

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

PROFESYONEL VE AMATÖR SPORCULARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Hatice Kübra ARAS¹, Elif Feyza SARI²

¹Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Antalya / Türkiye

²Serbest Araştırmacı, İstanbul / Türkiye

Öz: Beslenme bilgisi sporcuların antrenman/yarışma/maç performansını etkileyen önemli faktörlerden biridir. Sporcunun yeterli ve dengeli beslenmesi antrenman/yarışma/maç sırasında teknik becerilerin gelişiminde, odaklanma sağlanmasında ve sakatlık riskini azaltmakta önemli rol oynamaktadır. Günümüzde özellikle sosyal medya üzerinde beslenme hakkında oldukça fazla paylaşım yer almaktadır. Sporcuların çoğu bu bilgi kirliliği içinde beslenmesine yön vermektedir. Bu araştırmanın amacı; profesyonel veya amatör fark etmeksizin sporcuların beslenme alışkanlıklarını ve beslenme hakkındaki bilgi düzeylerini incelemektir. Çalışma; profesyonel ve amatör olan 100 sporcuya yüz yüze anket yöntemi uygulanarak yürütülmüştür. Araştırma verileri İstatistik Paket Programı 26.0 (SPSS) ve Beslenme Bilgi Sistemleri Paket Programı (BeBiS) aracılığıyla analiz edilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %35'i kadın, %65'i erkek olup katılımcıların yaş ortalaması 21,44±3,16 yıl olarak saptanmıştır. Sporcular beslenme hakkındaki bilgilerini genellikle antrenörlerinden (%30) ve televizyon, radyo, internetten (%26) öğrendiklerini ifade etmiştir. Katılımcıların antrenman öncesi beslenme saatinin, antrenman süresi değişkenine göre incelendiğinde 1 saat spor yapan (n=19) sporcuların %26,3'ü (n=5) 1 saat önce yemek yediği; 2 saat spor yapan (n=71) sporcuların %63,4'ü (n=45) 2 saat önce yemek yediği; 3 saat spor yapan (n=10) sporcuların %36,8'i (n=7) 2 saat önce yemek yediği gözlemlenmiştir. Antrenman öncesi beslenme saati ile antrenman süresi arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür (p>0,05). Sporcuların gün içerisinde yetersiz beslenmesinin önüne geçerek antrenman/yarışma/maç öncesinde glikojen depolarını doldurmak; antrenman/yarışma/maç sırasında sakatlık riskini azaltmak; antrenman/yarışma/maç sonrasında kas hasarını en aza indirmek, gelecek antrenmana/yarışmaya/maça hazırlanmak ve kas gelişimini sağlamak için mutlaka bir diyetisyenle birlikte multidisipliner bakış açısı gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Antrenman, Beslenme, Sporcu

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Bireyin yaşamını devam ettirebilmesi için beslenme oldukça önemli bir faktördür. Beslenme, bireyin büyüme ve gelişmesini destekleyerek, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini alıp vücudunda kullanmasıdır (Baysal, 2017). Beslenme özellikle sporcuların başarısının oluşmasını sağlayan en önemli etmenler arasında yer almaktadır. Genetik özellikler ve antrenmana uyumda beslenmenin katkısı oldukça fazladır. Sporcunun antrenman öncesi ve müsabaka öncesinde uygun olarak yaptığı beslenme davranışı performansını olumlu yönde etkilemekte olup sonrası için alacağı uygun sıvı ve besin tüketimi toparlanma sürecinde hızlanma etkisi sağlayacaktır (Baykara ve ark., 2019). Spor yapan bireyin gerekli besin öğelerini yeterli ve düzenli alması sporun kalitesini artırır, kişinin sakatlanma riskini azaltır, kişinin kas gelişimini önemli ölçüde etkiler. Yürütülen araştırmalarda kendisine uygun diyeti takip eden sporcuların antrenmanlar sırasında daha geç yoruldukları gözlenmiştir (Manore & Thompson, 2000). Farklı spor branşları için enerji ve besin öğeleri gereksinmesi farklı olabileceği gibi, aynı spor branşında yer alan ya da aynı takım da oynayan sporcuların gereksinimleri de birbirinden farklı olabilmektedir. Bu farklılığın nedeni; beslenmenin kişiye özgü olmasıdır. Spor branşları kendi içinde dayanıklılık sporları, kuvvet/güç sporları ve takım sporları olmak üzere aynı grup altında toplanmaktadır (Özdemir, 2010).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Bir sporcunun optimal seviyede performans sergilemesi için, bütün beden sistemlerinin en iyi şekilde çalışıyor olması gerekmektedir. Bu sistemin çalışmasında besin öğelerinin hepsinin ayrı ayrı önemi olmakla birlikte sporcu beslenmesindeki en önemli diğer faktör de sudur. Sporcuların yeterli sıvı alıp almaması sağlığını, vücut ağırlığını, kompozisyonunu, toparlanma süresini ve egzersiz performansını etkilemektedir (Çırak ve Çakıroğlu 2017).

Beslenmenin yanı sıra sporcuların aldığı takviyeler de oldukça önemlidir. Besin destek ürünleri ticari olarak mevcut olan ve normal diyetle ek olarak tüketilen ya da diyeti desteklemesi beklenen vitamin, mineral, bitkisel ekstrakt, amino asit ya da diğer besin bileşenlerini ihtiva eden ürünler olarak tanımlanmaktadır (Öztürk ve ark., 2020). Besinsel destek ürünleri 1800'lü yıllardan beri kullanılmaktadır. Bu ürünler ilk zamanlar, özellikle zayıflama ilacı olarak reçetesiz satılan bazı ürünlerle popülerlik kazanmıştır. Zaman içinde bu ürünleri, farklı amaçlara yönelik üretilen ürünler takip etmiş ve bu pazar giderek büyümüştür (Ercen, 2016). Sporcular iyi birer performans göstermek için yüksek başarı arzusu barındırırlar, bu nedenle performanslarını maksimum düzeye ulaştırmak için müsabakalarda kendilerine yardımcı olabileceğine inandıkları ergojenik yardımcıları kullanmaya yönelirler. Bu nedenle takviye besinler veya uygulamalar, sporcular tarafından ergojenik destek ürünleri olarak performansın artırılması amacıyla sıklıkla kullanılmaktadır (Gençoğlu ve ark., 2021). Sporcuların kullandığı en yaygın ergojenik destek ürünleri; protein tozları, amino asitler (dallı zincirli amino asitler (BCAA), Glutamin, Arjinin), kolin, karnitin, kreatin, konjuge linoleik asit (CLA), Omega 3-6-9, lesitin, orta zincirli trigliseritler (MCT), ginseng, arı poleni, bor, krom, bira mayası, antioksidanlar, vitamin ve mineral takviyeleri ve kafein olarak sıralanmaktadır (Ercen, 2016).

AMAÇ

Bu araştırmanın amacı; profesyonel veya amatör fark etmeksizin sporcular için beslenmenin önemini, sporcuların kullandığı besin takviyelerini araştırmak ve sporcuların yarış/maç/antrenman anındaki performansının yeterli ve dengeli beslenmeyle arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir.

YÖNTEM

Bu araştırma İstanbul ilinde bulunan profesyonel veya amatör sporcular ile Şubat- Nisan 2022 tarihleri arasında yürütülmüştür. Veri toplama süresince çalışmaya katılmaya gönüllü olan bireyler araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma kapsamında 158 bireye anket formu gönderilmiş ancak sporcuların program yoğunluğundan ve maçlar için farklı şehirlere gitmelerinden dolayı araştırma 100 sporcu ile tamamlanmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden bireylere “Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu” okutulup imzalatılmış ve bireylere demografik bilgi formu, beslenme bilgi formu ve besin tüketim kaydının yer aldığı üç bölümden oluşan anket formu uygulanmıştır. Anket kapsamında yer alan demografik formda; sporcunun cinsiyeti, yaşı, boyu, kilosu, nerede yaşadığı gibi sosyodemografik özelliklerini belirlemeye yönelik soruların yanı sıra kronik hastalığı olup olmadığı, sigara ve alkol kullanımı, uğraştığı sporun branşı, kaç yıl bu sporla uğraştığı, haftada kaç gün antrenman yaptığı, günde kaç saat antrenman yaptığı gibi sorular yer almaktadır. Beslenme bilgi formunda; sporcuların beslenme konusunda bilgisi, gün içerisinde kaç öğün tükettiği, öğün atlama durumlarında hangi öğünü atladığı, su tüketimi gibi beslenme alışkanlıkları ve antrenman/yarışma/maç öncesinde beslenmesinde yaptığı değişiklikleri, antrenman/yarışma/maç sonrasında sıvı ihtiyacını nasıl karşıladığını, antrenman/yarışma/maç sonrasında nasıl beslendiği, besin takviyesi kullanıp kullanmadığı gibi sorular şıklı ve kısa yanıt verilebilecek şekilde sorulmuştur. Besin tüketim kaydı formunda ise; sporcuların bir gün içindeki öğün sayıları, saatleri ve öğünlerde tükettikleri besinlerin takibi yapılmak amacıyla uzun metin alanı verilmiştir.

Araştırmada; elde edilen verilerin sayısal değerlerle ifade edilebilmesi için; veriler bilgisayar ortamına aktarılarak, SPSS 26 (IBM SPSS Statistics Version 26) programı yardımıyla istatistiksel analizleri

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

yapılmıştır. Sporcuların ‘Besin Tüketim Kaydı Formuna’ vermiş olduğu yanıtlar ise BeBiS programı yardımıyla analiz edilmiştir. Sporcuların yaş ve cinsiyetlerine göre enerji ve besin öğelerini karşılama durumları Türkiye’ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi temel alınarak belirlenmiştir (Pekcan ve ark., 2016). Demografik bilgilere ait değişkenlerin ortaya koyulması amacı ile yüzde ve frekans değerleri kullanılmış olup, bu değişkenlerin analizinde ise ki-kare uygulanmıştır. İstatistiksel analizlerin önem ve anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Profesyonel veya amatör fark etmeksizin sporcuların beslenme alışkanlıklarını ve beslenme hakkındaki bilgi düzeylerini incelemek amacı ile yürütülen bu araştırmaya %35 kadın, %65 erkek olmak üzere 100 birey dahil edilmiştir. Bireylerin yaş ortalaması $21,44\pm 3,16$ yıl olarak saptanmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların genel özellikleri

Genel Özellikler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	35	35,0
Erkek	65	65,0
Yaş		
18-24	80	80,0
25-28	20	20,0
Yaşanılan yer		
Ailele birlikte evde	85	85,0
Tek başıma evde	10	10,0
Arkadaşlarıyla evde	4	4,0
Akrabaların yanında	1	1,0
Toplam	100	100,0

Bireylerin demografik özellikleri Tablo 1.’de yer almaktadır. Sporcuların %85’i ailesinin yanında, %10’u tek başına evde, %4’ü arkadaşları ile evde, %1’i akrabalarının yanında yaşadığını belirtmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların boy, ağırlık, BKİ değerleri ve BKİ sınıflandırılması

	Min	Max	\bar{X}	SS
Ağırlık (kg)	46	118,7	73,4	15
Boy (cm)	152	196	176	10
BKİ (kg/m ²)	17,56	35,1	23,5	3,4
BKİ	N		%	
Zayıf ($\leq 18,49$)	1		1	
Normal (18,50-24,99)	74		74	
Fazla Kilolu (25,00-29,99)	23		23	
Obez ($\geq 30,00$)	2		2	

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Bireylerin boy, ağırlık, BKİ değerleri ile BKİ sınıflandırılması Tablo 2.'de verilmiştir. Araştırmaya katılanların boy ortalaması 176,02±10,02 olup; ağırlık ortalaması 73,47±15,12; BKİ ortalaması 23,54±3,40 olarak saptanmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların spor branş dağılımları

Spor Dalı	Spor Branş	n	%
Güç/Kuvvet Sporları (n=53)	Boks	10	10,0
	Tenis	5	5,0
	Güreş	5	5,0
	Okçuluk	2	2,0
	Fitness	20	20,0
	Crossfit	11	11,0
Dayanıklılık Sporları (n=10)	Pilates/Yoga	4	4,0
	Yüzme	6	6,0
Takım Sporları (n=37)	Futbol	20	20,0
	Basketbol	10	10,0
	Voleybol	7	7,0
Toplam		100	100,0

Katılımcıların yaptıkları spor dalları incelendiğinde en yüksek katılımın %53 (n=53) oranla güç/kuvvet spor dalı olduğu; en az katılımın ise %10 (n=10) oranla dayanıklılık spor dalı olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Katılımcıların BKİ değerlerinin spor branşına göre dağılımı

BKİ sınıflandırma	Dayanıklılık Sporları	Güç/Kuvvet Sporları	Takım Sporları		
	%	%	%		P
Zayıf (≤18,49)	-	1,9	-	0,003	
Normal (18,50-24,99)	80,0	58,5	94,6		
Fazla Kilolu (25,00-29,99)	10,0	37,7	5,4		
Obez (≥30,00)	10,0	1,9	-		

p<0,05

Katılımcıların BKİ (beden kitle indeksi) değerlerinin spor dalı değişkenine göre incelendiğinde BKİ ile spor dalı arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür (p<0,05) (Tablo 4).

Tablo 5. Katılımcıların besin takviyesi hakkında bilgi durumu, besin takviyesi kullanma durumu ve kullandığı besin takviyesi

Bilgi Durumu	N	%
Evet	66	66
Hayır	34	34

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Kullanma Durumu		
Var	27	27
Yok	73	73
Kullanılan Besin Takviyesi		
Kreatin	7	7
BCAA	2	2
Protein tozu	11	11
Kollajen	1	1
Vitaminler	2	2
Balık yağı	1	1
Omega-3	2	2
TOPLAM	100	100

Katılımcıların %66'sının besin takviyesi hakkında bilgi sahibi olduğu ve %27'sinin besin takviyesi kullandığı saptanmıştır. Besin takviyesi kullanım durumu ile antrenman süresi arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı fark olmadığı görülmüştür (p= 0,518).

SONUÇ

Gerek profesyonel gerek amatör sporcuların sağlığının korunarak sürdürülebilmesi ve başarıya ulaşması için; öncelikle sağlıklı ve dengeli bir beslenme planı ile doğru bir antrenman ve dinlenme programı düzenlenmelidir. Doğru planlanarak düzenli uygulanan beslenme programları besin öğelerinin gereksinimlerinin büyük bir bölümünün karşılanmasına destek olacak niteliktedir. Sporcuların multidisipliner bir bakış açısı ile değerlendirilmesi, sporcuların ve antrenörlerin bilimsel çalışmaların ışığında beslenme eğitimleri, seminerler, kurslar vb. ile desteklenmeleri ve medyada bu konunun önemini vurgulanması sportif başarıları adına oldukça önemlidir.

KAYNAKÇA

- Baysal, A. (2017) Beslenme. 17. Baskı, Ankara.
- Baykara, C., Cana, H., Sarıkabak, M., & Aydemir, U. (2019). Beslenme ve Sporcuya Beslenmesi. *Her Yönüyle Spor*, 65.
- Çırak, O., & Çakıroğlu F.P. (2017). Sporcularda Sıvı Dengesi ve Performansa Etkisi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 139-150.
- Ercen, Ş. (2016). *KKTC'deki Fitnes ve Vücut Geliştirme Sporu İle İlgilenen 18-40 Yaş Grubu Sağlıklı Erkek Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi, Besinsel Ergojenik Destek Ürünleri Hakkındaki Tutumlarının Ve Kullanım Oranlarının Saptanması* (Master's thesis, Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)).
- Gençoğlu, C., Demir, S. N., & Demircan, F. (2021). Sporda Beslenme ve Ergojenik Destek Ürünleri: Bir Geleneksel Derleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 56-99.
- Manore M., Thompson J. (2000) Sports Nutrition for Health and Performance Human Kinetics, USA.
- Özdemir, G. (2010). Spor Dallarına Göre Beslenme. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1-6.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Öztürk, S. A., Kalkan, İ., Durmaz, C., Pehlivan, M., Özüpek, G., & Bakmaz, Z. D. (2020). Üniversite-
li Sporcu Öğrencilerin Beslenme Destek Ürünleri Kullanım Durumu. *Tıp Fakültesi Klinikleri
Dergisi*, 3(1), 5-14.

Pekcan, A.G., Şanlıer, N., Baş, M., Başoğlu, S. & Acar-Tek, N. (2016). Türkiye Beslenme Rehberi 2015
(TÜBER). Ankara: Kayhan Ajans, 29-45.