



ISSN:1306-3111

e-Journal of New World Sciences Academy

2009, Volume: 4, Number: 2, Article Number: 2B0012

Ahmet Bayrakdar

Özcan Saygın

Kürşat Karacabey

Ertugrul Gelen

Mugla University

ozsaygin@hotmail.com

Mugla-Turkiye

SPORTS SCIENCES

Received: November 2008

Accepted: March 2009

Series : 2B

ISSN : 1308-7266

© 2009 www.newwsa.com

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME BİLGİ VE ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında okuyan öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının incelenmesidir. Araştırmaya Muğla, Kocaeli, Gazi, Çukurova ve Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu öğrencileri randomize olarak seçilerek çalışmaya dahil edilmiştir. Deneklere 24 sorudan oluşan bir anket uygulanarak, elde edilen veriler SPSS programı yardımı ile frekans ve yüzdeler hesaplamalar ile değerlendirilmiştir. Bu araştırmadan elde edilen verilere göre öğrencilerin %43,3'nün düzenli olarak her gün kahvaltı yapmadıkları, %61,8'inin bir sporcu olarak düzenli beslenemedikleri, %52 sinin sigara, alkol ve uyuşturucu maddeler kullandığı, %81,2'sinin beslenme ile başarı arasında ilişki olduğunu düşündüğü, %85,5'i müsabakalardan önce son yemek olarak sulu kolay sindirilir, posasız, az yağlı yiyecekler tükettikleri ve %82,8'inin antrenman ve müsabaka esnasında sıvı alımına dikkat ettiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin yeterli olduğu fakat beslenme alışkanlıklarının yetersiz olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Beden Eğitimi, Beslenme Bilgi Düzeyi, Alışkanlık, Üniversite Öğrencisi

INVESTIGATING OF NUTRITION KNOWLEDGE AND NUTRITION HABITS IN UNIVERSITY OF STUDENTS

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate nutrition knowledge and habits of students who are studying in physical education high schools. This study includes Mugla, Kocaeli, Gazi, Cukurova and Mustafa Kemal University physical education high schools. A questionnaire which is formed by 24 questions was applied to the subjects. With the help of the program SPSS gained data are evaluated with frekans and percentage measures. It was determine, 43,3% of students are they not to every day regular breakfast, 61.8% They don't live on regular one sportsmen's and %52 the substance use alcohol, smoking and narcotic, 81,2% in relation nutrition with success between, 85.5% they use up watery easy digest, sediment, a little oily foods before the competition and 82.8% look out liquid usage competition and training in the moment. As a result, it become sufficient university students' nutrition knowledge, but insufficient become nutrition habits.

Keywords: Nutrition, Physical Education, Level of Nutrition Knowledge, Habit, University Student



1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Beslenme; Hayati fonksiyonların yerine getirilebilmesi, büyüme, gelişme, üreme, fiziksel aktivitelerde bulunabilme, sağlığın korunabilmesi kısaca yaşamın sürdürülebilmesi için dışardan besinlerin alınıp tüketilmesidir [9]. Başarı ve yüksek sportif performans için doğru antrenman planlaması, yeterli düzeyde dinlenme ve doğru beslenme şarttır. Sporcu beslenmesi ile normal sağlıklı bireylerin beslenmesi arasında sanılandan az fark vardır [8].

Vücudumuzdaki hayati faaliyetlerin enerjiye olan ihtiyacını karşılamak, sağlığımızı korumak, fiziksel büyüme ve gelişmeyi mümkün kılmak, antrenmana uyum sağlamak ve antrenmanların etkilerini maksimuma çıkarmak için temel besin öğeleri olan karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve suyun dengeli bir şekilde tüketilmesi beslenme olarak tanımlanabilir [8].

Dengeli dietin enerji içeriği gün içinde harcanan enerjiyi karşılamalıdır. Ayrıca doğal ve çeşitli besin kaynaklarının tüketilmesine özen göstermek gerekir. Doğal ve çeşitli besin kaynaklarının kullanılmasının yalnızca enerji dengesini gözetten bir beslenme düzenine üstünlüğü gerekli vitamin ve minerallerin alımını da sağlamasıdır. Bu şekilde; çeşitli bitkisel ve hayvansal besin kaynaklarını doğru ve dengeli biçimde tüketen sporcuların ilave besin desteklerine ihtiyacı yoktur [10].

Spora olan ilginin artması ile birlikte sporcuların beslenmesi de giderek daha fazla konuşulan ve araştırılan bir konu olarak gündeme gelmektedir. Düzenli ve dengeli beslenme sporcu için birçok yönden önemlidir. Performansın arttırılması, kilo kaybı ve aşırı kilo almanın önüne geçilmesi, vücuttaki elektrolit kayıplarının verdiği rahatsızlıkların önlenmesi, sindirim sisteminin düzenli çalışması, toparlanma döneminde enerji kaynaklarının yenilenmesi gibi sporcu, direkt veya dolaylı yoldan etkileyen birçok durum dengeli beslenme ile sağlanabilmektedir [6].

Antrenman ve yarışma performansını arttırmak için dengeli ve yeterli bir beslenmenin gerekli olduğu bilinmektedir. Spor yapmakta olan birçok kişinin dengeli bir beslenme hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı, hatalı uygulamaların sporcular arasında yaygın olduğu ve tehlikeli sonuçlar doğurabileceği bilinmektedir [10 ve 12].

2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Bu araştırmanın amacı; Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında okuyan öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının incelenmesidir. Yapılan çalışmalarda; antrenör ve sporcular beslenme konusunda bir yol göstericiye ihtiyaç duyduklarını vurgulamaktadırlar. Sağlıklı yaşam için beslenme ve spor çok önemlidir. Düzenli egzersiz kas gücünü, esneklik ve dayanıklılığını artırır, kardiyovasküler uyumu sağlar, şişmanlığı ve ileri yaşlarda oluşacak kemik bozukluklarını engeller [5]. Yeterli ve dengeli beslenme kişilerinin sağlık ve başarılarını etkilemesi açısından ve gelecekte kuşaklara iyi bir beslenme alışkanlığı kazandırması açısından önem taşımaktadır [4].

3. MATERYAL VE METOD (MATERIAL AND METHOD)

Bu araştırma Üniversitelerin Beden Eğitimi Spor Yüksekokullarında okuyan öğrencilere uygulanmıştır. Araştırmaya Muğla Üniversitesinden 65, Kocaeli Üniversitesinden 67, Gazi Üniversitesinden 58, Çukurova üniversitesinden 60 ve Mustafa Kemal Üniversitesinden 75 olmak üzere 325 öğrenci katılmıştır. Veriler anket yöntemi kullanılarak toplanmış olup, anketin üst kısmına araştırmanın amacı ve nerede kullanılacağı açıklanmıştır.

Hazırlanan ve uygulanan ankette anket soruları, uzman kişilerin görüşü alınarak öğrencilerin, beslenme bilgi ve alışkanlıklarını



tespit etmek üzere hazırlanmıştır. Deneklere öncelikle anketle ilgili açıklamalar yapılmış, anketler sporcu yöneticileri aracılığıyla veya doğrudan sporculara dağıtılmış, doldurulduktan sonra da aynı yolla kontrol edilerek toplanmıştır. Ayrıca anketin güvenilirliği paralel form yöntemiyle test edilmiş, güvenilirlik katsayısı ($r=0.95$) pearson momentler çarpımı formülüyle hesaplanmıştır [3]. Denekler, sorulara dikkatli ve güvenilir bilgiler vermeleri konusunda uyarılmıştır. Veri toplamada kullanılan anket açıklayıcı, bilgi ve alışkanlıklarla ilgili 24 sorudan oluşmaktadır. Elde edilen ham verilerle SPSS programı yardımı ile frekans ve yüzde analizi uygulanmıştır.

4. BULGULAR (FINDINGS)

Araştırmada elde edilen bulgular Tablo 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 ve 24'de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Yaş Dağılımları
(Table 1. Age distributions of students)

	f	%
17-19 arası	31	9,5
20-22 arası	168	51,7
23 ve üzeri	126	38,8
Toplam	325	100,0

Tablo 2. Deneklerin aylık geliri
(Table 2. Monthly income of the subjects)

	f	%
600 YTL ve üstü	41	12,6
600-1000 YTL arası	167	51,4
1000 YTL ve üstü	117	36,0
Toplam	325	100,0

Tablo 3. Annenin eğitim düzeyi
(Table 3. Mother's education level)

	f	%
İlköğretim	197	60,6
Lise ve dengi okullar	90	27,7
Üniversite	38	11,7
Toplam	325	100,0

Tablo 4. Babanın eğitim düzeyi
(Table 4. Father's education level)

	f	%
İlköğretim	98	30,2
Lise ve dengi okullar	144	44,3
Üniversite	83	25,5
Toplam	325	100,0

Tablo 5. Deneklerin ikamet ettiği yer
(Table 5. The place of residence of the subjects)

	f	%
Spor yaptığım kulüpte	26	8,0
Evde kalıyorum	262	80,6
Yurtta	37	11,4
Toplam	325	100,0



Tablo 6. Sporcu beslenmesi konusunda bilgiye sahipseniz bu bilgiyi nereden öğrendiniz?

(Table 6. If you have information about sports nutrition have learned this information)

	f	%
Eğitim gördüğüm kurumdan	126	38,8
Beslenme kitaplarından	140	43,1
Antrenörlerden	59	18,2
Toplam	325	100,0

Tablo 7. Sporda beslenme ile başarı arasındaki ilişki nasıldır?

(Table 7. The relationship between nutrition how to success in sport)

	f	%
İlişki yoktur	12	3,7
Çok yakından ilişkilidir	264	81,2
Bilgim yoktur	49	15,1
Toplam	325	100,0

Tablo 8. Her gün kahvaltı yapar mısınız?

(Table 8. Do you make daily breakfast?)

	f	%
Evet	112	34,5
Hayır	141	43,4
Zaman buldukça	72	22,2
Toplam	325	100,0

Tablo 9. Sporcu olarak aşağıdakilerden hangisi beslenme için daha önemlidir?

(Table 9. Which is more important for athletes following)

	f	%
Karbonhidratlar	165	50,8
Vitaminler	69	21,2
Proteinler	91	28,0
Toplam	325	100,0

Tablo 10. En doğru beslenme şekli hangisidir?

(Table 10. Which way is the right nutrition?)

	f	%
Protein ve kalsiyum ağırlıklı beslenme	80	24,6
5 grup besinden her gün yemek	151	46,5
Vücudun ihtiyacı olan besinlerden fazla tüketmek	94	28,9
Toplam	325	100,0

Tablo 11. Bir sporcu olarak gerektiği şekilde beslene biliyor musunuz?

(Table 11. As an athlete you can be fed as needed?)

	f	%
Evet	81	24,9
Hayır	201	61,8
Bilmiyorum	43	13,2
Toplam	325	100,0

Tablo 12. En son yemekle müsabaka arasında kaç saat olmalıdır?
(Table 12. The last meal should be a contest between the number of hours?)

	f	%
1 saat	23	7,1
3-4 saat	286	88,0
Daha fazla	16	4,9
Toplam	325	100,0

Tablo 13. Bir sporcu günde kaç öğün yemek yemelidir?
(Table 13. How many meals a day an athlete should eat?)

	f	%
1-2 öğün	13	4,0
3-4 öğün	213	65,5
Daha fazla	99	30,5
Toplam	325	100,0

Tablo 14. Müsabakadan önceki son yemek olarak aşağıdakilerden hangisi daha uygundur?
(Table 14. Which of the following as the last meal before competition is more suitable?)

	f	%
Sulu kolay sindirilir, posasız, az yağlı yiyecekler	278	85,5
Izgara çeşitleri ve tatlı çeşitler	8	2,5
Diğer sebze yemekleri	39	12,0
Toplam	325	100,0

Tablo 15. Bir sporcu olarak aşağıdaki içeceklerden hangisini daha çok tüketiyorsunuz?
(Table 15. Which of the following as an athlete drinks water all tend to have more?)

	f	%
Cay ve kahve	65	20,0
Ayran, meyve suyu, su	204	62,8
Asitli içecekler	56	17,2
Toplam	325	100,0

Tablo 16. Antrenman öncesi ve sonrası beslenmenize dikkat eder misiniz?

(Table 16. Will feed attention before and after training?)

	f	%
Hayır	85	26,2
Evet	240	73,8
Total	325	100,0

Tablo 17. Antrenman süresince sıvı alımına dikkat eder misiniz?
(Table 17. Will you receive training during the luginid)

	f	%
Hayır	56	17,2
Evet	269	82,8
Total	325	100,0

Tablo 18. Müsabaka aralarında, aşağıdaki içeceklerden hangilerini içmeyi tercih edersiniz?
(Table 18. Competition between them, the following would you prefer to drink other beverages?)

	f	%
Sekerli meyve suyu	292	89,8
Ayran veya süt	25	7,7
Asitli içecekler	8	2,5
Total	325	100,0

Tablo 19. Hastalıklardan çabuk iyileşmemize yardımcı olan C vitamini en çok hangi esinlerde bulunur?
(Table 19. Vitamin C is found in foods that helps resilience most in foods of diase?)

	f	%
Portakal, mandalina ve limon	297	91,4
Ispanak, domates ve çilek	11	3,4
Ada çayı ve seker	17	5,2
Total	325	100,0

Tablo 20. Açıkta satılan besinlerin tüketilmesinin zararları nelerdir?
(Table 20. Consumed foods sold in the open to do damage)

	f	%
İçinde sağlığa zararlı maddeler bulunabilir	12	3,7
Temiz ve uygun koşullarda bekletilmediği için bozulmuş olabilir	45	13,8
Hepsi	268	82,5
Total	325	100,0

Tablo 21. Aşağıdaki besinlerden hangileri günlük kalsiyum ihtiyacımızı tam olarak karşılar?
(Table 21. Which of the following nutrients fully meet our daily calcium needs?)

	f	%
Seker ve tatlılar	88	27,1
Kek, pasta, çikolata, kuruyemiş	153	47,1
Meyve	84	25,8
Total	325	100,0

Tablo 22. Öğün dışı beslenme alışkanlığınız varsa en fazla tükettiğiniz yiyecekleri işaretleyiniz?
(Table 22. If you have a habit of eating meals outside of the most consumed foods mark?)

	f	%
1 tabak patates kızartması, çikolata ve kola	18	5,5
Simit, 1 çay bardağı ayran	10	3,1
2-3 su bardağı süt veya yoğurt, bir kibrit kutusu büyüklüğünde peynir	297	91,4
Total	325	100,0



Tablo 23. Bir sporcu olara özel alışkanlığınız varsa belirtiniz?
(Table 23. As an athlete you have special patterns indicate?)

	f	%
Sigara	76	23,4
Sigara ve alkol	85	26,2
Uyuşturucu maddeler	8	2,5
Hiçbiri	156	48,0
Total	325	100,0

Tablo 24. Alışverişlerde aldığınız maddelerin son kullanmatarihlerine dikkat eder misiniz?

(Table 24. Would you please consider expiration dates of materials in exchange for receive?)

	f	%
Hayır	260	80,0
Evet	65	20,0
Toplam	325	100,0

5. TARIŞMA (DISCUSSION)

Günlük aktivitenin gerektirdiği enerjiyi karşılamak büyüme-gelişmede de önem taşıyan ek değerleri sağlamak, düzenli öğünlerle ve özünde ana besin unsurlarını yer vermekle olasıdır. Toplumun beslenme durumunun iyileştirilmesi için alınacak önlemlerin hiç birinin eğitime ağırlık verilmeksizin başarılı olamayacağı bilinmektedir. Bilinçli beslenme ancak, halkı, beslenme bilimini günlük yaşama uygulayabilecek şekilde bilinçlendirmeyi gerçekleştirmektir. Beslenme eğitimi, besin kaynaklarını, beslenme ve sağlık kurallarına uygun ve ekonomik şekilde kullanılarak bilinçli beslenmeyi davranış biçimine dönüştürmeyi amaçlamaktadır [4].

Yapılan anize göre öğrencilerin sorulara verdikleri cevaplara bakıldığında 20-22 yaş n=168 (%51.7) kişi, n=167 (%52.4) kişi aylık gelirlerinin 600-1000 YTL olduğunu, n=144 (%44.3) kişi babasının lise ve dengi okuldan mezun olduğunu, n=197 (%60,6) kişi annesinin ilköğretimden muzun olduğunu, n=262 (%80.6) kişi evde ikamet ettiği tespit edilmiştir.

Özdoğan ve Özçelik'in [13] 2008 yılında yapmış oldukları çalışmada yüksekokullara devam eden öğrencilerin yaklaşık olarak yarısının günde 3 öğün beslendiklerini, genelde sabah kahvaltısı yapmadıklarını, %65.6'sının sigara ve uyuşturucu madde kullanmadıklarını ve öğün dışı beslenmelerde en fazla çikolata ve gofret tükettiklerini belirlemişlerken[13]. Yaptığımız çalışmaya katılan öğrencilerin, %43,3 nün düzenli olarak her gün kahvaltı yapmadıkları, %61,8 inin bir sporcu olarak düzenli beslenemedikleri, %52 sinin sigara ve alkol gibi maddeler kullandığı, çalışmaya katılanların %91,4 kişi günlük kalsiyum ihtiyacını 2-3 su bardağı süt veya yoğurt, bir kibrit kutu büyüklüğünde peynirin karşıladığını belirttikleri, çalışmaya katılanların %51.7'ü, %52.4'ü aylık gelirlerinin 600-1000 YTL olduğunu, %60,6'ü annesinin ilköğretimden muzun olduğunu, %80.6'ü evde ikamet ettiği, %80,0'ü alışverişlerde ürünün son kullanma tarihine dikkat etmeden alışveriş yaptıklarını, %43,1'ü sporcu beslenmesi hakkındaki bilgileri beslenme kitaplarından öğrendiklerini ve %81,2'ü beslenme ve başarı arasında çok yakın bir ilişki olduğunu düşündüklerini ifade etmişlerdir.

Bilgiç ve Arkadaşları [3] 2001 Akdeniz Oyunlarına katılan Türk sporcuların beslenme bilgi ve uygulamalarının değerlendirilmesi üzerine yaptıkları bir araştırmada, sporcuların, sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi kaynakları olarak %25.5'inin antrenörlerini ve %39.2'sinin ise okudukları dersleri gösterdiklerini belirtmişlerdir.



1995 yılında 1455 sporcu üzerinde yapılan bir araştırmada sporcuların sosyal ekonomik durumları, beslenme bilgi ve alışkanlıklarını incelemişlerdir. Araştırma sonunda sporcuların Yeterli ve düzenli beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığı ortaya çıkmıştır. Yeterli ve düzenli beslenmemeleri nedeni olarak, ekonomik seviyelerin düşüklüğünün Yeterli ve düzenli beslenme üzerine olumsuz etkileri olabileceği söylenebilir [7].

Abood ve arkadaşları [1] yaptığı bir çalışmada Florida'da bir bayan futbol takımı ile bir bayan yüzme takımından rasgele sporcular seçilmiş ve beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüş, sporcuların beslenme bilgileri yetersiz bulunmuştur. Sporcuların beslenme bilgilerinin sadece antrenman amaçlı olduğu tespit edilmiştir [1 ve 11].

Atay ve arkadaşları [2] 2006 yılında yaptıkları çalışmada çocukların %73.7'sinin beslenme konusunda iyi ve çok iyi düzeyde beslenme bilgisine sahip olduklarını, %67.7'sinin dengeli beslendiklerini belirtmiştir.

Çalışma sonuçlarımıza göre, n=140 (%43,1) kişi sporcu beslenmesi hakkındaki bilgileri beslenme kitaplarından öğrendiklerini, n=264 kişi (%81,2) kişi beslenme ve başarı arasında çok yakın bir ilişki olduğunu düşündüklerini, n=141 (43.4) kişi her sabah kahvaltı yapmadığını, n=165 (%50.8) kişi en fazla tüketilmesi gereken besin öğesinin karbonhidratlar olduğunu düşündüğü, n=151 (%46,5) kişi 5 grup besinden her gün düzenli olarak yemenin en iyi beslenme olduğunu düşündüğü, n=201 (%61.8) kişi düzenli olarak beslenemediğini, n=286 kişi (%88,0) kişi en son yemek ile müsabaka arasında 3-4 saat olması gerektiğini, n=213 (%65,5) kişi günde en az 3-4 öğün yenmesi gerektiğini, n=278 (%85.5) kişi müsabakalardan önce sulu kolay sindirilir, posasız, az yağlı yiyecekler tercih ettikleri saptanmıştır.

Çalışma sonuçlarımız literatürle karşılaştırıldığında paralellik göstermektedir.

Yapmış olduğumuz çalışmada; n=204 (62,8) kişi bir sporcu olarak en fazla ayran, meyve suyu ve su tükettiklerini, n=240 (%73.8) kişi antrenman öncesi ve sonrası beslenmelerine dikkat ettiklerini, n=269 (%82,8) kişi antrenman süresince sıvı alımına dikkat ettiğini, n=292 (%89,8) kişi müsabaka arasında en fazla şekerli meyve suyu içmeyi tercih ettiklerini, n=297 (91,4) kişi hastalıklardan çabuk iyileşmemize yardımcı olan C vitamini en fazla Portakal, mandalina ve limonda alınabileceğini düşündükleri, n=268 (%82,5) kişi açıkta tüketilen maddelerin sağlığa uygun olmadığını ve temiz bir şekilde üretilmediğini düşündükleri tespit edilmiştir.

Sporcu içecekleri ile ilgili genel kanı bu ürünleri "bir saati geçen egzersizlerde kullanmak gerektiği, daha kısa süreli antrenman/müsabakalarda faydalı olmadıkları"dır. Oysa bazı yakın tarihli araştırmalar su yerine sporcu içecekleri tüketmenin bir saatten kısa süreli egzersizlerde de performansa katkısı olduğunu göstermektedir [10]. Ayrıca; sıcak, nemli havalarda yapılan egzersizlerde, anaerobik yüklenmeler içeren sporlarda (örn: Basketbol) ve özellikle de turnuva, yoğun antrenman dönemleri gibi enerji depolarını tamamlamak için yeterli süre olmayan dönemlerde sporcu içeceklerinin kullanımı performansı koruma ve sürekliliğini sağlamada çok önemli katkılar sağlar. Su en temel ve çok faydalı bir içecek olmakla birlikte sporcu içecekleri karbonhidrat ve mineral içerikleri sebebiyle yoğun egzersiz yapan sporcular için daha faydalıdır [10 ve 15].

Çalışmamız bulgularında, n=297 (%91,4) kişi günlük kalsiyum ihtiyacını 2-3 su bardağı süt veya yoğurt, bir kibrit kutu büyüklüğünde peynirin karşıladığını belirttikleri, n=153 (%47,1) kişi öğün dışı olarak kek, pasta, çikolata ve kuruyemiş tükettiklerini, n=156 (%48,0) kişi hiçbir zararlı madde (sigara, alkol, uyuşturucu



vs.) kullanmadığını ve n=260 (%80,0) kişi alışverişlerde ürünün son kullanma tarihine dikkat etmeden alışveriş yaptıklarını belirtmişlerdir.

Teki, M. ve Arslan, F.'nin [14] yapmış olduğu çalışmada sporcuların müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası hangi besin öğelerini tercih ettikleri incelendiğinde; müsabaka öncesinde %73,3'ü proteini, müsabaka sonrası %56,7'si proteini tercih etmişlerdir. Sporcular müsabakaya ve antrenmana çıkmadan ne kadar süre önce yemek yedikleri incelendiğinde; %27,8'i müsabakaya çıkmadan 2 saat önce, %34,4'de antrenmana çıkmadan 2 saat önce yemek yediklerini belirtmişlerdir. Sporcuların beslenmesinden sorumlu kişilerin kim olduğu incelendiğinde; %61,0'ı ailesinin olduğunu belirtmişlerdir.

Karacabey ve Ozmerdivenli [10] yapmış oldukları çalışmada, müsabaka öncesi öğünde posasız sindirimi kolay ve az yağlı gıdaların alınması ve gaz yapıcı niteliklerden dolayı süt, yoğurt, kuru fasulye gibi bezin maddelerinden kaçınılması, müsabaka verimini olumlu yönden etkileyecek faktörlerdendir.

Bu yöntemle sporcu sindirim işlemini tamamlamış rahat bir mide ve bağırsakla yarışmaya başlayabilir. Öğrencilere düzenli kahvaltı yapmaları, sigara, alkol ve uyuşturucu maddelerin ne tür zararlar meydana getirdiği ve düzenli beslenme konusunda uzman kişiler tarafından bilgi verilmelidir.

Yeterli ve dengeli beslenmenin sportif performansı etkilediği bilinmektedir. Buna rağmen günümüzde sporcuların branşlarında başarılı olmak için bazı besinlerin sihirli etkilerinin olduğuna inanmaları ve kullanmaları sonucu bilinçsiz beslendikleri görülmektedir. Yaşamın her döneminde sağlıklı ve başarılı olmak yeterli ve dengeli beslenme ile mümkündür.

Sportif performans ve başarı sadece beslenme perspektifiyle açıklanabilir, arttırılabilir olgular değildir. Ancak özellikle üst düzey yarışmacı sporcuların başarısında her türlü faktöre ait minimal iyileştirmeler dahi sonucu önemli ölçüde etkileyebilir. Spor, tıp ve yönetim bilimlerindeki gelişmelerle bugün dünyada üst düzey yarışmacı sporcular için uygulanan genel programların büyük oranda doğru planlandığı bir gerçektir. Dolayısıyla bu noktada başarıyı detaylar belirlemektedir. Bu sebeple; sporcuların beslenme alışkanlıklarına ilişkin hatalı bilgi/inanışların düzeltilmesi sportif performanslarını önemli ölçüde etkileyecektir [7].

Sonuç olarak; sporcuların yanlış beslenme sorunlarını çözümlenecek beslenme bilgi, tutum ve davranışlarını yüksek düzeyde kazandıracak, yaşam düzeyini yükseltecek etkin ve sürekli olacak eğitim programlarının düzenlenmesi ve uygulanması gerekli ve faydalı olacaktır.

KAYNAKLAR (REFERENCES)

1. Abood, D.A, Black, D.R, Birnbaum R.D., (2004). Nutrition education intervention for college female athletes J Nutr Educ Behav; 36(3):135-7.
2. Atay, E., Kılınç, F., Çetinkaya, E. ve Kılıç, T., (2006). Türkiye Yarı Finallerine katılan Yıldızlar Kategorisi İlköğretim Okulları Futbolcularının Beslenme Alışkanlık Düzeylerinin İncelenmesi, 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla
3. Bilgiç, S.C., Bilgiç, P. ve Ersoy, G., (2001). 2001 Akdeniz Oyunlarına Katılan Türk Sporcuların Beslenme Bilgi ve Uygulamalarının Değerlendirilmesi. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Seminer Kitabı. Antalya: Spor Bilimleri Derneği, 27-29 Ekim, ss:171.
4. Çalıştır, B., Dereli, F., Eksen, M. ve Aktaş, S., (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Konusundaki Bilgi



- Düzeylelerinin Belirlenmesi; Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi, Cilt: 2 Sayı: 2, 115-120.
5. Çongar, O. ve Özdemir, L., (2004).Sivas İl merkezinde Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Genel Beslenme ve Sporcu Beslenmesiyle ilgili Bilgi Düzeyleri, Cumhuriyet Üniversite Tıp Fakültesi Dergisi, 26 (3): 113-118.
 6. Ersoy, G., Alper,R. ve Kargül, A., (1987). Yüzücü Beslenmesi, Yüzme, Atlama ve Su Topu Federasyonu Yayını,
 7. Ersoy, G., (1995). Sağlıklı Yaşam, Spor ve Beslenme, Damla Matbaacılık, Ankara.
 8. Günay, M., Tamer, K. ve Cicioğlu, İ., (2006). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü, Gazi Kitabevi, Ankara.
 9. Güneş Z., (2005). Spor ve Beslenme, Nobel yayın dağıtım, 4. baskı, Ankara Kasım.
 10. Karacabey, K. ve Özmerdivenli, R., (2001). Sporcularda Yolculukta ve Müsabakalarda Sıvı Alınımı ve Beslenme. Spor ve Tıp Dergisi Ocak- Şubat
 11. Süel, E. ve Şahin, İ., (2006)a.Üniversite Düzeyindeki Bayan ve Erkek Basketbolcuların Beslenme Bilgileri ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi, 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla
 12. Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M.A. ve Savucu, Y., (2006)b. Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları, Fırat Üniversitesi, :DAUM; 20 (4): 271-275.
 13. Özdoğan, Y. ve Özçelik, A.Ö., (2008). Spor Eğitimi Veren Yüksekokullara Devam Eden Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları, 10. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu.
 14. Tekin, M. ve Arslan F., (2005). 10.Gap Spor Şenliğine Katılan Yıldız ve Genç Taekwando Sporcularının Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. ss:481-485
 15. Von Duvillard, SP, Arciero, PJ, Tietjen-Smith, T., and Alford K., (2008). Sports drinks, exercise training, and competition. Curr Sports Med Rep. Jul-Aug;7(4):202-208.