yeterli düzeyde olup olmadığı bilinmemektedir. Sporcu adölesanların yeterli ve dengeli beslenmeleri için süt ve ürünlerinin tüketim sıklığı ve miktarı artırılmalıdır.

Pandemi öncesi dönemde spor yapan adölesanların pandemi öncesi dönemde %69,7'si, evde kalma döneminde %67,7'i ve yeni normal dönemde %70,0'i haftada en az 5-6 kez peynir tükettiklerini belirtmişlerdir (Şekil 2). Altıncı tarafından güreşçi adölesanlarla yapılan çalışmaya göre katılımcıların %64,6'sı haftada en az 2-3 kez peynir tükettiklerini belirtmişlerdir (Altıncı, 2017). Görüldüğü gibi katılımcılarımızın peynir tüketim sıklıkları güreşçi adölesanlarla yapılan çalışmaya göre daha fazladır. Sporcu adölesanlar tarafından protein, kalsiyum ve riboflavinden zengin ve ayrıca maddi olarak ulaşımı kolay olan peyniri tüketim sıklığı ve miktarı artırılmalıdır.

Pandemi öncesi dönemde sporcu adölesanların %48'i, evde kalma döneminde %40,6'sı ve yeni normal dönemde %42,60'ı haftada en az 1-2 kez kırmızı et tükettiklerini belirtmişlerdir (Şekil 3). Güreşçi adölesanlarla yapılan başka bir çalışmaya göre %25,00'i haftada 2-3, %22,9'u ayda 1 kez kırmızı et tüketmektedirler (Altıncı, 2017). Bu sonuçlarla çalışmamızın sonuçları arasında benzer bir ilişki bulunmamaktadır.

Adölesanların dönemlere göre beyaz et tüketim sıklıkları ise şu şekildedir. Pandemi öncesi dönemde spor yapan adölesanların %52,3'ü evde kalma döneminde %45,1'i ve yeni normal dönemde %52,5'i haftada en az 1-2 kez beyaz et tükettiklerini belirtmişlerdir (Şekil 4). Çalışmamızla benzer sonuçlara sahip bir başka çalışmada sporcu adölesanların %35,4'ü haftada 2-3, %18,8'i haftada 1 kez beyaz et tüketmektedirler (Altıncı, 2017).

Sporcu adölesanların pandemi öncesi dönemde %33,00'ü, evde kalma döneminde %34,00'ü, yeni normal dönemde ise %30,70'i her gün yumurta tüketmişlerdir (Şekil 5). Altıncı'nın çalışmasına göre sporcu adölesanların yumurta tüketim sıklığı %33,3'ü haftada 5 ya da daha fazla ve %33,3'ü haftada 2-3 kez şeklindedir (Altıncı, 2017).

Sağlıklı bir adölesanın büyüme ve gelişme, doku onarımı, hücre yenilenmesi gibi vücuttaki önemli olayları gerçekleştiren protein, demir, çinko, fosfor gibi makro ve mikro besin öğelerinden zengin kırmızı et, beyaz et, yumurta gibi besinleri günde 3 porsiyon tüketmeleri gerekmektedir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2015). Bu sebeple sporcu adölesanların bu besin grubundaki besinleri sosyo ekonomik ve çevresel durumlarına göre beslenmelerinde mutlaka yer vermelidirler. Çalışmamızın sonuçlarına göre katılımcılar bu besin gruplarını yeterli miktar ve sıklıkta tüketmemektedirler.

Spor yapan adölesanların pandemi öncesi dönemde %57,3'ü evde kalma döneminde %61,4'ü, yeni normal döneminde %60,30'u haftada en az 5-6 kez taze sebze ve meyve tükettiklerini belirtmişlerdir (Şekil 6). Altıncı'nın yaptığı çalışma sonuçlarına göre ise %58,4'ü haftada en az 2-3 kez taze sebze tüketmektedirler. Katılımcıların %70,8'i ise haftada en az 2-3 kez taze meyve tüketmektedirler (Altıncı, 2017). Çalışmamızın sonuçlarına göre katılımcıların taze sebze ve meyve tüketim sıklığı daha fazladır. Sebze ve meyve grubu yüksek orada su içeren ve mineral-vitaminden zengin besinlerdir. Bu özelliklerinden dolayı bu besin grubu immün sistemi güçlendirmektedir. Adölesanların günlük 4-5 porsiyon tüketmeleri gerekmektedir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2015). Çalışmamıza göre adölesanlar yeterli miktar ve sıklıkta sebze ve meyve tüketmemektedirler.

Çalışmaya katılan sporcu adölesanların pandemi öncesi dönemde %40,0'ı, evde kalma döneminde %31,30'u, yeni normal dönemde %32,30'ı haftada en az 5-6 kez fast food beslendiklerini belirtmişlerdir (Şekil 7). Bu oranın evde kalma ve yeni normal dönemlerde azalmasının nedeni hem adölesanların dışarı çıkamaması hem de restaurantların ve kafelerin kapalı olması olabilir. Voleybolcu adölesanların fast food tüketim sıklığını sorgulayan bir araştırmada %53,8'i haftada 1-2 kez fast food tükettiklerini belirtmişlerdir (Onbaşı, 2017). Spor yapan ya da yapmayan adölesanların çoğunun günlük besin tüketiminde yüksek enerji, karbonhidrat ve yağ içeren fast food türü yiyecekler bulunmaktadır. Aynı zamanda bu yiyecekler; vitamin, mineral ve protein yönünden fakirdirler. Bu şekilde bir beslenme, günlük enerjinin çoğunun basit şekerlerden karşılanmasına neden olabilmektedir. Sonuçta sağlık ve dolayısıyla sporcu adölesanlar için de performansı olumsuz yönde etkilenebilmektedir (Daniels ve Greer, 2008).

Adölesan beslenmesi büyüme ve gelişme için çok önemliyken spor yapan adölesanlar için bu konu daha da önem kazanmaktadır. Çünkü sporcu adölesanların beslenmesinde amaç yaş grubuna göre büyüme ve gelişmeyi sağlamak aynı zamanda ise antrenmanların ve müsabakaların verimini artırmak, vücut depolarını doldurmak ve toparlama sürecini hızlandırmaktır. Pandemi öncesi dönemde sporcu adölesanlar yaşamlarının büyük çoğunluğunu dışarıda geçirdikleri için evde kalma veya yeni normal dönemde adölesanların pandemi öncesi döneme göre daha sağlıklı beslendikleri düşünülmüştür. Ancak görüldüğü gibi bu üç dönem arasında sağlıklı beslenme açısından önemli farklar bulunmamaktadır. Adölesanların birçoğu büyüme-gelişme ve spor performansları için gerekli mikro ve makro besin öğelerini yeterli miktarda tüketmemektedirler. Tüm bu durumlar ve bu araştırma sonucu göz önüne alındığında adölesanlara okullarda sağlıklı beslenme eğitimleri verilmelidir. Okullarda boy uzunluğu ve vücut ağırlığı takibi yapılarak yetersiz ve dengesiz beslendiği tespit edilen adölesanlar diyetisyene yönlendirilmelidir. Özellikle sporcu adölesanlara bir uzman tarafından sağlıklı beslenme eğitimi verilmeli ve beslenme programları antrenman ve

müsabaka dönemlerine göre ayarlanmalıdır. Müsabaka için şehir dışına çıkan sporcu adölesanların yanında mutlaka diyetisyen bulundurulmalıdır.

KAYNAKLAR

- Alkhatib, A. (2020). Antiviral functional foods and exercise lifestyle prevention of coronavirüs. *Nutrients*, 12(9), 2633.
- Altıncı, E. E. (2017). Adölesan müsabık güreşçilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Sport Sciences*, 12(3), 37-51.
- Calder, P. C., Carr, A. C., Gombart, A. F. ve Eggersdorfer, M. (2020). Optimal nutritional status for a well-functioning immune system is an important factor to protect against viral infections. *Nutrients*, 12, 1181.
- Chen, N., et al. (2020). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirüs pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *Lancet*, 395(10223), 507-513.
- Connaughton, R. M., McMorrow, A. M., McGillicuddy, F. C., Lithander, F. E. ve Roche, H. M. (2016). Impact of anti-inflammatory nutrients on obesity-associated metabolic-inflammation from childhood through to adulthood. *Proceedings of the Nutrition Society*, 75, 115–124.
- Daniels, S. R. ve Greer, F. R. (2008) Lipid screening and cardiovascular health in childhood. *Pediatrics*, 122(1), 198-208.
- Demirbilek, Y., Pehlivan Türk, G., Özgüler, Z. Ö. ve Alp Meşe, E. (2020). COVID-19 outbreak control, example of ministry of health of Turkey. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 50(3), 489–494.
- Dietitians of Canada, Nutrition and Athletic Performance Position of Dietitians of Canada, the Academy of Nutrition and Dietetics and the American Collage of Sport Medicine. Erişim (<https://www.dietitians.ca/Downloads/Public/noap-position-paper.aspx>), Erişim tarihi: 08/07/2017.
- Frisen, A. (2007). Measuring health-related quality of life in adolescence. *Acta Paediatr*, 96, 963–968.
- Insel, P., Turner, R. E. ve Ross, D. (2004). *Nutrition*. Second edition, Canada Jones and Bartlett Publishers.
- Korkmaz, M. F., Türe, E., Dorum, B. A. ve Kılıç, Z. B. (2020). The epidemiological and clinical characteristics of 81 children with COVID-19 in a pandemic hospital in Turkey: An observational cohort study. *Journal of Korean Medical Science*, 35(25), e236.
- Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T. ve Blair, S. N. (2019). Sedentary behavior, exercise, and cardiovascular health. *Circulation Research*, 124, 799–815.
- López-Varela, S., González-Gross, M. ve Marcos, A. (2002). Functional foods and the immune system: A review. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56(3), S29–S33.
- Mor, A., İpekoğlu, G. ve Arslanoğlu, C. (2018). Spor lisesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 67-77.
- Nieman, D. C. (1997). Exercise immunology: Practical applications. *International Journal of Sports Medicine*, 18, 91–100.

- Nişancı Kılınç, F., Çakır, B. ve Eşer Durmaz, S. (2020). Spor yapan adölesanlar optimal düzeyde besleniyor mu? Obezite durumları ve Akdeniz Diyeti'ne uyum düzeyleri. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 49-57.
- Onbaşı, Z. Ç. (2017). *Adölesan voleybol oyuncularının beslenme bilgi düzeyleri, beslenme durumları ve sıvı tüketimlerine beslenme eğitiminin etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Önal, V. ve Gemalmaz, H. (2014). Low back pain in children and adolescent age group; approach, diagnosis and treatment. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 20-3.
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., et al. (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *Lancet*, 387, 2423–2478.
- Purcell, L. K. (2013). Canadian paediatric society, paediatric sports and exercise medicine section. *Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatr Child Health*, 18(2), 200-202.
- Sarıbay, A. K. ve Kirbaş, Ş. (2019). Determination of nutrition knowledge of adolescents engaged in sports. *Universal Journal of Educational Research*, 7(1), 40-47.
- Story, M. (1992). Nutritional requirements during adolescence. In: McAnarney E.R., Kreipe R.E., Orr D.E., Comerci G.D., editors. Textbook of adolescent medicine. W.B. Saunders; Philadelphia, 75–84.
- Türkiye Besin Rehberi. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara, 2015.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu - Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı. "Temel Besin Grupları" (Çevrimiçi) <http://beslenme.gov.tr/index.php?page=188> (Erişim Tarihi: 09.03.2015)