

Lisans Projesi

Danışman:



Haziran, 2021

[Redacted text]

[Redacted text]

LİSANS PROJESİ

[Redacted text]

[Redacted text]

Haziran, 2021

ÖZET

Beslenme kavramı, bireyin dünyaya geldiği andan itibaren yaşamsal fonksiyonlarını devam ettirebilmesi için hayati öneme sahip bir kavram olarak belirtilmektedir. Sağlıklı beslenme ise insan vücudunun ihtiyacı olan her türlü besini dengeli bir şekilde yeterli miktarlarda alıp uygun yer ve zamanda tüketmesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kapsamda sporcuların sağlıklı beslenmesi; bedensel ve zihinsel açıdan son derece önemli ve gereklidir. Bu doğrultuda araştırmanın konusunu ve amacını; spor yapan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek ve bu amaca yönelik üniversite öğrencilerinin yeteri kadar beslenip beslenemediği, beslenme alışkanlıklarını incelemek oluşturmaktadır. Bu kapsamda 57 katılımcıya çevrimiçi anket gönderilmiş ve cevaplar SPSS programıyla analiz edilmiştir. Yapılan analizler ve değerlendirmelerle birlikte araştırmanın sonucunda spor yapan üniversite öğrencilerinin yeterli düzeyde beslenemediği, ara ve ana öğünlerine dikkat etmedikleri ve öğrencilerin bu noktada beslenme bilgi düzeylerinin artırılıp, farkındalık yaratılması gerekliliği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: *Beslenme, sporcu beslenmesi.*

ABSTRACT

ÖNSÖZ

Bu çalışmada proje ödevimin danışmanlığını üstlenen her türlü konuda bana yardımcı olan [REDACTED] araştırma esnasında sabır gösterdiği için teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ÖNSÖZ	i
TABLolar DİZİNİ	iii
GİRİŞ	1
1. GENEL BİLGİLER	3
1.1. Beslenme nedir	3
1.2. Yeterli ve dengeli beslenme	3
1.3.1. Karbonhidratlar	4
1.3.2. Basit karbonhidratlar	4
1.3.3. Bileşik karbonhidratlar	4
1.3.4. Proteinler	5
1.3.5. Yağlar	7
1.3.6. Vitaminler	8
1.3.7. Mineraller	9
1.3.8. Su.....	9
2. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	14
2.1 Problemin durumu	14
2.1.1 Araştırmanın alt problemleri.....	14
2.2 Hipotezler	14
2.3 Problemin amacı.....	14
2.4 Araştırmanın Önemi	14
2.5 Araştırmanın varsayımları.....	14
2.6 Araştırmanın sınırlılıkları.....	15
2.7 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	15
2.8 Verilerin Toplanması.....	15
3.BULGULAR	15
TARTIŞMA	24
SONUÇ VE ÖNERİLER	27
KAYNAKLAR	28

EKLER.....	30
-------------------	-----------

TABLolar DİZİNİ

Tablo 3. 1: Katılımcıların demografik bilgileri.....	15
Tablo 3. 2: Katılımcıların beslenme durumları.....	16
Tablo 3. 3: Katılımcıların spor ve beslenme durumları	18
Tablo 3. 4 Katılımcıların beslenme durumlarının cinsiyetlere göre karşılaştırılması	19
Tablo 3. 5: Müsabaka öncesi ve sonrası beslenme tercihlerinin karşılaştırılması	22

EKLER LİSTESİ

EK-1: Anket Formu

GİRİŞ

Beslenme kavramı, kişinin dünyaya geldiği andan itibaren yaşamsal fonksiyonlarını benimseyip devam ettirebilmesi, büyümesi ve beraberinde gelişmesi, sağlıklı bir bedene sahip olması ve üretken bir biçimde yaşayabilmesi için hayati öneme sahip bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kapsamda bireyler dünyaya geldiği andan itibaren çeşitli besin maddelerini bedenlerine alarak kullanmaktadır. Sağlıklı beslenme ise insan vücudunun ihtiyaçlarını karşılamak için vücudun ihtiyacı olan her türlü besinden dengeli bir şekilde yeterli miktarlarda alıp uygun yer ve zamanda tüketmesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu beslenme tarzını bir alışkanlık haline getirmek bireyin vücutsal bütünlüğünü korumakta ve sağlıklı bir hayat sürmesini sağlamaktadır.

Literatür incelendiğinde ve çalışmaya dâhil edilen; insan vücudu için gereklilik gösteren besin öğeleri 6 adet olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunlar; karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve su dur. Bu maddeler birbiriyle ilişkili şekilde vücudumuza alınır. Bu maddelerin vücuda alınımı, vücudun düzenli ve dengeli çalışması açısından yeterli miktarda ve devamlı olarak olmalıdır (Işık soluğu 1988).

Bahsedilen durumlar ışığında düzenli, yeterli ve dengeli beslenme kavramları önem taşımaktadır. Bu çalışmanın da problemini oluşturan; spor yapan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları nasıldır? Sorusuna cevap aramaktan geçmektedir. Bu bağlamda ilk bölümde literatür incelenerek beslenme kavramı açıklanmış, sonrasında ise yeterli ve dengeli beslenme ile birlikte besin ve besin öğeleri kapsamında bahsedilen 6 kavram açıklanarak değerlendirilmiştir.

Çalışma kapsamında spor yapan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, cinsiyetleri özelinde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi ve öğrencilerin antrenman veya müsabaka öncesi ile sonrasındaki beslenme durumları incelenmesi amacıyla anket uygulaması yapılmış ve sonuçlar analiz edilmiştir.

Çalışma sonucunda ise olarak spor yapan öğrenciler için beslenme olgusu oldukça önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmasına rağmen öğrencilerin beslenme ile ilgili bilgi

düzeylerinin zayıf olduğu görölmektedir. Bu kapsamda öğrencilerin kendi vücudunu tanıyıp ona göre beslenme programları oluşturması, mucizelere inanmaması gibi olgular hakkında eğitim verilmesi ve bu konularda farkındalık yaratılması gereklidir.

1. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde; literatür incelemesi yapılarak hazırlanmış ve çeşitli araştırmalara atıfta bulunulmuş beslenme, yeterli ve dengeli beslenme, besin ve besin öğeleri kavramları açıklanacaktır.

1.1. Beslenme nedir

Beslenme istediğimiz zaman istediğimiz yemekleri yiyip, içmek, karnımızı doyurmak anlamına gelmez. Beslenme vücudumuzu zinde tutmak ve yaşam kalitemizi arttırmak için gerekli olan besinlerin ihtiyacımız kadarını uygun saatlerde almak için bilinçli olarak yapması gereken bir eylemdir (Avcu 2017).

Beslenme yaşamın devam ettirilmesi, büyüme, gelişme, vücut sağlığının korunması ve iyileştirilmesi, hayat standartlarının geliştirilmesi, üretkenliğin devam ettirilmesi için ihtiyacımız olan besinleri alarak vücutta kullanılmalıdır(TÜBER 2015).

1.2. Yeterli ve dengeli beslenme

Yeterli beslenme; Vücudunun ihtiyacı olduğu enerjiyi besin öğelerinden gerekli olduğu kadar alınması, dengeli beslenme ise; besinlerin birbirine göre ve yemeklerde eşit olarak tüketilmesidir (Merdol 2013)

1.3. Besin ve Besin öğeleri

İnsanın sağlıklı bir hayat sürdürebilmesi için ihtiyacı olan 40'dan fazla besin öğesine ihtiyacı vardır. Besin hem hayvansal hem de bitkisel ihtiyacı olan maddelere denir. Besinlerin içinde bulunan enerji sağlayan, doku yapma ve yenilemede görevli olan, yaşam sürecini düzenleyen, vücut tarafından ihtiyaç duyulan her türlü organik ve inorganik maddeler ye "besin ögesi" denir (Arlı 2002).

Vücut için gerekli olan ana besin öğeleri 6 tanedir. Karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve su dur. Bu besin öğelerinin vücudumuzda birbiriyle bağlantılı şekilde hareket ederler. Besin öğeleri birbirinin tamamlayıcısı, birbirlerinin kullanılmasında yardımcı ve iş bölümü yapılmış gibi sistemli bir şekilde çalışmaktadır. Vücudumuzun düzenli ve dengeli çalışması için bütün besin öğelerinden yeterli miktarda devamlı olarak alınması gerekir (Işık soluğu 1988).

1.3.1. Karbonhidratlar

Vücutun ihtiyaç duyduğu enerjinin büyük bir kısmını karşılar. Besinlerde en çok bulunan besin ögesidir. Diyet yapan yetişkin bireylerde günlük enerji ihtiyacının %55-60'ı karşılar(Baysal 2002).

Karbonhidratlar iki sınıfta incelenir. Basit ve bileşik karbonhidratlar olarak ikiye ayırırız. Vücut sağlığı ve sporla ilgilenen kişilerin performansları arttırmak için günlük alması gereken karbonhidrat tüketiminin %85'i bileşik karbonhidratlardan(sebzeler, tahıl ürünleri, kuru baklagiller) alınmalıdır. Ancak %15'i basit karbonhidrat içeren (şeker, şekerli içecekler, reçel, bal vb.) besinlerden oluşmalıdır. Diğer karbonhidrata göre sindirimi daha uzun süren(yaklaşık 4-5 saat) bileşik karbonhidratların kan şekeri üzerinde olan etkileri daha yavaş olmakta ve uzun sürmektedir. Basit karbonhidratlar ince bağırsakta herhangi bir herhangi bir etkiye maruz kalmadan direk kana karışmaktadır (Güneş,2009;Paker,1996;Pehlivan, 2005).

1.3.2. Basit karbonhidratlar

Basit karbonhidratlar; Basit karbonhidratların vücuda olumsuz etkileri vardır. Kanda çabuk emilip için kan şekerinin aniden yükseltirler. Vücut buna karşı tepki olarak insülin salgılamaya başlar ve kan glikoz şekerini düşürür. Bu da kişi de baş dönmesi, mide bulantısı, halsizlik, göz kararması gibi rahatsızlıklara neden olur. Bu durumda enerjiye ihtiyacı olan sporcunun performansını kötü yönde etkilemektedir (Üç dağ 2006)

Sofra şekeri, bisküviler, çikolata, pastalar, şekerlemeler, sakız, nane şekerleri, bal, reçel, kayası, limon, şekerli içecekler, meşrubatlar vb. gıdalar doğal basit karbonhidratlardır. (Yıldız 2007)

1.3.3. Bileşik karbonhidratlar

Bileşik karbonhidratlar vücudumuzda kaslarda glikojen olarak bitkilerde ise nişasta olarak depolanır. Spor yapan kişilerin antrenman zamanında kaslarda bulunan glikojen depoları egzersiz için hazır tutulur. Nişastalar ve şekerler yakıt olarak aynı özelliklere sahip olsalar da beslenme sırasında içindeki vitamin ve mineral farklarından dolayı farklı görevlerde kullanılırlar. (Göral 2008).

Simit, poğaç, arpa, patates, buğday, esmer pirinç, makarna, tam taneli tahıllar, mısır unu, kepekli buğday ekmekleri, dilimlenmiş buğday, mısır, manyok, yulafli kekler, Hint yerelması, bezelye, mercimek, fasulye vb. gıdalar bileşik karbonhidratlar grubuna girer (Baysal, 2010).

Karbonhidratların vücut çalışmasındaki görevlerinden bazıları şunlardır;

Günlük hayatta vücudun harcadığı enerjinin büyük bir kısmını karbonhidratlar sağlar. Tüm dokuların enerji ihtiyacı için karbonhidratlar kullanılır. Canlı dünyanın beyin dokusundaki enerji için sadece karbonhidratlar kullanılır.

Vücudun ihtiyacından daha az karbonhidrat alırsa vücutta normalden daha fazla keton ve asitler oluşur. Bu moleküller vücut sıvılarındaki asit oranını artırır ve kandaki alkalisini azaltır. Oluşan bu olaya ketozis denir. Vücutta kanda bulunan al kalitesi çok azalması durumunda komaya girmesine neden olabilir.

Su ve elektrolitlerin vücutta tutulmasının sağlar ve sodyumun bağırsaklarda emilimine yardımcı olur. Proteinin enerji için kullanılmasının önüne geçer ve proteine olan ihtiyacı azaltır (Baysal 2010).

Antrenman ve müsabaka sırasında yeterli karbonhidrat alınması kas glikojen düzeyinin korunması için gereklidir. Çok ağır spor yapan bireylerin kas glikojen depolarında azalır ve karbonhidrat yönünden zengin besinlerin alınması durumunda kaslardaki glikojen depoları yerine konacaktır. Genç yaştaki sporcuların aldıkları besinlerdeki enerjinin %50 sini karbonhidratlardan almalıdır (Ersoy 2007)

Kaslar ve vücut için başlıca enerji kaynağı karbonhidratlardır. Yeterli düzeyde karbonhidrat alınmaması vücudun enerji sağlamak için yağlar ve proteinleri kullanmasından dolayı yorgunluk, bitkinlik, halsizlik, bulantıya neden olan artık maddeler oluşturmaktadır. Ayrıca beyin tarafından kullanılan tek enerji kaynağı karbonhidratlardır. Bu özelliklerinden dolayı karbonhidratları en iyi enerji kaynağı olarak söylememiz yanlış olmaz (Ersoy, 2011).

1.3.4. Proteinler

Yapılarında karbon, oksijen, azot bulunan proteinler yaşam için gerekli organik bileşiklerdir (Güneş 2009).

Vücudun faaliyetlerinin devam ettirebilmesi için gerekli olan proteinlerin görevleri;

- Organların, kasların, dokuların ve enzimlerin genel yapı taşlarını oluşturur.
- Kişinin büyümesini ve gelişmesini sağlar.
- Dokuların yapımından ve hasar görmüş dokuların bakımından sorumludur.
- Hemoglobin, hormon ve kan proteinin yapısından sorumludur (Yılmaz, 2002;

Ersoy, 2011).

Enzim ve hormonların bağ dokusunun yapımında, egzersiz sırasında kişinin kaslarda oluşan ufak hasarların onarımı için proteine ihtiyaç vardır.

Spor yapan kişiler için protein ihtiyaçları 1,2-2,0 g/kg'dır. Spor yapan kişinin protein ihtiyacı uygun bir diyetle karşılanabilir (Cotugna vd. 2005). Sporlarını düzenli ve yoğun egzersizlerle yapanların protein ihtiyacını arttırmakta ve doğal olarak besin alımlarında artmaktadır (Ersoy 2007). Çocuklarda ve adolesanlarda büyüme, organ ve vücut dokularının gelişmesi için azot dengesinin devam ettirilmesi zorunludur. Yeterli derecede protein alımı ile yeterli enerji alımıyla vücudun büyümesi, özellikle güzel yağsız bir vücut görünümü korumak ve geliştirmek için elzem olan aminoasitleri sağlaması gerekir. Vücut yeteri kadar enerji alımı yapmazsa; yağsız bir vücut ağırlığı sentezi yerine, proteinler enerji sağlamak için yakıt olarak kullanılırlar. (Cristensen, Hall ve Hambraeus, 2002).

Vücudun gelişimi ve metabolizması için ihtiyaç olan 20 elzem aminoasit vardır. Vücudun sentezleyebildiği esansiyel olmayan aminoasitlerden çocuklarda 11, yetişkinlerde 12 tanesi vücut tarafından sentezlenebilir. Bu aminoasitleri vücudumuz sentezleyebildiği için dışarıdan alınması zorunlu değildir. Diğerleri esansiyel aminoasitlerdir yani vücudun üretmediği dışarıdan alınması zorunludur. Diyetle gerekli olan aminoasitlerden bir tanesinin bile eksikliği aminoasit içeren bütün proteinlerin oluşumunu engeller (Gürsoy ve ark. 2001)

Bünyesinde bütün aminoasitleri barındıran proteinlere komplet proteinler deriz. Yumurta, süt, balık, et, kümes hayvanları bunlara birer örnektir. Tahıl ve sebze ürünlerindeki proteinler, bütün esansiyel aminoasitleri karşılamakta eksik kaldığı için inkomplet proteinler olarak isimlendirilirler (Gürsoy ve ark. 2001).

Vücudumuza ihtiyacı kadar protein alınmadığı zaman, organizma kendi hücrelerini kullanır. Bu durum karşısında önce vücut büyümeyi durdurur ve daha sonra kişinin vücut ağırlığı azalmaya başlar. Vücut direnci düştüğünden dolayı vücudun hastalıklara yakalanma ihtimali artar. Vücut kendini iyileştirmesinde gecikme yaşanır. Kan proteinleri çalışmadığı için kansızlık olur. Vücudun ihtiyacı olan kalsiyum, demir, a vitamini gibi besin öğelerinin alımında azalma olur. Bu durumda performansta azalma görülür (Yılmaz, 2002).

Fazla protein alımında vücutta oluşabilecek zararlar;

Vücutun ihtiyacından fazla alınan protein yağa dönüşecektir. Vücutta protein deposu yoktur. Vücutta depo olmadığından dolayı fazla alınan protein yağa dönüşerek vücutta depolanacaktır. İnsanların rahatsız olduğu vücut ağırlığına neden olacaktır. Hayvansal proteinlerin fazla alınmasında kalp damar hastalıklarına neden olacaktır. Hayvansal proteinlerin yapısında doymuş yağ ve kolesterol bulunur. Bu tür yemekleri çok fazla tükettiğimiz takdirde ileriki yaşlarda kalp-damar rahatsızlıklarına sebep olacaktır. Fazla protein alımlarında idrar ve böbrek yollarında bazı sağlık sorunlarına neden olacaktır. Proteinlerin parçalanmasıyla oluşan ürik asit gibi artık maddelerin vücutta atılması böbrek ve idrar yolu ile olacağından dolayı sporcu kişiler için önemli olan diğer besin ögesi su kaybetmesine sebep olacaktır. Vücuda alınacak fazla protein alımıyla idrar ile kalsiyum atılımını artırır. Bu durum ileriki yaşlarda kadın sporcularda osteoporoz olasılığını artırır (Yılmaz 2002).

1.3.5. Yağlar

Beslenme programı uygulayan kişiler günlük alması gereken enerjinin %30'unu yağlardan sağlar. Egzersiz yapan çocukların kasları karbonhidrattan daha fazla yağa bağlı çalışmasına rağmen, beslenmede çok fazla yağa ihtiyacı yoktur (Muratlı, 2007). Beslenmede yağ oranı fazla besinlerin tüketilmesinde sporcunun performansı düşürmekte; kas gücü ve dayanıklılığını azaltmaktadır. Vücutta kasların içinde bulunan glikojen depolarından yeterli düzeyde kullanabilmek için karbonhidrat ve yağ kullanımı dengeli olmalıdır (Güneş, 2009). Beslenme programı uygularken yağ oranı %20'nin aşağısında olursa bireyin vücut yağ düzeni, bağışıklık sistemi negatif yönde etkilenmektedir (Ersoy, 2004). Yani vücudun yağlardan gelecek olan enerjinin toplam yüzde 15 'in altına inmeden ve yüzde 30'un yukarisına çıkılmadan karşılanmalıdır (Muratlı, 2007).

45 saniye ve 2 dakika arasında yani kısa süreli ve orta süreli iki dakikadan sekiz dakikaya kadar olan dayanıklılık isteyen sportif faaliyetlerde karbonhidratları ve yağları eşit, 1 saat ve üzerindeki yani uzun süreli sportif faaliyetlerde daha fazla yağları temel enerji kaynağı olarak kullanırız (Yılmaz, 2002).

Vücutun çalışması için yağların görevleri;

-(A, D, E,K) gibi vitaminlerin yağda emilimini ve taşınmasını sağlar.

-Yüksek enerji kaynağıdır.

-Vücut tarafından üretilmeyen ama ihtiyacımızın olduğu yağ asidi "linoleikastin" vücutta alınması sağlar.

-Vücuda doyma algısını oluşturur.
-Organlara destek olma görevi görür.
-Hücre zarlarının ve sinir liflerinin çoğaltılmasında yardımcı olur.
-Vücudun dinlenme sırasında vücudun ihtiyacı olan toplam enerji kaynağının %70'ini sağlar.

-Vücudu soğuğa karşı vücut ısısını koruması ve ayarlayabilmesinde deri altında bulunan yağ depoları etkilidir (Ersoy, 2004; Yıldırım, 2006; Gürsoy ve ark. 2001).

-Spor yapanlar kişiler ihtiyacından fazla tükettikleri yağların sonucunda performansları da olumsuz yönde etkilenir. Vücudun kilo artışına, kalp ve damar hastalıklarının yaşanmasına, diyabet ve yüksek tansiyona neden olur (Yılmaz, 2002).

1.3.6. Vitaminler

Vitaminler, hücrenin içindeki kimyasal olayları denetleme mekanizması olan enzimler birçoğunun motor görevi görmektedir. Vücudumuz vitaminleri sentezleme becerisine sahip değildir. Vücudumuz vitaminleri sentezleyemediği için dışarıdan vücudumuza almak zorundayız (Yılmaz 2002).

Vitamin miktarını azaltan sebepler; Beslenmede alınması gereken bir veya birkaç besin grubunun alınmaması, Yeterli seviyede enerji ihtiyacının karşılanmaması, arka arkaya zayıflama uygulamaları, yüksek seviyede karbonhidrat içeren fakat yeterli seviyede içerisinde vitamin ve mineral bulundurmayan besinlerin tüketilmesidir (Yıldırım 2006; Muratlı 2007).

Mega doz vitamin kullanımı (tavsiye edilenin on katı vitamin kullanımı) dayanıklılık ve aerobik performansı yükseltmemekle beraber kötü etkilere sebep olabilmektedir. Örneğin C vitaminin çok kullanımı böbrek taşı ve B12 vitaminin yıkımı, mide rahatsızlıkları gibi belirtiler gösterir(Ersoy 2004)

Vitaminlerin organizmadaki görevleri;

Organizmadaki biyokimyasal tepkimeleri düzenlerler.

İhtiyacımız olan enerjinin karbonhidrat, protein ve yağlardan üretilmesini sağlarlar.

Vücutta protein sentezleme ile ilgilendirler (Ersoy 2011)

Özellikle A vitaminin kemiklerin gelişiminde çok önemlidir.

Kalsiyum ve fosforun bağırsaklarda emilimi için D vitamini gereklidir. Diğer bir özelliği sporcunun kemik gelişimi ve dayanıklılığın gelişmesi için görev yapar.

K vitamini elektron transport zincirinde ara ürün görevi görür ve buda oksidatif fosforilasyonda sırasında ihtiyaç haline getirir (Gürsoy ve Dane 2002).

Diyetine dikkat eden sporcular yeterli ve dengeli beslendikleri zaman herhangi bir ekstra vitamin almasına gerek yoktur (Yıldırım 2006).

1.3.7. Mineraller

Vitamin ve su gibi kalori içermezler. Kalbin çalışması, kasların kasılmasında, kemik ve dişlerimizin sağlığının korunmasında, çoğu normal hücrel fonksiyonlar için çok önemli role sahiptir (Muratlı, 2007; Gürsoy ve Dane, 2002). Mineraller, makro ve mikro olarak günlük beslenme ihtiyacımıza göre iki grupta incelenir. Makro mineraller günlük ihtiyacımızdan 100 mg'dan fazla olan minerallerdir. Mikro mineraller ise günlük ihtiyacımızdan 100 mg'dan az olan minerallerdir. Mikro minerallere selenyum, iyot, manganez, flor, krom, silikon, molibden gibi minerallerdir. Makro mineraller ise sodyum, klor, fosfor, kalsiyum, magnezyum ve potasyum gibi minerallerdir (Yılmaz, 2002).

Minerallerin vücut yapısında görevleri;

Elektrolitlerin görevi hücrenin içindeki ve dışındaki sıvının dengede kalmasını sağlamaktır. Hücre dışında sodyum ve bazı mineraller ve proteinler, hücre içinde potasyum dengede kalmasını sağlarlar.

Hücrelerin çalışması için ihtiyaç olan nötr ortamı mineraller sağlar.

Kimyasal reaksiyonlar enzimler sayesinde katalize olur ve olayları çabuklaştıran proteinin yapısındaki maddelerdir. Bu olayların yapı ve çalışmasında mineraller görevlidir.

Kas ve sinir sisteminde etkili görev yaparlar.

Kalsiyum, fosfor ve magnezyum kemik ve dişlerin yapısında bulunan minerallerdir (Yılmaz, 2002).

1.3.8. Su

Su vücudumuzun büyük bir kısmını oluşturmaktadır. Vücudun %60-70'i, Kas yapısının %60-70'i, su içermekte, yağ dokusunun %10-15'i sudan oluşmaktadır. Organizma susuz birkaç gün yaşayabilirken besin almadan haftalarca hayatta kalabilir. Su mavi görünümde oksijen ve hidrojenin birleşmesiyle sentezlenen, tadı, kokusu olmayan, saydam ve kaim şeklinde bir sıvıdır. Su hayatın sürdürülebilmesi için gereklidir. Organizmada maddelerin iletilmesinden çözülmesine kadar birçok görevi vardır (Ersoy 1986)

Suyun organizmadaki önemli görevleri;

Besin ve hormonların kan yoluyla taşınmasını sağlar.

Vücuttan karbondioksit, amonyak ve laktik asit gibi atıkları atar ve kasların içine oksijen taşınmasında görev yapar.

Yemeklerin sindirimini kolaylaştırır.

Eklemlerin kayganlığını sağlar. Organ ve dokular için yastık görevinde bulunur.

Atık maddeleri idrar yoluyla uzaklaştırır. Spor yapanlarda atık ürün daha fazla artar.

Organizmanın terlemesi ile vücut sıcaklığını düşürür (Ersoy, 2011).

Besin öğelerinin hücrelere kolay iletilmesini sağlar. Eklemlerde hareket kabiliyetinin korunmasını sağlar (Yıldırım vd. 2005).

Günlük olarak 8-10 bardak arası su alımı spor yapmayan bireyler için yeterli olsa da sporcu bireyler için bu su alımı yetersizdir. Her 1000 k.kalori için 1000 ml su alımı en doğru kuraldır. Örnek vermek gerekirse 4000-5000 k.kalori harcanıyorsa 4000-5000ml su alımına ihtiyaç duyulur. Pasif olan, 1500 k.kalori/gün harcayan bireyler ise 1500 ml suya ihtiyaç duymaktadır. Egzersiz sırasında normal ısı düzenleyici fonksiyonlarının devam ettirilmesi için yeterli düzeyde sıvı alımı gerçekleştirmeliyiz. Egzersiz sırasında sıvı alımına dikkat etmeliyiz. Her 20-30 dakikada bir sıvı alımı yapmalıyız (Ersoy 2004).

Egzersiz sırasında vücudumuzun su kaybetmesi vücuttaki sıvının kaybolmasına neden olacaktır. Bunun sonucunda kan akım hızında, kan seviyesinde, kalbin bir dakikada attığı kan miktarında ve sporcunun performansında olumsuz etkiler görülecektir. Sporcuların vücutlarındaki su miktarı, yarışma ve egzersiz sırasında farklı içecekler tüketilerek tamamen olmasa eşitlenmeye çalışılmalıdır. Müsabaka içerisinde alınan su az miktarda karbonhidrat içermelidir. Sporcunun yüksek ısı oluşumunu azaltmak, kan glikoz seviyesinin yüksek tutularak yorgunluğu geciktirmek için alınacak olan suyun karbonhidrat içermesi önemlidir (Suel, 2006).

Vücutun sıvı isteğini veya ihtiyacını belirtmenin en iyi yolu susama hissinin gelmesidir. Farklı durumlarda vücutun susama mekanizmasına güvenilmemelidir. Mesela çocuklarda, yaşlılarda veya sporcularda susama hissi su ihtiyacının giderecek kadar hassas değildir. Su ihtiyacını karşılamada susama hissini beklemek aldatıcı ve yanıltıcı olabilir buda sıvı kaybını karşılamada geç kalmaya neden olur (Ersoy 2004). Başarı grafiğinin düşmemesi için sporcuların su miktarlarını sürekli korumalıdır (Yılmaz, 2002).

Sporcu sağlığı için önerilen sıvı ve özellikleri;

Sporcular antrenmandan 24 saat önce yeterli besini ve sıvıyı almalıdır.

Sporcular antrenmandan iki saat önce yarım Litre su alımı ve fazla sıvının dışarı atılmasına izin vermelidir.

Antrenman sonrası, antrenman yaptığın her saat için 3 su bardağı su tüketilmeli.

Antrenman öncesi ve antrenman sonrası alınacak sıvılar %4-8 karbonhidrat içerebilir (Yılmaz, 2002).

1.4. Sporcu beslenmesi nedir?

Sporcu beslenmesinin ilk temelleri eski döneme ait eserlerden elde edilmektedir. Yunan, roma, mısır medeniyetlerinin sporcularına uyguladığı beslenme şekilleri uygarlıkların beslenme durumlarını göstermektedir. Buldukları bölge, iklim şartları, besin maddelerine erişimleri farklılık göstermelerine rağmen, vejetaryen ve et ağırlıklı beslenme uyguladıkları anlaşılmaktadır(AKINCI-TÜRKAY 2020).

Sporcu beslenmesindeki amaç; Sporcunun fiziksel özellik ve aktivitesine göre harcadığı enerji miktarının karşılanması yeterli ve dengeli beslenmesini yapması gerekir (ÖZDEMİR 2010).

1.4.1. Egzersiz veya antrenman öncesi beslenme

Müsabaka öncesi sporcular performanslarını en üst seviyeye çıkarabilecek besinler arayış içine girerler (Yılmaz 2002). Burada en doğru olan müsabakadan hemen önce değil de müsabaka gününe kadar günler, aylar, yıllar boyunca yeterli ve dengeli ve sağlıklı beslenme düzenine dikkat etmesi gerekir (Ersoy 2011).

Sindirim kanalında ihtiyaç fazlası besin yer alırken, kaslara gidecek olan kan azalacağından kas performansında düşüş olacaktır. Bu yüzden yemekten önce belirli bir süre antrenman yapılması önerilir. Yemekten sonra gözlenen düşük verimli devre, kişi ve yemiş olduğu besin öğesine göre farklılıklar gösterir. Önerilen yemeklerden sonra yaklaşık olarak 3 saat sportif aktivite yapılmasıdır (Ersoy 2007).

Fiziksel aktivitelere başlamadan önce sporcular belirli bir sıvı almalıdır. Aktiviteden yirmi dört saat içerisinde bol miktarda sıvı tüketimine özen göstermelidir. Aktiviteye başlamadan 2-3 saat öncesinde 400-600 ml sıvı tüketmek gerekmektedir ve bu biriken sıvının idrarla atımı içinde gerekli süreyi de sağlamaktadır (Yıldırım 2006).

Glikojen depolarının doygunluğu açısından bileşik karbonhidratlar içeren, sindirimi kolay sıvı besinler alınmalıdır. Sıvı besin tercihi kas krampları, ağız kuruluğu ve kusma gibi rahatsızlık yaratacak durumları ortadan kaldırmaktadır. İyi bir karbonhidrat kaynağı

olan pirinç pilavı, makarna, haşlanmış patates, şehriye çorbası, komposto, taze sıkılmış meyve suları yarış öncesi alınacak uygun besinlerdir (Güneş 2009).

Sindirimi daha geç ve zor olan hayvansal kaynaklı proteinden zengin besinleri müsabaka öncesi yemeklerde tercih edilmemelidir. Protein içeren besinler, idrara çıkışı arttırarak su kaybına sebep olur. Sindirimleri geç olan yağdan zengin besinlerin yağlı yiyecekler, yağda kızartmalar gibi yemeklere müsabaka öncesinde yer verilmemelidir (Güneş 2009).

Gaz yapıcı özellikte olan kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut vb.) lahana, turp, soğan, karnabahar, yer elması gibi yiyecekler ve çiğ sebzeler müsabaka gününde yenmemelidir. Müsabakadan önce son yenen besinin yoğunluğu midede gerginliğe neden olmayacak şekilde ayarlanmalıdır (Güneş 2009). Ayrıca yarışmacılara müsabakadan kısa süre önce, çabuk enerji kaynağı olarak bilinen şeker, çikolata gibi basit karbonhidratlar önerilmemektedir. Bu tarz karbonhidratların en önemli özellikleri, kan şekerini kısa sürede yükseltip yine kısa sürede düşürmeleridir. Kan şekerinin normal düzeyine gelmesi için karaciğerden ayrılan glikoz ile kas ve karaciğer glikojen depolarının boşalması hızlanmakta, böylelikle müsabaka sırasında gerekli enerjiyi sağlamak zorlaşmaktadır(Zorba ve ark. 2000).

1.4.2. Egzersiz veya antrenman sırası beslenme

Egzersiz ve müsabaka sırasında sıvı alımı önemlidir. Çünkü her 10-15 dakikada bir içilen bir çay bardağı su, terle kaybolan vücut sıvısının karşılanmasına yardımcı olmaktadır. Dehidrasyon sporcular için her zaman bir risk unsurudur. Dehidrasyonda, vücut sıcaklığının yükselmesi(hipertermi) riskini arttırmakta buna bağlı olarak, bireyin egzersiz yapmasını sınırlamaktadır (Ersoy 2011).

Kısa süreli yarışmalarda, herhangi bir besin öğesinin alınmasına ihtiyaç yoktur. Uzun süreli yarışmalarda ise müsabaka sırasında veya devre arasında yarışmacılara bazı içeceklerin verilmesi tavsiye edilir (Yılmaz, 2002).

Antrenman sırasında sıvı tüketimi arttırılmalıdır. Antrenman başlangıcı ve sonrasında 15-20 dakikada bir 150-350 ml. sıvı tüketilerek, vücut içerisindeki sıvıyı dengede tutmaktır. Sporcunun, antrenman öncesi ve sonrasında tartılarak, antrenman sırasında ne kadar sıvı kaybettiği belli olmaktadır. Vücuttan kaybedilen sıvı dengesinin korunabilmesi için, vücut ağırlığının 1,5 katı sıvı içilmesi uygun olacaktır (Yıldırım,2006).

Ayrıca dehidrasyon, sindirimi yavaşlattığı için de egzersiz esnasında sıvı alımı yapılmalıdır. (Ersoy, 2011).

Antrenman içerisinde belirli aralıklarla karbonhidrat içeren içecekler tüketilmelidir. Böylece kan şekeri seviyesinin korunması veya muhtemelen karaciğer ve kas glikojen depolarının azalmasının gecikmesiyle performans olumlu yönde etkilenmektedir (Ersoy, 2011).

1.4.3. Egzersiz veya antrenman sonrası beslenme

Ana öğün veya ara öğün içeriği ve tüketimi antrenman süresi ve şiddeti(glikojen depolarının tükenip tükenmemesine ve bir sonraki egzersizin ne zaman yapılacağına) bağlı olarak antrenman ve müsabaka sonrası besin alımı yapılır (Ersoy 2011).

Antrenman sonrasında ilk otuz dakika içerisinde vücut ağırlığının her bir kg başına 0,7-1,5 g karbonhidrat alımı önerilir. Daha sonraki ilk iki saat içerisinde ise minimum 50g karbonhidrat tüketilmesi ve devamında her iki saatte 50g karbonhidrat tüketilmesi glikojen depolarının doyumluğu açısından önemlidir (Muratlı 2007).

Müsabaka veya egzersiz sonrası boşalan karbonhidrat depolarının doldurulabilmesi için ilk iki saat içerisinde karbonhidrattan zengin, su ve elektrolit kaybını engelleyecek besinlerin alınması gerekir. Egzersiz veya yarışmadan hemen sonra öncelikli olarak su, soda, limonata, daha sonrasında ise pilav, çorba, komposto, patates, tatlı, balık, yoğurt ve beyaz et özellikle balık yenmelidir (Güneş, 2009). Kişilerin kaslarındaki ve karaciğerlerinde ki glikojen sentez hızı saatte 3 ile 7 arasında değişmektedir. Bu yüzden glikojen depolarının yeniden dolması için gereken 24-48 saatlik bir süreye ihtiyaç vardır. Beslenmenin yetersiz kaldığı durumlarda bu süre artmaktadır (Yılmaz 2002).

Yarışma sonrası beslenme açısından önemli faktörler

Egzersiz sonrası ilk iki saat içinde, glikojen sentezi (%7), 4 saat sonrasında (%4) göre daha hızlı olmaktadır. Bu nedenle sporcuların egzersizden sonra iki saat içinde karbonhidrat yönünden zengin yiyecek ve içecek alması gerekmektedir. Her iki saatte bir 25 gr karbonhidrat tüketimi glikojen depolarının doluluğunu %2 arttırırken, 50–225 gr karbonhidrat %5–6 ya arttırmaktadır. Bu nedenle egzersiz sonrası ilk saatlerde 50 – 100 gr karbonhidrat tüketimi sağlıklı olabilmektedir. Farklı tip karbonhidratların glikojen sentezine etkilerine bakıldığında sakarozun saatte %6 hızla glikoz, früktoz ya da nişastaya oranla en iyi karbonhidrat kaynağı olduğu tespit edilmiştir.

Bu nedenle yiyecek seçerken;

Müسابaka veya antrenmandan 30 dakika sonra; su, meyve suyu, limonata alımı uygun olacaktır.

Daha sonraki iki saat içinde karbonhidrattan zengin yiyeceklere yer verilmelidir.

Vitamin ve mineral bakımından zengin taze sebze ve meyveler tüketilmelidir.

Proteinli yiyeceklerden, sindirimi kolay ve yağ oranı düşük olanlar tercih edilmelidir (Zorba, 2006).

2. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

2.1 Problemin durumu

Spor yapan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları nasıldır.

2.2 Hipotezler

H1:Spor yapan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları arasında bir ilişki vardır.

H2:Spor yapan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, beslenme alışkanlıkları arasında ilişki vardır.

2.3 Problemin amacı

Bu çalışma üniversitede spor yapan öğrencilerin yeteri kadar beslenme alışkanlıklarını incelemek ve arasındaki farkları ortaya koymaktır.

2.4 Araştırmanın Önemi

Beslenme vücudun yaşamsal faaliyetlerini sürdürülmesi, sağlığın korunması, fiziksel büyüme ve gelişmenin gerçekleşmesi, antrenmana uyum ve antrenmanların verimliliğinin yükseltilmesi için gereken enerjinin karşılanması ve temel besin öğelerinden karbonhidrat, yağ protein vitamin mineral ve suyun yeterli ve dengeli olarak tüketimi gerekmektedir. Bu çalışmada ise Üniversitede spor yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi önem taşımaktadır.

2.5 Araştırmanın varsayımları

1. Araştırmada kullanılan ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan sporcuların evrenin tamamını temsil ettikleri varsayılmaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların kendilerine sorulan soruları tarafsız ve doğru olarak cevapladıkları varsayılmaktadır.

2.6 Araştırmanın sınırlılıkları

1. Bu araştırma üniversite uşak üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırma beslenme alışkanlıklarından elde edilen anket ile sınırlıdır.

2.7 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu çalışmanın örneklemi Uşak ilinde okuyan 57 üniversite öğrencisi ile sınırlandırılmıştır. Araştırmamızın evreni ise Uşak ilindeki üniversite öğrencileri oluşturmuştur.

2.8 Verilerin Toplanması

Araştırmanın metodu ankete dayalı olarak kurgulanmıştır. Anketin birinci bölümünde sporculara ait genel bilgi soruları, ikinci bölümde beslenme alışkanlık bilgilerine ait sorular yer almıştır.

Pandeminin etkisiyle anketler katılımcılara internet üzerinden gönderildi. Anketin gönderildiği bütün katılımcılara araştırma hakkında bilgi verildikten sonra anket formları dağıtılıp doldurmaları sağlandı.

2.9 Verilerin analiz

Çalışmada tanımlayıcı istatistik olarak frekans (n) ve yüzde (%) değerleri kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin test edilmesinde ise test varsayımları sağlandığında “Pearson Ki-Kare Testi”, sağlanmadığı durumda ise “Fisher’s Exact Testi” sonuçları elde edilmiştir. Tüm hipotez testlerinde I. Tip hata olasılığı $\alpha=0,05$ olarak belirlenmiştir. İstatistiksel değerlendirmeler için SPSS v21.0 paket programı kullanılmıştır.

3.BULGULAR

Tablo 3. 1: Katılımcıların demografik bilgileri

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	41	71.9
Kadın	16	28.1
Gelir Düzeyi		
2500 ve üzeri	23	40.4
1500-2000	14	24.6
1000-1500	3	5.3

500-1000	17	29.8
Yaşadığı yer		
Aile ile birlikte yaşıyor	49	86.0
Evde kendi başına	2	3.5
Yurtta	2	3.5
Arkadaşları ile evde	4	7.0
Sigara Kullanımı		
Evet	18	31.6
Hayır	39	68.4
Alkol Kullanımı		
Evet	10	17.5
Hayır	47	82.5
Toplam	57	100

Tablo 3.1. incelendiğinde; katılımcıların demografik bilgilerinin yer aldığı tablo değerlendirildiğinde; çalışmaya katılan deneklerin %71.9'u erkek %28.1'i kadın olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılanların %40.4'u 2500 TL ve üzeri gelir düzeyi tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan deneklerin %86'sı aile ile birlikte yaşıyor. Çalışmaya katılanların %31.6'sı sigara kullanırken %68.4'ü sigara kullanmıyor. Çalışmaya katılanların %82.5'i alkol kullanmıyor, şeklinde veriler gözlemlenmiştir.

Tablo 3. 2: Katılımcıların beslenme durumları

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Günlük öğün sayısı		
2	26	45.6
3	22	38.6
4	6	10.5
5+	3	5.3
Ara öğün		
Hiç	19	33.3

1	25	43.9
2	9	15.8
3 ve daha fazlası	4	7.0

Su miktarı

500 ml	11	19.3
1000 ml	19	33.3
2000 ml	20	35.1
3000 ml ve üzeri	7	12.3

Öğün atlama durumu

Sabah yemeği	9	15.8
Öğlen yemeği	26	45.6
Akşam yemeği	2	3.5
Atlamıyorum	20	35.1

Öğün atlama sebebi

Zaman olmuyor	5	8.8
Parasal	3	5.3
Hazırlayan olmuyor	3	5.3
Canım istemiyor	27	47.4
Atlamıyorum	19	33.3

Önem verilen öğün

Sabah yemeği	34	59.6
Öğlen yemeği	5	8.8

Akşam yemeği	18	31.6
Son yemek		
30 dakika önce	8	14.0
1 saat önce	23	40.4
2 saat önce	18	31.6
3 saat önce ve üzeri	8	14.0
Toplam	57	100

Çalışmaya katılan deneklerin %45.6'sı günde 2 öğün, %48.6'sı 3 öğün, %10.5'i 4 öğün,, %5.3'ü 5+ öğün tükettikleri tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılanların %33.3'ü hiç ara öğün tüketmezken % 43.9'u 1 kere ara öğün tüketirken %15.8'i 2 defa ara öğün tüketirken % 7'si 3 ve daha fazla ara öğün tükettiği tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılanların su miktarı %19.3'ü 500 ml, %33.3'ü 1000 ml, %35.1'i 2000 ml, %12.3'ü 3000 ml ve üzeri su tükettiği tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılanların %15.8'i sabah yemeği, %45.6'sı öğlen yemeği,%3.5'i akşam yemeğini,%35.1'i öğün atlamadığı tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılanların öğün atlama sebebi olarak %8.8 zaman olmuyor, %5.3'ü parasal, %5.3'ü hazırlayan olmuyor, %47.4'ü canım istemiyor, %33.3'ü atlamadığı tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılanların %59.6'sı sabah yemeği, %8.8'i öğlen yemeği, %31.6'si akşam yemeğine önem verdiği tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılanların %14.0'i 30 dakika önce, %40.4'ü 1 saat önce, %31.6'sı 2 saat önce, %14.0'ü 3 saat ve önce spordan önce son yemekleri yedikleri tespit edilmiştir.

Tablo 3. 3: Katılımcıların spor ve beslenme durumları

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Düzenli spor yapma		
1-2 yıl	37	64.9
3-4 yıl	8	14.0

5-6 yıl	1	1.8
7+ yıl	11	19.3
Spor yapma sıklığı		
Haftada 1	21	36.8
Haftada 2	11	19.3
Haftada 3	12	21.1
Daha fazla	13	22.8
Spor öncesi yemek		
Dikkat etmem	26	45.6
Sebze ağırlıklı yemekler	7	12.3
Protein ağırlıklı yemekler	14	24.6
Kompleks karbonhidrat yemekleri	5	8.8
Diğer yemekler	5	8.8
Spor sonrası yemek		
Dikkat etmem	23	40.4
Sebze ağırlıklı yemekler	10	17.5
Protein ağırlıklı yemekler	17	29.8
Kompleks karbonhidrat yemekleri	4	7.0
Diğer yemekler	3	5.3
Toplam	57	100

Çalışmaya katılan deneklerin %64.9'u 1-2yıl,%14.0'ı 3-4yıl, %1.8'i 5-6yıl, %19.3'ü 7 yıldan fazla spor yaptıkları tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılanların %36.8'i haftada 1, %19.3'ü haftada 2, %21.1'i haftada 3, %22.8'i daha fazla spor yaptıkları tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılanların spordan önce tükettiği yemeklere %45.6'sı dikkat etmediği, %12.3'ü sebze ağırlıklı yemekler, %24.6'sı protein ağırlıklı yemekler, %8.8'i kompleks karbonhidratlar, %8.8'i diğer yemekleri tükettiği tercih ettiği tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılanların spordan sonra tükettiği yemeklere%40.6'sı dikkat etmediği, %17.5 sebze ağırlıklı yemekler, %29.8'i protein ağırlıklı yemekler, %7.0'ı kompleks karbonhidratlar, %5.3'ü diğer yemekleri tükettiği tespit edilmiştir.

Tablo 3. 4 Katılımcıların beslenme durumlarının cinsiyetlere göre karşılaştırılması

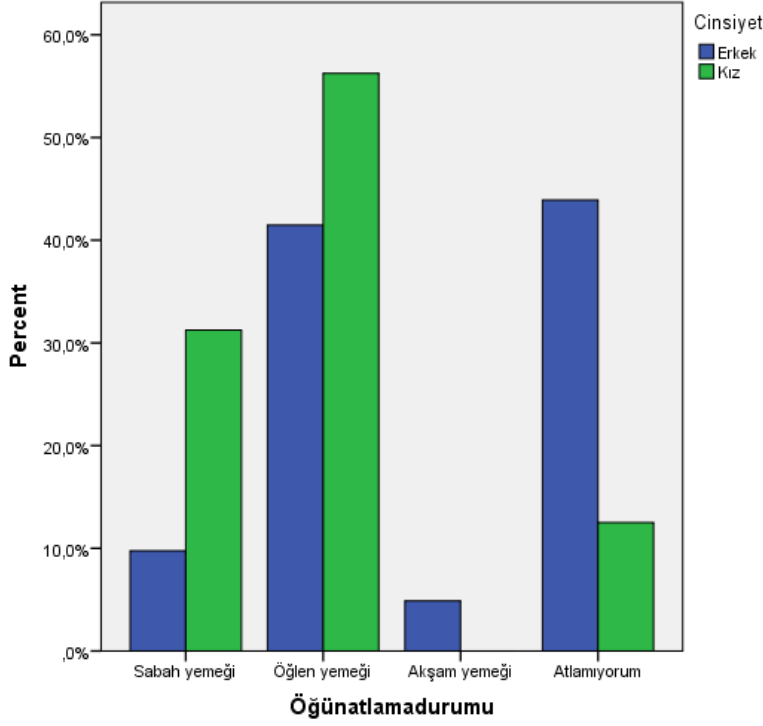
Değişkenler	Erkek	Kadın	p
-------------	-------	-------	---

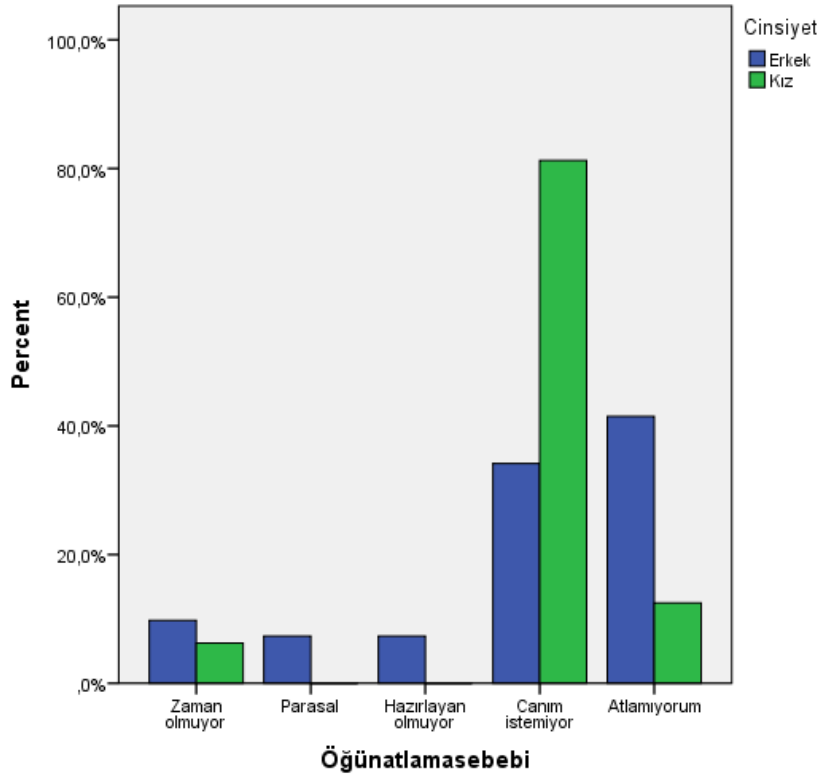
	n (%)	n (%)	
Öğün atlama durumu			
Sabah yemeği	4 (44.4)	5 (55.6)	0.045
Öğlen yemeği	17 (65.4)	9 (34.6)	
Akşam yemeği	2 (100.0)	-	
Atlamıyorum	18 (90.0)	2 (10.0)	
Önem verilen öğün			
Sabah yemeği	24 (70.6)	10(29.4)	0.908
Öğlen yemeği	4 (80.0)	1 (20.0)	
Akşam yemeği	13 (72.2)	5 (27.8)	
Öğün atlama sebebi			
Zaman olmuyor	4 (80.0)	1 (20.0)	0.030
Parasal	3 (100.0)	-	
Hazırlayan olmuyor	3 (100.0)	-	
Canım istemiyor	14 (51.9)	13 (48.1)	
Atlamıyorum	17 (89.5)	2 (10.5)	
Son yemek			
30 dakika önce	5 (62.5)	3 (37.5)	0.303
1 saat önce	15 (65.2)	8 (34.8)	
2 saat önce	16 (88.9)	2 (11.1)	
3 saat önce ve üzeri	5 (62.5)	3 (37.5)	
Günlük öğün sayısı			
2	15 (69.2)	8 (30.8)	0.416
3	17 (77.3)	5 (22.7)	
4	3 (50.0)	3 (50.0)	
5+	3 (100.0)	-	
Ara öğün			
Hiç	17 (89.5)	2 (10.5)	0.190
1	16 (64.0)	9 (36.0)	
2	5 (55.6)	4 (44.4)	
3 ve daha fazlası	3 (75.0)	1 (25.0)	
Su miktarı			
500 ml	7 (63.6)	4 (36.4)	0.307
1000 ml	14 (73.7)	5 (26.3)	
2000 ml	13 (65.0)	7 (35.0)	
3000 ml ve üzeri	7 (100.0)	-	
Toplam	41 (71.9)	16 (28.1)	

Cinsiyet ile öğün atlama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır ($p<0.05$). Kadınlar sıklıkla sabah öğününü atlarken erkekler genelde öğlen yemeğini atlamaktadır.

Öğün atlamayanların %90'ı erkektir. Öğün atlama sebebi ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki vardır ($p<0.05$).

Önem verilen öğün, son yemek, günlük öğün sayısı, ara öğün ve su miktarı değişkenleri ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktur ($p>0.05$).





Tablo 3. 5: Müsabaka öncesi ve sonrası beslenme tercihlerinin karşılaştırılması

Sporöncesi yemek	Dikkat etmem
	Sebze ağırlıklı yemekler
	Protein ağırlıklı yemekler
	Kompleks karbonhidrat yemekleri
	Diğer yemekler
Sporsonrası yemek	Dikkat etmem
	Sebze ağırlıklı yemekler
	Protein ağırlıklı yemekler
	Kompleks karbonhidrat yemekleri
	Diğer yemekler

Müسابaka öncesi ve müsabaka sonrası yemek tercihleri arasında anlamlı ilişki yoktur ($p>0.05$).

Tablo 3. 6: Çalışmanın ordinal değişkenlerine ilişkin Spearman Correlations Testi Sonuçları

		Spearman Correlations				
		Sporyapmasıklığı	Günlüköğün sayısı	Sumiktarı	Sonyemek	Araöğün
Sporyapmasıklığı	Correlation Coefficient	1	0,062	0,024	0,045	0
	Sig. (2-tailed)	.	0,648	0,858	0,737	0,999
	N	57	57	57	57	57
Günlüköğün sayısı	Correlation Coefficient	0,062	1	0,146	-0,032	,439**
	Sig. (2-tailed)	0,648	.	0,279	0,815	0,001
	N	57	57	57	57	57
Sumiktarı	Correlation Coefficient	0,024	0,146	1	-0,05	-0,018
	Sig. (2-tailed)	0,858	0,279	.	0,711	0,893
	N	57	57	57	57	57
Sonyemek	Correlation Coefficient	0,045	-0,032	-0,05	1	0,106
	Sig. (2-tailed)	0,737	0,815	0,711	.	0,431
	N	57	57	57	57	57
Araöğün	Correlation Coefficient	0	,439**	-0,018	0,106	1
	Sig. (2-tailed)	0,999	0,001	0,893	0,431	.
	N	57	57	57	57	57

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 3.6 incelendiğinde; çalışmadaki ordinal değişkenlerin ilişkisini incelemek için yapılan Spearman Kolerasyon testi sonuçlarının yer aldığı tablo değerlendirildiğinde; katılımcıların günlük öğün sayıları ile ara öğün sayıları arasında zayıf fakat anlamlı bir kolerasyon olduğu gözlemlenmektedir. $r=,439$. $p=,001$. Diğer değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlılık mevcut değildir.

TARTIŞMA

Konumuzla paralel olarak literatür incelendiğinde; spor yapan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesini içeren araştırmalar, spor olgusunun bireylerin beslenmesini ne derece etkilediği, nasıl sonuçlar doğurduğu veya bireylerin yaşantılarına nasıl dahil olduğu gibi ana eksen olarak belirlenmiş konulardan yola çıkarak bir çok araştırmanın yapıldığı görülmektedir.

Bu bölümde de bu araştırmaların incelenmesi, değerlendirilmesi ve yorumlanması yapılacaktır. Araştırmamız kapsamında yapılan ve literatürdeki birçok araştırma bulgusuyla da paralel olan bireylerin yaşları ile sosyal medya üzerindeki beslenme ile ilgili paylaşımlara olan ilgisine yönelik; SPSS analizlerinin sonuçlarının bazıları şu şekildedir:

- Öğün atlama değişkeni ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki vardır ($p < 0.05$).

- Katılımcıların %45.6'sı günde 2 öğün, %48.6'sı 3 öğün, %10.5'i 4 öğün, %5.3'ü 5+ öğün tükettikleri tespit edilmiştir.

- Çalışmaya katılanların %33.3'ü hiç ara öğün tüketmezken % 43.9'u 1 kere ara öğün tüketirken %15.8'i 2 defa ara öğün tüketirken % 7'si 3 ve daha fazla ara öğün tükettiği tespit edilmiştir.

- Çalışmaya katılanların su miktarı %19.3'ü 500 ml, %33.3'ü 1000 ml, %35.1'i 2000 ml, %12.3'ü 3000 ml ve üzeri su tükettiği tespit edilmiştir.

-Çalışmaya katılan deneklerin %64.9'u 1-2yıl,%14.0'ı 3-4yıl, %1.8'i 5-6yıl, %19.3'ü 7 yıldan fazla spor yaptıkları tespit edilmiştir.

-Çalışmaya katılanların %36.8'i haftada 1, %19.3'ü haftada 2, %21.1'i haftada 3, %22.8'i daha fazla spor yaptıkları tespit edilmiştir.

-Çalışmaya katılanların spordan önce tükettiği yemeklere %45.6'sı dikkat etmediği, %12.3'ü sebze ağırlıklı yemekler, %24.6'sı protein ağırlıklı yemekler, %8.8'i kompleks karbonhidratlar, %8.8'i diğer yemekleri tükettiği tercih ettiği tespit edilmiştir.

-Çalışmaya katılanların spordan sonra tükettiği yemeklere%40.6'sı dikkat etmediği, %17.5 sebze ağırlıklı yemekler, %29.8'i protein ağırlıklı yemekler, %7.0'ı kompleks karbonhidratlar, %5.3'ü diğer yemekleri tükettiği tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında literatürde daha önce yapılmış araştırmaların sonuçlar değerlendirildiğinde şu bilgilere ulaşılmıştır:

Karakuş vd. (2016) Beslenme ve diyetetik bölümü okuyan öğrencilerin Ortoreksiya Nervoza(ON) skorlarını belirlemek amacıyla yapılan çalışma, 208 katılımcı üzerinden

verilerin toplanması ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçları incelendiğinde; ON eğilimi; erkeklerde ve ailesiyle birlikte kalan öğrencilerde anlamlı olarak daha fazla bulunmuştur. Cinsiyet özelinde incelendiğinde erkek ve kadın arasındaki mevcut farklılığın değişik sebepleri bulunabilir. Bu sebepler; bireylerin yeme tutumu, yeme davranışları veya kişilik özellikleriyle ilgili olabilir. Araştırma bizim araştırmamız paralelinde incelendiğinde ise benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Bu sonuçlara örnek olarak; katılımcıların bulunduğu sınıfa, sigara içme durumuna, alkol kullanma durumuna, diyet yapma durumuna, destek gıda ürünü kullanma durumuna ve vücut kitle indeksine göre gruplandırıldığında, grupların ORTO-11 skor ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamadığı yönünde olmuştur.

Mutlu (2018) öğrencilerin gıda seçimleri ve beslenme düzeylerinin belirlenmesi ve medyanın bu durumdaki etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan araştırmanın sonuçları incelendiğinde; öğrencilerin büyük çoğunluğunun yeterli düzeyde beslenemedikleri ve beslenme konusunda da medyanın etkin bir kavram olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre medya ile öğrencilerin beslenme düzeyleri veya stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. $p < ,005$.

Mutlu'nun çalışması kapsamında; medyanın bireylerin hayatının her aşamasında bu derece etkin olduğu günümüz dünyasında bireylere medyada gördükleri, duydukları her bilgiye körü körüne inanmaması bilginin kaynağının sorgulanması, kendini tanıyıp ona göre beslenme programları oluşturması, mucizelere inanmaması gibi olgular hakkında eğitim verilmesi ve bu konularda farkındalık yaratılması gereklidir.

İçinde bulunduğumuz Covid-19 döneminin sporcu öğrencilerin beslenme düzeyleri üzerinde etkisi olabilir. Bu kapsamda literatürdeki araştırmalar değerlendirildiğinde şu verilere ulaşılmıştır;

Dilber (2020) Covid-19 salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisinin incelenmesi doğrultusunda yapılan araştırmada örnekleme 400 kişi oluşturmaktadır. Bu kapsamda katılımcılara anket formları yoluyla ulaşılmış ve anketin içeriğinde ise toplam 21 soru katılımcılara sorulmuştur. Araştırmanın amacını ise Covid-19 salgınının bireylerin beslenme alışkanlıklarına olan etkisi, katılımcıların bu duruma yönelik algılarının ölçülmesi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda ise; Covid-19 salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır. Bu kapsamda çalışmamızla da paralel bir sonuç

bulunmuş ve Covid-19'un hayatımızın her aşamasını etkilediği gibi beslenme alışkanlıklarımızı da etkilediği genel sonucuna varılmıştır.

Srivastava (2020) Hindistan da 2004 örneklem üzerinde yürütülen kesitsel çalışma, bireylerin Covid-19 a karşı tutularını ölçmek amacıyla yapılmıştır. Bu kapsamda araştırma sonucuna göre; Hindistan ülkesindeki kuzey eyaletlerde Covid-19'un bireyler üzerinde davranış değişikliğine yol açtığı sonucuna varılmıştır. Bu değişiklik bireylerin beslenmesi üzerinde de etkili olmaktadır. Bizim araştırmamız kapsamında da Covid-19'un bireylerde davranışsal değişimlerle beraber beslenmelerinde de çeşitli değişikliklere yol açtığı gözlemlenmiştir.

Kaya vd (2021) Üniversite öğrencilerinin pandemi sırasında beslenme durumlarının değerlendirilmesi amacıyla hazırlanan çalışması incelendiğinde; çalışma 354 öğrenci üzerinde yürütülmüştür ve kesitsel nitelikte bir araştırma olarak yapılmıştır. Araştırma sonuçları kapsamında öğrencilerin en sık kullandığı besin takviyeleri 'multi-vitamin' olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sonuç bizim çalışmamızda da benzer nitelik taşımaktadır. Bir diğer sonuç ise hemen hemen bütün çalışmalarda ortak nitelik taşıyan Covid- 19 pandemisinin bireylerin beslenme şekillerini değiştirdiği yönünde ortaya çıkmıştır.

Göksu (2020) Covid-19 pandemisinin bireylerin stres düzeyleri ve kaygılarını ne derecede ve nasıl etkilediği sorularına cevap arandığı çalışmada 303 katılımcıdan anket yoluyla veriler toplanmıştır. Çalışma sonucunda ise kadınların algıladığı stres ve kaygı düzeylerinin erkeklere oranla daha fazla olduğu, Covid-19'un bireylerin stres ve kaygı düzeyleri üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisinin bulunduğu gibi sonuçlara ulaşılmıştır.

Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerine yapılan çalışmada, araştırmaya katılan öğrencilerin kadın ve erkek toplam 94 gönüllü öğrenciden 46'sı kadın ve 48'i erkektir (Saygın ve ark. 2010). Çalışmamız Saygın vd. (2010) çalışmasıyla kıyaslandığında, çalışmamızda erkek öğrencilerin oranı daha yüksek ve kadın öğrencilerin oranı daha düşük çıkmıştır.

Çalışmamızda Tablo 1'de gelir düzeyinin %40.4'ünü 2500 TL ve üzeri %24.6'sını 1500-2000 TL araştırma grubunun gelir düzeyini oluşturmaktadır.

Şırnak lisesinde yapılan çalışmada gelir düzeyinin %39.2'sini 500-1000 TL ve %24.1'i 1000-1500 TL oluşturmaktadır (Demir 2017). Bu sonuçlar bize geçmiş yıllardan günümüze öğrenci gelirlerinde ciddi artış olduğunu göstermiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Beslenme kavramı, kişinin dünyaya geldiği andan itibaren yaşamsal fonksiyonlarını benimseyip devam ettirebilmesi, büyümesi ve beraberinde gelişmesi, sağlıklı bir bedene sahip olması ve üretken bir biçimde yaşayabilmesi için hayati öneme sahip bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kapsamda bireyler dünyaya geldiği andan itibaren çeşitli besin maddelerini bedenlerine alarak kullanmaktadır. Sağlıklı beslenme ise insan vücudunun ihtiyaçlarını karşılamak için vücudun ihtiyacı olan her türlü besinden dengeli bir şekilde yeterli miktarlarda alıp uygun yer ve zamanda tüketmesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu beslenme tarzını bir alışkanlık haline getirmek bireyin vücutsal bütünlüğünü korumakta ve sağlıklı bir hayat sürmesini sağlamaktadır

Sporcularda beslenme ise; vücudunu geliştirmesi, sağlığını koruması ve yüksek sportif performansa ulaşabilmesi, ancak dengeli, düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla mümkündür. Araştırma kapsamında Uşak üniversitesinde spor yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 56 katılımcı oluşturmaktadır. Veriler SPSS programıyla analiz edilmiş ve sonuçlar tablolar halinde paylaşılmıştır.

Araştırma kapsamında ilgili analizlerin sonucu olarak; katılımcıların kaç yıldır spor yaptıkları sorusuna yönelik verilen cevaplar incelendiğinde; en yüksek oranın %64,9 ile 1-2 yıl olduğu gözlemlenmektedir. Katılımcıların haftalık periyodlarda ne kadar spor yaptıkları verileri incelendiğinde; en yüksek oranın haftada bir (%36,8) olduğu gözlemlenmektedir. Aynı zamanda katılımcıların çoğunluğunun (%45,6) spor öncesi öğünlerine dikkat etmediği gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak spor yapan Sporcular için beslenme olgusu oldukça önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmasına rağmen öğrencilerin beslenme ile ilgili bilgi düzeylerinin zayıf olduğu görülmektedir. Bu kapsamda öğrencilerin kendi vücudunu tanıyıp ona göre beslenme programları oluşturması, mucizelere inanmaması gibi olgular hakkında eğitim verilmesi ve bu konularda farkındalık yaratılması gereklidir.

KAYNAKLAR

- Akıncı, A. Y. (2020). FİLOZOF DOKTORLARDAN MODERNİTEYE SPORCU BESLENMESİ. *Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 246-255.
- Arlı, Mine, Şanlı er, Nevin, Küçükkömürler, Saim ve Yaman, Melek (2002). Anne ve Çocuk Beslenmesi. Ankara: Pegem A Yayıncılık, 1. Baskı.
- Avcu, E. Ç. (2017). Sağlıklı Beslenme- Neleri Gözden Kaçırıyoruz? *Klinik Tıp Bilimleri Dergisi*, 31-34.
- Baysal A, Beslenme Hacettepe Üniversitesi Yayını s; 19-30 Ankara,2002
- Baysal, A. (2010). Beslenme. Ankara: Hatipoğlu Yayınları, bileşik karbonhidratlar neler
- Cotugna, N., Connie EV., McBee S. 2005. Sports Nutrition For Young Athletes. [Abstract] *The Journal of School Nursing*, 21 (6):323-328.
- Cristensen, DL., Hall, G., Hambraeus, L. 2002. Food and Macronutrient İntake of Male Adolescent Kalenjin Runners in Kenya. *British Journal of Nutrition*, 88:711-717
- Ersoy, G. 1986. Spor ve Beslenme. (2.baskı), Milli Eğitim Basım Evi, Ankara
- Ersoy, G. 2004. Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme. 3. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Ersoy, G., (2007). Çocuk ve Genç Sporcular İçin Beslenme. Ankara: Ata Ofset
- Ersoy, G., (2011). Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 4.Baskı.
- Göral, K. “Farklı Liglerde Oynayan Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarını ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla 2008
- Güneş, Z. 2009. Spor ve Beslenme. 5. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
- Gürsoy, R., Aktaş, Ö., Dane, Ş. 2001. Beslenme ve Besinsel Ergojenikler I: Karbonhidrat, Yağ, Proteinler. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (2):19–27.
- Gürsoy, R., Dane, Ş. 2002. Beslenme ve Besinsel Ergojenikler II: Vitaminler ve Mineraller. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1):37-42.
- İşık soluğu M. Beslenme, İstanbul, Milli eğitim bakanlığı yayınları, 4. baskı, 1988. besin ve ögesi2
- Muratlı, S. 2007. Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor. 2. Baskı. Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara

Özdemir, G. (2010). Spor Dallarına Göre Beslenme. *SPORMETRE*, 1-6.

Paker, H.S. 1996. Sporda Beslenme. Gen Matbaacılık, Ankara.

Pehlivan, A. 2005. Sporda Beslenme. Morpa Yayınları, İstanbul.

Sevim, Y., (2007) Antrenman Bilgisi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 7.Basım.

Süel, E., Şahin İ., Karakaya M.A., Savucu Y. 2006. Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi, 20 (4):271-275

Üç dağ, G. 2006. Karate ve Hentbol Branşlarında Yarışan Elit Sporcuların Beslenme Profillerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yıldırım, Y., Miçooğulları B.O., Yıldırım İ., Şahin F.N., “Hatay İli Amatör Basketbol Kulüplerindeki Sporcuların Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıkları”, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2005, 7 (4), 12-22.

Yıldırım, M. 2006. Adölesan Erkek Voleybolcuların Beslenme ve Antropometrik Profilleri. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Yıldız, F.2007. Bilimsel Yönleriyle Makarna. Ünal Ofset Matbaacılık, Ankara basit karbonhidratlar

Yılmaz, G. 2002. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beslenme ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Zorba, E., Molla oğulları, H., Erdemir, İ. 2000. Arı-Polen Yüklemesinin Elit Düzeydeki Dayanıklılık Sporcularının Maksimal Oksijen Tüketim Kan Parametreleri ve Toparlanma Düzeylerine Etkileri, Muğla Üniversitesi Basımevi, 1. Baskı, Muğla.

Zorba E., (2006) Yaşam Boyu Spor. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 2.Baskı.

EKLER

Ekler-1

Sevgili öğrenciler;

Bu anket, beslenme alışkanlıklarınızı incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Anket sonuçları, yalnızca bu konudaki tutumlarınızı belirlemek için kullanılacak, kişisel amaç için anket sonuçlarından yararlanılmayacaktır. Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

Katılımcıların demografik bilgileri

1. Cinsiyet

Erkek

Kadın

2. Gelir düzeyi

2500 ve üzeri

1500-2000

1000-1500

500-1000

3. Yaşadığı yer

Aile ile birlikte Evde

kendi başına

Yurtta

Arkadaşları ile evde

4. Sigara kullanımı

Evet

Hayır

5. Alkol kullanımı

Evet

Hayır

Katılımcıların beslenme durumları

6. Günlük öğün sayısı

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5+

7. Günlük ara öğün sayısı

- Hiç
- 1
- 2
- 3 ve daha fazla

8. Günlük içtiğiniz su miktarı

- 500 ml
- 1000 L
- 2000
- 3000 ve üzeri

9. Öğün atlamadurumu

- Sabah yemeği
- Öğlen yemeği
- Akşam yemeği
- Atlamıyorum

10. Öğün atlamasebebi

- Zaman olmuyor
- Parasal
- Hazırlayan olmuyor
- Canım istemiyor
- Atlamıyorum

11. En fazla önem verilen öğün

- Sabah yemeği
 Öğlen yemeği
 Akşam yemeği

12. Spor öncesi son yenilen yemek zamanı

- 30 dakika önce
 1 saat önce
 2 saat önce
 3 saat önce ve üzeri

Katılımcıların spor ve beslenme durumları

13. Düzenli spor yapma

- 1-2 yıl
 3-4 yıl
 5-6 yıl
 7+ yıl

14. Spor yapma sıklığı

- Haftada 1
 Haftada 2
 Haftada 3
 Daha fazla

15. Spor öncesi yenilen besinler

- Dikkat etmem
 Sebze ağırlıklı yemekler
 Protein ağırlıklı yemekler
 Kompleks karbonhidrat yemekleri
 Diğer yemekler

16. Spor sonrası yenilen besinler

- Dikkat etmem
- Sebze ağırlıklı yemekler
- Protein ağırlıklı yemekler
- Kompleks karbonhidrat yemekleri
- Diğer yemekler

