

Taekwondo Sporcularının Beslenme Davranışlarının Değerlendirilmesi

Şakir BEZCİ¹, Günay ESKİCİ², Elif Nisa PAK³, Metin ŞAHİN⁴, Mehmet GÜNAY⁵

¹Karabük Üniversitesi, Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

²Erzincan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

³Diyetisyen

⁴Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

⁵Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Araştırma Makalesi

Öz

Bu çalışma taekwondo sporcularının beslenme davranışlarının değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Türkiye genelinde Taekwondo branşındaki farklı yaş gruplarından seçilen, toplam 919 sporcu (340 kadın, 579 erkek) katılmıştır. Sporculara beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla 30 sorudan oluşan bir anket uygulanmış, verilerin istatistiksel analizinde SPSS 15.0 programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin aritmetik ortalama ve frekans dağılımları hesaplanmıştır. Katılımcıların yaş ve spor yaşı ortalamaları sırasıyla; 17,79±3,55; 6,55±3,52 yıldır. Katılımcıların %47'si antrenman öncesi öğünde beslenmelerinde herhangi bir değişiklik yapmazken; %19,8'i protein ağırlıklı beslendiklerini; antrenman sırasında büyük çoğunluğu (%68,2) bol su içtiklerini; antrenman sonrasında ise daha çok normal öğün yemeklerini yediklerini (%60,4), bol su içtiklerini (%19,6) ve meyve yediklerini (%10,4) belirtmişlerdir. Performansı en çok artırdığına inanılan besinler sırasıyla bal, pekmez, reçel (%51,6), süt ve süt ürünleri (%26,7), et ve et ürünleri (%10,2), makarna, bulgur, pirinçtir (%8,7). Katılımcıların %24,2'si performansı artırmak amacıyla bir ürün kullandığını ve kullanılan ürünlerin daha çok enerji içeceği (%47,3) ve vitamin-mineral suplemanları (%18,5) olduğunu belirtmiştir. Sporcuların %82,6'sı beslenmenin sporda başarıyı etkilediğine inanmalarına karşın %41,6'sının yetersiz düzeyde beslenme bilgisine sahip oldukları belirlenmiştir. Sporcuların %45,6'sı beslenme bilgisini antrenörlerinden, %5,6'sı beslenme uzmanından öğrendiklerini ifade etmişlerdir. Taekwondo branşındaki sporcuların, beslenme davranışlarında yanlış uygulamaların olduğu belirlenmiştir. Bu durum sporcu beslenmesi konusunda bilgi düzeylerinin yeterli olmamasının bir sonucudur. Beslenme bilgilerini artırmak ve doğru beslenme alışkanlıklarını kazandırmak amacıyla bu alanda uzman kişilerden eğitim almaları gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Sporcu, Taekwondo

Geliş Tarihi/Received: 22.06.2017

Kabul Tarihi/Accepted: 20.03.2018

Evaluation of Nutritional Behaviors of Taekwondo Athletes

Abstract

This study was conducted to evaluate the nutritional behavior of taekwondo athletes. The research group consisted of a total of 919 athletes (340 female, 579 male) from different ages in the taekwondo branch in Turkey. A questionnaire consisting of 30 questions was applied to evaluate athletes' eating habits and SPSS 15.0 program was used for statistical analysis of the data. Arithmetic mean, and frequency values of the obtained data were calculated. The average age of participants and age of sport were respectively; $17,79 \pm 3,55$; $6,55 \pm 3,52$ years. While 47% of participants did not make any changes in their pre-training meals, 19,8% were eating mainly protein based, during training (68,2%) were consuming plenty of water and as for post-training, (60,4%) were mostly eating normal meals, (19,6%) were drinking plenty of water and eat fruit (10,4). The foods most believed to increase performance were honey, pekmez, jam (51,6%), milk and dairy products (26,7%), meat and meat products (10,2), pasta, bulgur, rice (8,7%). It was determined that 24,2% of participants used a product in order to improve performance and that the products consumed were determined as mostly energy drinks (47,3%) and vitamin-mineral supplements (18,5%). 82,6% of the athletes believed that nutrition in sports had an effect on success but 41,6% expressed that they didn't have enough nutrition knowledge. 45,6% of the athletes stated that they learned nutrition knowledge from their trainers and 5,6% from nutrition experts. It was concluded that the nutritional behaviors of athletes in Taekwondo branch included incorrect practices. This is a result of the lack of their knowledge levels regarding sport nutrition. To increase nutrition knowledge and gain correct nutritional behavior, it is thought that they need to be trained by experts in this field.

Keywords: Nutrition, Athlete, Taekwondo

Giriş

Spor, bireysel ya da toplu olarak yapılan, bireyin fiziksel ve zihinsel yetilerini geliştiren, bir başkasıyla mücadele veya belirlenen bir hedefe ulaşma gayesiyle önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde icra edilen bedensel hareketler bütünüdür (Tanrıverdi, 2012). Sportif performans ise yapılması gereken bir atletik görevin yerine getirilmesi sırasında başarı için ortaya konulan çabaların bütünü olarak tarif edilebilir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009).

Beslenme; büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır. Yirminci yüzyılın başlarından beri sürdürülen bilimsel araştırmalarla, beslenme bir bilim dalı olarak gelişmiştir. Bu bilim dalı, besinlerin üretiminden hücrede kullanılmasına değin geçen tüm evrelerde insan-besin ilişkisini inceler. Bu nedenle beslenme, bir yandan insanı inceleyen tıp ve sosyal bilimler, diğer yandan fiziksel bilimlerle ilintilidir (Baysal, 2011).

Sporcu beslenmesi, fiziksel etkinlik için enerji sağlamak, vücut onarım sürecini gerçekleştirmek, spor müsabakalarında performansı optimize etmek; sağlık ve iyi görünüm sağlamak için pratik günlük diyet planına beslenme bilgisinin uygulanması olarak tanımlanmaktadır (Sedek ve Tan, 2014).

İster maraton koşucusu olsun ister yürüyüş yapıyor olsun, herkesin doğru beslenmeye gereksinimi vardır. Diyet; aktif olmak için yeterli enerji, kas kütlesini korumak için yeterli protein, enerji metabolizmasını desteklemek için yeterli mikro besin öğeleri, vücut ısısının denetimi ve besinlerin taşınması için yeterli su sağlamalıdır (Ersoy,

2013). Beslenme, performansı çeşitli yollarla etkilemektedir. Besin öğelerinin belirli bir süre yetersiz tüketimi veya birkaçının tüketilmemesi sağlık ve performansı olumsuz yönde etkilemektedir. Sezon sürecinde optimal beslenme ile performansta farklılık yaratılabilmektedir. Sezon boyu devam eden optimal bir beslenme, sağlıklı kalarak yoğun antrenman yapıp kondisyonu artırmayı mümkün kılmaktadır. Bu şartların sağlanması ise kazanma ile kaybetme arasındaki farkı belirlemektedir (Ersoy, 2012).

Spora olan ilginin artması ile birlikte sporcuların beslenmesi de giderek daha fazla konuşulan ve araştırılan bir konu olarak gündeme gelmektedir. Beslenme ile ilgili bilgilerin sporcu ve antrenörler tarafından bilinmesi ve uygulanması oldukça önemlidir (Yarar, Gökdemir, Eroğlu ve Özdemir, 2011). Günümüzde sporcuların birçoğu, yeterli beslenme bilgisine sahip olup optimum beslenme yoluyla uygun beslenmenin, bir eğitim programının vazgeçilmez bir parçası olduğunu anlamışken; birçok sporcunun hala sağlıklı beslenme uygulamaları hakkında yeterince eğitilmiş olmadıkları ve günlük beslenme tercihleri konusunda bilinçsiz oldukları bilinmektedir (Grete, Jane, Carol ve Kimberli, 2011). Bu çalışmanın amacı, sıklet sporları içerisinde yer alan taekwondo sporcularının beslenme davranışlarını belirlemek ve değerlendirmektir.

Metot

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, Türkiye genelinde taekwondo branşında farklı yaş gruplarından rastgele seçilen 340'ı kadın 579'u erkek toplam 919 sporcu oluşturmuştur.

Veri Toplama Aracı

Veriler anket yöntemi kullanılarak elde edilmiş olup, doğrudan kişilere dağıtılmış ve toplanmıştır. Veri toplamada kullanılan anket üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde sporcuya ait kişisel bilgi soruları, ikinci bölümde sporcunun beslenme alışkanlıkları ile ilgili sorular, üçüncü bölümde ise besin tüketim sıklığı değerlendirme tablosu bulunmaktadır. Katılımcıların antropometrik ölçümlerinden boy uzunluğu ve vücut ağırlığı kendi beyanları doğrultusunda belirlenmiştir. Beden Kitle İndeksi-BKİ (kg/m^2) ölçümleri ise vücut ağırlığının(kg) boy uzunluğunun(m) karesine bölünmesiyle elde edilmiştir.

İstatistiksel Değerlendirme

Verilerin değerlendirilmesinde, SPSS 15.0 programı kullanılarak, aritmetik ortalama ve frekans dağılımları hesaplanmıştır.

Bulgular

Çalışmaya toplam 919 sporcu katılmıştır. Katılımcıların %63'ü (n=579) erkek, %37'si (n=340) ise kadındır. Katılımcıların %1,7'si (n=16) ilkököl, %13,6'sı (n=125) ortaokul, %68'i (n=625) lise, %13,9'u (n=125) üniversite, %2,7'si (n=25) yüksek lisans eğitimi düzeyindedir.

Tablo 1. Katılımcıların antropometrik özellikleri, spor geçmişi ve antrenman sıklığı

Değişkenler	N	Min.	Maks.	X±SS
Yaş (yıl)	919	7,00	35,00	17,79±3,55
Ağırlık (kg)	919	20,00	111,00	58,90±11,54
Boy (cm)	919	120,00	210,00	169,61±9,35
BKİ (kg/m ²)	917	10,20	33,51	20,33±2,76
Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?	919	1,00	23,00	6,55±3,52
Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?	919	1,00	6,00	4,14±1,14
Günde kaç saat antrenman yapıyorsunuz?	919	1,00	5,00	2,20±0,71

Çalışmaya katılan sporcuların antropometrik özellikleri, spor geçmişi ve antrenman sıklığı Tablo 1’de gösterilmiştir. Katılımcıların yaş ortalamaları 17,79±3,55 yıl; vücut ağırlık ortalamaları 58,90±11,54 kg; boy uzunluğu ortalamaları 169,61±9,35 cm; BKİ ortalamaları ise 20,33±2,76 kg/m²olarak bulunmuştur. Katılımcıların ortalama 6,55±3,52 yıl spor yaptığı belirlenirken; haftada ortalama 4,14±1,14 gün ve günde 2,20±0,71 saat antrenman yaptıkları bulunmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların öğün atlama durumları ve nedenleri

Sorular	Değişkenler	N	%
Öğün atlar mısınız?	Evet	192	20,9
	Hayır	727	79,1
	Toplam	919	100,0
Öğün atlıyorsanız hangi öğünü atlıyorsunuz?	Sabah	90	46,9
	Öğle	88	45,8
	Akşam	14	7,3
	Toplam	192	100,0
Öğün atlama nedeniniz nedir?	Zayıflamak için	21	10,9
	Canım istemediği için	51	26,6
	Fırsat bulamadığım için	39	20,3
	Acıkmadığım için	24	12,5
	Diğer	57	29,7
	Toplam	192	100,0

Katılımcıların öğün atlama durumları ve nedenleri Tablo 2’de gösterilmiştir. Buna göre sporcuların %20,9’u (n=192) öğün atlarken, %79,1’i (n=727) öğün atlamamaktadır. Öğün atlayanların en çok sabah %46,9 (n=90) ve öğle öğününü %45,8 (n=88) atladıkları belirlenmiştir. Bireyler daha çok canı istemediği için (%26,6) ve fırsat bulamadıkları için (%20,3) öğün atladıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 3. Katılımcıların antrenman öncesi, sırası ve sonrasında besin tüketim durumları

Sorular	Değişkenler	N	%
Antrenman öncesi öğünde neler tüketirsiniz?	Hiçbir değişiklik yapmam	432	47,0
	Protein ağırlıklı beslenirim	182	19,8
	Karbonhidrat ağırlıklı beslenirim	88	9,6
	Yağ ağırlıklı beslenirim	17	1,8
	Protein ve karbonhidrat ağırlıklı beslenirim	90	9,8
	Şekerli yiyecekler (çikolata vb.) tüketirim	110	12,0
	Toplam	919	100,0
Antrenman sırası öğünde neler tüketirsiniz?	Hiçbir şey yemem içmem	171	18,6
	Meyve suyu içerim	68	7,4
	Gazlı içecekler içerim	8	0,9
	Çay, kahve içerim	5	0,5
	Bol su içerim	627	68,2
	Şekerli yiyecekler (çikolata vb.) tüketirim	22	2,4
	Diğer	18	2,0
Toplam	919	100,0	
Antrenman sonrası öğünde neler tüketirsiniz?	Normal öğün yemeğimi yerim	555	60,4
	Bol su içerim	180	19,6
	Meyve yerim	96	10,4
	Çikolata yerim	36	3,9
	Meyve suyu içerim	33	3,6
	Şekerli yiyecekler (çikolata vb.) tüketirim	19	2,1
Toplam	919	100,0	

Katılımcıların antrenman öncesi, sırası ve sonrasında besin tüketim durumları Tablo 3'te gösterilmiştir. Katılımcıların %47'si (n=432) antrenman öncesi öğünde herhangi bir değişiklik yapmazken; %19,8'i (n=182) protein ağırlıklı beslendiklerini, %12'si ise şekerli besinleri tercih ettiğini, %9,8'i (n=90) ise protein ve karbonhidratı birlikte tükettiklerini belirtmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%68,2; n=627) antrenman sırasında bol su içtiklerini belirtirken; %18,6'sı (n=171) hiçbir şey yiyip içmediklerini, %7,4'ü (n=68) de meyve suyu içtiklerini bildirmiştir. Antrenman sonrasında ise daha çok normal öğün yemeklerini yediklerini (%60,4; n=555), bol su içtiklerini (%19,6; n=180) ve meyve yediklerini (%10,4; n=96) belirtmişlerdir.

Katılımcılara göre performansı en çok arttırdığı düşünülen besin grupları ve dağılımı Tablo 4'te gösterilmiştir. Sporcuların %51,6'sı (n=474) performansı en çok arttırdığına inandıkları besinlerin bal, pekmez, reçel (basit şekerler), %26,7'si (n=245) süt ve süt ürünleri (proteinler), %10,2'si (n=94) et ve et ürünleri (proteinler), %8,7'si (n=80) ise makarna, bulgur, pirinç (kompleks karbonhidratlar) olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 4. Performansı en çok arttırdığı düşünülen besin grupları ve dağılımı

Sorular	Değişkenler	N	%
Performansı en çok arttırdığını düşündüğünüz besin hangisidir?	Et ve et ürünleri	94	10,2
	Süt ve süt ürünleri	245	26,7
	Makarna, bulgur, pirinç	80	8,7
	Tereyağı	26	2,8
	Bal, pekmez, reçel	474	51,6
	Toplam	919	100,0

Katılımcıların %24,2'si (n=222) performansı artırmak amacıyla bir ürün kullandığını belirtmiştir. Bunlardan %47,3'ü (n=105) enerji içeceği tükettiklerini, %18,5'i vitamin-mineral suplemanlarını tercih ettiklerini, %8,6'sı (n=19) protein tozları veya tabletleri kullandıklarını belirtmiştir (Tablo 5).

Tablo 5. Sporcuların performansı artırmak amacıyla herhangi bir ürün kullanım durumu

Sorular	Değişkenler	N	%
Performansınızı artırmak düşüncesiyle kullandığınız bir ürün var mı?	Evet	222	24,2
	Hayır	697	75,8
	Toplam	919	100
Cevap evet ise nedir?	Vitamin - mineral hapları	41	18,5
	Protein tozları veya tabletleri	19	8,6
	Enerji içecekleri	105	47,3
	Diğer	57	25,7
	Toplam	222	100,0

Tablo 6. Sporcuların beslenme bilgi durumları

Sorular	Değişkenler	N	%
Sporda beslenme başarıyı etkiler mi?	Evet	759	82,6
	Hayır	42	4,6
	Kısmen	118	12,8
	Toplam	919	100,0
Beslenme bilginiz sizce yeterli mi?	Evet	346	37,6
	Hayır	191	20,8
	Kısmen	382	41,6
Beslenme bilgilerinizi kimden/nerden öğrendiniz?	Toplam	919	100,0
	Antrenöründen	332	45,6
	Beslenme uzmanından	41	5,6
	Kitap, gazete, dergilerden	41	5,6
	Televizyon ve internetten	53	7,3
	Arkadaşlarımdan	183	25,1
	Diğer	78	10,7
	Toplam	728	100,0

Çalışmaya katılan sporcuların %82,6'sı (n=759) sporda beslenmenin başarıyı etkilediğini belirtmiştir. Katılımcıların %37,6'sı (n=346) beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olduklarını, %41,6'sı (n=382) beslenme bilgilerinin yetersiz olduğunu ve %20,8'i (n=191) beslenmeyle ilgili hiçbir bilgiye sahip olmadıklarını belirtmiştir.

Sporcuların %45,6'sı (n=332) sahip oldukları beslenme bilgisini antrenörlerinden, %25,1'i (n=183) arkadaşlarından, %7,3'ü (n=53) medya araçlarından öğrendiğini söylerken, %5,6'sı (n=41) bir beslenme uzmanından öğrendiklerini belirtmiştir (Tablo 6).

Tablo 7. Sporcuların besin tüketim sıklığı durumları

Besinler	Hiç		Her gün		Haftada 4		Haftada 3		Haftada 2		Haftada 1	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Süt	145	15,8	292	31,8	106	11,5	135	14,7	103	11,2	138	15,0
Yoğurt	41	4,5	385	41,9	168	18,3	134	14,6	113	12,3	78	8,5
Peynir	35	3,8	661	71,9	106	11,5	58	6,3	33	3,6	26	2,8
Ayran	70	7,6	232	25,2	151	16,4	135	14,7	145	15,8	186	20,2
Yumurta	85	9,2	272	29,6	134	14,6	145	15,8	146	15,9	136	14,8
Kırmızı et	111	12,1	81	8,8	112	12,2	158	17,2	219	23,8	238	25,9
Tavuk	54	5,9	71	7,7	117	12,7	192	20,9	228	24,8	256	27,9
Balık	191	20,8	54	5,9	61	6,6	68	7,4	127	13,8	418	45,5
K.baklagiller	133	14,5	137	14,9	137	14,9	168	18,3	168	18,3	173	18,8
Sebzeler	44	4,8	399	43,4	172	18,7	149	16,2	90	9,8	62	6,7
Meyveler	13	1,4	671	73,0	117	12,7	56	6,1	37	4,0	23	2,5
Ekmek	47	5,1	779	84,8	33	3,6	23	2,5	22	2,4	15	1,6
Pirinç, Bulgur	24	2,6	187	20,3	176	19,2	240	26,1	179	19,5	113	12,3
Makarna	48	5,2	121	13,2	131	14,3	191	20,8	242	26,3	184	20,0
Kola, gazoz	111	12,1	237	25,8	144	15,7	136	14,8	138	15,0	153	16,6
Şeker, çikolata	41	4,5	359	39,1	150	16,3	145	15,8	114	12,4	107	11,6
Hamburger vb	337	36,7	111	12,1	77	8,4	93	10,1	107	11,6	192	20,9
Kek, bisküvi	57	6,2	232	25,2	179	19,5	171	18,6	145	15,8	133	14,5
Kuruyemiş	60	6,5	217	23,6	167	18,2	174	18,9	136	14,8	165	18,0

Sporcuların %20,3'ü hiç süt-yoğurt tüketmezken, %73,7'si her gün süt-yoğurt tüketmektedir. Her gün peynir tüketenler %71,9, her gün yumurta tüketenler %29,6, haftada 3 kez yumurta tüketenler %15,8 oranındadır. Katılımcılar, et ve türevlerini çoğunlukla haftada 1-2 kez tükettiğini belirtmiştir. Her gün tüketilen besin grubunun daha çok sebze (%43,4) ve meyve (%73,0) olduğu belirlenmiştir. Ekmek %84,8 oranla her gün tüketilirken, pirinç, bulgur ve makarna genellikle haftada 2-3 kez tercih edilmiştir. Gazlı içecekleri hiç tüketmeyenler %12,1 ve hamburger gibi ürünleri hiç tüketmeyenler %36,7 oranındadır. Sporcuların kek, bisküvi ve kuruyemişe de çeşitli sıklıkta beslenmelerinde yer verdiği belirlenmiştir (Tablo 7).

Tartışma

Sporcu beslenmesi, son yıllarda üzerinde çok fazla çalışma yapılan ve gittikçe de dikkat çeken bir bilim dalı olmuştur. Spor bilimcilerinin olduğu kadar, sporcuların, antrenörlerin, sporcu ailelerinin ve spor ile ilgili bütün meslek gruplarının doğru ve yeterli bilgi sahibi olması gereken bir alandır. Sporcu beslenmesinde en önemli hedef sporcunun genel sağlığını korumak, iyileştirmek ve performansını artırmaktır (Baysal, 2011). Başarının temelini oluşturan önemli etmenlerden biri olan yeterli ve dengeli beslenme, müsabaka öncesi birkaç gün içinde sağlanamaz. Bir sporcu için yeterli ve

dengeli beslenme ne zaman bir yaşam biçimi ve alışkanlığı olursa, sporcu için istediği başarıya ulaşmak o kadar kolaylaşır (Ersoy, 2012).

Çalışmanın bulguları incelendiğinde, katılımcıların %82,6'sının beslenmenin sporda başarıyı etkilediğini düşündüklerini belirtmişlerdir. Tekin ve Arslan'ın (2005) yaptığı benzer bir çalışmada, sporcuların %91,1'inin beslenmenin başarıyı etkilediğine inandığı sonucuna ulaşılmıştır. Folasire, Akomolafe ve Sanusi'nin (2015) yaptığı bir çalışmada, iyi bir beslenme bilgisine veya uygulamaya sahip olmanın, atletik performansı doğrudan belirlemediği, bununla birlikte sporcuların yeterli enerji tüketimi, yağsız kas kütlesi ve uygun vücut ağırlık kazanımını teşvik ederek sporcunun performansını iyileştirmek için beslenme eğitimlerine ihtiyaç olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmaya katılan sporcuların %37,6'sı beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olduklarını, %45,6'sı sahip oldukları bilgiyi antrenörleri aracılığıyla elde ettiklerini, sadece %5,6'sı bir beslenme uzmanından yardım aldıklarını belirtmişlerdir. Sedek ve Tan'ın (2014) yaptığı bir çalışmada, katılımcıların %53'ünün iyi beslenme bilgisine sahip oldukları bulunmuştur. Aynı çalışmada katılımcıların %82'si beslenme bilgilerini internette, %52'si antrenörlerinden ve %13'ü beslenme uzmanlarından edindikleri saptanmıştır. Yarar ve arkadaşlarının (2011) yaptığı benzer bir çalışmada, sporcuların %56,5'inin beslenme konusunda bilgisi olduğu, sporcuların %28,4'ü bu bilgiyi antrenörlerinden elde ettiği bildirilmiştir. Bir başka çalışmada da yine bu çalışmalarla paralel olarak araştırmaya katılan sporcuların büyük çoğunluğu (%57,5) sporcu beslenmesi konusundaki bilgilerinin yeterli olduğunu düşünürken %36'sı beslenme bilgilerini antrenörlerinden aldıklarını ifade etmişlerdir (Saygın, Göral ve Gelen, 2009). Yapılan başka bir çalışmada sporcuların beslenme bilgi sorularını doğru cevaplama yüzdesi %26,4 olarak bulunmuştur (Douglas ve Douglas, 1984). Çalışmalardan elde edilen ortak bilgiye göre sporcuların daha çok beslenme bilgilerini antrenörlerinden elde ettiği tespit edilmiştir. Fakat Sossin, Gizis ve Marquart'ın (1997) antrenörlerin beslenme bilgisi düzeyini ölçmeye yönelik yaptığı bir çalışmada, antrenörlerin %82'sinin beslenme bilgisi konusunda yetersiz oldukları bildirilmiştir. Yine buna benzer bir çalışmada, çalışmaya katılan fitness salonlarında çalışan antrenörlerin sadece %23,9'unun yeterli düzeyde beslenme bilgisine sahip olduğu saptanmıştır (Canbolat ve Çakıroğlu, 2016). Bu sonuçlara dayanarak, sporcu üzerinde büyük etkisi ve emeği olan, sporcu ile en çok vakit geçiren antrenörlerin doğru beslenme bilgisine sahip olmalarının ve beslenme konusunda uzman kişilerden eğitim almalarının sporcuların sağlığı açısından ne kadar önemli olduğu vurgusu yapılabilir.

Çalışmamızda sporcuların %20,9'u öğün atlarken, %79,1'i öğün atlamamaktadır. Öğün atlayanların en çok sabah (%46,9) ve öğle öğününü (%45,8) atladıkları belirlenmiştir. Pulur ve Cicioğlu'nun (2001) yaptığı benzer bir çalışmada katılımcıların %65'inin öğün atladıkları, atlanan öğünlerin %50 oranında sabah, %15 oranında öğlen öğünü olduğu belirlenmiştir. Benzer bir çalışmada sporcuların %25,1'inin sabah kahvaltısını, %24,6'sının ise öğle yemeğini atladıkları belirlenmiştir (Yarar ve ark., 2011). Sjoberg, Hallberg, Høglund ve Hulthen'in (2003) genç sporcular üzerinde yaptığı benzer bir çalışmada ise katılımcıların %65'inin 3 ana öğün yaptığı fakat enerji ihtiyaçlarının

büyük çoğunluğunu ara öğünlerdeki atıştırılmalıklardan karşıladıkları belirtilmiştir. Genç erkek basketbolcularla (n=785) yapılan benzer bir çalışmada katılımcıların %3,4'ünün iki, %92,2'sinin üç, %4,3'ünün ≥ 4 öğün tükettiklerini belirlemişlerdir. Bireylerin %6,2'si her zaman %29,2'si bazen öğün atlarken, en çok atlanan öğün sabah ve öğle öğünü olarak bildirilmiştir (Erol, Ersoy, Pulur, Özdemir ve Bektaş, 2010). Çalışmalar neticesinde sporculara, temel ana öğünleri atlamamaları gerektiği ve hatta enerji gereksinimelerindeki artışla paralel gereksinimi karşılayabilmek için öğün sayısının artırılmasının daha doğru bir beslenme şekli olacağı önerisinde bulunulmalıdır. Yiyeceklerin 5-6 öğüne dağıtılarak tüketilmesi ile sporcu kan şekeri düzeyinde devamlılığı ve kas glikojen depolarında doygunluğu sağlayacaktır (Gürsoy, 2011).

Katılımcıların %47'si antrenman öncesi öğünde herhangi bir değişiklik yapmazken, %19,8'i protein ağırlıklı beslendiğini, %12'si ise şekerli yiyecekler tükettiğini belirtmiştir. Katılımcıların %68,2'si antrenman sırasında bol su içtiğini belirtirken, %18,6'sı hiçbir şey yiyip içmediğini bildirmiştir. Antrenman sonrasında ise %60,4'ü normal öğün yemeklerini yediğini, %19,6'sı bol su içtiğini ve %10,4'ü meyve yediğini belirtmiştir. Bozkurt'un (2001) yaptığı bir çalışmada, antrenman öncesinde sporcuların %55,4'ü karbonhidrat ve basit şekeri tercih ederken, %28,2'si protein ağırlıklı beslendiğini belirtmiştir. Aynı çalışmada sporcuların antrenman sırasında daha çok şekerli meyve suyu (%62) içmeyi tercih ettikleri belirlenmiştir. Tekin ve Arslan'ın (2005) yaptığı çalışmada, sporcuların müsabaka öncesinde %73,3'ü proteini, müsabaka sonrası %56,7'si proteinli besinleri tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Profesyonel futbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada müsabaka öncesinde futbolcuların %78,3'ü karbonhidrat içerikli, %10'u da protein içerikli besinleri, amatörlerin ise %45'i karbonhidrat, %21,7'si de protein içerikli besinleri tercih ettiklerini belirtmişlerdir (Saygın, Göral, Gelen, 2009). Yazar ve arkadaşlarının (2011) yaptığı çalışmada sporcuların %33,2'si antrenman ve yarışma öncesi beslenmesinde hiçbir değişiklik yapmazken, %26'sı protein ve karbonhidrat ağırlıklı, %25,4'ü ise karbonhidrat ağırlıklı beslendiklerini belirtmişlerdir. Aynı çalışmada sporcuların %27,8'i antrenman ve yarışma sonrası beslenmelerinde herhangi bir değişiklik yapmadan, öğün zamanını bekleyerek hazırda hangi besin varsa onu tüketmekte, %27,8'i karbonhidrattan zengin besinleri yemek menülerinde tercih etmektedirler. Bir başka çalışmada, sporcuların %32,7'sinin karbonhidrat ağırlıklı beslenirken, %20,0'sinin ise beslenmelerinde hiçbir değişiklik yapmadığı belirlenmiştir (Özdemir ve Özdelek, 2015). Yapılan bu çalışmada ise, sporcular antrenman öncesi ve sonrasında beslenmelerinde çok fazla değişiklik yapmadıklarını, bir kısmı ise protein ağırlıklı beslendiklerini belirtmişlerdir.

Antrenman öncesi dönemde karbonhidrattan zengin diyet ile glikojen depoları arttırılabilir. Uzun süreli (>90 dk) egzersiz yapan sporcularda; karbonhidrat yükleme işlemi glikojen depolarını maksimum seviyeye çıkararak performansı geliştirmektedir. Toparlanma sürecini kısaltmak için erken dönemde karbonhidrat tüketimine başlamak gerekmektedir. Yeterli miktarda karbonhidrat alınması durumunda 24 saat içinde glikojen depoları yenilenmektedir. Sonuç olarak; egzersiz öncesi, sonrası ve sonrasında karbonhidrat alımı sporcularda performansı olumlu etkilemektedir. Bu nedenle

karbonhidrat tüketimi spor branşına ve sporcuya özgün olarak düzenlenmelidir (Apaydın ve Yıldız, 2016).

Çalışmamıza katılan sporcuların %73,7'si her gün süt-yoğurt, %29,6'sı yumurta, %84,8'i ekmek tükettiklerini belirtirken; et ve türevlerini çoğunlukla haftada 1-2 kez, diğer tahıl ve kuru baklagilleri genellikle haftada 2-3 kez tükettiklerini belirtmiştir. Sebze ve meyve çoğunlukla her gün tüketilmekteyken, sporcuların %36,7'si hamburger gibi fastfood ürünlerini hiç tüketmediklerini bildirmişlerdir. Yapılan bir çalışmada ise, sporcuların %95'i kuru baklagilleri ve %30' şekerli içecekleri haftada beş ve daha fazla kez tükettiklerini, diğer taraftan %74'ünün sebzeleri haftada bir veya daha az tükettiklerini belirtmişlerdir (Coutinho, Porto ve Pierucci, 2016). Hull ve arkadaşları yaptıkları çalışmada (2016), sporcuların %54,1'inin kuru baklagilleri %49,2'si şekerli yiyecekleri bir hafta içi süresinde 1-2 kez tükettiğini, %38'i hiç fastfood tüketmediklerini belirtmişlerdir.

Çalışmamıza katılan sporcuların %24,2'si performansı artırmak amacıyla destek ürünü kullandığını belirtirken, bunların %47,3'ü kullandıkları destek ürününün enerji içeceği olduğunu %18,5'i ise vitamin-mineral suplemanları kullandıklarını belirtmişlerdir. Sporcular performansı en çok artırdığını düşündükleri besin olarak %51,6 oranında bal, pekmez reçel (basit şekerler), %26,7 oranında süt ve ürünleri cevabını vermişlerdir. Almanya'da genç sporcularla yapılan bir çalışmada sporcuların %80'inin besin takviyesi kullanmış veya kullanıyor olduğu saptanmıştır. Besin takviyesi kullananlar en çok mineral takviyesi (%87) kullanırken, kullanılan diğer destekler ise vitamin (%76), karbonhidrat (%64), protein/amino asit ve yağ asitleri takviyeleri (%6) olduğu belirtilmiştir (Braun ve ark., 2009). Dascombe, Karunaratna, Cartoon, Fergie ve Goodman'ın (2010) yaptığı bir çalışmada, sporcuların %87,5'inin en az bir destek ürünü kullandığı (%43,1 vitamin suplemanları) belirlenmiştir. Yapılan başka bir çalışmada sporcuların %44'ünün beslenme destek ürünü kullandıkları ve daha çok karbonhidrat (%93,19) ve protein (%91,36) desteği kullanmayı tercih ettikleri belirlenmiştir (Coutinho, Porto ve Pierucci, 2016). Benzer bir başka çalışmada 13-19 yaş arası genç sporcularda en çok alınan besin desteğinin vitamin/mineral destekleri (%42) olduğu, ikinci sıradaki destek ise protein toz ve tabletleri (%13,5) olduğu belirtilmiştir (Bell, Dorsch, McCreary ve Hovey, 2004). Bora'nın (2015) yaptığı çalışmada, sporcuların %92'sinin beslenme destek ürünü kullandıkları, çoğunun protein toz ve tabletlerini kullandıkları, bir başka çalışmada ise daha çok spor içeceği kullanımının tercih edildiği belirlenmiştir (Tawfik, El Koofy ve Moawad, 2016).

Çalışmalar incelendiğinde sporcuların genel olarak en az bir beslenme destek ürünü kullandığı görülmüştür. Genel olarak sporcular arasında yasal ve yasal olmayan beslenme destek ürünü kullanımı yaygın olmakla birlikte, hem miktar hem de çeşit olarak artan bir eğilim göstermektedir. Etkileyici pazarlama teknikleri, milyonlarca amatör ve elit sporcunun besin suplemanları kullanmasına neden olmakta, bu tür yardımcı maddeler pahalı ve bazen de zararlı olabilmekte, ayrıca reklamı yapılan ergojenik etkiler genellikle bilimsel kanıtlara dayanmamakta veya çok az dayanmaktadır. Bu öğelerin birçoğu sağlığı ve performansı olumsuz etkileyebilmektedir (Ersoy, 2013). Yeterli ve dengeli beslenen bir sporcu, doğru besin seçimleriyle destek ürününe ihtiyaç duymadan gereksinimlerini

karşılabilir. Gerekli olup olmadığına ise ancak klinik, biyokimyasal ve fiziksel bulguları neticesinde bir hekim ile birlikte besin tüketimini ve alışkanlıklarını sorgulayan diyetisyen/beslenme uzmanı tarafından karar verilir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak; çalışmaya katılan taekwondo branşındaki sporcuların, sporcu beslenmesi konusunda bilgi düzeylerinin yetersizliğine bağlı olarak beslenme davranışlarında ve besin seçimlerinde yanlış uygulamaların olduğu belirlenmiştir. Beslenme bilgi düzeyini artırmak için hem sporcuların hem de sporcularla en çok vakit geçiren ve bilgi edinmelerine katkı sağlayan antrenörlerin beslenme konusunda uzman kişilerden eğitim almaları gerektiği sonucuna varılmıştır.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Elif Nisa Pak

Diyetisyen

E-posta: elifnisapak@gmail.com

Kaynaklar

1. **Apaydın, A. H. ve Yıldız, Y.** (2016). Sporcularda karbonhidrat tüketimi nasıl olmalı? *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Medicine-Special Topics*, 2(3), 1-7.
2. **Bayraktar, B. ve Kurtoğlu, M.** (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim*, 22(1), 16-24.
3. **Baysal, A.** (2011). Beslenme. Ankara: Hatipoğlu Yayın Dağıtım.
4. **Bell, A., Dorsch, K. D., McCreary, D. R. ve Hovey, R. A.** (2004). Look at nutritional supplement use in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 34(6), 508-16.
5. **Bora, Z.** (2015). Spor salonunda çalışan vücut geliştirme sporu yapan spor hocalarının, beslenme durumları ve beslenmeye bağlı takviye destek ürün kullanımlarının saptanması (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
6. **Bozkurt, İ.** (2001). *Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan ve halen aktif spor yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
7. **Braun, H., Koehler, K., Geyer, H., Kleinert, J., Mester, J. ve Schänzer, W.** (2009). Dietary supplement use among elite young German athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 19(1), 97-109.
8. **Canbolat, E. ve Çakıroğlu, F. P.** (2016). Vücut geliştirme ve fitness salonlarında çalışan antrenörlerin beslenme bilgi düzeylerinin saptanması. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, 11(2), 83-91.
9. **Coutinho, L. A., Porto, C. P. ve Pierucci A. P.** (2016). Critical evaluation of food intake and energy balance in young modern pentathlon athletes: a cross-sectional study. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 13(1), 15.
10. **Dascombe, B. J., Karunaratna, M., Cartoon, J., Fergie, B. ve Goodman C.** (2010). Nutritional supplementation habits and perceptions of elite athletes within a state-based sporting institute. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(2), 274-280.

11. Douglas, P. D. Ve Douglas, J. G. (1984). Nutrition knowledge and food practices of high school athletes. *Journal of The American Dietetic Association*, 84(10), 1198-1202.
12. Erol, E., Ersoy, G., Pulur, A., Özdemir, G. ve Bektaş, Y. (2010). Evaluation of the Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED) in adolescents in Turkey. *Journal of Human Sciences*, 7(1), 647-64.
13. Ersoy, G. (2012). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme sorular ve cevapları ile açıklamalı sözlük*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
14. Ersoy, G. (2013). *Fiziksel uygunluk (fitness) spor ve beslenme ile ilgili temel öğretiler*. Ankara: Alpoşet Yayın Dağıtım.
15. Folasire, O. F., Akomolafe, A. A. ve Sanusi, R. A. (2015). Does nutrition knowledge and practice of athletes translate to enhanced athletic performance? Cross-sectional study amongst Nigerian undergraduate athletes. *Global Journal of Health Science*, 7(5), 215-225.
16. Grete, R. H., Carol, A. F., Jane, E. E. ve Kimberli, P. (2011). Nutrition knowledge, practices, attitudes, and information sources of mid-american conference college softball players. *Food and Nutrition Sciences*, 2, 109-117.
17. Gürsoy, Ö. (27 Eylül 2011). Güreş ve Doping. [http:// www. guresdosyasi.com / makale1. html](http://www.guresdosyasi.com/makale1.html).
18. Hull, M. V., Jagim, A. R., Oliver, J. M., Greenwood, M., Busteed, D. R. ve Jones, M. T. (2016). Gender differences and access to a sports dietitian influence dietary habits of collegiate athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 13(1), 38.
19. Özdemir, G. ve Özdişek, Ç. (2010) Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan ve aktif spor yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26.
20. Pulur, A. ve Cicioğlu, İ. (2001). Bayan basketbolcuların beslenme bilgisi ve alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 44-49.
21. Saygın, Ö., Göral, K. ve Gelen, E. (2009). Amateur and professional football player to investigate of nutritional habits. *Journal of Human Sciences*, 6(2), 177-196.
22. Sedek, R. ve Tan, Y. Y. (2014). Dietary habits and nutrition knowledge among athletes and non-athletes in National University of Malaysia (UKM). *Pakistan Journal of Nutrition*, 13(12), 752-759.
23. Sjöberg, A., Hallberg, L., Höglund, D. ve Hulthen L. (2003). Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in The Goteborg Adolescence Study. *European journal of clinical nutrition*, 57(12), 1569-78.
24. Sossin, K., Gizis, F., Marquart, L. F. ve Sobal, J. (1997). Nutrition beliefs, attitudes, and resource use of high school wrestling coaches. *International journal of sport nutrition*, 7(3), 219-228.
25. Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlakı ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 1071-1093.
26. Tawfik, S., El Koofy, N. ve Moawad, E. M. (2016). Patterns of nutrition and dietary supplements use in young Egyptian athletes: A community-based cross-sectional survey. *PloS One*, 11(8), e0161252.
27. Tekin, M. ve Arslan, F. (2005). 10. GAP spor şenliğine katılan yıldız ve genç taekwondo sporcularının beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 481-485.
28. Yarar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H. ve Özdemir G. (2011). Elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 368-371.