

## Beden Eğitimi Bölümünde Okuyan Farklı Branşlardaki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi \*

Özlem SARIOĞLU<sup>1</sup>, Osman İMAMOĞLU<sup>2</sup>, Tülin ATAN<sup>2</sup>  
Mehmet TÜRKMEN<sup>2</sup>, Pelin AKYOL<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Hitit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Çorum.

<sup>2</sup> Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Samsun.

\* 23-26 Kasım 2011 Antalya'da düzenlenen 1. Uluslararası Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi'nde bildiri olarak sunulmuştur.

Yazışma Adresi: T. Atan, e-mail: takman@omu.edu.tr

### ÖZET

Bu çalışma Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan ve farklı branşlarda aktif olarak spor yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya 219 bayan (yaş; 20,75±0,14yıl) ve 367 erkek (yaş; 21,62±0,12 yıl) üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu öğrencilerin beslenme düzeylerini tespit etmek için 37 soruluk beslenme anketi uygulanmıştır. Bu ankete katılan gençlerin uğraştıkları branşta elit ve elit olmama seviyelerine ve uğraştıkları branşa göre beslenme puanları belirlenmiştir. İstatistiksel analiz için, Student-t testi, One Way ANOVA ve Tukey testleri yapılmıştır. Kullanılan ankete göre elit düzeyde spor yapan ve yapmayan bireylerin beslenme puanları düşük bulunmuş, ancak bayan sporcuların erkek sporculardan daha iyi beslendikleri görülmüştür ( $p<0.01$ ). Bayanların branşlara göre beslenme puanlarına bakıldığında yüzücülerin atletlere göre daha iyi beslenme alışkanlıklarına sahip olduğu ( $p<0.05$ ) tespit edilmiştir. Yüzme, jimnastik, judo, voleybol, okçuluk ve tekvando branşlarındaki bayanların "iyi" beslendikleri görülmüştür. Erkeklerin branşlara göre beslenme puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ( $p<0.01$  ve  $p<0,05$ ). Atletizm sporu ile uğraşan erkeklerin "iyi" beslendikleri, basketbol ve tekvandocuların "en kötü" beslenen sporcular olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın sonucunda Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin beslenme eğitimleri ve beslenme puanlarının kötü olduğu bulunmuştur. Bu durum sporcuların hatalı beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını göstermektedir. Sporcuların yaptıkları spor branşına göre nasıl beslenmeleri gerektiğiyle ilgili olarak sporcuların ve antrenörlerin düzenli beslenme eğitimleri ile desteklenmeleri, yazılı ve görsel medyada bu konunun öneminin vurgulanmasının çok faydalı olacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme alışkanlığı, sporcu beslenmesi.

## Nutritional Habits of Physical Education Department Students Engaged in Different Sport Branches

### ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the nutritional habits of students engaged in different sport branches that attending Physical Education and Sports High School. Total 219 female (age; 20,75 ±0,14 years), and 367 male athletes (age; 21,62±0,12 years) participated the study as a volunteer. To determine the nutritional levels a questionnaire containing 37 items was applied. The nutritional scores were determined according to being an elite or non-elite, and according to the sports branch. For statistical analysis Student-t test, One Way ANOVA and Tukey tests were used. According to the used questionnaire, the nutritional scores were found low in both elite and non-elite athletes but it's determined that female athletes were well-nourished than males ( $p<0,01$ ). Female swimmers have better nutritional habits than female track and field athletes ( $p<0,05$ ). It's found that females engaged with swimming, gymnastic, judo, volleyball, archery and taekwondo athletes were fed "well". Between different sports branches significant differences were found in males athletes' nutritional habit scores ( $p<0.01$  ve  $p<0,05$ ). While male track and field athletes' nutrition scores were found "well", basketball and taekwondo athletes' scores were found "worse". As a conclusion nutrition scores of Physical Education and Sports High School students were found low. This situation shows that athletes have faulty dietary habits. Athletes and coaches must be supplied with nutritional education according to sports branch, and stressing the importance of this issue in written and visual media is thought to be very useful.

**Key Words:** Nutritional habits, athletes' nutrition.

### GİRİŞ

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 (20). Beslenme, açlık duygusunu bastırmak ya da canın çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme, insanın, büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda kullanabilmesidir. İnsanın sağlıklı yaşayabilmesi için kırktan fazla besin öğesine gereksinimi olduğu yapılan bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır (3,8). Yapılan sporun türü, kullanılan enerji sistemi, egzersizin süresi gibi farklılıklar her branşın farklı beslenme tutumları göstermesine neden olur (1). 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 artırılması, kilo kaybı ve aşırı kilo almanın önüne geçilmesi, vücuttaki elektrolit kayıplarının verdiği rahatsızlıkların önlenmesi, sindirim sisteminin düzenli çalışması, toparlanma döneminde enerji kaynaklarının yenilenmesi gibi sporcuyu, direkt veya dolaylı yoldan etkileyen birçok durum dengeli beslenme ile sağlanabilmektedir (9).

Üniversite öğrencileri ileriye yönelik beslenme alışkanlıklarının yerleştiği kritik bir dönemde bulunmaktadır. Üniversite eğitimi ile birlikte aktif spor yaşamları da devam eden Beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin vücut gereksinimlerine göre dengeli ve düzenli olarak öğün atlamadan beslenmeleri gerek sağlıklı yaşam açısından gerekse de eğitim ve spor yaşamındaki başarıları bakımından son derece önem taşıyacaktır (2, 4,17).

Sportif bağlamda dengeli beslenme gerek antrenman, gerekse yarışma periyodunda, sporcunun gerek duyduğu besin öğelerinin, gerek duyduğu zaman diliminde alınmasıdır. Burada denge kavramı, sporcunun antrenman ve yarışmada harcayacağı besin öğelerinin sağlıklı bir biçimde alınması ve harcanmasının ardından yerine konulmasıdır (13). Tek yönlü beslenme her zaman performansın düşmesine yol açar. Uzun bir süre sonra da fiziksel uygunluğa zarar verir (6). Düzenli beslenme için besin gruplarından orantılı olarak ve yeterli düzeyde alınmalı, bir gruptan az, diğerinden fazla besin alıp metabolizmanın çalışma düzeni bozulmamalıdır (10). Sporcu beslenmesi de sporcunun cinsiyetine, günlük fiziksel aktivitesine ve yaptığı spor çeşidine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak besinlerin yeterli ve dengeli biçimde alınmasıdır (11). Yapılan birçok çalışma, genç öğrencilerin ve özellikle sporcuların yeterli ve dengeli beslenmediklerini göstermektedir (7, 19).

Sporcu beslenmesi, beslenme bilimi kapsamında “egzersiz-beslenme” etkileşimini inceleyen ve son 25 yılda yapılan çalışmalarla önemi giderek artan bir alandır. İnsan genetik havuzunun uç noktalarında bulunan ve fiziksel olarak mümkün olabilecek antrenman limitlerini zorlayan elit sporcular bu özellikleriyle beslenme performans ilişkisinin ortaya konması için iyi bir model oluşturmaktadır (5). Sporcuların uygun antrenmanlarla beraber, yaş, cinsiyet, yaptıkları spor çeşidine göre yeterli ve dengeli beslenmeleri sonucunda performanslarını arttırmaları mümkün olmaktadır. Bu sebeple sporcu ve antrenörlerin bu konularda yeterli bilgiye sahip olmaları gerekmektedir (16).

Bu çalışmada üniversitelerin beden eğitimi bölümünde okuyan farklı branşlarda aktif olarak spor yapan gençlerin beslenme alışkanlıklarını tespit etmek ve sorunların çözümü yönelik uygun önerilerde bulunmak amaçlanmıştır.

## MATERYAL VE METOT

Çalışmada 219 bayan ve 367 erkek üniversite öğrencisinin cevapları değerlendirmeye alınmıştır. Bireylerin boy ve vücut ağırlıkları SECA marka ölçüm aleti ile ölçülmüştür. Bireyler sadece şort giyinmiş halde iken ayaklar bitişik ve gergin, baş karşıya bakar vaziyette metal aparat baş üzerine dokunduğu anda ölçüm yapılmıştır. Ağırlık ölçmedeki hassasiyet derecesi 0.01 kg, boyda ise 0.01 cm'dir. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını tespit etmek için 37 soruluk beslenme anketi uygulanmıştır (14). Bu beslenme anketinin puanlarına göre 51-88 arası "mükemmel", 21-50 arası "iyi", 21 altı ise "kötü" beslenme alışkanlığına sahip olduğunu göstermektedir. Beslenme anketindeki bazı sorulardaki şıklarda bulunan ve bize yabancı olan besin türleri Türk mutfağında kullanılan besinler ile değiştirilmiştir. Bu değişimde besin türü, içeriği ve puan değeri göz önüne alınmıştır. İstatistiksel analiz için, Student-t testi, branşlara göre farklılık One Way ANOVA ve farklılığın hangi branştan olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılmıştır.

## BULGULAR

Tablo 1'de bayan ve erkek bireylerin parametreleri karşılaştırılmıştır. Elit düzeyde spor yapan ve yapmayan erkek bireylerin parametreleri tablo 2'de, bayan bireylerin parametreleri tablo 3'de karşılaştırılmıştır. Tablo 4 ve 5'de ise bayan ve erkeklerin branşlar arası parametreleri karşılaştırılmıştır.

**Tablo 1.** Cinsiyete Göre Bazı Parametrelerin ve Beslenme Puanlarının Karşılaştırılması

| Değişkenler         | Cinsiyet | N   | Ortalama | S.hata | t-test   |
|---------------------|----------|-----|----------|--------|----------|
| Yaş (yıl)           | Erkek    | 367 | 21,62    | 0,12   | 4,73**   |
|                     | Bayan    | 219 | 20,76    | 0,14   |          |
| Boy (cm)            | Erkek    | 367 | 176,66   | 0,41   | 11,71 ** |
|                     | Bayan    | 219 | 168,85   | 0,53   |          |
| Vücut Ağırlığı (kg) | Erkek    | 367 | 70,73    | 0,45   | 12,97**  |
|                     | Bayan    | 219 | 60,34    | 0,70   |          |
| Puan                | Erkek    | 367 | 14,87    | 0,68   | -3,99**  |
|                     | Bayan    | 219 | 19,29    | 0,88   |          |

\*\* p &lt; 0.01

**Tablo 2.** Seviyeye Göre Erkeklerde Bazı Parametrelerin ve Beslenme Puanlarının Karşılaştırılması

| Değişkenler         | Seviye       | N   | Ortalama | S.hata | t      |
|---------------------|--------------|-----|----------|--------|--------|
| Yaş (yıl)           | Elit         | 162 | 21,34    | 0,17   | -2,19* |
|                     | Elit olmayan | 205 | 21,85    | 0,16   |        |
| Boy (cm)            | Elit         | 162 | 177,38   | 0,72   | 1,54   |
|                     | Elit olmayan | 205 | 176,10   | 0,46   |        |
| Vücut Ağırlığı (kg) | Elit         | 162 | 70,88    | 0,74   | 0,30   |
|                     | Elit olmayan | 205 | 70,60    | 0,56   |        |
| Puan                | Elit         | 162 | 14,24    | 1,24   | -0,83  |
|                     | Elit olmayan | 205 | 15,38    | 0,71   |        |

\* p &lt; 0.05

**Tablo 3.** Seviyeye Göre Bayanlarda Bazı Parametrelerin ve Beslenme Puanlarının Karşılaştırılması

| Değişkenler         | Seviye       | n   | Ortalama | S.hata | t      |
|---------------------|--------------|-----|----------|--------|--------|
| Yaş (yıl)           | Elit         | 110 | 20,51    | 0,22   | -1,85  |
|                     | Elit olmayan | 109 | 21,01    | 0,15   |        |
| Boy (cm)            | Elit         | 110 | 171,67   | 0,83   | 5,79** |
|                     | Elit olmayan | 109 | 166,00   | 0,51   |        |
| Vücut Ağırlığı (kg) | Elit         | 110 | 64,58    | 1,19   | 6,60** |
|                     | Elit olmayan | 109 | 56,07    | 0,48   |        |
| Puan                | Elit         | 110 | 19,12    | 1,35   | -1,19  |
|                     | Elit olmayan | 109 | 19,47    | 1,12   |        |

\*\* p &lt; 0.01

**Tablo 4.** Bayan Bireylerin Branşlara Göre Parametreleri ve Beslenme Puanlarının Karşılaştırılması

| Değişkenler         | Branşlar      | n  | Ortalama | Std. Hata | Tukey                                                  |
|---------------------|---------------|----|----------|-----------|--------------------------------------------------------|
| Yaş (yıl)           | Basketbol(1)  | 41 | 19,71    | 0,24      | 3>1,7,8**                                              |
|                     | Voleybol (2)  | 23 | 20,74    | 0,33      |                                                        |
|                     | Hentbol (3)   | 44 | 22,20    | 0,37      |                                                        |
|                     | Judo (4)      | 20 | 21,20    | 0,24      |                                                        |
|                     | Tekvando (5)  | 15 | 21,20    | 0,78      |                                                        |
|                     | Okçuluk (6)   | 12 | 20,33    | 0,51      |                                                        |
|                     | Atletizm (7)  | 30 | 20,00    | 0,26      |                                                        |
|                     | Jimnastik (8) | 26 | 20,69    | 0,27      |                                                        |
|                     | Yüzme (9)     | 8  | 20,00    | 0,38      |                                                        |
| Boy (cm)            | Basketbol(1)  | 41 | 170,32   | 0,82      | 1>4,7,8**<br>4<1,2,3,5,9**                             |
|                     | Voleybol (2)  | 23 | 168,43   | 0,65      |                                                        |
|                     | Hentbol (3)   | 44 | 167,75   | 0,94      |                                                        |
|                     | Judo (4)      | 20 | 161,30   | 0,81      |                                                        |
|                     | Tekvando (5)  | 15 | 168,20   | 1,06      |                                                        |
|                     | Okçuluk (6)   | 12 | 165,67   | 0,28      |                                                        |
|                     | Atletizm (7)  | 30 | 165,19   | 0,92      |                                                        |
|                     | Jimnastik (8) | 26 | 163,60   | 1,45      |                                                        |
|                     | Yüzme (9)     | 8  | 167,50   | 0,19      |                                                        |
| Vücut Ağırlığı (kg) | Basketbol(1)  | 41 | 59,71    | 1,08      | 3>2,9*                                                 |
|                     | Voleybol (2)  | 23 | 54,13    | 0,70      |                                                        |
|                     | Hentbol (3)   | 44 | 60,50    | 1,63      |                                                        |
|                     | Judo (4)      | 20 | 56,70    | 2,82      |                                                        |
|                     | Tekvando (5)  | 15 | 55,80    | 2,09      |                                                        |
|                     | Okçuluk (6)   | 12 | 56,00    | 0,89      |                                                        |
|                     | Atletizm (7)  | 30 | 55,33    | 1,21      |                                                        |
|                     | Jimnastik (8) | 26 | 56,60    | 1,13      |                                                        |
|                     | Yüzme (9)     | 8  | 55,00    | 0,38      |                                                        |
| Puan                | Basketbol(1)  | 41 | 19,29    | 1,73      | 9>1,2,3,4,5,6,7,8**<br>7<1,2,4,5,6,8**<br>3<2,4,5,6,8* |
|                     | Voleybol (2)  | 23 | 22,00    | 2,86      |                                                        |
|                     | Hentbol (3)   | 44 | 16,14    | 2,10      |                                                        |
|                     | Judo (4)      | 20 | 21,55    | 3,49      |                                                        |
|                     | Tekvando (5)  | 15 | 22,80    | 1,97      |                                                        |
|                     | Okçuluk (6)   | 12 | 23,00    | 4,07      |                                                        |
|                     | Atletizm (7)  | 30 | 11,53    | 2,31      |                                                        |
|                     | Jimnastik (8) | 26 | 21,10    | 2,22      |                                                        |
|                     | Yüzme (9)     | 8  | 36,50    | 3,97      |                                                        |

\*p&lt;0.05 \*\* p&lt; 0.01

## TARTIŞMA

Çalışmaya 219 bayan (yaş; 20,75 ±0,14yıl) ve 367 erkek (yaş; 21,62±0,12 yıl) üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu çalışmada, yapılan anketler sonucunda tüm bireylerin beslenme alışkanlıklarına göre hesaplanan puanlarına bakıldığında, erkeklerde 14.87±0.68 bayanlarda 19.29±0.88 puan bulunmuştur. Anketin puanlamasında 51-88 arası "çok iyi", 21-51 arası "iyi", 21 aşağısı "kötü" beslenme alışkanlığı olarak belirlenmiştir (14). Bu puanlamaya göre çalışmamızdaki bireylerin iyi beslenme alışkanlığına

sahip olmadıkları tespit edilmiş olup bayanların (19,29 puan) erkeklere (14,87 puan) oranla daha iyi beslenme alışkanlığına sahip oldukları görülmektedir (p<0.01). Anket sonuçlarına göre bayan sporcular erkeklerden iyi beslenme alışkanlığı göstermelerine rağmen, kötü beslenme kategorisinde bulunmaktadırlar. İmamoğlu ve arkadaşları yapmış oldukları çalışmada bireylerin iyi beslenme alışkanlığına sahip olmadıkları tespit edilmiş olup bayanların erkeklere oranla daha iyi beslenme alışkanlığına sahip oldukları bulunmuştur (12).

**Tablo 5.** Erkek Bireylerin Branşlara Göre Parametreleri ve Beslenme Puanlarının Karşılaştırılması

| Değişkenler         | Branşlar      | n   | Ortalama | Std. Hata | Tukey                  |
|---------------------|---------------|-----|----------|-----------|------------------------|
| Yaş (yıl)           | Futbol (1)    | 106 | 21,78    | 0,23      | 1,58                   |
|                     | Basketbol (2) | 73  | 21,29    | 0,25      |                        |
|                     | Voleybol (3)  | 16  | 20,25    | 0,34      |                        |
|                     | Hentbol (4)   | 41  | 21,78    | 0,33      |                        |
|                     | Güreş (5)     | 48  | 22,02    | 0,32      |                        |
|                     | Judo (6)      | 16  | 21,25    | 0,19      |                        |
|                     | Tekvando (7)  | 17  | 22,41    | 0,80      |                        |
|                     | Atletizm (8)  | 13  | 20,15    | 0,64      |                        |
|                     | Jimnastik (9) | 21  | 22,29    | 0,42      |                        |
|                     | Yüzme (10)    | 16  | 21,75    | 0,28      |                        |
| Boy (cm)            | Futbol (1)    | 106 | 176,30   | 0,40      | 2>1,3,7,9*             |
|                     | Basketbol (2) | 73  | 186,11   | 0,95      |                        |
|                     | Voleybol (3)  | 16  | 176,50   | 1,74      |                        |
|                     | Hentbol (4)   | 41  | 171,56   | 1,09      |                        |
|                     | Güreş (5)     | 48  | 172,29   | 0,87      |                        |
|                     | Judo (6)      | 16  | 171,50   | 1,98      |                        |
|                     | Tekvando (7)  | 17  | 178,00   | 0,90      |                        |
|                     | Atletizm (8)  | 13  | 172,00   | 1,17      |                        |
|                     | Jimnastik (9) | 21  | 174,77   | 1,06      |                        |
|                     | Yüzme (10)    | 16  | 169,00   | 0,38      |                        |
| Vücut Ağırlığı (kg) | Futbol (1)    | 106 | 70,42    | 1,05      | 2>1,3,4,6,8,9**        |
|                     | Basketbol (2) | 73  | 76,21    | 1,01      |                        |
|                     | Voleybol (3)  | 16  | 68,75    | 2,69      |                        |
|                     | Hentbol (4)   | 41  | 64,95    | 1,64      |                        |
|                     | Güreş (5)     | 48  | 72,79    | 1,23      |                        |
|                     | Judo (6)      | 16  | 66,19    | 1,93      |                        |
|                     | Tekvando (7)  | 17  | 71,71    | 2,35      |                        |
|                     | Atletizm (8)  | 13  | 66,15    | 0,93      |                        |
|                     | Jimnastik (9) | 21  | 66,76    | 1,48      |                        |
|                     | Yüzme (10)    | 16  | 70,75    | 2,27      |                        |
| Puan                | Futbol (1)    | 106 | 14,71    | 1,06      | 2,7<1,3,4,5,6,8,9,10** |
|                     | Basketbol (2) | 73  | 8,99     | 1,91      |                        |
|                     | Voleybol (3)  | 16  | 12,50    | 2,12      |                        |
|                     | Hentbol (4)   | 41  | 20,73    | 2,15      |                        |
|                     | Güreş (5)     | 48  | 18,21    | 1,79      |                        |
|                     | Judo (6)      | 16  | 15,19    | 2,36      |                        |
|                     | Tekvando (7)  | 17  | 7,35     | 1,91      |                        |
|                     | Atletizm (8)  | 13  | 23,23    | 2,44      |                        |
|                     | Jimnastik (9) | 21  | 16,86    | 1,92      |                        |
|                     | Yüzme (10)    | 16  | 18,50    | 3,16      |                        |

\*p&lt;0.05, \*\* p &lt; 0.01

Acar (1) tarafından Boksörlerin beslenme alışkanlıkları incelendiğinde %18,80'inin yetersiz ve %81,20'sinin yeterli beslenme alışkanlığına sahip olduğu bulunmuştur. Çalışmamızdaki sonuçlar İmamoğlu ve ark (12) çalışması sonuçlarını desteklemekte iken Acar (1) boksörlerdeki sonuçlardan farklıdır. Bu farklılıkta branş farklılığı, seviye farklılığı ve uygulanan anket farklılığı gibi etkenler rol oynayabilir.

Uygun beslenme, elit olmayan bir sporcuya dünya çapında bir sporcu olma şansı tanımaz. Ancak elit sporcularda antrenman ve genetik koşulların benzer olduğu ve rekabetin üst düzeyde yaşandığı ortamda beslenmenin uygunluğu kazanmak için etken unsur olabilir (5). İmamoğlu ve ark (12) tarafından yapılan bir çalışmada elit düzeyde spor yapan erkeklerin elit olmayanlara göre anket sonuçlarına göre anlamlı derecede daha kötü beslenme alışkanlığı bulunurken

( $p<0.05$ ); elit bayan sporcuların ise elit olmayanlara göre daha iyi beslenme alışkanlığı olmasına rağmen bu farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Bizim çalışmamızda elit düzeyde spor yapan erkek ve bayan sporcuların elit olmayanlara göre anket sonuçlarına göre daha kötü beslenme alışkanlığı bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Buna karşılık Acar tarafından boksörlerin beslenme alışkanlıkları incelendiğinde milli olan boksörlerle olmayanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (1).

Çalışmamızdaki Anket sonuçlarına göre tüm sporcu grupların kötü beslendikleri görülmektedir. Yılmaz ve Özkan tarafından (18) Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesinde öğrencilerin %78,9'unun sağlıklı bir şekilde beslendiğine inanmadığı belirlenmiştir. Sporçunun; vücudunu geliştirmesi, sağlığını koruması ve yüksek sportif performansa ulaşabilmesi, ancak dengeli, düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla olur (15). Bu nedenle çalışmaya katılanların beslenme durumlarına göre öğrencilerin üst seviyede başarı göstermeleri olumsuz etkilenebilir ve sağlık sorunlarına neden olabilir.

Bayanların beslenme puanlarına bakıldığında yüzme branşındakilerin atletizm branşındakilerden daha iyi beslenme puanı aldıkları tespit edilmiş ( $p<0.01$ ), okçuluk, jimnastikçi, judocu, tekvandocu ve voleybolcuların diğer branşlara göre daha iyi beslendikleri görülmüş, en kötü beslenen bireylerin atletizm branşı ile ilgilenenler olduğu tespit edilmiştir. İmamoğlu ve ark (12) çalışmasında Bayanların beslenme puanlarında jimnastikçilerin okçulardan daha iyi beslenme puanı aldıkları tespit edilirken ( $p<0.05$ ) diğer branşlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p >0.05$ ). Ancak jimnastikçilerin, judocuların ve voleybolcuların diğer branşlara göre daha iyi beslendikleri görülmüş, en kötü beslenen bireylerin okçular olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerde İmamoğlu ve ark (12) çalışmasında en kötü olarak tekvandocuların, en iyi olarak da atletler ve voleybolcuların beslenme alışkanlığı olduğunu bulmuşlardır. Atletler hariç diğer tüm branşlardaki sporcuların iyi beslenme alışkanlığına sahip olmadıkları tespit edilmiştir. Bu çalışmada erkeklerde branşlar arası puan değerlerine bakıldığında ise en kötü olarak basketbol ve tekvandocuların, en iyi olarak da atletlerin beslenme alışkanlığı olduğu görülmüştür. Atletler hariç diğer tüm branşlardaki sporcuların iyi beslenme alışkanlığına sahip olmadıkları tespit edilmiştir. İki çalışmada beslenme puanlarında biraz farklılıklar mevcuttur. Bu farklılık çalışmaya katılanların farklı özelliklerinden kaynaklanabilir.

Elde edilen sonuçlar ışığında, beden eğitimi bölümünde okuyan aktif olarak spor yapan değişik branşlardaki bayan öğrencilerin yüzme, okçuluk,

jimnastik, judo, tekvando, voleybol ve erkek atletlerin beslenme puanları iyi düzeyde bulunurken, bayan basketbolcuların, hentbolcuların, ritmik jimnastikçilerin ve erkek öğrencilerden atletizm dışındaki diğer tüm branşların beslenme puanları çok düşük bulunmuştur.

Bu çalışmanın sonucunda Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin beslenme eğitimleri ve beslenme puanlarının kötü değerlendirilebilecek ölçüde olduğu bulunmuştur. Bu durum sporcuların performanslarını geliştirebilmeleri ve başarılı sonuç almaları için beslenme konusunda istenilen düzeyde bilgiye sahip olmadıklarını veya imkan bulamadıklarını göstermektedir. Başarmayı hedefleyen sporcular ve antrenörler, iyi bir beslenme programı konusunda uzman bir ekip ile işbirliği yapması gerekmektedir. Sporcuların ve antrenörlerin önceden sahip oldukları ve bu programlarla geliştirebilecekleri beslenme bilgilerinin kalıcı olabilmesi açısından bilimsel çalışmalarla sürekli desteklenerek pekiştirilmesinin fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Acar G. Boksörlerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2008.
2. Açık Y, Çelik G, Ozan At, Oğuzöncül Af, Deveci S, Gülbayrak C. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Sağlık ve Toplum*, 2003; 13(4): 74-80.
3. Baysal A. *Beslenme Kültürümüz*, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara: 1993:3.
4. Baysal A. *Beslenme*. Hatipoğlu Yayınları. 2004: 4-6.
5. Başoğlu S. *Sporcu Beslenmesi*. Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri. Form Reklam Hizmetleri, İstanbul, 2004.
6. Berning RJ., Steen NS. *Nutrition for Spor and Exercise* Aspen Publication, Gaithersburg, 1998.
7. Birer S, Ersoy G, Metropolitan bir kentte spor yapan üniversiteli kız öğrencilerin spor ve beslenme konusundaki bilgi tutum ve davranışları. *Spor Hekimliği Dergisi*, 1998; 23(2): 39-45.
8. Bulduk S. *Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama*. Detay Yayınları, Ankara, 2002: 11.
9. Cupisti A, D'alessandro C, Castrogiovanni S, Barale A, Morelli E. Nutrition knowledge and dietary composition in Italian adolescent female athletes and non-athletes. *Int J Sport. Nutr Exerc Metab*, 2002; 12: 207-19.
10. Eisenman PA, Johnson SC, Joan EB. *Coaches Guide to Nutrition and Weight Control*. Leisure Pres, İllinois, 1990.

11. Güneş Z. Spor ve Beslenme. Nobel Yayın Dağıtım, 4.Baskı, Ankara, 2005:1.
12. İmamoğlu O, Ağaoğlu S, Eker H. Değişik illerde beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2010; 12(4).
13. Kuter M, Öztürk F. *Antrenör ve Sporcu El Kitabı*. Bağırhan Yayınevi, 2.Baskı, Ankara, 1999.
14. Prentice W. *Fitness for College and Life*. Third Edition. USA, Mosby YearBook, 1991: 201-205.
15. Sevim Y. *Antrenman Bilgisi*. Nobel Yayın Dağıtım, 7.Basım, Ankara, 2007.
16. Sürücüoğlu MS, Özçelik AO, Çakıroğlu P. Yüzücülerin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri. *Performans-Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Dergisi*, 1996; 2(1): 11-14.
17. Vançelil S, Önal SG, Güraksın A, Beyhun E. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*. 2007; 6(4): 242-248.
18. Yılmaz E, Özkan S. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi, V. Temel Sağlık Hizmetleri Sempozyumunda poster bildirisi, Manisa, 10-11 Mayıs 2007.
19. Yurttagül M, Sağlam F. Yüksek Öğrenime Devam Eden Kız Öğrencilerin Fiziksel Aktivitelerinin Beslenme ve Sağlık Durumlarının Saptanması. *Diabet Yılı*, 5, İstanbul, 1988.
20. Zorba E. Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, Ankara, G.S.G.M. Eğitim Dairesi, 1999.