

TARTIŞMA

Üniversite öğrencileri geleceğin beslenme alışkanlıklarının kazanıldığı kritik bir dönemdedir (218, 206, 221, 225). Üniversite eğitimi ile birlikte spor hayatında aktif olan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin, vücut ihtiyaçlarına göre dengeli ve düzenli beslenmeleri, öğün tüketim sıklıkları ve erogonejik destek ürünleri hakkındaki yüksek bilgi düzeylerinin sağlıklı yaşam ve eğitimdeki başarı açısından büyük önem taşıyacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda bu araştırmanın amacını öğrencilerin beslenme ve ergojenik destek ürünleri hakkında bilgi düzeylerinin ne durumda olduğunu araştırmak ve bilgi düzeylerini ortaya koymak oluşturmaktadır. Bu kapsamda araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunun (%64,3) erkek olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda her iki cinsiyetin spor alanındaki branş seçimlerinde ciddi bir farklılığa rastlanamamıştır. Bu sonuçlar ilgili literatür incelendiğinde farklı araştırmalarda ortaya konulmuştur. Örneğin Açık vd. (206) araştırmasında katılımcı öğrencilerin çoğunluğunun (%68,7) erkek olduğu ve branş seçimlerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya konulmuştur. Buna karşın Onurlubaş vd. (218) çalışmasında ise katılımcıların çoğunluğunun (%81,2) kadın olduğu gözlemlenmiştir.

Spor Bilimleri öğrencileri paralelinde yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde; çoğu çalışmada katılımcıların büyük bir çoğunluğunun sigara/alkol vb. gibi zararlı maddeleri kullanmadığı tespit edilmiştir (216, 220, 215, 207). Açıklanan doğrultuda bu araştırmada da ilgili literatür çalışmalarıyla benzer sonuçlar ortaya çıkmış ve çalışmaya katılan öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun (%61,3) sigara tüketmediği ortaya konulmuştur.

Antrenman kavramının özellikle sporcuların fiziksel kondisyonunun kalitesinin sağlanması amacıyla oldukça önemli görüldüğü bilinmektedir (214). Bu kapsamda ilgili literatür çalışmaları bulguları değerlendirildiğinde; Spor Bilimleri öğrencilerinin büyük çoğunluğunun normal bireylere göre daha fazla antrenman yaptığı sonucuna ulaşıldığı gözlemlenmektedir (229, 210, 214). Açıklanan doğrultuda bu araştırmada katılımcıların %36,4'ünün haftada 2-4 saat, %25,9'unun ise haftada 8-10 saat ve üzeri antrenman yaptıkları ortaya konulmuştur. Benzer sonuçların sporcuların ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaş, spor yaşı, cinsiyet ile egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenerek değerlendirilmesi amacıyla oluşturulan Cicioğlu vd. (210) araştırmasında ortaya konulduğu gözlemlenmektedir. Bu kapsamda 74 kişi üzerinde yürütülen araştırmada katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile egzersiz yapma sıklıkları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin ortaya konulduğu gözlemlenmiştir. Açıklanan ifadelerden

hareketle bireylerin yoğun antrenmanlar yapmasından dolayı enerji gereksinimleri oldukça arttığından besin desteklerinin alınmasının önemli bir konu olduğu düşünülmektedir.

Yukarıda açıklanan doğrultuda gerek sporcularda gerekse normal bireylerde sağlıklı beslenmenin önemli bir kavram olduğu ifade edilmektedir. Bu bağlamda çalışmalarda sağlıklı beslenme, obezite, kalp hastalığı, diyabet, hafıza kaybı, kolesterol, aşırı yorgunluk vb. gibi birçok hastalıktan fizyolojik olarak kaynaklanabileceğinin ifade edildiği gözlemlenmektedir (229, 227, 223, 217,207). Tiryaki vd. (223) araştırmasında ise sağlıklı beslenme tutumlarının bireyde psikolojik özgüven kaybı, depresyon, şizofreni vb. gibi olumsuz sonuçlara da neden olabileceğinin ifade edildiği gözlemlenmektedir. Tiryaki ve arkadaşlarının 276 Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışma değerlendirildiğinde; 12 haftalık covid-19 tedbirleri kapsamında evde kalan spor bilimleri öğrencilerinin, beslenme düzeni milli olma durumu ve cinsiyet değişkenleri ile temel psikolojik ihtiyaçları arasında anlamlı bir fark görülmezken, spor yapma süresi, evde zaman geçirme durumu, yaşadığı yer ve uyku düzeni değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar ortaya konulmuştur.

Yukarıda ifade edilenlere ek olarak üniversite öğrencilerinin yurt ve öğrenci yurtlarında yaşaması ve maddi durumunun yeterli olmaması gibi olası nedenlerle sağlıklı beslenme durumlarında güçlükler yaşanabilmekte olduğu ifade edilebilir. Ancak yeni nesillerin beden ve ruh sağlığında önemli rol oynayacak olan üniversite öğrencilerinin bilinç ve tutumları toplumların gelecek dönemleri için önemlidir. Özellikle spor bilimlerinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutumları rol model olmaları açısından önemlidir (227, 217). Açıklanan kapsamda üniversite öğrencilerinin beslenme durumlarını etkileyen farklı etkenlerinde olduğu gözlemlenmektedir (207, 215). Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını etkileyen etmenlerin ilkinin çevre (%64,8) olduğu ortaya konulmuştur.

Beslenme, büyümeyi sağlamak, sağlığı korumak, sürdürmek ve geliştirmek, yaşam kalitesini yükseltmek ve vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini yeterli miktarda ve zamanında alabilmek için bilinçli olarak yapılması gereken bir eylemdir (210). Besin öğeleri vücudun ihtiyaçlarını düzenleyemediğinde ve yanlış pişirme yöntemleri kullanıldığında besin öğeleri vücutta kullanılamaz, bu da yanlış beslenme ile sonuçlanır. Vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin fazla veya eksik tüketilmesi sağlığı olumsuz etkiler (220). Dengeli ve yeterli beslenme insanların sağlıklı bir yaşam sürmelerinde, hastalıklardan korunmalarında ve yaşam kalitesinin yükseltilmesinde etkili olurken, dengesiz ve yetersiz beslenme alışkanlıkları ise bağışıklığın zayıflamasına, hastalık riskinin artmasına ve yaşamın devamının tehdit edilmesine neden

olmaktadır (207, 227). Bireylerin beslenebilmesi için yeterli, kaliteli ve kaliteli besinler tüketilmelidir. Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için bireylerin doğru beslenmeyi nasıl oluşturacaklarını anlamaları ve iyi bir menü seçimi yapabilmeleri için beslenme konusunda sağlam becerilere ve motivasyona sahip olmaları gerekmektedir (227). Ayrıca katılımcıların doğru bir şekilde beslenebilmesi için ana öğünleri düzenli bir şekilde tüketmesi ve öğün atlamamasının da gerekliliği ortadadır. Bu bağlamda üniversite öğrencileri beslenme sorunları açısından risk grupları arasında yer almaktadır. Çocukluk ve ergenlik dönemleri, bireylerin sağlıklı yaşam ve beslenme alışkanlıkları kazandığı dönemler olduğu için bu dönemler ayrı bir öneme sahiptir (217). Ergenler üniversite eğitimine başlayıp alıştıkları aile ortamından, dış etkenlere ve kendi özgür seçimlerinin etkilerine daha açık olduklarında, beslenmeleri açısından yeni bir dönem başlamaktadır. Bu terimin önemli özellikleri, ergenlerin ekonomik sorunlar nedeniyle dış etkilere açık hale gelmeleri, oluşturulacak yeni bir düzene uyum sağlamada zorlanmaları, çeşitli yaş ve cinsiyetteki birçok kişiyle iletişim kurması ve öğrenme sürecine girmesidir. Ergenler sigara içme, egzersiz yapma, sürekli diyet yapma, alkol tüketme gibi çeşitli sağlık davranışları sergileyebilmektedir (213). Özellikle üniversitedeki ergenlerin eğitimlerine verdikleri önemin beslenmelerine yansıdığı söylenemez. Ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş dönemine yerleştirilen üniversite öğrencileri, gelişimsel görevleri yerine getirmeye çalışırlar. Açıklanan doğrultuda Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin, vücut ihtiyaçlarına göre dengeli ve düzenli beslenmeleri ve öğün tüketim sıklıklarının eğitimdeki başarı açısından büyük önem taşıyacağı düşünülmektedir (213, 207 215). Bu kapsamda bu araştırmada katılımcıların çoğunluğunun (%66,2) günde 1-3 öğün tükettikleri ortaya konulmuştur. Benzer araştırma sonuçları Dinç vd. (213) araştırmasında yer almaktadır. Ayrıca katılımcıların %69,3'ünün her gün kahvaltı yaptığı, %61,5'inin her gün öğle yemeği tükettiği, %84,0'ının ise her gün akşam yemeği tükettiği ortaya konulmuştur. Katılımcıların ana öğünleri atlama sebepleri ise iştahsızlık, yemek konusunda seçicilik, zaman, zayıflamak vb. gibi faktörler olarak sınıflandırılmıştır. Benzer bir sınıflandırma ise Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite durumlarını, beslenme bilgi ve davranış düzeylerini belirlemek amacıyla oluşturulan, 150 katılımcıyla yürütülen Dinç vd. (213) araştırmasında yer almaktadır.

Dengeli beslenme ve günlük su tüketimi, sporcuların sağlığının, antrenmanlarının ve performansının temel bir bileşenleri olarak ifade edilmektedir. Sporcuların çoğu yeterli miktarda makro besin seçer, ancak aynı zamanda Dünya Sağlık Örgütü'nün beslenme kurallarına uymaz, çok fazla isteğe bağlı yemek yemez ve yeterince su içmez (228). Sporcular, yiyecek seçimlerinin kalitesini artırmak ve su içmek için daha fazla beslenme eğitimi ihtiyaç duyduklarını ifade eden

Yiğit vd. (228) Spor Bilimleri alanında eğitim gören öğrencilerinin günlük su tüketimini en çok musluk suyuyla (%69,2) karşıladıkları ortaya konulmuştur. Arslan & Mendes (208) tarafından fiziksel aktivitenin yoğun olduğu üniversitelerin beden eğitimi ve spor bölümleri ile fiziksel aktivitenin olmadığı diğer muhtelif bölümlerde okuyan öğrencilerinin sıvı tüketim miktarlarında bir farklılık bulunup bulunmadığının incelenmesi ve karşılaştırılması amacıyla oluşturulan çalışmada katılımcıların günlük % 45.93 oranında 4.58 ± 1.15 bardak veya 916 ± 17.7 cc su tükettiği ortaya konulmuştur. Araştırma kapsamında elde edilen bir diğer bulgu ise hafta içinde ve hafta sonunda beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan öğrencilerin tükettikleri toplam sıvının (10.75 ± 0.36 bardak veya 2151 ± 71.9 cc), diğer farklı bölümlerdeki öğrencilere (9.23 ± 0.32 bardak veya 1851 ± 63.3 cc) oranla daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada da öğrencilerinin çoğunluğunun (%32,6) günde 7-10 su bardağı su tükettikleri ilgili analizler sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda sporcuların performanslarını iyileştirmesi için suyun gerekliliğini ve önemini ifade eden Arslan & Mendes (208) araştırmasında katılımcıların büyük çoğunluğunun yeterli miktarda su tüketmediğini ortaya koymuştur.

Sağlıklı yaşamın birçok farklı kriterinin bulunduğu ilgili araştırmalarda yer almaktadır. Bu kapsamda bu çalışmada katılımcıların büyük çoğunluğunun (%46,1) en önemli sağlıklı yaşam kriterini “sağlıklı beslenmek” olarak ifade ettikleri gözlemlenmektedir. Benzer sonuçlar por bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bölüm, sınıf ve cinsiyet değişkenlerine göre değerlendirilmesi amacıyla Yetgin & Agopyan (227) tarafından oluşturulan ve 503 katılımcı üzerinde yürütülen çalışmada ortaya konulmuştur. Bir diğer çalışmada ise Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı geliştirme davranışlarının araştırılmasıdır. Spor yapma alışkanlığının cinsiyete değişkenine göre incelenmiş ve Spor Fakültesi öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimleri davranışlarını algılama davranışlarında cinsiyete göre farklılık bulunmamıştır (230).

Sağlık Bilimleri öğrencilerinin besin alımları ileride sporcu olacak bireylerin yetişmesi açısından önem taşımaktadır. Bu bağlamda besin alımını sürekli kısıtlayan bireyler belirli bir süre sonra aşırı yeme davranışları gösterebilmekte ve bunun da kilo artışına neden olabilmekte olacağını ifade eden Çebi & İmamoğlu (230) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin beslenme konusundaki bilgilerinin yetersiz olduğu ancak beslenme dersi alan öğrenciler ile hiç beslenme dersi almayan öğrenciler arasında bilgi ve beslenme alışkanlıkları açısından küçük farklılıklar olduğu ortaya konulmuştur. Bu kapsamda sporcu veya Spor Bilimleri öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi önem taşımaktadır. Açıklanan doğrultuda Kutlu

(216) tarafından spor bilimleri bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi amacıyla 282 katılımcı üzerinde yürütülen çalışma paralelinde spor bilimleri bölümü öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerinde cinsiyetin önemli bir belirleyici olmadığı ortaya konulmuştur. Ayrıca araştırmada öğrencilerin çoğunluğunun sağlığa yararlı gıdaların yanında sağlık açısından zararlı besinleri de tükettikleri belirlenmiştir. Bu kapsamda bu araştırmada katılımcıların tüketmeyi en çok sevdiği besin grubunun çoğunluğunu %54,0 oranlar et ve et ürünlerinin oluşturduğu gözlemlenmektedir. En az sevilen besin grubu ise %1,3'lük oranla kurubaklagiller olarak ortaya konulmuştur.

Yeterli beslenme bilgisine sahip olduğuna inanan öğrencilerin daha düzenli kahvaltı yaptıkları belirlenmiştir. Ailede beslenme eğitimi küçük yaşlarda başlamakta ve bireyler tarafından kendi koşulları altında panel, konferans vb. yöntemlerle ve örgün ve yaygın eğitim kurumlarından alınabilmektedir (222). Ayrıca, eğitim düzeyinin artması ile patates kızartması yeme sıklığındaki azalma arasındaki anlamlı ilişki ve eğitim fakültesi ile kola ve gazlı içecek içme arasındaki ilişki, eğitimin her türlü yeme alışkanlığı açısından olduğu kadar, beslenme alışkanlıkları açısından da önemini ortaya koymaktadır (224). Beslenme ve sporla ilgili alınan eğitim miktarı arttıkça spor eğitimi alan öğrenciler tükettikleri besinlere daha fazla özen göstermekte, sağlıklı besinleri daha çok tercih etmekte ve düzenli besin alımına yönelmektedir. Bu ifadelerden hareketle bireylerin beslenme alışkanlıklarının düzenli ve faydalı olmasının özellikle Spor Bilimleri öğrencilerine olumlu faydalar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmada katılımcıların beslenme alışkanlıklarının sağlıklı bulup bulmaması yönündeki ifadeye vermiş oldukları cevaplar değerlendirildiğinde; katılımcıların çoğunluğunun (%52) beslenme alışkanlıklarını sağlıklı buldukları ortaya konulmuştur. Solsun (222) tarafından Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sporcu beslenmesi hakkındaki bilgi düzeyleri ile beslenme alışkanlıklarını belirlemek ve ilişkili faktörleri değerlendirmek amacıyla 216 öğrenci üzerinde gerçekleştirilen çalışma değerlendirildiğinde; katılımcıların yarısından fazlasının beslenme eğitimi almadığı tespit edilmiş ve öğrencilerin neredeyse tamamının sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi düzeyi zayıf olarak saptanmıştır.

Benzer sonuçlar Uzlu vd., (224) araştırmasında yer almaktadır. Araştırmanın amacının özel bir üniversitede Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda (BESYO) öğrenim gören ve farklı branşlarda aktif spor yapan öğrencilerin sporcu beslenme bilgi düzeylerini yaptıkları spor branşına (takım ya da bireysel) göre değerlendirilmesi olduğu gözlemlenmektedir. Belirtilen kapsamda araştırmanın 140 katılımcı üzerinde yürütüldüğü ve ortaya çıkan bulguların

öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%88,6) sporcu beslenmesi konusunda “zayıf” bilgi düzeyine sahip olarak ortaya çıktığı gözlemlenmiştir. Belirtilen doğrultuda öğrencilerin beslenme konusunda eğitim almasının kişisel gelişimleri açısından oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Bunlara ek olarak bu araştırmaya katılan katılımcıların çoğunluğunun (%67,7) beslenme eğitimi almadıkları, %32,3’ünün ise beslenme eğitimi aldıkları sonucu ortaya konulmuştur. Katılımcıların beslenme eğitimlerinin çoğunluğunu (%53) üniversite okul eğitimi kapsamında aldıkları ortaya konulmuştur. Benzer sonuçlar Canbolat & Çakıroğlu (87) araştırmasında da yer almaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğunun (%58) verilen beslenme eğitiminin yeterli olmadığını düşündükleri gözlemlenmektedir. Bu bağlamda Spor Bilimleri öğrencilerine yönelik olarak verilen beslenme eğitiminin artırılması önerilebilmektedir.

Sporcu veya Spor Bilimleri öğrencilerinin sporcu beslenmesi bilgi düzeylerinin kişisel gelişim açısından oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda ilgili araştırmalar incelendiğinde; sporcu veya Spor Bilimleri öğrencilerinin sporcu beslenmesi hakkında bilgi düzeylerinin yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Bu kapsamda bu araştırma sonuçları değerlendirildiğinde; katılımcıların çoğunluğunun (%62,5) kendilerinin sporcu beslenmesi hakkında bilgi düzeylerinin orta olarak nitelendirdiği gözlemlenmektedir. Bu sonuçlar katılımcıların öğrenci olmasıyla bağdaştırılabilmektedir.

Yukarıdaki ifadelerin yanında Spor Bilimleri öğrencilerinin ergonejik desteğe yönelik tutumlarının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda katılımcıların halkın beslenmesi konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığı ortaya konulmuştur (%89,5). Benzer sonuçlar Çetin vd. (212) ve Çağırın (211) araştırmasında da yer almaktadır. Sporcular veya Spor Bilimleri öğrencilerinin beslenme, besin ögesi gereksinimlerini karşılama vb. gibi durumlara ek olarak dikkat etmesi gerekliliği ortadadır. Bu kapsamda bu araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunun (%41,4) besin ögesi gereksinimlerini karşılamaya özen gösterdiği ortaya konulmuştur. Benzer sonuçlar Yazar vd. (226) ve Çetin vd. (212) araştırmalarında yer almaktadır. Bu sonuçlardan hareketle Spor Bilimleri öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri oldukça önemli olarak nitelendirilmektedir. Açıklanan doğrultuda katılımcıların çoğunun beslenme bilgi düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Benzer sonuçlar Çağırın (211) araştırmasında yer almaktadır. Ayrıca ankete katılan öğrencilerin çoğunun ergojenik destek ürünleri hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı ortaya konulmuştur.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sağlıklı beslenme kavramı, insanlık tarihi ile birlikte doğal olarak oluşan bir kavram olarak ifade edilebilir. Özellikle son yıllarda sağlıklı beslenme faaliyetleri konusunda farkındalığın olduğu ve hem akademik hem de sosyal olarak arttığı görülmektedir. Sağlıklı ve yeterli beslenme alışkanlıkları hem birey hem de toplum sağlığı için önemlidir. Araştırmanın amacı, Trakya Üniversitesi Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin beslenme ve ergojenik destek ürünleri hakkında bilgi düzeylerinin ne durumda olduğunu araştırmak ve bilgi düzeylerini ortaya koymaktır. Araştırmanın örneklemini Trakya Üniversitesi Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencisi 327 öğrenci oluşturmuştur.

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar aşağıda maddeler halinde sunulmuştur:

- Araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunun (%64,3) erkek olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda her iki cinsiyetin spor alanındaki branş seçimlerinde ciddi bir farklılığa rastlanamamıştır. Araştırmaya katılan ilgili örneklemin büyük bir çoğunluğunun (%61,3) sigara/alkol tüketmediği ortaya konulmuştur.
- Katılımcıların %36,4'ünün haftada 2-4 saat, %25,9'unun ise haftada 8- 10 saat ve üzeri antrenman yaptıkları ortaya konulmuştur.
- Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını etkileyen etmenlerin ilkinin çevre (%64,8) olduğu ortaya konulmuştur.
- Bu kapsamda bu araştırmada katılımcıların çoğunluğunun (%66,2) günde 1-3 öğün tükettikleri ortaya konulmuştur. Ayrıca katılımcıların %69,3'ünün her gün kahvaltı yaptığı, %61,5'inin her gün öğle yemeği tükettiği, %84,0'ının ise her gün akşam yemeği tükettiği ortaya konulmuştur. Katılımcıların ana öğünleri atlama sebepleri ise iştahsızlık, yemek konusunda seçicilik, zaman, zayıflamak vb. gibi faktörler olarak sınıflandırılmıştır.
- Dengeli beslenme ve günlük su tüketimi, sporcuların sağlığının, antrenmanlarının ve performansının temel bir bileşenleri olarak ifade edilmektedir. Bu kapsamda bu araştırmada öğrencilerinin çoğunluğunun (%32,6) günde 7-10 su bardağı su tükettikleri ilgili analizler sonucunda ortaya çıkmıştır.
- Sağlıklı yaşamın birçok farklı kriterinin bulunduğu ilgili araştırmalarda yer almaktadır. Bu kapsamda bu araştırmada katılımcıların büyük çoğunluğunun

(%46,1) en önemli sağlıklı yaşam kriterini „sağlıklı beslenmek“ olarak ifade ettikleri gözlemlenmektedir.

- Sağlık Bilimleri öğrencilerinin besin alımları ileride sporcu olacak bireylerin yetişmesi açısından önem taşımaktadır. Bu bağlamda besin alımını sürekli kısıtlayan bireyler belirli bir süre sonra aşırı yeme davranışları gösterebilmekte ve bunun da kilo artışına neden olabilmekte ve öğrencilerin beslenme konusundaki bilgilerinin yetersiz olduğu ancak beslenme dersi alan öğrenciler ile hiç beslenme dersi almayan öğrenciler arasında bilgi ve beslenme alışkanlıkları açısından küçük farklılıklar olduğu ifade edilmektedir. Bu kapsamda sporcu veya Spor Bilimleri öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi önem taşımaktadır. Ayrıca öğrencilerin çoğunluğunun sağlığa yararlı gıdaların yanında sağlık açısından zararlı besinleri de tüketme durumları önemli bir diğer faktör olarak değerlendirilmektedir. Bu kapsamda bu araştırmada katılımcıların tüketmeyi en çok sevdiği besin grubunun çoğunluğunu %54,0 oranlar et ve et ürünlerinin oluşturduğu gözlemlenmektedir. En az sevilen besin grubu ise %1,3'lük oranla kurubaklagiller olarak ortaya konulmuştur.
- Ankete katılan öğrencilerin yarısından fazlasının beslenme bilgi düzeyleri orta düzeydedir.
- Ankete katılan öğrencilerin çoğu halkın sağlıklı beslenme konusunda bilgi düzeyinin yetersiz olduğunu düşünmektedirler.
- Ankete katılan öğrencilerin çoğu ergojenik destek ürünleri hakkında yeterli bilgiye sahip değildir.
- Ankete katılan öğrencilerin okuduğu sınıf seviyeleri ve spor ile ilgilenme yılları arttıkça beslenme ve ergojenik destek ürünleri hakkındaki bilgi düzeylerinin de gözle görülür şekilde arttığı gözlenmektedir.
- Futbol oynayan öğrencilerin diğer katılımcılara göre beslenme ve ergojenik destek ürünleri hakkındaki bilgilerinin daha fazla olduğu gözlenmiştir.

Öneriler

Bu araştırmanın amacı, Trakya Üniversitesi Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin beslenme ve ergojenik destek ürünleri hakkında bilgi düzeylerinin ne durumda olduğunu araştırmak ve bilgi düzeylerini ortaya koymaktır. Belirtilen amaç doğrultusunda ortaya çıkarılan bu yazından ve analiz sonuçlarından hareketle öneriler aşağıda sunulmuştur:

1. Beslenme ile ilgili ders almayan ve beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmayan öğrencilerin aşırı yeme kısıtlaması yaşadıkları ifade edilebilir. Öğrencilerin beslenme konusunda yeterli ve doğru bilgi edinmeleri hem spor yaparken hem de hayatın diğer evrelerinde yardımcı olacaktır.
2. Bu araştırma kapsamında katılımcıların büyük çoğunluğunun (%58) verilen beslenme eğitiminin yeterli olmadığını düşündükleri gözlemlenmektedir. Bu bağlamda Spor Bilimleri öğrencilerine yönelik olarak verilen beslenme eğitiminin artırılması önerilebilmektedir.
3. Sporcu ve Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi ve ergojenik destek ürünleri hakkındaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi konusunun oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda daha sonraki süreçte yapılacak olan araştırmaların daha geniş örneklem grubu üzerinde yürütülmesi önerilmektedir.
4. Öğrencilerin sağlıklı beslenme ve ergojenik ürün hakkındaki bilgi düzeylerini arttırmak amacı ile seminerler düzenlenmeli.
5. Halkın sağlıklı beslenme ve bilinçsiz ergojenik ürünlerin kullanımını önlemek için halka açık etkinliklerde stant kurularak bilgilendirme yapılmalı.
6. Son sınıf öğrencilerin alt sınıf öğrencilere sunum yaparak edindiği bilgi ve tecrübeleri aktarmaları sağlanmalı.
7. Ergojenik ürünlerin doğru kullanılmadığında yaşanabilecek sorunlar hakkında bilgilendirme yapılmalı ve bu konu hakkında yeterli bilgisi olan danışmanlar veya antrenörlerin belirlemiş olduğu dozlarda kullanılması için yönlendirilmesi sağlanmalı.
8. Bütün bu bilgilendirmeleri sadece sporcu öğrencilere değil diğer öğrenci ve halk ile paylaşılabilecek etkinlik ve seminerler düzenlenmelidir.

KAYNAKÇA

Açık, Y., Çelik, G., Ozan, A. T., Oğuzöncül, A. F., Deveci, S. E., & Gülbayrak, C. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Sağlık Ve Toplum*, 13(4), 74-80.

- Ahmet, M., İpekoğlu, G., & Arslanoğlu, C. (2018). Spor Lisesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi (Sinop İli Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 67-77.
- Arslan, C. & Mendeş, B. (2002). Beden Eğitimi Ve Spor Öğrenimi Gören Üniversite Öğrencilerinin Sıvı Tüketimleri Ve Diğer Bölümlerde Okuyan Öğrencilerle Karşılaştırılması . *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi* , 7 (1) , 3-10 .
- Canbolat, E., & Çakıroğlu, F. P. (2016). Vücut Geliştirme Ve Fitness Salonlarında Çalışan Antrenörlerin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması. *Cbü Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 83-91.
- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit Düzeyde Sporcular İle Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Çağiran, İ. H. (2018). *Adnan Menderes Üniversitesi Spor Takımlarında Yer Alan Öğrencilerin Beslenme, Ergojenik Destek Kullanım Ve Fiziksel Aktivite Durumları* (Master's Thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Çetin, E., Dölek, B. E., & Orhan, Ö. (2008). Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Ergojenik Yardımcılar, Doping Ve Sağlık Hakkındaki Bilgi Ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 129-132.
- Diñç. N. Gökmen, M. H., & Ergin, E. (2017). Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 43-53.
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Yılmaz, B., & Şahan, H. (2019). Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerin Kendinle Konuşma Ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 459-470.
- İmamoğlu, O., Ağaoğlu, Y. S., & Eker, H. (2010). Değişik İllerde Beden Eğitimi Ve Spor Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1-12.
- Kutlu, Z. (2020) *Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi* (Master's Thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Oktay, B., Gökçe, A., & Özer, A. (2019, October). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumları, Beslenme Bilgi Ve Davranış Düzeylerinin Belirlenmesi. In 3. *International 21. National Public Health Congress*.
- Onurlubaş, E., Doğan, H. G., & Demirkıran, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32(3), 61-69.

- Öncen, S., Aydın, S., & Molla, E. (2020). Covid-19 Pandemisi Döneminde Sokağa Çıkma Sınırlaması Olan Ve Olmayan İllerde Yaşayan Spor Bilimleri Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(6).
- Özdemir, G., & Özdelek, Ç. (2010). Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Ve Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları.
- Sezek, F., Kaya, E., Doğan, S., Sezek, F., & Ercan, K. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Genel Beslenme Alışkanlıkları, Katkılı Besinler Hakkındaki Bilgi, Görüş Ve Tutumları. *Çankaya University Journal Of Arts And Sciences*, 1(10), 117-134.
- Solsun, B. G. (2021). *Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Sporcu Beslenmesi Bilgi Düzeyi Ve Beslenme Alışkanlıkları İle İlişkili Etmenler* (Doctoral Dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Tiryaki, K., Pehlivan, M., & Hande, B.. (2020). Koronavirüs (Covid-19) Tedbirleri Kapsamında Evde Kalan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Belirlenmesi (Düzce Üniversitesi Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 43-53.
- Uzlu, G. Akgöz, H. F., Yalçın, S., & Çöl, B. G. (2021). Sporcu Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Ölçülmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (14), 227-240.
- Vançelik, S., Önal, S. G., Güraksın, A., & Beyhun, E. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıkları İle İlişkili Faktörler. *Tsk Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 242-248.
- Yarar, H., Fidan, M., Yılmaz, S. K., Eskici, G., & Saraç, O. E. (2022). Sporcularda Kaslı Olma Dürtüsü Ve Besinsel Ergojenik Destek Ürünleri Kullanımının Değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 162-173.
- Yetgin, M. K., & Agopyan, A. N. İ. (2017). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 177-184.
- Yiğit, E., Özdemir, A. T., Güngör, A., Gökçe, A., & Özer, A. (2021). İnönü Üniversitesi Tıp Ve Spor Bilimleri Fakültelerindeki Öğrencilerin İçme Suyu Tercihleri. *Firat Tıp Dergisi*, 26(4).
- Yılmaz, A., Müniroğlu, S., Kin, İ. A., & Akalan, C. (2012). Aerobik Ve Anaerobik Performans Özelliklerinin Tekrarlı Sprint Yeteneği İle İlişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(3), 95-100.