

T.C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULLARINDA
OKUYAN AKTİF SPOR YAPAN ÖĞRENCİLERİN BESLENME VE
SAĞLIK DURUMLARININ İNCELENMESİ

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. FATİH KILINÇ

MEHMET KUMARTAŞLI
200392080105

Kütahya
2006

Kabul ve Onay

Mehmet Kumartaşı'nın hazırladığı "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Okuyan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme ve Sağlık Durumlarının İncelenmesi" başlıklı Yüksek Lisans tez çalışması, jüri tarafından lisansüstü yönetmeliğinin ilgili maddelerine göre değerlendirilip kabul edilmiştir.

..... / / 2006

Tez Jürisi

Doç.Dr. Arslan KALKAVAN

Yrd.Doç.Dr. Fatih KILINÇ (Danışman)

Yrd.Doç.Dr. Çetin ÖZDİLEK

Sosyal Bilimler Enstitüsü
Bölüm Müdürü
Prof.Dr.Ahmet KARAASLAN

Yemin Metni

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Okuyan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme ve Sağlık Durumlarının İncelenmesi” adlı çalışmamın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım kaynakların kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılan yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

.... / / 2006

ÖZGEÇMİŞ

03.03.1978 yılında Afyon'da doğdum. İlköğrenimimi, Afyon Cumhuriyet İlkokulu'nda, Ortaöğrenimimi Afyon Cumhuriyet Ortaokulunda tamamladım. Lise öğrenimimi de Afyon Endüstri Meslek Lisesi, Makine Ressamlığı Bölümünde tamamladım. 1997 yılında Konya Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu ve Beden Eğitimi Spor Öğretmenliği bölümünü kazandım. 2001 yılında lisans eğitimimi tamamladım. 2003 yılında Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalını kazandım. Halen tez aşamasında yüksek lisans öğrenimim devam etmektedir.

ÖZET

Çalışmamızda Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında okuyan, aktif spor yapan ve yapmayan öğrencilerin beslenme ve sağlık durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmamıza Afyon Kocatepe ve Selçuk Üniversitesi BESYO okuyan 286 (erkek 181, bayan 105 öğrenci) gönüllü olarak katılmıştır. Erkek öğrencilerin yaş ortalamaları $21,8 \pm 1,8$ yıl, boy ortalamaları $1,7 \pm 0,06$ m. ve vücut ağırlıkları da $70,28 \pm 2,1$, boyları $1,64 \pm 0,05$ m. ve vücut ağırlıkları da $54,3 \pm 5,6$ kg'dır.

Araştırmada anket metodu uygulandı. Anket de temel olarak fiziksel bilgileri, sağlık durumları ve beslenme düzeylerini belirlemeye yönelik sorular soruldu. Anketten elde edilen veriler SPSS 12.0 paket programında tanımlayıcı istatistikleri ile ki-kare testleri uygulandı.

Elde edilen verilere göre öğrencilerin kendilerini dinç hissetmeleri ile sportif aktivite yapılması arasında ($P < 0.05$), alkol kullanımı ile kendilerini dinç hissetmeleri arasında ($P < 0.05$) ve öğün sayısı ile kendilerini dinç hissetmeleri ($P < 0.05$) arasında önemli bir ilişki bulundu.

Ayrıca dinç hissetmeleri ile sağlık problemlerinin az olması arasında ($P < 0.05$), spor yapmaları ile sağlıklı olmaları arasında ($P < 0.05$), spor yapma ve hastaneye gitme sıklıkları arasında ($P < 0.05$) ve öğün sayıları ile sağlıklı olmaları arasında ($P < 0.05$) önemli ilişki bulundu.

Sonuç olarak BESYO okuyan öğrencilerin eğitim ve öğretimin yanı sıra ek olarak yapmış oldukları sportif aktivitelerin sağlıklarını olumlu etkilediği söylenebilir. Öğrencilerin beslenme konusunda yeterli ve dengeli bir beslenme yapamadıkları bunun da zamanlarının olmamasından kaynaklandıklarını belirtmişlerdir.

ABSTRACT

In our survey, the eating and health conditions of students who attend to physical education faculty and do sports actively or inactively, is aimed.

286 students (181 male, 105 female) volunteered to our study. The average age of the male students is 21.8, their average height is 1.7 and their average body weight is 54.3.

Public survey method was used in our survey. In the public survey basically; questions about their health conditions, eating habits were asked. The data obtained from the survey was used in statistics prepared by SPSS 12.0 programme

According to the data obtained; a strong relationship between the students' feeling energetic and sportive activities, alcohol usage and feeling energetic was found out.

Besides this, a strong relationship between feeling energetic and having less health problems, doing sports and being healthy, doing sports and going to hospital, number of meals and being healthy, was also found out.

As a result it can be said, the students' who attend to BESYO, doing sportive activities in addition to their education has positive affects. It was seen that the students don't have healthy eating habits and lack of time for an healthy diet

İÇİNDEKİLER

ÖZET	v
ABSTRACT	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
KISALTMALAR	xii
TEZ HAKKINDA	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULLARININ DURUMU

1.1. TÜRKİYEDEKİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULLARININ DURUMU	2
---	---

İKİNCİ BÖLÜM

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN SAĞLIK AÇISINDAN ÖNEMİ

2.1. BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN SAĞLIK AÇISINDAN ÖNEMİ	9
1. Beden Eğitimi ve Sporun Organizma Üzerine Etkileri	10
2.2. BAZI SAĞLIK AÇISINDAN ZARARLI MADDELERİN KULLANIMI	14
2.2.1. Sigara	14
2.2.2. Alkol	15

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

SPORCU BESLENMESİ

3.1. SPORCU BESLENMESİ	19
3.1.1. Beslenmenin Tanımı	19
3.1.2. Sporcu Beslenmesinin Tanımı ve Önemi	22
3.1.3. Temel Besin Maddelerinin Yapısı, Sınıflandırılması ve Sporda Kullanımı	24
A. Suda Eriyen (B kompleks ve C vitaminler)	40

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

METOT

4.1. METOT	46
4.1.1. Çalışma Evreni	46
4.1.2. Araştırma Tekniği	46
4.1.3. Genel Protokol	46
4.1.4. Veri Toplaması ve Uygulanan Teknikler	46

4.1.5. Anketin Geçerlilik ve Güvenirliliği	46
--	----

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

5.1. ARAŞTIRMAYA KATILAN GRUPLARLA İLGİLİ İSTATİSTİKİ BİLGİLER	48
5.2. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN VERİMLİLİK DURUMU	52
5.3. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN SPORA KATILIM DURUMLARI	53
5.4. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMLARI	56
5.5. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN SAĞLIK DURUMLARI	57
5.6. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN SİGARA, ALKOL KULLANIMI DURUMLARI	61
5.7. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN BESLENME DURUMLARI	64
5.8. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN BULGULARININ KARŞILAŞTIRILMASI	67
5.8.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kendilerini Dinç Hissetmeleri ile Spor Yapma-Yapmama Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	67
5.8.2. Araştırmaya Katılan ve Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Kendilerini Dinç Hissetmeleri İle Sigara, Alkol Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	70
5.8.3. Araştırmaya Katılan ve Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Kendilerini Dinç Hissetmeleri İle Beslenme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	72
5.8.4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sağlık Durumları İle Verimliliği, Dinç Hissetme, Spor Yapmaları, Hastalanma Durumları, Sigara Alkol Kullanmaları ve Beslenme Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ..	73
TARTIŞMA	84
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	93
EKLER.....	95
KAYNAKLAR	98
DİZİN	103

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Proteinlerin Besinlerde Bulunma Miktarına Göre Sınıflandırılması	31
Tablo 3.2. Günlük Alınan ve Atılan Su Miktarı.....	37
Tablo 5.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaş, Boy ve Kilo Dağılımları (Erkek Bayan ve Toplam)	48
Tablo 5.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Medeni Durumları.....	48
Tablo 5.3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Annelerinin Meslek Durumları	48
Tablo 5.4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Babalarının Meslek Durumları.....	49
Tablo 5.5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Durumları	49
Tablo 5.6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Babalarının Eğitim Durumları	50
Tablo 5.7. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Doğdukları Bölgeler.....	50
Tablo 5.8. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Doğum Yerleri	51
Tablo 5.9. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ailelerinin Yapısal Niteliği.....	51
Tablo 5.10. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Derslerine Çalışırken Verimlilikleri	52
Tablo 5.11. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fiziksel Durumları	52
Tablo 5.12. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Spor Geçmişi.....	53
Tablo 5.13. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Daha Önce Uğraştıkları Spor Dalları....	53
Tablo 5.14. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Spor Dalıyla Uğraştıkları Yıl.....	54
Tablo 5.15. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aktif Olarak Spor Yapmaları.....	54
Tablo 5.16. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aktif Spor Günü.....	55
Tablo 5.17. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aktif Spor Saati.....	55
Tablo 5.18. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fiziksel Aktivitenin Yararları Hakkındaki Bilgi Düzeyleri.....	56
Tablo 5.19. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Günlük Düzenli Yaptıkları Fiziksel Aktivite Durumları	56
Tablo 5.20. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Yapmama Nedenleri..	57
Tablo 5.21. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sağlıklarına Yeteri Kadar Önem Verip Vermeme Düzeyleri	57
Tablo 5.22. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sağlıklarına Neden Önem Vermedikleri	58
Tablo 5.23. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sağlıklarına Nasıl Önem Verdikleri.....	58
Tablo 5.24. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Masa Başında Oturdıkları Saat.....	59

Tablo 5.25. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Uyku Süreleri	59
Tablo 5.26. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sağlık Problemleri	60
Tablo 5.27. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin En Son Ne Zaman Doktora Gittikleri ...	60
Tablo 5.28. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Hastaneye Gitme Sıklıkları	61
Tablo 5.29. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sigara Kullanımı Durumları.....	61
Tablo 5.30. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sigara Kullandıkları Yıl	62
Tablo 5.31. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sigara Kullanım Sıklığı.....	62
Tablo 5.32. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Alkol Kullanımları	63
Tablo 5.33. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Alkol Kullandıkları Yıl Süresi	63
Tablo 5.34. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kullandıkları Alkol Türü	64
Tablo 5.35. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Dengeli Beslenme Alışkanlıkları	64
Tablo 5.36. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Öğün Sayısı	65
Tablo 5.37. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Hangi Öğünü Atladıkları.....	65
Tablo 5.38. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Neden Öğün Atladıkları	65
Tablo 5.39. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yemek Seçimleri.....	66
Tablo 5. 40. Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme çeşit ve miktar dağılımları	66
Tablo 5. 41. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Daha Önceden Sporla Uğraşı Düzeylerinin Karşılaştırılması İle Kendilerini Dinç Hissetmeleri Arasındaki ilişkinin İncelenmesi	67
Tablo 5.42. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fiziksel Aktivitesiz bir Hayat Tarzı İle Kendilerini Dinç hissetmeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	68
Tablo 5. 43. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Günlük Fiziksel Aktiviteleri Yapmaları ile Kendilerini Dinç Hissetmeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	69
Tablo 5. 44. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sigara Kullanımı ile Kendilerini Dinç Hissetmeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	70
Tablo 5. 45. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Alkol Kullanımı ile Kendilerini Dinç Hissetmeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	71
Tablo 5. 46. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Günlük Yedikleri Öğün Sayısı ile Kendilerini Dinç Hissetmeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	72
Tablo 5. 47. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ders Verimliliği İle Sağlıklı Olmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	73

Tablo 5. 48. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kendilerini Dinç Hissetme İle Sağlık Problemi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	74
Tablo 5. 49. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Daha Önce Spor Yapıp Yapmadıkları Durumları ile Sağlıklı Olmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	75
Tablo 5. 50. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Hastaneye Gitme Sıklıkları İle Sağlık Problemi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	76
Tablo 5.51. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sigara Kullanma İle Sağlık Problemi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	77
Tablo 5.52. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Alkol Kullanımı İle Sağlık Problemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	78
Tablo 5.53. Araştırmaya Katılan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Ders Verimlilik Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	79
Tablo 5.54. Araştırmaya Katılan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Kendilerini Dinç Hissetmeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	80
Tablo 5.55. Araştırmaya Katılan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Kendi Sağlıklarına Önem Verme Durumlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	80
Tablo 5.56. Araştırmaya Katılan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Sağlık Problemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	81
Tablo 5.57. Araştırmaya Katılan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Sigara Kullanımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	82
Tablo 5.58. Araştırmaya Katılan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Alkol Kullanımları arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	82
Tablo 5.59. Araştırmaya Katılan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Dengeli Beslenme Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	83
Tablo 5.60. Araştırmaya Katılan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Günlük Düzenli Öğün Tüketimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	83

KISALTMALAR

AA	: Aminoasit
ATP	: Adenozin Trifosfat
ADP	: Adenozin
PC	: Fosfo Kreatin
Mg	: Miligram
Gr	: Gram
Kg	: Kilogram
Lt	: Litre
BESYO	: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

TEZ HAKKINDA

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okuyan öğrencilerin okuldaki uygulamalı ders yüklerinin yanı sıra yapılan diğer sportif aktivitelere katılımları fazladan enerji harcamalarını gerekli kılmaktadır. Dolayısıyla beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan aktif spor yapan öğrencilerin dengeli beslenmesi önem arz etmektedir. Sportif aktivitelere katılan öğrencilerin dengeli beslenememe durumunda sağlıkları olumsuz etkilenecek ve bu da fiziksel verimliliklerini düşürecektir. Çalışmamızla örneklem olarak BESYO öğrencilerin sportif aktivite, beslenme ve sağlık durumları belirlenerek çıkan sonuçlara göre öneriler getirilmeye çalışılacaktır.

ARAŞTIRMANIN AMACI

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan ve aktif spor yapan öğrencilerin ders dışı aktif olarak katıldıkları sportif aktivitelerin beslenme ve sağlık düzeyine olan etkilerinin incelenmesidir.

ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulunda okuyan öğrenciler aktif olarak ne kadar spor yapmaktadırlar? Aktif spor yapan öğrencilerin sağlık durumları ne düzeydedir? Aktif spor yapan öğrencilerin beslenme düzeyleri ve şekilleri nasıldır?.

ARAŞTIRMANIN HİPOTEZİ

- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin uygulamalı ders yüklerinin olması ve aktif spor yapmaları beslenmelerini olumsuz etkiler.
- Aktif spor yapmanın fiziksel sağlık ve verimliliği olumlu etkiler. .

ARAŞTIRMADA VARSAYIMLAR

- a.Spor sağlığa yararlıdır.
- b.Sportif etkinliklerde enerji harcanması fazla miktardır.
- c.Dengeli beslenememe durumunda sportif performans ve sağlık olumsuz etkilenmektedir.

ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırma Afyon Kocatepe Üniversitesi ve Konya Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan aktif spor yapan 286 öğrenci (181 erkek, 105 bayan) ile sınırlandırılmıŐtır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Araştırmamızda veri toplama tekniklerinden görüŐme ve anket yöntemleri kullanılmıŐtır.

TEZ METNİ

BİRİNCİ BÖLÜM
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULLARININ DURUMU

1.1. TÜRKİYEDEKİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULLARININ DURUMU

Ülkemizde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının açılışı, İlk ve Orta Öğretim okullarına beden eğitimi ve sporun ders olarak konulmasıyla (Dünyada bir çok ülkede olduğu gibi) başlamıştır.

Geleneksel spor alanına girmezsek, Türkiye’de sivil beden eğitimi 1868’de, Fransız örneğine uygun olarak (Amaros ekolü) açılan Galatasaray lisesinde başladığını söyleyebiliriz. Kendisi de önce Galatasaray lisesinde okuyan Selim Sırrı Tarcan’ın verdiği bilgiye göre, bu okulun ilk beden eğitimi öğretmeni Muaro adında bir Fransızdı. İki yıl sonra Kurel adında bir başka Fransız onun yerini alır. Daha sonra bu okulda Beyoğlu’nda Bonmarşe satıcılarından Martinetti, Yunanlı Cambaz Stangali öğretmenlik yapmıştır. Onun yerine atanan öğrencilerden Faik Bey 1923’e kadar 44 yıl Galatasaray’da beden eğitimi öğretmenliği yapmıştır. Galatasaray örneğine bakan başka bazı okullara da beden eğitimi dersi girmişse de, Selim Sırrı bey’e göre bu derslerin ilmi ve terbiyevi bir kıymeti yoktu .

Köken olarak bir subay olup, beden eğitimine özel ilgisi olan Selim Sırrı Bey Eylül 1908 ile Nisan 1909 arasında etkinlik gösteren bir “Beden Terbiyesi Mektebi” açmış, ancak bu okul askeri geleneğin dışına pek çıkamamıştır. Kendisi Mayıs 1909’da İsveç’e gönderilince okulu kapanmıştır.

Selim Sırrı; İsveç’ ten dönüşünde eğitim müfettişi olarak atandığını, Milli eğitim bakanlığında özellikle bilimsel esaslara göre eğitim sisteminde beden eğitiminin yer almasına çalıştığını belirtmektedir. Selim Sırrı bu arada İstanbul öğretmen okulunda kuramsal ve uygulamalı beden eğitimi dersleri vermiş, ayrıca 100 ilkokul öğretmeni için bir yıl süreli beden eğitimi kursu açmıştır. Bir yandan da bir Beden Eğitimi Öğretmen okulu binası yapılması, çağdaş araç gereçlerle donatılması için öncülük etmiştir. Selim Sırrı bu dönemde, beden eğitimi konusunda birçok yayın yapmış ve kamuoyu oluşturmaya çalışmıştır. Cumhuriyet dönemine girildiğinde artık çağdaş beden eğitimi konusunda azımsanmayacak bir birikime sahip bulunuyordu.

Cumhuriyet döneminde, Beden Eğitimi Öğretmeni ve sporun değişik alanlarında uzmanlar yetiştirmeye yönelik 4 farklı kurumun olduğu görülüyor.

Bunlar:

1. Kurslar
2. Enstitüler
3. Akademiler
4. Üniversiteler

Selim Sırrı Milli Eğitim Bakanlığının kendisine verdiği yetki ile beden eğitimi öğretmenlerinin yetiştirilmesi için bir kurs programı açarak, yetiştirilmek üzere iki genci seçerek, 1924 yılında Belçika'ya gönderir. Bu gençlerden biri 1964-65 yılları arasında Başbakan olacak olan Suat Hayri Ürgüplüdür. Bu gençler daha sonra Belçika'daki dil problemlerinden dolayı İsveç de öğrenimlerine devam etmişlerdir.

Cumhuriyetin ilk yıllarında, Beden Eğitimi Öğretmenleri için bir yüksek okul açmanın koşulları yoktu. Onun için önce kurslar, ya da kısa devre öğrenimle işe başlamak uygun bulundu. İstanbul Çapa Kız Öğretmen Okuluna bina ve tesisler eklenerek bir öğretim yılı sürecekti (Terbiyeyi Bedeniye Muallimliği Kursu)1926 yılında açıldı.

Bu kurslara yetenekli öğretmen okulu mezunlarının yanı sıra asker ve polislerin de alındığı anlaşılıyor. Bu kursun eğitim sorumluluğu Selim Sırrı Tarcan'a verilmiş, öğretmen olarak Tarcan'ın yanında İsveçli Bayan Inge Norman, Bay Bölsön görev almışlardır.

Çapa kursunun eğitim programında daha sonra Beden Eğitimi Bölümlerinin programlarına temel olacak Beden Eğitimi Teorisi, Fizyoloji, Anatomi, Hareket Mekaniği, Sağlık Bilgisi, Spor Teorisi ile uygulamalardan oluşan dersler bulunuyordu. Bu kurslardan 4 yıl süresince 148 erkek, 63 bayan mezun olmuştur.

1926 yılında çıkarılan bir kanunla özel idare bütçelerinin %10 undan oluşan Öğretmen Okulları Fonunda biriken parayla 1929 yılında tamamlanan binaya **Ankara Gazi Erkek Muallim Mektebi ve Terbiye Enstitüsü** yerleştirilir. Çapa kursları sürerken Ankara'daki bu Enstitü binasına ek olarak Beden Eğitimi bölümü binası ve

tesisleri de yaptırıldı. Yapım tamamlanınca, 3 Şubat 1933 günü, yine Selim Sırrı Tarcan'ın rehberliğinde Beden Eğitimi bölümü açıldı.¹

Açılan bu bölüme Milli Eğitim Bakanlığınca Almanya'dan uzman beden eğitimi öğretmeni Bay Kurt Dainas getirilerek öğretim kadrosuna alınır. Bu sırada Türk beden eğitimi öğretmenleri yurdun çeşitli yerlerinde beden eğitimi öğretmeni olarak görev yapıyorlardı. Bunlardan Nizamettin Kırşan, İstanbul Erkek Öğretmen Okulu'nda, Vildan Aşır Savaşır, Galatasaray Lisesi'nde ve Zehra Alagöz de yurtdışı tahsilini tamamlayıp gelince, İsmet Paşa Kız Enstitüsü beden eğitimi öğretmenliğinden, Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Şubesi'ne alınarak çalışmaya başlarlar. Ancak, şubede kız öğrenci olmadığı için, Zehra Alagöz nazari derslerde görevlendirilir. 1937 yılına kadar yalnız erkek beden eğitimi öğretmeni yetiştiren bu kurum, 1937 yılından itibaren bayan beden eğitimi öğretmeni de yetiştirmeye başlar. Bayan öğrencilerin derslerine girmesi için İstanbul Alman Lisesi, beden eğitimi öğretmeni Bayan Margarete Korge'de bölümün öğretim kadrosuna Bakanlıkça sözleşmeli olarak dahil edilir. Bu sırada 1934-1935 öğretim yılında Enstitü'nün ilk mezunlarından Mehmet Arkan ve Cemal Alpman Millî Eğitim Bakanlığı'nca seçilerek Almanya'ya Berlin Üniversitesi Beden Eğitimi Enstitüsü'ne üç yıllık tahsile gönderilir. Bir yıl sonra 1935-1936 öğretim yılında Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümü'nün ikinci mezunlarından, Hasan Örengil, Cevdet Arun ve Ahmet Yaraman yine Almanya'ya Berlin Devlet Eğitimi Akademisi'ne üç yıllık yüksek öğretime, yine Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümü'ne öğretmen yetiştirilmek üzere gönderilir.²

Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümü'nde derslere giren Bay Kurt Dainas, II.Cihan Harbi'nin çıkması nedeniyle Alman Hükümeti tarafından, 1939 yılında çağrılarak memleketine dönmek zorunda kalır. Nizamettin Kırşan ile Vildan Aşır Savaşır da Bakanlık merkez teşkilatında görev alınca Enstitüde zayıflayan öğretmen kadrosunu bir dereceye kadar takviye etmek üzere, boşalan kadroya o zaman Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü hizmetinde atletizm antrenörü olarak çalışan, Macar antrenör Gyula Ratkai Atletizm derslerine girmek üzere, bölüme alınır. Margarete

¹ Sedat Muratlı, "Türkiye'de Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları ile Beden Eğitimi Öğretmenliği Programlarının Gelişimi" **21. Yüzyılda Spor Eğitimi Adlı Panel**, 2000 s.4-7.

² Özbay Güven, "Türkiye'de Cumhuriyet Döneminde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Yetiştiren Okulların Eğitimini Hazırlayıcı Çalışmaları" **1 Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, Cilt 1, Sayı 2, Nisan 1996 s.70-82.

Korge'nin de eski görevine dönmesi üzerine Enstitü İlk mezunlarından Pakize Gökay ve Ankara Gazi Lisesi beden eğitimi öğretmeni İlyas Sınal göreve getirilir. Bu arada Almanya'daki eğitimlerini tamamlayıp yurda dönen beden eğitimi öğretmenleri Cevdet Arun ve Hasan Örengil yedek subaylık muvazzaf askerlik hizmetlerini bitirince, 1940 yılı başında ikinci sömestreden itibaren Enstitü'de beden eğitimi öğretmeni olarak görevlendirilip çalışmaya başlarlar. Ahmet Yaraman Ankara Siyasal Bilgiler Yüksek Okulu ve Devlet Konservatuarı'nda öğretmen olarak görevlendirilir. Fakat kısa bir süre çalışmadan sonra "sarılık" hastalığına yakalanarak çok erken yaşta vefat eder.

Gazi Eğitim Enstitüsü'nde eğitim ve öğretim ilk yıllarda üç yıldır. Bu uygulama, 1937 yılı ortalarında Orta Öğretimdeki beden eğitimi öğretmeni ihtiyacı nedeni ile, şubenin öğretim süresi iki yıla indirilerek değiştirilir. O yıl, üçüncü sınıfta bulunan öğrencilerde yıl yarısından sonra, "2,5" yıllık mezun olarak beden eğitimi öğretmeni olurlar. Ayrıca o yıl öğretmen okulu mezunlarından başka, lise mezunlarından da kız öğrenci alınır. Öğretmen okulu mezunu olma şartı kaldırılır. Bu iki yıllık uygulama, 1941 yılına kadar devam eder ve 1942-1943'ten sonra süre tekrar üç yıl olur. Bu arada, 1939-1942 yılları arasında da beden eğitimi öğretmenleri için tekamül kursu açılır. Okullarda günden güne artan beden eğitimi öğretmeni ihtiyacını karşılamak üzere açılan bu kurslardan birisi, 1942 yılında İstanbul Çapa da Üniversite veya Lise mezunu kız ve erkeklere, ayrı ayrı olmak üzere kısa dönemli üç aylık yardımcı beden eğitimi öğretmenliği kursu olarak değiştirilir. Bu kurstan, 18 kız ve 32 erkek yardımcı beden eğitimi öğretmeni mezun edilir. Yine 1942-1943 öğretim yılında İstanbul Haydarpaşa Lisesi'nde, beden eğitimi öğretmenlerinin bilgilerini yenilemek amacıyla, öğretmenlerin tatil aylarında kız ve erkek öğretmenlere ayrı ayrı tekâmül kursları açılır.

Gazi Eğitim Enstitüsü'nde üç yıl devam eden beden eğitimi bölümü, beden eğitimi öğretmeni ihtiyacı dolayısı ile tekrar iki yıla indirilir. İkinci ve üçüncü sınıfta olan öğrenciler, aynı yıl mezun olurlar. Bu iki yıllık uygulama 1949-1950 yılına kadar devam eder. Gazi Eğitim Enstitüsü'nün yanında, yaptırılan binada üç yıl öğrenim süresi olan, "Beden Terbiyesi Yüksek Enstitüsü" açılır. Bu Enstitü'nün amacı, orduya ve çeşitli kurumlara yüksek vasıflı beden eğitimi öğretmenleri ile antrenör, monitör (antrenör yardımcısı) yetiştirmek, beden eğitimi ve sporun sağlık, teknik kurallarını belirlemek, sporcuların sağlık, işlerini düzene koymaktır. Hasan Ali Yücel, Tahsin Banguoğlu, Vildan Aşır Savaşır ve Nizamettin Kırşan bu okulun açılması için çalışmış

olan kişilerdir. Fakat, açılan bu okulun bütün ihtiyaçları, öğretmenleri ve öğrencileri Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümü tarafından karşılanan bir müessese şekline dönüşür. Beden Terbiyesi Yüksek Enstitüsü'nde eğitim ve öğretim iki yıl devam eder. 1951 yılının sonunda, bu okul kapatılır.³

Bilim ve teknolojideki büyük, hızlı değişme ve gelişmeler, toplumun ihtiyaçlarını toplumsal kurumları da hızla değiştirmektedir. Bu gelişme ve değişmeye ayak uyduramayanlar, gelişenlerin tahakkümü altına girmektedirler. Bu sebeplerle eğitimin amaçlarında, araçlarında, yöntemlerinde de değişiklikler olmaktadır. Her kurum ve kuruluş çalışanlarını bu gelişme ve değişmelerden haberdar etmek, yeni bilgi, beceri ve tutumlar kazandırmaya çalışmaktadırlar.⁴

Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümü, 1980 yılında Gazi Yüksek Öğretmen Okulu Beden Eğitimi Bölümü adını alır. 1980 yılında Gazi Yüksek Öğretmen Okulu Beden Eğitimi Bölümü adını alarak, dört yıl eğitim ve öğretim süreli bir bölüm haline gelir. 2547 sayılı yüksek öğretim kanununa göre, 20 Temmuz 1982 tarihli resmi gazetede yayınlanan 41 sayılı kanun hükmünde kararname ile, beden eğitimi ve spor eğitimi veren kuruluşlarımızın, üniversite çatısı altında birleştirilmesine karar verilir. "Ankara 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi" Gazi Eğitim Fakültesi bünyesindeki Beden Eğitimi Bölümü ile birleştirilerek, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü haline getirilir. Bu bölüm 1992 yılında Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu olarak en son adını alır.

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nun günümüzdeki mevcut yapılanması üç bölümden oluşmaktadır. Bu bölümler; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Antrenörlük Eğitimi Bölümü ve Spor Yöneticiliği Bölümü'dür.⁵

Beden Eğitimi Öğretmeni ve Spor Eğitimsi yetiştirmeden önce nasıl ki en kaliteli eleman yetiştirmeyi düşünüyor ve çalışmaları bu prensibe göre ayarlıyorsak, beden eğitimi öğretmenlerini ve spor eğitimcilerini mezun ettikten sonra da onları

³ Özbay Güven, "Türkiye' de Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Veren Okulların Tarihi Gelişimi" 1999, s.9-10.

⁴ İ.Ethem Başaran, **Eğitime Giriş**, 7.Baskı, Gül Yayınevi, Ankara, 1989, s.13.

⁵ Güven, 1999, s.11.

motive etmek, eşit şartlara getirmek, standartlara uygun ve hatta üstün performansla faaliyetlerini yapmalarına yönelik hizmet içi eğitimlerine önem vermeliyiz.⁶

1992 yılından başlayarak çıkarılan kanun hükmünde kararnamelerle, Eğitim Fakültelerine bağlı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları açılmaya başlandı. İlk uygulamada 14 tane olan bu kurumların sayısı Bölüm ve Yüksekokul olarak 2000 yılı itibariyle 47 iken, bugün 54 sayısına ulaşmıştır.

Şu anda üniversitelerimizde ki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında beden eğitimi ve spor öğretmenliği yanı sıra, Spor Yöneticiliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon bölümleri alanlarında da uzmanlar yetiştirme görevlerini üstlenmişlerdir.

⁶ Mehmet Gör l, "Türkiye Spor Eğitimcisi Yetiştiren Kurumların Mevcut Durumlarının İncelenmesi ve Değerlendirilmesi", Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanamamış Doktora Tezi, İstanbul, 1997, s.23.

İKİNCİ BÖLÜM
BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN SAĞLIK AÇISINDAN ÖNEMİ

2.1. BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN SAĞLIK AÇISINDAN ÖNEMİ

Yaşam genelde hareket ile tanımlanır. Tarih boyunca uygarlık, gün geçtikçe büyük gelişmeler göstermiştir. Artık otomasyon ve mekanizasyon insan yaşantısında büyük bir yer tutmaktadır. Her gün insanın rahatlığı için yeni bir alet geliştirilmektedir. Bulaşık yıkamaktan, ekmek kesmeye kadar her şey aletlerle yapılıyor. Gerek genel üretimde, gerekse günlük yaşantı da insan her dakika daha az aktif olmaktadır.

Örnekleme gerekirse; genel üretimdeki insanın fiziksel aktivitesi 19. Yüzyılda %92 oranındaydı. Günümüzde ise bu oran gelişmiş ülkelerde % 28' in altına düştü.

Açıkça bilinmektedir ki, insan organizması uygarlık geliştikçe daha az hareket etmek zorunda kalmaktadır. Hareket azlığının organizma üzerindeki olumsuz etkileri düşünülmeden, her geçen gün yeni bir alet geliştiriliyor. İnsanlar, rahatlığımız için deyip, bu aletleri kapıyıyorlar.

Şimdi hareket azlığının insan vücudu üzerindeki olumsuz etkileri şu şekildedir;

İnsanlar eski çağlarda, yaşamını sürdürebilmek, vahşi hayvanlara karşı savaşılabilmek, güç doğa koşullarına göğüs gerebilmek ve beslenebilmek için güçlü olmak zorundaydı. Sürekli bir savaşın içindeydi, insanlar. O zamanın insanı çok güçlü bir fiziksel yapıya sahipti. Tüm kasları büyük bir gelişim göstermişti. Daha güçlü, daha süratli, daha dayanıklıydı. Sürekli bir hareketler dizisi içerisindeydiler.⁷

Bugün insan, yaşamını sürdürmek için çok daha az hareket etmektedir. Günümüzde bu az hareket, yeni bir hastalık grubunun doğmasına neden oldu. Bu hastalık grubuna Hypokinetic Disease (hareket azlığı hastalıkları) adı veriliyor. Artık bu hastalıklar günümüzde en çok can alan, bir hastalıklar grubudur. Kalp-Damar hastalıkları bu grubun başını çekiyor.

İşte, bu hareket azlığı ile başa çıkmak, insanın yaşam kalitesini yükseltmek, insanı fiziksel anlamda günlük yaşamdaki etkinlikleri daha kolay yapar hale getirebilmek amacıyla “yaşam boyu spor” olgusu doğdu. Bu olgu çeşitli dönemlerde,

⁷ Necati Akgün, **Egzersiz Fizyolojisi**, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü 3. Baskı , 2.Cilt, Gökçe Ofset Matbaacılık, 1989, s.35.

çeşitli ülkelerde değişik isimlerle anıldı. Kimi zaman “herkes için spor”, kimi zaman “sağlık için spor”, kimi zaman “kitle sporu” gibi.⁸

İbn-i Sina Kanun kitabında, yetişkinler için rejim başlığı altında egzersiz ve diyet konularında ilginç açıklamalarda bulunur. “Derin ve hızlı solumaya neden olan iradi hareketler” olarak tarif ettiği egzersizlerin, düzenli yapılması halinde, karakter oluşumu ve bedensel dengeler üzerinde olumlu etkiler yapacağını vurgulayan filozof, egzersizleri iki kısma ayırır. Birincisi, günlük faaliyetlerimiz de kendiliğinden gerçekleşen çalışma, yürüme, oturup kalkma türü egzersizler. İkincisi ise düzenli ve amaçlı olarak yapılan egzersizlerdir. Cirit, koşu, güreş gibi spor dallarıdır.

Her organ için uygun egzersizler bulunduğunu vurgulayan İbn-i Sina, göğüs ve solunum aygıtı için yüksek sesle bağırmanın, şarkı söylemenin ve derin nefes alıp vermenin yararlı olacağını söylemektedir. Böylece göğüs genişler, ten canlanır ve güzelleşir; ağız, boğaz, dil ve ense kasları çalışır.

İbn-i Sina, egzersizlerin yapılma zamanlarını da ayrıntılı olarak anlatmaktadır. Ona göre egzersizler vücut temizken ve mide tamamen boşken yapılmalıdır. Her tür spor için, vücudun dengeli olduğu durum tercih edilmelidir. Çalışmaya başlamadan önce vücuda masaj yapılmalıdır. Egzersizler için ılık ve sakin ortamlar tercih edilmelidir. Bunun için yazın akşam, ilkbaharda öğle saatleri daha uygundur.⁹

1. Beden Eğitimi ve Sporun Organizma Üzerine Etkileri

Kas Sistemi Üzerine Etkileri

Bilimsel olarak yapılan antrenmanlar kasların üzerine etkisi olumlu bir sonuç olarak ifade edilebilir. Yapılan antrenmanın içeriğine göre kasların gelişimi sağlanmaktadır. Genel olarak kas gelişimi biyomotorik özellikler üzerinde yoğunluk kazanmaktadır. Antrenmanlar kas liflerinin, anatomik ve fizyolojik kesitlerinin artması (hipertrofi), fizyolojik olarak da daha aktif duruma gelmesi amaçlanır. Bu doğrultuda kasın anatomik ve fizyolojik değişikliklere uğratılmasıyla da kasın ürettiği iş miktarı artacaktır. Normal insanlarda yaklaşık olarak, kaslarının her cm²'sine 4-6 kg. bir kuvvet

⁸ Mehmet Bengü, Sağlık İçin Spor, Adam yayıncılık 1983 s.15)

⁹ Erol Karaca, “İbn- i Sina” Tarihi Şahsiyetler – Semerkand, Pozitif yayım dağıtım 2004 s 231-232)

üretme yeteneğine sahiptir. Üst düzey sporcularda bu değer 8-10 kg./cm²'ye ulaşabilmektedir. Bayanlarda ise cm²'ye düşen kuvvet miktarı daha düşüktür. Gerek lif sayısı gerek anatomik ve fizyolojik kesitlerinin değişme oranı erkeklere oranla % 30 daha düşüktür.¹⁰

Özetle yapılan çalışmalar kaslar üzerinde yüksek kasılmalara yol açan uyarılardan oluşuyor ise kasın anatomik boyutlarında değişme olacaktır, dolayısıyla kasın fizyolojisi de anatomik boyutlarına adaptasyon sağlayabilmek için kimyasal işlemlerini artırarak kasın fonksiyonel verimini artıracaktır. Bu olayların dışarıya yansımaları da kişinin somototipinde geniş düzenli bir görünüm, fonksiyonlarında da; daha kuvvetli, daha süratli, daha dayanıklı bir şekil de olacaktır.¹¹

Antrenman neticesinde kaslarda şu değişiklikler olmaktadır,

*Kasın anatomik ve fizyolojik kesitlerinde gelişme,

*Biyomotorik (kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik, koordinasyon) özelliklerinde artış,

*Kasın enerji üretim sistemi daha etkinleşir,

*Kasın enerji depolama sisteminde (anaerobik sistemde) artış,

*Kasları besleyen kılcal damarlarda artış olur,

*Kasın içinde O₂ iletiminde etkili enzimler artar.¹²

2. Kardiovasküler (Kalp-Dolaşım) Sistem Üzerine Etkileri

Antrenmanın Kalbe Etkileri

Antrenmanların kalp ve dolaşım sistemi üzerine etkisi çalışmanın nitelik ve niceliğine bağlıdır. Sistematik olarak yapılan çalışmalar performans artırmanın yanı sıra hastalıklara karşı korunma ve tedavi yönü ile önemli bir yer kapsamaktadır.

Kardiovasküler sistemin görevi, aktif dokulara O₂ iletilerek, CO₂ de oradan uzaklaştırılması ve vücut ısısının sabit tutulmasına yardımcı olmaktır.

¹⁰ Yaşar Sevim, **Antrenman Bilgisi**, Gazi Büro Kitabevi, 1995 s.62.

¹¹ a.g.e., s.62.

¹² a.g.e., s.62.

Antrenmanlara kardiovasküler sistemin uyumu iki şekilde gerçekleşmektedir.

Akut Uyum; bir antrenmanda artan yüklenmeye bağlı olarak kardiovasküler sisteminin de çalışmasının artmasıdır. Örneğin istirahat halinde dk. 4-5 lt. perifere kan gönderilirken, antrenmanın yoğunluğuna bağlı olarak bu oran 20-33 dk/lt. çıkmaktadır. Nabız, istirahat de 60-80 dk/atım sayısı iken antrenmanda yaklaşık olarak 180-200 dk/atım sayısını bulmaktadır. Burada belirleyici kriter antrenmanın yoğunluğu, kapsamı gibi unsurlardır.

Kronik Uyum; uzun süreli yapılan antrenmanlarda kardiovasküler sistem dış dirençlere karşı iç dirençle adaptasyon sağlar. Bu olay neticesinde sistem daha az enerji kullanarak aynı performansı gösterir. Organizmada yerleşik bir durumu alır. Örneğin hazırlık döneminin ilk antrenmanın da istirahat anındaki dakika kalp atım sayısı 60 olduğunu ve % 40'lık bir yoğunluktaki çalışma ile dakikadaki kalp atım sayısının 140 çıktığını kabul edersek. Müsabaka dönemine kadar belli bir sistemle çalışmanın sonucunda kalp dakika atım sayısı istirahat anında 50-55 düşerken yine % 40'lık bir yüklenmede kalp dakika atım sayısı 110-120' ye kadar çıkabilir.

Ayrıca, kardiovasküler sistemin uyumu yaşa, cinsiyete, antropometrik özelliklere, antrenman durumuna da bağlıdır.

Antrenmanın kalbe etkileri şu şekildedir.

*Dilalation (kalp odacıklarının büyümesi, özellikle sol ventrikülün),

*Kalp kasların da hipertrofi,

*Kalbin ağırlığı artar. Kalbin normal insanlarda (erkek) 250-300 gr. dan 450-500 gr. kadar yükselir,

*Kalbin çalışması ekonomikleşir. Kalbin dk atım sayısı 60-80 iken çalışmalarla 45-50 atım sayısına düşer,

*Kalbi besleyen kılcal (kroner) damarların çapları genişleyerek kalp daha iyi beslenir,

*Kalpte atılmayan ve belli bir miktarda kalan kan miktarı vardır. Buna kalbin kan depo miktarı denir. Görevi ani yüklenmelerle dokunun O₂ ihtiyacına bağlı olarak kullanılmasında önemli rol oynar. Bu miktar antrenmanlarla artmaktadır.

Antrenmanın Vasküler (Dolaşım) Sisteme Etkisi

- *Kalbin maksimal dakika volumü artması ile damar çeperleri genişler,
- *Kanın dağılımı aktif ve inaktif dokulara daha mükemmeldir,
- *Kanın doku ile etkileşimi mükemmel sağlanır,
- *Isı dengesini ayarlama da etkinleşir,
- *Kılcal damarlarda artış.¹³

Respiratuar (Solunum) Sistem Üzerine Etkileri

Yapılan antrenmanlarda organizmanın fonksiyonel yönünün artması kas sisteminin, kardiovasküler sistemin ve buna bağlı olarak da respiratuar sistemin etkileşmesinin bir sonucudur. Tabiidir ki, üstlendikleri görevleri farklı, fakat birbirleriyle etkileşimleri mükemmel ve paraleldir.

Atmosferden alınan O₂ akciğerlere oradan alveoller yolu ile vasküler sisteme oradan da dokulara gider. CO₂'de tam ters bir yol izleyerek akciğerlere gelir ve oradan atmosfere atılır. Akciğerler dışarıdan ihtiyaç duyulduğu kadar ile O₂ almak aynı şekil de CO₂'de dışarı atmaktır. Otonom sinir sistemi ile yönetilen ve koordinasyonu sağlanan sistem, organizmanın ihtiyacına göre kapasitesini artırarak ihtiyaca cevap vermeye çalışır. Akciğerlerin kapasitesi yapılan antrenmanın özelliğine bağlı olarak gelişimler göstermektedir. Normalde yetişkin bir insan dk. 16-18 defa solunum yapmaktadır. Uyku durumlarında bu sayı daha düşüktür. Bir defa da yaklaşık olarak alınan hava miktarı da 500-600 ml.'dir. Dakika da solunan hava miktarı yaklaşık 5-6 lt.'yi bulmaktadır. Antrenmanla birlikte bu değerlerin akut uyumu antrenmanın yoğunluğuna bağlı olarak artış gösterir. Örneğin, istirahat anında 16-18 solunum gerçekleşirken maksimal bir çalışmada bu sayı 50-55 kadar çıkabilmektedir. Solunum hacmi de dk.5-6 lt. iken 32-33 lt. kadar çıkabilmektedir. Antrenmanların devamlılığı kronik adaptasyonu sağlar. Bu da solunum sayısını az da olsa düşürmekle birlikte solunum volümü artar. Akciğerlerin genişlemesiyle daha çok hava miktarını alır ve gaz değişimlerini gerçekleştirir. Akciğer kapasitelerinden en çok etkilenen vital kapasitedir. Yapılan çalışmalarla artışında paralellik gösterir. Kronik uyumda solunum sayısı dk. 16

¹³ a.g.e., s.210.

iken 14 düşer. Vital kapasitesi antrenman öncesi 4-4.5 lt. iken antrenman sonrası 5.5-6 lt kadar çıkabilmektedir.¹⁴

2.2. BAZI SAĞLIK AÇISINDAN ZARARLI MADDELERİN KULLANIMI

2.2.1. Sigara

Sigara tütün bitkisinin yapraklarından hazırlanır. Sigara dumanında 4000 bin civarında zararlı kimyevi madde vardır. Bunların başında nikotin, zift, karbon monoksit ve kansorejen maddeler vardır. Sigara kullananlar yavaş yavaş zehirlendiklerinden ani bir durum görülmemektedir ancak mutlaka ileri ki süreçte zehir beslenmesini tamamladığında kendini gösterecektir. Kısaca özetleyecek olursak; en fazla ölüm sebebi sigaradır, kanserin sebebidir, her bir sigara tanesi insan ömründen 15 dk. götürmektedir, sigara içmediği halde sigara içen ortamlarda bulunanların kansere yakalanma oranı % 40' dır, felç olmanın sebebidir, bacakların kesilme ve kangren olmasının sebebidir.

Sigara içenlerin yaklaşık % 25'i sigara nedeniyle yaşamlarının erken bir döneminde ölmektedirler. Yapılan bir araştırmaya göre 1950 - 1975 yılları arasında 10 milyon kişi sigaraya bağlı hastalıklar nedeniyle ölmüştür. 1975 - 2000 yılları arasında ise 50 milyon kişinin sigara nedeniyle öldüğü söylenmektedir.

Sigara Kullanımının Zararları,

- Sindirim sistemine zararları (iştahı azaltır, sindirimi güçleştirir, dişleri sarartır, ülser, dudak, dil ve yemek borusu kanserlerine yol açabilir,
- Solunum sistemine zararları (gırtlak ve akciğer kanseri, bronşit oluşumu, öksürük),
- Damar sistemine zararları (damar sertliği, damar tıkanıklığı, kalp krizi, beyin damarlarında tıkanıklık yaparak beyin kanamasına, unutkanlığa ve hafıza kaybına),
- Kadınlara zararı (erken doğumlara, düşüklere, ölü doğumlara, sakat doğumlara, sütle anneden çocuğa nikotin geçerek, çocuğun sağlığını olumsuz etkiler),
- Aktif içenlerin yanında pasif sigara içenlerde zarar görmektedir.

¹⁴ Sevim, a.g.e., s.64.

2.2.2. Alkol

Alkollü içkilerde kimyevi yönden bir çok çeşit alkol olmasına rağmen, en önemli olanı etil alkoldür. Bu madde kimyasal olarak etanol, yaygın olarak da hububat ispiertosu olarak adlandırılır. İçkilerde bulunan diğer alkol çeşidi metil alkol veya metanoldür. Sarhoşluk veren madde olan etil alkol hangi içki tipinde olursa olsun şekerin fermantasyonu yani mayalanması neticesinde elde edilir. Etil alkol çok hızlı bir şekilde kana geçer ve negatif olarak organizmaya etkilidir.

Alkolün Organizmaya Zararı;

Merkezi sinir sistemine zararı (kandaki oran % 0,05 (on binde beş); dikkat azalır, hafıza kaybı ve konsantrasyon bozukluğu,

- Fiziksel faaliyetlere zararı (kandaki oran % 0,1 (binde bir) ; kas koordinasyonu bozular, reaksiyon şekilleri bozular, dengesizlikler görülür,

- Dolaşım ve solunum sisteme etkisi (kandaki oran % 0,5 (binde beş); solunum felç olur ve kalp durur.

- Alkolün kullanılmasına bağlı belli başlı hastalıklar; ağız kanseri, yemek borusu iltihabı, hazımsızlık, siroz, ağız yutak kanseri, gırtlak kanseri, reaksiyon şekilleri bozular, dengesizlikler görülür,

- Dolaşım ve solunum sisteme etkisi (kandaki oran % 0,5 (binde beş); solunum felç olur ve kalp durur.

- Alkolün devamlı kullanılmasına bağlı olarak oluşan problemler, kalp kası bozuklukları, beyin damarlarının kanaması sonucu felç, kan şekeri düşüklüğü, kanda yağ değerlerinin artması, kas yorgunluğu, kansızlık, kaslarda kasılma bozukluğu, uyumsuzluk, sara nöbetlerinde artma, görme sinir bozukluğu ve psikolojik bozukluklar.

Alkol almakla, sporcunun maksimum performansı düşer. Alkol, vücut organları arasındaki uyumu (koordinasyon), gözlerin görmesini ve muhakemeyi bozar, zayıflatır. Sportif reaksiyon zamanını geciktirir .

Son yıllarda araştırmalarla belirlenen bir bulguda şudur: Alkol alınması sürdürülürse, vücutta bir çok vitaminlerin eksikliği meydana gelmektedir . Vitaminler ise, performans da önemli rol oynayan faktörlerdir.¹⁵

Çoğu zaman Türkiye de ki medya'dan az veya normal ölçülerde alınan alkolün kalp ve damar hastalıklarını iyileştirdiğine dair haberler duymakta yada okumaktayız. Üstelik haber sıkıntısından mı bilinmez bu haber iki, üç aylık aralıklarla da sanki önceden yayınlanmış gibi tekrar edilir. Nasıl ki gene aynı medyadan sık aralıklarla duyduğumuz havuç ve fındığın viagraya rakip olması içi boş bir uydurma ve bu gıda maddelerinin büyük bir ihtimalle stoklarını eritmek amacı ile yapılmışsa, alkolün az veya normal tüketiminin kalp sağlığını arttırıcı etkisi de içi boş bir safsatadan öteye gidemez .

Medyamız da alkolün reklamı ve övülmesi yapılsa da araştırmalar tersini göstermektedir. Her gün bir bardak alkolü düzenli tüketen bayanlarda belli bir süre sonra göğüs kanseri ortaya çıkmaktadır. Her gün düzenli bir bardak alkol tüketen kadın ve erkekte uzun bir devreyi takiben başlangıçta görülen o çok az olumlu katkının aksine, kalp kası tahrip olmakta ve kalp zayıflığı, fibrilasyon ve buna bağlı ölüm vakaları ortaya çıkmaktadır. Az ve düzenli alkol kullanma belli bir periyot sonrasında beyni bloke etmekte, hormonal aktiviteyi baskılayarak tüm metabolizmayı felce uğratmaktadır.¹⁶

Dengesiz ve Yetersiz Beslenmenin İnsan Sağlığına Zararları

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna yeterli beslenme ve dengeli beslenme denilmektedir. Bu besin öğeleri vücudun ihtiyaç duyduğu miktarın altında alınması durumunda yetersiz beslenme olarak tanımlanmaktadır. İnsan gerektiğinden çok yerse, besin öğelerinden gerektiğinden çok alındığı için yağ olarak biriktiğinden sağlık için zararlı olmaktadır. Bu durumda dengesiz beslenme olarak tanımlanmaktadır. İnsan yeterince yemesine rağmen uygun seçim yapılmadığı ya da yanlış pişirme yöntemi uygulandığı için besin öğelerinin bazılarını almayabilir. Bu nedenle o besin öğelerinin vücut çalışmasındaki işlevi yerine

¹⁵ Muzaffer Üstdal - Ahmet Hulusi Köker, "Sporda Yüksek Performans Nasıl Kazanılır" 1998, s.69.

¹⁶ Uğur Göğüş "Mutluluğa Doğru Gıda-Spor ve Sağlık" 2003, Pelikan Yayıncılık, s.333.

getiremediğinden yine sağlık bozukluğu oluşmaktadırdır. Bu durumda dengesiz beslenme olarak tanımlanmaktadır.

Dengesiz ve yetersiz beslenme sonucu oluşan bazı hastalıklar; aşırı şeker tüketimi diabet (şeker hastalığı), aşırı yağ tüketimi obesite (şişmanlık), aşırı kafein (kahve-nes cafe) stres, aşırı tuz hipertansiyon, aşırı diyet yağ tüketimi meme kanseri, yetersiz kalsiyum tüketimi osteoporoz (kemik erimesi), yetersiz demir tüketimi anemi (kansızlık) vb. hastalıklara neden olmaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
SPORCU BESLENMESİ

3.1. SPORCU BESLENMESİ

3.1.1. Beslenmenin Tanımı

Sağlık üzerinde dengeli bir beslenmenin önemini, diyet uzmanları her fırsatta vurgulamaktadırlar. Uzmanlarca beslenme ihtiyaçları için bir fikir birliğinin (konsensus) varlığı, bu alandaki değerli araştırmalara dayanır. İnsanların çoğu, gerek sporcular beslenme kurallarına yeterli dikkati gösteremezler. Hele sporcularda beslenmelerin denetimi genellikle başkalarınca yürütülür. Oysa, beslenmenin bu kurallarına birçok kütüphanedeki kitaplarda teorik verilerle birlikte, kolaylıkla rastlanır.

İnsanların beslenmesi, maalesef damak keyfinin tutsağı durumundadır. İnsanlar, daha çok alıştıkları besinleri yemektedirler. Yiyeceklerin kimyasal yapılarının hesabını yapan bir beslenme yolu çok cılız kalmaktadır.

Beslenme aynı zamanda, büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besin kaynaklarının kullanılması şeklinde de tanımlanabilir. Bu yüzden beslenme hiçbir zaman karın doyurma anlamına gelmemektedir.¹⁷

Birçok sporcu ülkemizde plansız beslenmektedir. Sporcu beslenmesini bilenler de, uygun konumda yer alamamışlardır. Dolayısıyla, her şeyi gelişi güzel yürütülmektedir. Ülkemizde beslenme araştırmasına göre, atletlerde beslenme bilgi düzeyinin yetersizliği gözlenmiştir. Yine, üniversitelerimizde öğrenim yapan lisanslı sporcuların % 75'inden fazlasının günlük enerji gereksinimini ve besin gruplarından yemeleri gerekli olan miktarları iyi bilmedikleri öğrenilmiştir. Oysa bilinçli beslenme, yarışmaların kazanılmasında çok önemlidir.

Çoğu gelişmiş batı ülkelerinde ve Amerika'da yapılan bilimsel araştırmalarda, sporcularda performans ve fiziksel aktivite için ideal bir beslenmenin gerekli olduğunu bildirmekte dedirler.¹⁸

¹⁷ Mehmet Günay, İbrahim Cicioğlu, Oktay Çimen, Emre Erol, **Futbolda Yüksek Performans Açısından Beslenmenin Önemi**, 1995 s.85; Mehmet Günay, **Egzersiz Fizyolojisi**, Sporsal Kuram Dizisi 1998, s.63; Gülgün Ersoy, **Sağlıklı Yaşam Spor ve Beslenme**, 1986, s.75.

¹⁸ Melinda Manore, **American Dietetic Association**, 2000, s.1543-56.

İyi beslenme çok yemek değildir, ama gerekeni yemektir. İyi beslenen sporcu iyi performans sahibidir. Peki bir sporcu için, iyi beslenmeyi neler oluşturur? İyi bir diyet nedir?

Akdeniz oyunları 1997 altın madalya sahibi, koşucu Serap Aktaş, 4 Temmuz günü TRT'deki bir röportajında kamplar, benim beslenmeme cevap vermiyor” demiştir. Sayın AKTAŞ, sporcu beslenmesinin ne olduğunu öğrendiği için bu yorumda bulunmuştur.¹⁹

İnsanın büyüme ve gelişim döneminin ilk zamanlarından başlayarak ömrünün sonuna kadar enerjiye ihtiyacı vardır. Bu enerji ihtiyacını karşılayarak hayatietini sürdürür. Diğer bütün canlılar içinde aynı şeyler geçerlidir. Bilindiği üzere dünya üzerinde bir çok besin maddesi bulunmakta ve bu besin maddelerinin her birinin ayrı bir yapı ve fonksiyonu vardır. Bundan dolayı, ayrı miktarlarda ayrı ayrı besin maddelerine ihtiyaç vardır. Örneğin, büyümemizi ve haraplanmış dokularımızı proteinsel besinlerden karşılarken, enerji ihtiyacımızı da birinci dereceden karbonhidratlardan karşılarız. Genel olarak besin maddelerini kullanmamız yönü ile 6 sınıfta toplamak mümkündür.

1.Karbonhidratlar (CHO)

2.Yağlar (Lipid)

3.Proteinler

4.Minareller

5.Vitaminler

6.Su

Bu besin maddelerinin fonksiyonları, CHO ve lipidler enerji verici, protein-minarallerin yenilenme ve onarım, su-vitaminler de düzenleme ve taşımada görev alırlar.²⁰

İnsan vücudundaki dokuları oluşturan hücreler, durmaksızın iş yaparlar. Örneğin, hızla üzerinize gelen bir otomobilden kaçmak için, kas hücrelerinin kasılıp gevşeyerek bacaklarınızı hareket ettirmesi gerekir. Veya bir kitap okurken, okuduğunuzu anlayabilmek ve gerektiğinde hatırlayabilecek şekilde belleğe kaydetmek

¹⁹ Üstdal-Köker, **a.g.e.**, s.95.

²⁰ Sevim, **a.g.e.** s.67.

gibi... Bunun yanı sıra, hatta hiç bir iş yapmayıp uyurken bile vücudumuzdaki hücreler çalışmayı sürdürür. Bu nedenledir ki, insan için iş yapabilmesi ancak enerji sayesinde gerçekleşir. Ayrıca, vücudumuzun çeşitli birimleri çeşitli nedenlerden dolayı yıpranır ve yıkıma uğrar. Sürekli olarak hücrelerimiz değişime uğrar. Kimileri ölür, kimileri onarıma uğrar vs. Bu yenilenme işlemi içinde besin maddelerinin, yeni protein ve minarellere ihtiyacı vardır. Hücrelerin bu işlemi yapabilmesi için, ortamın uygun koşullarda olması gerekir. Örneğin, vücut ısısının bir dengede veya asit-baz dengesinin olması gibi... Ortamın düzenlenmesi de, dışarıdan alınan su ve vitaminler ile sağlanır. Her bir besin öğesinin görevi farklı ve komple birbirlerini etkilerler.

İnsanın içerik yönünden total olarak oluşumuna baktığımızda şu şekildedir (Cinsiyete, yaşa, genetik yapıya, iklim ve beslenme durumuna göre değişken olabilir).

% 60 Su

% 17 Protein

% 18 Yağ

% 4.3 Minareller

% 0.7 CHO, hormon, enzim gibi maddeler oluşturur.²¹

İnsanda bulunan besin maddesi olarak kabul edilen maddeler de, yukarıda görüldüğü gibi orantılı olarak bulunmaktadır. Bulunduğu miktara göre de, ihtiyacı azlık veya çokluk derecesine göre değişir. Bu ihtiyaçları otonom sinir sistemi sayesinde ayarlamaktadır.

Unutulmamalı ki, “Gerçekten bizim canlı kalmamız tamamen kendi kontrolümüzün dışındadır. Çünkü, yiyecek aramamıza neden olan açlık, kaçmamıza neden olan korkudur. Soğukluk duygusu ısınmamızı sağlar ve öteki güçler eş aramamıza ve üremeye neden olur. Böylece insan gerçekte otomatik hareket eden bir robottur. Duyarlı ve duygulu olmak, öğrenmek bu yaşamın otomatik parçasıdır. Bu özgün nitelikler bizim çok değişken koşullar altında varlığımızı sağlar, aksi takdirde yaşam olanağı bulunmayacaktır”.²²

²¹ Fatih Kılınç, “Antrenman Bilgisi Ders Notları” 2000, s.106.

²² Arthur Guyton, **Tıbbi Fizyoloji**, Çev. Nuran Gökhan , Hayrünnisa Çavuşoğlu, 2.Cilt, 7. Baskı , Nobel Tıp Kitapevleri 1986, s.184.

İlk insandan bu zamana kadar, beslenme olayı her zaman ön planda tutulmuş ve artık günümüzde de, bir bilim dalı olarak kabul edilmektedir.

Beslenme; genel anlamıyla yaşamın sürdürülebilmesi için dışarıdan besin maddelerin alınması ve tüketilmesi olarak tanımlanmaktadır. Buna bağlı olarak şu konuları incelemektedir;

1. Besin öğeleri türleri ve özelliklerini,
2. Vücuttaki fonksiyonlarını,
3. Besin kimyasal ve fiziksel özelliklerini,
4. Değişik yaş, cinsiyet ve aktivite için uygun olan beslenme programlarını tanımlar.²³

Bilindiği üzere bilimsel platformda beslenme, oldukça önem kazanmış ve mikro düzeyde incelemeler yapılarak, besin maddelerinden en kolay, fakat en fazla verimi almak için çalışmalar sürmektedir. Teknolojide ileri olan ülkeler beslenmeye gıda mühendisliği altında özel bir önem vererek, toplumlarının fiziksel, ruhsal ve sosyal dinamiklerini artırma yolundaki çalışmaları gözlenmektedir. Beslenme olayına, anne karnından başlayarak ömrünün sonuna kadar, basamak basamak itina gösterilmektedir. Mükemmel bir beslenmenin sonucunda mükemmel bir yapı oluşur.

3.1.2. Sporcu Beslenmesinin Tanımı ve Önemi

Spor da amaç, en yüksek verimlilik düzeyine ulaşarak rakipleri geride bırakma ve rekor kırmaktır. Bu rekorlar ferdi ve takım yönünden uluslararası düzeyde oldukça önemlidir. Çünkü, rekor son hedeftir. Bu rekorlara ulaşabilmekte sadece bir kaç kriterin sonucu olmayıp, kompleks bir yapının ürünüdür. Örneğin, sabah akşam antrenman yapmak rekor kırmak için yeterli bir kriter değildir. Sadece onun bir bölümünü teşkil eder. Yukarıda bahsi geçtiği üzere, insan çok yönlü ve fonksiyonları arasında koordine olan muazzam bir yapıdır. Dolayısıyla, bu yapının parçaları veya teşkil ettiği içeriği arasında dengeli bir koordinasyon kurmakla başarıya ulaşılabilir. Başarıda en önemli kriterin genetik yapı olduğu kabul edilmektedir. Genetik yapı üzerine etkisi olan

²³ Sündüz Paker, "Spor da Beslenme" 1991, s.4; Gülgün Ersoy, **Sporcu Beslenmesi**, 1998, s.2; Ziyannur Güneş, **Spor ve Beslenme Antrenör ve Sporcu El Kitabı**, 2000, s.1.

beslenmenin de büyük bir rolü olduğu spor otoriteleri tarafından onaylanmaktadır. Ayrıca, antrenman durumu, yaş, cinsiyet, iklim, biyoryitm gibi özelliklerin de önemi oldukça büyüktür. Bu özelliklerin dengeli bir şekilde koordine edilmesi ile rekorlar gelmektedir.

Gerek ulusal düzeyde gerek uluslararası düzeydeki, müsabakalarda başarıya ulaşmış sporcuların yukarıdaki bütün özelliklerde mükemmel olduğu gözlenmektedir.

Sonuç olarak, mükemmel bir performansa ulaşmada dengeli bir beslenme önemlidir.²⁴

Sporcu Beslenmesi; sporcunun yaş, cinsiyet, günlük fiziksel aktivitesi, antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik dengeli ve yeterli düzeyde besin maddelerini alması ve tüketmesidir.²⁵

Yeterli ve dengeli beslenme, bireyin yaş, cinsiyet ve yaptığı aktivite için ihtiyacı olan besin öğelerini belli bir oranda alınması ve vücut dengesinin korunmasıdır.

Yetersiz beslenme, bazı nedenlerden dolayı organizmanın ihtiyacı olan besin maddelerinden gerektiğinden az alınması ve hiç alınmamasıdır.

Dengesiz beslenme, normalde vücut fonksiyonlarını yürütebilecek miktarın üstünde aşırı besin maddelerinden alınmasıdır.²⁶

Bu tanımlardan anlaşılacağı üzere beslenme başlı başına bir denge unsurudur. Yetersiz beslenmede faaliyetleri yürütemez ve bir çok hastalıklarla karşı karşıya kalarak, hayati tehlikeye düşer. Aynı şekilde zıt uçlusu olan dengesiz beslenme sonucu da şişmanlık oluşur. Buda ruhsal ve fizyolojik bozukluklara yol açmaktadır. Ayrıca sindirimden sorumlu organlarında yıpranmasına ve diğer organların bozulmasına neden olur.

Dengeli bir beslenmenin ön şartı, alınan besin maddelerinden sağlanan enerji ile, harcanacak olan enerjinin bir dengede olması gerekir. Buna enerji dengesi de denmektedir.

²⁴ Paker, **a.g.e.**, s.5; Güneş, **a.g.e.**, s.2; Ersoy, **a.g.e.**, s.4; Peter Konopka, Çev : Harputoğlu Hale, **Sporcu Beslenmesi**, 2000, s.9.

²⁵ Güneş, **a.g.e.**, s.2.

²⁶ Ersoy, **a.g.e.**, s.7.

Organizmaya alınan besin maddelerinin dışarıdan alındıkları gibi kullanılmayıp, organizmada değişik kimyasal olaylarla değişime uğrayarak ve uygun bir forma sokularak da kullanılır.

3.1.3. Temel Besin Maddelerinin Yapısı, Sınıflandırılması ve Sporda Kullanımı

3.1.3.1. Karbonhidratlar

Vücuda temel enerji vericilerin başında gelmektedir. Özelliği, çok kısa zamanda katabolizmaya uğrayarak enerji sağlamak. Hemen hemen tüm besin maddelerinde oldukça fazla bulunmaktadır. CHO, karbon (C), hidrojen (H), ve oksijen (O₂) den oluşmuş organik bileşiklerdir. Bu üç elementin sayısına, birleşme düzenine ve organizmanın yararlanma durumuna göre sınıflara ayırmak mümkündür.²⁷

Basit Şekerler

Basit şekerler iki ana gruba ayrılmaktadır. Monosakkaritler ve dissakkaritler olmak üzere.

Monosakkaritler

Katabolizma ile yıkıma uğrayan CHO'ların, hidrolize olmuş ve daha küçük parçalara ayrılmayan moleküllerdir. Son hallerini aldıklarından dolayı sindirimde bir değişikliğe uğramazlar. Bu şekilde kullanılırlar.

Genel olarak;

1. Tatlı,
2. Suda kolay erirler,
3. İndirgeyici özellikleri vardır.

4. Maylard tepkimesi ile proteinlerle karışarak ısıtıldıklarında, aminoşeker bileşiği haline dönüşürler. Sindirimleri zorlaşarak protein kaybına neden olurlar. Bu nedenledir ki, sütün kaynama derecesinden sonra fazla kaynatılması protein kaybına neden olur.

²⁷ Pakar, a.g.e. s.7; Güneş, a.g.e., s.4; Ersoy, a.g.e., s.6; Kanopka, a.g.e., s.12.

Monosakkaritlerin yiyeceklerde en yaygın olarak bulunan şekilleri;

1. *GLİKOZ (DEKSTROZ)*; Üzüm ve türevlerinde, balda fazla miktarda bulunur.

2. *GLAKTOZ*; Süt şekerinin parçalanması ile oluşur.

3. *FRUKTOZ (LEVÜLÖZ)*; Meyve şekeri olarak da adlandırılır. Üzüm, pekmez, bal, dut gibi besin maddelerinde oldukça fazla miktarda bulunur

Dissakkaritler

İki monosakkaritin 1 mol su kaybederek oluşturdukları şekerlerdir. Dissakkaritlerin genel özellikleri;

1. Tatlı,
2. Suda kolay erirler,
3. Beyaz renktedirler.

Doğada en çok süt, şeker kamışı, şeker pancarında bulunur. Yiyecekte en çok şu formlarda bulunur.

1. *SAKKAROZ*; 1 mol Glikoz + 1 mol fruktoz. Şeker kamışı ve şeker pancarında bulunur. Çay şekerinin % 99,6' sı sakkarozdur.

2. *LAKTOZ* (Süt Şekeri); 1 mol Glikoz+1 mol Glaktozun birleşmesi ile oluşmuştur. Sütte oldukça fazla miktarda bulunur.

3. *MALTOZ*; 1 mol Glikoz +1 mol Glikoz (2 mol Glikoz) dur.

Basit Şekerlerin Özellikleri

Sindirimleri ağızda hemen başlar ve 15-20 Dk. içinde kana geçerler. Emilimleri oldukça hızlıdır. Bu nedenledir ki, kan şekerini ani yükseltir. Dolayısıyla kan şekeri düşük olma durumunda faydalıdır. Kan seviyesi dengede iken, fazla alınan basit şekerler, kan şeker seviyesini yükseltir. Buna HİPERGLİSEMİ denir. Hiperglisemi ile pankreastan insulin hormonun salgılanmasına neden olur. Böylece kan glikoz seviyesi

dengede tutulmaya çalışılır. Şayet kan glikoz seviyesi düşük olursa, buna HIPOGLİSEMİ denir.²⁸

Kan glikoz seviyesi düşük olma durumlarında;

- 1.Baş dönmesi,
- 2.Halsizlik
- 3.Bulantı,
- 4.Uyum güçlüğü oluşur. Hareketlere adaptasyonu zorlaşır.

Fazla alınma durumlarında;

- 1.B₁ vitaminin azalmasına,
- 2.Kan şekerinin ani yükselmesine,
- 3.Kas glikojen depolarının boşalmasına neden olur.

Buldukları besin maddeleri;

- 1.Çay şekeri,
- 2.Akide şekeri,
- 3.Meyva şekerleri ve pelteleri,
- 4.Karemela,
- 5.Lokum
- 6.Marmelat, reçel,
- 7.Bal, pekmez,
- 8.Çikolata,
- 9.Tahin helvası
- 10.Kuru sebze, meyve ve pestil,
- 11.Süt tozu (yağsız)
- 12.Taze meyvalar.

²⁸ Pakar, **a.g.e.**, s.8; Güneş, **a.g.e.**, s.5; Ersoy, **a.g.e.**, s.7; Kanopka, **a.g.e.** 2000, s.13.

Kompleks (Polisakkaritler) Karbonhidratlar

Monosakkaritlerin glikosit bağı ile birleşerek oluşturdukları polimerlerdir. Sindirimleri, ağızda tükürük bezi salgısında bulunan, pityalin içinden ki, amilaz enziminin etkisi ile dekstri oluşturmakta ve aynı enzim, ince bağırsakta salınımları ile nişastaları dissakaritlere, daha sonra bunlar dissakkaridaz enzimleri ile monosakkaritlere ayrılarak emilirler. Genel özellikleri;

- 1.Sulu asitte hidrolize olarak monosakkaritlere ayrılırlar,
- 2.Suda kolay erimezler,
- 3.Isı yardımı ile parçalanırlar. Vücut ısısının artması ile oldukça hızlı parçalanarak enerji verimine etkili olurlar.

Kompleks Şekerlerin Özellikleri

Sindirimleri basit şekerlere oranla daha uzun sürer ve 3-4 saat gibi bir zamanda kana geçerler. Kan şekeri üzerinde etkileri, daha yavaş ve uzun sürelidir. Sportif faaliyetlerde oldukça önemli bir yer kaplamaktadır. Ağırıklı buldukları besin maddeleri;

- 1.Ekmek, bisküvi, kek, pasta,
- 2.Prinç, makarna,
- 3.Bulgur, buğday, ırmik, şehriye, tarhana, arpa, yulaf, mısır,
- 4.Patates cipsi, kestane (kavrulmuş),
- 5.Barbunya, bezelye, börülce, iç bakla,
- 6.Kurufasulye, nohut, mercimek.

Sporcularda CHO Kullanımı

Günlük enerjinin ortalama , % 55-60 CHO alınmalıdır. Dayanıklılık (orta, uzun mesafe koşuları, maraton, uzun yürüyüş (20-25 km.), kayak kros), kuvvette devamlılık gerektiren sporlar (kürek, kano, bisiklet, buz pateni, yüzme (200-1500 m.) dağcılık) gibi branşlarda ise % 65-70 CHO gelmelidir. Bu değerler genel bir değerdir. İleri ki konularda, branşlara göre ne kadar alınması gerektiği hakkında ayrıntılı bilgi verilecektir.

Gramaj olarak, normal kişiler kg. başına 4,5 gr., sporcularda ise 8,5-12 gr. yakın alınmasının performansa etkisi vardır. Örneğin, 75 kg. ağırlığındaki bir sporcu yaklaşık olarak 638-900 gr. günlük CHO almalıdır. Alınan CHO' ların oran olarak kompleks şekerlerden fazla olması tavsiye edilmektedir. Yapılan bir araştırmada, 2 grup üzerinde CHO' ların sınıflarından olan, basit ve kompleks şekerlerin etkinliği üzerinde çalışılmıştır. 1. gruba % 70 ağırlıklı basit şekerleri içeren bir diyet, 2. gruba % 70 ağırlıklı kompleks şekerler içeren bir diyet verilmiştir. 24 saat sonra, glikojen depoları ölçülmüş ve yaklaşık aynı değerler çıkmıştır. 48 saat sonra ikinci ölçümlerde kas glikojen depoları, 2. grupta 1.gruba oranla % 20 daha fazla bir değer çıkmıştır.

Bir sporcunun % 70'lik bir CHO alması gerektiğinde, bunun % 55'ni kompleks şekerler, % 15 de basit şekerlerden alması gerekir. Örneğin; yapmış olduğu spor branşının gerekliliği için 5000 kalori alması gerekiyorsa, bunun % 70 (3500 kalori) CHO' lardan gelmeli. Bu değer (3500 kalori), % 15 (525 kalori) basit şekerlerden gelmelidir. $3500-525=2975$ kalori de, kompleks şekerlerden temin edilmelidir.²⁹

3.1.3.2. Yağlar

Hayvan ve bitki dokularında bulunan, eter ve benzin gibi çözücü maddelerde eriyen, suda erimeyen kısımlarına YAĞ (LİPID) denir. Yapısı, gliserol ve yağ asitlerinden oluşmuş esterlerdir. Kimyasal yapıları karbon, hidrojen ve oksijenden oluşmuş olmasına karşın, biyokimyasal yapıları CHO' lardan oldukça farklıdır.

1 mol gliserol + 3 mol yağ asidi =TRİGLİSERİD

1 mol gliserol + 2 mol yağ asidi =DİGLİSERİD

1 mol gliserol + 1 mol yağ asidi =MONOGLİSERİD'leri oluştururlar.

Yağ asitleri de, karbon sayısına, hidrojen durumuna ve aralarında bağ durumlarına göre sınıflandırılır.

1. Yağ asidi 6 karbondan az ise; KISA ZİNCİRLİ YAĞ ASİTLERİ,
2. Yağ asidi 6-10 karbon arasında ise; ORTA ZİNCİRLİ YAĞ ASİTLERİ
3. Yağ asidi 12 ve üzerinde ise; UZUN ZİNCİRLİ YAĞ ASİTLERİ

²⁹ Pakar, a.g.e. s.11; Güneş, a.g.e. s.14; Ersoy, a.g.e., s.9; Kanopka, a.g.e. 2000, s.15.

4. Hidrojenleri tam, çift bağı olmayan; DOYMUŞ YAĞ ASİTLERİ
5. İki hidrojeni eksik, tek çift bağı olana; TEKLİ DOYMAMIŞ Y.A.
6. İki veya daha fazla çift bağı olanlara; ÇOKLU DOYMAMIŞ Y.A.³⁰

Yağların Beslenmede Önemi

- Uzun süreli egzersizlerde iyi bir enerji kaynağı
- Mide doyumunu sağlar.
- Travmalara karşı koruyucu özelliği
- A , D , E , K vitaminlerinin emilimini sağlar.³¹

Yağların Sınıflandırılması

a) Doymuş Yağ Asitleri

Oda sıcaklığında katıdırlar. Genel olarak; hayvansal besinler (süt ve hayvan etlerinde), bitkisel kaynaklı (margarin) de bulunurlar.

b)Tekli Doymamış Yağ Asitleri

Genellikle, zeytin, fındık, fıstık ve balıkta oldukça fazla miktarda bulunur.

c) Çoklu Doymamış Yağ Asitleri

Linoleik ve linolenik yağ asitlerinden oluşmuştur. Özellikle; ayçiçek yağı, mısır özü yağı, soya yağı, susam yağı gibi besin maddelerinde bulunur. İnsan vücudu çoklu doymamış yağ asidi olan LİNOLENİK asidi sentezleyemez. Bu nedenle bu yağ asidine ELZEM YAĞ ASİDİ denir.

Elzem yağ asitlerinin özellikleri,

Linolenik asidi sentezleyemez, dolayısıyla dışarıdan alınması gerekir,

Linolenik asit kendinden başka yağları sentezler,

Prostaglandin hormonunu sentezlemede yer alır,

Kanın damar içinde akışını kolaylaştırır.

³⁰ Parker, **a.g.e.**, s.18; Güneş, **a.g.e.**, s.16; Ersoy, **a.g.e.**, s.13; Kanopka, **a.g.e.**, s.28.

³¹ Sevim, **a.g.e.** s.69.

Sporcularda Yağ Kullanımı

Günlük enerjinin, %25-30'u yağlardan gelmektedir. Hayvansal kaynaklı yağın bitkisel kaynaklı yağa oranla konsantre yönünden daha fazla saf yağ içerir. Sporcularda yaklaşık % 25-40 arasına kadar değişen miktarlarda branşın gerektirdiği şekilde alabilirler. Yağ tercihinde, katı yağların yerine, mümkün olduğunca sıvı yağlar tercih edilmelidir. 1 gr. yağın kullanılması ile 9 kalorilik bir enerji verir. Örneğin, 4000 kalori ihtiyacı olan bir sporcu 1000-1600 kalorisini yağlardan karşılamalıdır. 1600 kalori de 9 kaloriye bölüldüğünde 177 gr. yağ karşılık gelmektedir. Orta değer olarak % 30'luk bir yağ diyeti kendi içinde şöyle ayarlanmalı. % 10 doymuş yağ asitleri, % 10 tekli doymamış yağ asitlerinden, % 10 da çoklu doymamış yağ asitlerinden temin edilmelidir.

Yağların, enerjiye çevriminin uzun sürmesi, yakılırken daha çok O₂ gerek duyulması, enerji kaynağı olarak etkinliğini azalmaktadır. Bu nedenle CHO'lar en elverişli enerji kaynağı olarak kabul edilirler.³²

Bir sporcunun alacağı yağ miktarı sadece sağlık nedenleriyle değil, atletik performansa da çok az katkıda bulunduğundan tavsiye edilen seviyede kalmalıdır.³³

3.1.3.3. Proteinler

Vücudun en küçük yapı taşı olan hücrelerin yapısını proteinler içinde bulunan aminoasitlerin bir araya gelmelerinden oluşmuştur. Aminoasitler de azot kapsayan organik moleküllerdir. CHO ve lipidler gibi yapısında karbon, hidrojen ve oksijen bulundurulur. Sadece farklılığı azot kapsamıdır. Hücrenin çoğalması, fonksiyonu ve diğer tüm fonksiyonları için enzimlere ihtiyaç vardır. Enzimlerde proteinlerden oluşmuş yapılardır. Aminoasitler (aa) hiçbir şekilde depo edilemezler ancak protein formuna sokulduktan sonra yapı malzemesi şeklinde bulunurlar. Aminoasitler, proteinlerin hidrolize olup parçalandıktan sonra kalan en küçük birimlerine denir. Aminoasitler bir alfabenin harflerine benzer ve farklı bir yapı gösterirler. İnsan vücudunda da, 20 çeşit aa. bulunmaktadır. Bunlar içerisinde birbirlerini sentezleyen Aminoasitler olmasına karşın sentezlenemeyen ve dışarıdan alınması gereken Elzem Aminoasitler vardır. Bunlar; Lösin, İzölozin, Lizin, Metionin, Fenilalanin, Treonin, Triptofan, Valin'dir.

³² Paker, a.g.e., s.23; Güneş, a.g.e., s.18; Ersoy, a.g.e., s.15; Kanopka a.g.e. 2000, s.30.

³³ Heipertz W, Çev : Arman Mİ, **Spor Hekimliği**, 1985, s.33.

Proteinlerin peptid (iki Aminoasitten oluşan düşük protein bileşigi) bağlarının sayısına, Aminoasitlerin türüne, Aminoasitlerin polipeptid (İkiden daha fazla Aminoasitler bileşigi) sıralarına göre vücutta her organın kendine özgü bir protein yapısı vardır. Genel olarak proteinin vücutta fonksiyonu şunlardır;

1. Büyüme ve gelişme,
2. Doku onarım ve yapım,
3. Hb. yapımı,
4. Enzim ve hormonların yapımıdır.³⁴

Protein Sınıflandırılması

Hayvan ve bitki yiyeceklerinin hepsinde protein vardır. Fakat aa. miktar ve çeşitleri farklıdır. Diğer besinlerde bulunmayan ve sadece anne sütü ve yumurta sarısında bulunan proteinlere Örnek Kalite Protein denir. Şayet yapısında amino asitleri bulunuyorsa bunlara da, İyi kalite proteinler denmektedir. Ayrıca proteinsel değeri düşük olanlara da Düşük Kalite Protein denilmektedir.³⁵

Tablo 3.1. Proteinlerin Besinlerde Bulunma Miktarına Göre Sınıflandırılması

PROTEİN SINIFLANDIRMASI	BULUNDUKLARI BESİN MADDELERİ	YÜZDELİK ORANLARI
ÖRNEK PROTEİN	YUMURTA, ANNE SÜTÜ	% 98
İYİ KALİTE PROTEİN	ET, SÜT, PEYNİR	% 75
DÜŞÜK KALİTE PROTEİN	BİTKİSEL YİYECEK	% 40

Kaynak : Fatih Kılınç, **a.g.e.**, 122.

Örnek kalite proteinlerden belli bir oranda kullanılabilir. Kısıtlı besin maddelerinde bulunması kullanımını da kısıtlamaktadır. İyi kalite proteinleri genel olarak büyük bir kitleye hitap eder ve sindirim içinde de fazla kayba uğramazlar. Yalnız, fazla tüketilen iyi kalite proteinler kolesterol ve doymuş yağdan da zengin olmaları yönü ile KKH (Kalp-damar hastalıkları) ve obesiteye neden olabilir. Düşük kalite proteinler ise sindirimde oldukça fazla bir kayba uğrarlar.

³⁴ Pakar, **a.g.e.**, s.24; Güneş, **a.g.e.**, s.19; Ersoy, **a.g.e.**, s.16; Kanopka, **a.g.e.**, s.31.

³⁵ Kılınç, **a.g.e.**, s.122.

Sporda Protein Kullanımı

Sporcuların, sedenterlere göre daha gelişmiş vücut kas kitlesine sahip oldukları bilinmektedir. Kasların yapısını proteinler oluşturur fikri bu da, sporcuların daha fazla protein alma fikrini doğurabilir. Ancak, kasların % 60 sudur ve geri kalan kısım ise ağırlıklı protein olmak üzere diğer elementlerde vardır. Demek oluyor ki, aşırı bir şekilde protein almaya gerek yoktur. Biraz sonra bahsi geçeceği üzerine yapılan faaliyetin paralelinde protein almak gereklidir. Genel olarak günlük diyetin % 12-20 arasında ki kısmı proteinlerden alınması gerekir.

Yetişkinlerde 0.8-1 g./kg.

Sporcularda 1.5-2 g./kg.

Sporcuların vücut ağırlıkları ile yapmış oldukları faaliyet ilişkilendirilerek protein alınımı sağlanmalıdır. Ayrıca, dışarıdan alınan aa. en büyük özelliklerinden bir tanesi de sentezleyici olmasıdır. Diyette 100 g. alınan aa. sentezleme ile 400 g. çıkabildiği yapılan araştırmalar sonucunda tespit edilmiştir. Dolayısıyla aşırı derecede protein alınımına gerek yoktur. Spor dallarına göre önerilen protein miktarda şöyledir.

Kuvvet sporları 1.7-2 g/kg.

Sürat sporları 1.5-1.7 g/kg.

Dayanıklılık sporları 1.2-1.5 g/kg.

Sporcularda protein seçimi % 50 hayvansal, % 50' si bitkisel kaynaklı olmalıdır. Yeni spora başlayan ve antrenmanların hazırlık önemlerinde bu miktarların biraz yüksek tutulmasında fayda vardır. Çünkü, kasların hipertrofiye uğraması ve kaybedilen miktarların karşılamasını sağlayacaktır. Geniş vücut kitlesine sahip sporcuların proteine daha fazla ihtiyacı olacaktır. Aynı şekilde, bir o kadarda enerjiye ihtiyacı olacaktır. Dolayısıyla fazla protein almasına diyetteki oranlar müsaade etmeyecektir. Diğer diyetten aldığı besin maddelerinin sentezi ile protein ihtiyacı karşılanmış olacaktır.³⁶

Kaliteli protein vücutta üretilmeyen esansiyel aminoasitlerin iyi bir kaynağıdır. Hayvansal proteinler gerekli aminoasitler için daha iyi bir kaynak olmakla beraber, bitkisel proteinlerin uygun karışımları da sporcuların protein ihtiyacını karşılayabilir .

³⁶ Pakar, a.g.e., s.28; Güneş, a.g.e., s.19; Ersoy, a.g.e., 1998, s.17; Kanopka, a.g.e. 2000, s.32.

En iyi diyet yaklaşımı protein ve diğer besin ihtiyaçlarını karşılayacak yiyecek çeşitlerini yemektir.³⁷

Protein Tozlarının Kullanımı

Konsantre protein tozlarının ortak özelliği, yüksek protein (ortalama % 90) içermelerine karşın, yağ ve kolesterolden düşük olmalarıdır. Vücut geliştirme, halter gibi spor dallarında yoğun antrenmanlara yer verilmesi sporcuların protein gereksinimini artırmaktadır. Bu gereksinim normal sağlıklı bireylerden 1-1.5 kat daha fazla olmaktadır. Yine bu spor dallarının özelliği gereği, sporcular vücut ağırlıklarının yada vücut yağ yüzdelerini ortalama diğerlerini korumak durumundadırlar. İyi kalite protein kaynaklarının yapılarında ise yağ oranı yüksektir. Yani, aldıkları protein tozlarının yağlanmaya da etkisi olacağına bir gerçek olduğudur. Ancak çalışmaların yoğunluğu ile bu yağların dönüşümü sağlanması ile faydalı olabilir. Günlük 4-6 saat antrenman yapıldığı ve iştahın olumsuz yönde etkilendiği dönemlerde yiyecek tüketimi de güçleşmektedir. Bu yönü ile bu spor dallarında protein tozları kullanımı pratik bir çözüm olmaktadır.

Protein tozlarının alınmasın da, dikkat edilecek noktalar şunlardır;

- 1.Öncelikle sporcuların günlük protein gereksinimi belirlenmeli,
- 2.Protein kullanımı enerji dengesini bozmayacak şekilde ayarlanmalıdır,
- 3.Gereğinden fazla alınan proteinlerin vücuda yağ olarak depo edildiği unutulmamalıdır.³⁸

3.1.3.4. Mineraller

Vücutta sentezlenemezler ve dışarıdan yiyeceklerden alınması gereklidir. Vücutta Ca, P, Fe, Mg, K, Na gibi minerallere ihtiyaç fazla iken Cu, S gibi minerallere de ihtiyaç fazla değildir . Bunlara eser mineral denir. Her birinin ayrı ayrı fonksiyonları olması rağmen genel olarak fonksiyonları şu şekildedir.

³⁷ Raguel Martens, (çev : Büyükonat T) **Başarılı Antrenörlük**, Beyaz Yayınları , 1.Baskı 1998, s.95.

³⁸ Parker, **a.g.e.**, s.29; Güneş, **a.g.e.** s.15; Ersoy, **a.g.e.** s.18; Kanopka **a.g.e.** s.33.

- 1.Kemik ve diş gibi sert dokuların yapı taşı,
- 2.Büyüme ve yaşamda önemli,
- 3.Kas kasılması ve sinir iletiminde önemli, (Na, K, Ca, P, Mg, Fe)
- 4.Vücut asit baz dengesinde görev yaparlar. Asit baz dengesinde etkili olan minerallere elektrolit denir. Ve hücre sıvısında bulunurlar.

1. Vücutta buldukları yerler

1. Kalsiyum (Ca); İskelet ve sıvılarda iyon olarak bulunur,
- 2.Fosfor (P); İskelet dokuda, hücre içi ve dışı sıvıda bulunur,
- 3.Potasyum (K); Hücre içi sıvıda,
- 4.Kükürt (S); Hücre dışı sıvıda,
- 5.Klor (Cl); İskelette ve hücre içi ve dışı sıvıda
- 6.Sodyum (Na); İskelette ve hücre içi ve dışı sıvıda,
- 7.Magnezyum (Mg); İskelette ve vücut sıvılarında,
- 8.Demir (Fe); Hb ve enzim ve dokularda,
- 9.Bakır (Cu); Enzimlerde bulunur
- 10.Iyot (I); Troid bezinde ve kanda bulunur.

Vücutta yapım metabolizmasında görevli mineraller; Ca, K, Mg, Cl, Mn (Mangenez) dir.

Vücutta yıkım metabolizmasında yer alan mineraller; Mn, Mg, K, Cu, Fe, Ca, dır.³⁹

Mineraller performanstaki fizyolojik olayların önemli düzenleyicilerdir.⁴⁰

Sporcularda Mineral Kayıpları

En çok kaybın olmasına neden olma terlemelerdir. Terleme ile atılan mineraller önemlidir ve yerine konmaz ise;

³⁹ Kılınç, a.g.e. , s.124.

⁴⁰ Üstdal, Köker, a.g.e., s.7.

- 1.Yorgunluk,
- 2.Bulantı,
- 3.Baş ağrısı ve dönmesi,
- 4.Kramplar,
- 5.Soluk almada güçlük.

Mineral kayıpları, su ve vitamin kayıpları ile birlikte olur. En çok Ca, K, Mg. kaybedilir. Kaybedilen 1 lt su için yaklaşık olarak 1.5 g. tuz kaybedilir. Bu kaybın karşılanması için her bir litre su için yarım tatlı kaşığı tuzlu su karışımı almak gerekir.

Sporcularda Önemli Mineral Kullanımı

1.Demir (Fe); Oksijenin kan yolu ile taşınarak enerji oluşumunda önemli bir yeri vardır. Bu taşıma işlemini kan içerisindeki Hb sayesinde gerçekleştirilir. Hb 'nin yapısını da demir oluşturmaktadır. Başlıca fonksiyonları;

- 1.Hb. yapımı,
- 2.Akciğerden oksijen taşıma,
- 3.Yetersizliğinde, anemi, enerji oluşumunda gecikme, halsizlik.

Yetersizlik nedenleri, diyetle az alınması, barsaklarda emilim bozukluğu, ter, idrarla fazla atılımı.

Sporcularda en çok yaygın olan gruplar; bayanlar, vejeteryan sporcular ve dayanıklılık sporcularında görülür.

Gereksinim; kadınlarda 20 mg , erkeklerde 10 mg. günlük alınmalı.

Sporcularda Oluşan Kansızlık Belirtileri

- Nefes nefese kalma,
- Dayanıklılıktan düşme,
- Yorgunluk,
- Kramp,
- İştahsızlık.

Demir Kaynakları

Hayvansal ve bitkisel besinlerde bulunur. Emilim farklılıkları gösterir. Örneğin; et ve balıkta emilim % 15 iken, mercimek kuru meyve ve yeşil yapraklılarda emilim % 4-5 düzeyindedir. Karaciğer, dalak, diğer organ etleri, yumurta, üzüm, pekmez, kuru meyve, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller, fındık, fıstık, susam gibi besin maddelerinde bulunur.

Demir Emilimi Etkileyen Faktörler

1.C vitamini ile beraber alınımı 4 kat emilimi artırır.

Örneğin, meyve (c Vit.) + yumurta emilimi artırır.

2.Tanen (çayda bulunan madde) atılımını (idrar) artırır.

Örneğin, çay-kahve + yumurta

3.Hayvansal besinlerle sebze türevleri ile karışım yapılması emilimi artırır.

Sporcularda Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

1.Kan Hb. düzeyleri devamlı kontrol edilmeli,

2.Demirden zengin besin maddelerine ağırlık verilmeli,

3.Bilinçsiz alınan demir hapları toksit etki yapar.

2.Kalsiyum (Ca)

Vücut sıvılarında, kemik ve dişlerin yapısında bulunur. Kasılma ile ilgili fonksiyonlarda oldukça önemlidir. Ayrıca, kanın pıhtılaşması ve sinir iletiminde rol alırlar.

Yetersizliği

1. Osteoporoz,

2.Kas kontraksiyonunda yetersizlik,

3.Diş çürümeleri.

Gereksinimi

1.Kadınlarda adet görmeye bağımlı olarak günlük diyetinde 1000-1500 mg. alınması tavsiye edilmekte.

2. 18 yaşına kadar 1200 mg (Yaşa göre artış ve 1200 mg değerine ulaşma şeklinde düzenlenmeli).

3.19-45 yaş arası 1000 -1200 mg.

4. 45 yaş ve üzeri 1500 mg, alınması önerilmektedir.

Bulunduğu besin kaynakları (Ca ve P); süt ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler, pekmez, kuru meyveler ve kuru baklagiller Ca'dan zengindir. P ise, bunlara ek olarak daha çok proteinden zengin yiyeceklerde , karaciğer, dalak, et, balık, yumurta ve yağlı tohumlarda bulunur.⁴¹

3.1.3.5. Su

Vücudumuzun büyük bir kısmı sudan oluşur. Yeni doğmuşlarda % 78, orta yaş grubu % 60 ve yaşlılarda % 40 oranındadır. Su, organizmadaki fonksiyonu yönü ile en önemli besin maddesi durumundadır. Vücudumuzda suyun bir kısmı hücre içinde bir kısmı hücre dışında bulunmaktadır. Hücre içi su miktarı % 60, hücre dışındaki miktar ise % 40 oranındadır. Hücre dışındaki sıvı da iki grupta toplanır. Bunlar, hücre arasındaki sıvı ve damar içindeki sıvıdır.

Vücuda alınan ve atılan su miktarı bir denge içerisindeydir. Aşağıda görüldüğü gibi yaklaşık değerler taşır.

Tablo 3.2. Günlük Alınan ve Atılan Su Miktarı

<u>ALINAN (cc/gün)</u>		<u>ATILAN (cc/gün)</u>	
İçecekler	1200	1. İdrar	1500
Yiyecekler	1000	2.Ter	500
Metabolizma	300	3.Solunum	300
		4.Dışkı	200
TOPLAM	2500		2500

Kaynak : Paker, **a.g.e** s.24.

⁴¹ Muzaffer Üstdal, Ahmet Hulusi Köker, **Spor Dallarında Beslenme ve Yüksek Performans Bilgisi**, Can Ofset Matbaacılık, 1991s 9-10; Paker, **a.g.e.** s.24.

Sporcularda su miktarı sedenterlere oranla biraz daha fazla bulunmaktadır. Bu nedeni de, kas hücrelerinin hipertrofisine bağlı olarak hacimlerinin geniş olmasından dolaydır.

Sporda suyun (Sıvının)önemi

Suyun performansa yönelik sportif aktivitelerde, suyun ayrı bir önemi vardır. Oksijen varlığında kimyasal reaksiyonların sürmesi gibi suyun da varlığında bir çok metabolik olaylar gerçekleşir.⁴²

Su, vücudun büyük bir kısmını oluşturur (yağ dışı kitlenin % 74 kadarı). Su, metabolik olayların seyri için gereklidir. Zira, metabolize edilebilmesi için, maddelerin suda çözünür olması gereklidir. Bu çözeltinin her konsantrasyon değişimi, metabolizmada esaslı bozukluklara yol açar.⁴³

Sporda Su Kayıpları

Vücut suyunun kaybı ve karşılanamaması ile kanın iyon yoğunluğu artar. Bu da, susama merkezi olan hipotalamusa negatif bir etki yaparak susama duygusunu artırır. Su ile beraber tuz kaybının da olması susuzluk duygusunu geliştirmeye bilir.

Sıcak, soğuk ve kuru havada yapılan egzersiz sonunda akciğer ve deri yolu ile su kaybı oluşur. Bu su kaybının karşılanamaması durumunda performansı negatif bir şekilde etkiler. Susama mekanizması, sıcak ortamlarda bozulabilir. Dolayısıyla egzersize bağlı olarak harcanacak enerji iyi bilinmeli buna göre bir diyet alınmalıdır. Su kaybının kesin sonucunu alabilmek için yarış öncesi ve sonrası tartılarak bu kaybedilen su miktarı bilinebilir.

Su kaybı sonucu;

Kalb normalden fazla çalışır,

Solunum güçleşir,

Çalışma süresi kısalır,

Ayrıca, % 1-5' lik su kaybı yorgunluk, iştahsızlık, deri kızarması, dayanıklılıkta azalma, % 6-10'luk su kaybı sonucu baş ağrısı, soluk almada güçlük, konuşma zorluğu,

⁴² Pakar, **a.g.e.** s.61; Güneş, **a.g.e.** s.131; Ersoy, **a.g.e.** s.34; Kanopka, **a.g.e.** s.35.

⁴³ Heipertz, **a.g.e.** s.75.

hatırlama güçlüğü, % 11-20 su kaybı sonucu, yutkunma zorluğu, görme duyma zorluğu, ateş çıkması gibi hayati tehlike görülür.

%2 'lik su kaybı genel olarak dayanıklılığı azaltır. Su içilirse normale döner. % 4'lük su kaybı sonucu kuvvette azalma olur. Su içilse de hemen normale dönmez.

Sporcularda yetersiz sıvı alınımında en belirgin olarak kramplar oluşmaktadır. Çünkü kasların kontraksiyon mekaniğinde kayganlığa etkili olan suyun azalması bu neticeyi verir.⁴⁴

3.1.3.6.Vitaminler

Diğer besin öğelerinden farklı yapıda olup normal yaşamın sürdürülmesi için elzem organik öğelerdir. Vücutta yapıma özelliği olmayıp, dışarıdan besin maddelerinden alınması gerekmektedir.

Vitaminler, "daha önce bilinen besin öğelerinden ayrı yapıda, normal büyüme ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli organik öğelerdir" şeklinde tanımlanabilir.⁴⁵

Vitaminler, vücuttaki biyokimyasal reaksiyonların düzenlenmesinde yardımcı bir görev alırlar. Besin maddelerinde farklı oranlarda bulunurlar. En önemli özelliklerinden bir tanesi de fazla dayanıklı olmamalarıdır. Pişirme, saklama ve hazırlamada etkilenirler.

Vitaminlerin vücuttaki fonksiyonlarını şöyle sıralayabiliriz.

- Enerji oluşumuna yardım,
- Büyümeye yardım,
- Ojeni (sağlıklı nesil) oluşumunda önemli,
- Vücut direncini hastalıklara karşı artırır,
- Sinir ve sindirim sistemlerinin çalışmasına yardımcı,
- Besin öğelerinin daha elverişli kullanılmasını sağlarlar.

⁴⁴ Paker, **a.g.e.**, s.63; Güneş, **a.g.e.**, s.135; Ersoy, **a.g.e.**, s.361; Kanopka **a.g.e.**, s.38.

⁴⁵ Ayşe Baysal, **Beslenme**, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü , 1999, s.152.

Yukarıda da görüldüğü üzere vitaminler organizmanın faaliyetlerinde destekleyici bir görev yaparlar. Vitaminler yağda ve suda eriyen olmak üzere iki ana sınıfa ayrılırlar.

(Günümüzde artık ispatlanmıştır ki, kas egzersizi vitamin ihtiyacını arttırmaktadır. Vitamin yetersizliğinin az miktarda olsa bile performansı menfi (negatif) etkilemektedir.

Genellikle vitamin yetersizliklerine bağlı performans düşmeleri 8-10 günlük sürenin üzerindeki yetersizliklerde daha belirgin ortaya çıkmaktadır. Ama, hiçbir araştırma, vitamin ilavesinin sportif performansı yükselttiğini ispatlamamıştır.⁴⁶

Vitamin Sınıfları

Genel olarak iki sınıfta incelenir. Burada vitaminlerin kimyasal yapılarını benzerlik göstermesi ve girdikleri reaksiyonlarda aynı şekilde veya farklı şekilde tepkime göstermelerinden kaynaklanır.

A. Suda Eriyen (B kompleks ve C vitaminler)

Girdikleri reaksiyonlarda suda kolay eriyebilir bir özellik gösterirler. Bu grup B kompleks ve C vitaminleridir. Genel olarak özellikleri;

- 1.Vücutta çok az miktarda bulunurlar,
- 2.Depo edilemezler,
- 3.Enerji metabolizmasında enzimlere yardımcı olurlar.

B kompleks

- 1.B₁ (Tiamin)
- 2.B₂ (Riboflavin)
- 3.B₆ (Pridoksin)
- 4.B₁₂ (Kobalamin)
- 5.Biotin
- 6.Niasin

⁴⁶ Üstdal, Köker **a.g.e.**, 1998, s.12.

7.Folikasit

8.Pantotenikasit

B Kompleks Vitaminler

B₁ (Tiamin)

Vücutta daha çok CHO' dan enerji oluşumunda görev alırlar. En çok etkilendikleri basit şekerlerin yalnız alınmasındandır. % 60-70 CHO diyetlerde mutlaka B1 vitamini takviyesi yapılmalıdır.

Gereksinimi, 0.5 mg/1000 kal.

Bulunduğu besin maddeleri; kepekli tahıl unları, bulgur, ekme, kuru baklagiller, maya.

B₂ (Riboflavin)

Vücutta elektron transferi zincirinde ve metabolizmadaki reaksiyonlara yardımcıdır. Enerji harcama durumlarına göre doğal olarak gereksinimleri paralellik seyrederek.

Gereksinim; 0.6 mg/1000 kal.

Bulunduğu besin maddeleri; et, süt, yumurta, yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagiller, tarhana.

B₆ (Pridoksin)

Metabolizmada bir çok reaksiyona yardımcı durumundadır. Etkili olduğu, CHO, protein ve yağ metabolizmasıdır.

Gereksinimi; 2 mg /1000 kal.

Bulunduğu besin maddeleri; hemen hemen tüm besin maddelerinde bulunur.

B₁₂ (Kobalamin)

Vücuttaki genel reaksiyonlara yardımcı olur.

Gereksinimi; 2 mikrogram.

Bulunduğu besin maddeleri; et, balık, süt ve ürünleri, yumurta sarısı.

Niasin

Vücuttaki görevi CHO, protein ve yağ metabolizmasında etkilidir. Son yıllarda kolesterolün düşürülmesinde alternatif olarak da kullanılmaktadır. Oksijenin alınımında da etkinliği olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra fazla tüketilmesinde kas glikojen depolarının hızla boşalmasına neden olmaktadır.

Gereksinimi; 6,6 mg./1000 kal.

Bulunduğu besin maddeleri; et, tavuk, tahıllar, kuru baklagiller, patates, yağlı tohumlar.

Biotin

Metabolik reaksiyonlara genel olarak yardımcıdır. Pek fazla bir eksikliği görülmez. Hemen hemen bütün besin maddelerinde bulunur.

Folikasit

Vücutta bazı aminoasitlerin birbirine dönüşmesinde yardımcıdır.

Gereksinimi; 210-220 mikrogram

Bulunduğu besin maddeleri; karaciğer, kuru baklagiller, ıspanak ve diğer yeşil yapraklı sebzelerde bulunur.

Pantotenik Asit

Vücutta yardımcı enzim görevi yapar. CHO, protein ve yağ metabolizmasında önemlidir. Eksikliğine pek rastlanmaz. Hemen hemen bütün yiyeceklerde bulunur.

C (ASKORBİKASİT) VİTAMİN

Bir monosakkarit türevidir. Vitaminlerin en dayanıksızı ve çok çabuk bir şekilde okside olurlar. C vitamini bulunduran besin maddelerin toplama, soyma ve ezilme durumlarında vitamin konsantrasyonu yönünden kayba uğrar. Suda çok kolay erirler. Genel olarak vücutta ki fonksiyonları;

- 1.Doku yapımı, aa. metabolizması ve hormon sentezinde,
- 2.Oksijen alım ve kullanımı,

3. Demir (Fe) emiliminde,

4. Dayanıklılık sporlarında iyi bir glikojen depo oluşumunda,

5. Anerobik yüklenme sonucunda oluşan La. toleresi,

6. Kanın pıhtılaşmasında önemli,

7. Yetersizliğinde dayanıklılıktan düşme, kas ağrıları,

8. Fazla alınma durumlarında, isal, gut hastalığı, böbreklerde taş oluşmasına neden olmaktadır.

Gereksinimi sedan terlerde 100 mg/gün sporcularda 300 ile 800 mg/gün oranlarında yaptıkları faaliyetlere göre değişmektedir.

Bulduğu besin maddeleri; yeşil sebzeler, turuncgiller, çilek, kivi, domates, patates, elma, kuşburnu.

Yağda Eriyen (A.D.E.K) Vitaminler

Yapısal özellik olarak yağın formunda erime özelliği gösteren vitaminlerdir. Genel olarak özellikleri;

1. Depo edilebilirler

2. Fazla alınma durumlarında toksit etki gösterir. Bulantı, baş ağrısı, baş dönmesi, saç dökülmesi, ishal gibi.

1. A Vitamin (Retinol)

Vücutta epitel doku, CHO, yağ ve protein metabolizmasında önemlidir. Yetersizliğinde gece körlüğü oluşur.

Gereksinim; 1500 mikrogram

Bulduğu besin maddeleri; karaciğer, sarı ve turuncu sebze ve meyveler, yumurta sarısı, süt ve tereyağ.

2. D Vitamin (Kalsiferol)

Vücutta an çok Ca metabolizmasında önemlidir. Yetersizliğinde, iskelet sisteminde bozukluklar olur. Örneğin, raşitizm gibi. 0-3 yaşlarında gereksinimi oldukça fazladır. Yiyeceklerin dışında ek olarak, orantılı olması şartı ile vitamin tabletlerinden

istifade edilebilir. Diğer yaş grupları için, dengeli beslenenlerde ek olarak almaya gerek yoktur.

Bulunduğu besin maddeleri; balık yağı, yumurta sarısı, karaciğer, tere yağ, ayrıca güneş ışığında bulunur.

3. E Vitamin (Tokoferol)

Vücudun hemen hemen bütün dokularında bulunur ve fonksiyonel olarak reaksiyonlara katılır. En çok kas, kalp ve testislerde bulunur. İnsanlarda eksikliğine pek rastlanmaz.

Bulunduğu besin maddeleri; Bitkisel yağlar, yeşil yapraklı sebzeler, yağlı tohum, tahıl ve kuru baklagiller

4.K Vitamin (Filokinon)

Vücutta, kanın pıhtılaşmasında bazı faktörlerin aktive olmasını sağlar. Vücutta pek eksikliğine rastlanmaz. Bebeklikte önemli bir yer tutar.

Sporla Vitamin Haplarının Kullanımı

Yapılan araştırmalarda sporcuların büyük bir çoğunluğunun kullandığı tespit edilmiştir. Dengeli beslenen sporcularda ek bir vitamin alınmasının gereksiz olduğu son araştırmalarında kesinlik kazanmıştır. Beslenmenin dışında tabletler şeklinde alınan vitaminlerin plasebo olduğu kabul edilmektedir. Ancak şu şartlar altında vitamin tabletlerine ihtiyaç duyulabilir.

- 2-3 öğün yemek vitamin gereksinimi karşılamayabilir,
- Aşırı enerji kaybında gerekli olabilir.

İnsanlar için verilen gereksinim değerleri, yalnızca kaba beslenme değerleridir ve kişiye göre büyük sapmalar gösterebilir. Bu yüzden sporla ilgili tıpta, antrenman periyodunda aşırı miktarlarda vitamin vermenin yararlı olduğu belirlenmiştir. Zararlı etkiler, vitamin A ve D vitamininin de hariç görülmemiştir.⁴⁷

⁴⁷ Dieter K Baron, **Sporcuların Optimal Beslenmesi**, Çev: Sinan Ömeroğlu. Bağırhan Yayınevi s.26.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
METOT

4.1. METOT

4.1.1. Çalışma Evreni

Afyon Kocatepe Üniversitesi ve Konya Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan ve aktif spor yapan 286 öğrenci (181 erkek, 105 bayan) çalışmamızın evrenini oluşturmaktadır.

4.1.2. Araştırma Tekniği

Öncelikle bu konuda çalışma yapmış, beden eğitimi spor bölümü öğretim elemanları ile görüşülerek hazırlık aşamasında araştırmanın amacı ve kapsamının belirlenmesine çalışılmıştır. Anket yöntemi ekonomik oluşu, uygulanabilirliği, dağınık ve büyük kitlelerden kısa zamanda bilgi toplama imkanı sağlaması nedeniyle bu çalışmada araştırma yöntemi olarak tercih edilmiştir. Daha sonra çalışmamız konusunda kişi ve kurumlar tarafından yazılmış, hazırlanmış, kitap, makale, tez vb. kaynaklar taranmış ve incelenmiştir.

4.1.3. Genel Protokol

2004 yılında Afyon Kocatepe ve Konya Selçuk Üniversitelerinde öğrenim gören Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerine ulaşılarak, anketin amacı açıklanarak anketi doğru bir biçimde doldurmaları sağlanmaya çalışılmıştır.

4.1.4. Veri Toplaması ve Uygulanan Teknikler

Araştırmamızda Afyon Kocatepe Üniversitesi ve Konya Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan ve aktif spor yapan 286 öğrenciye (181 erkek, 105 bayan) 44 soruluk bir anket uygulandı, ankette öğrencilerin kimlik bilgileri, fiziksel sağlık, sportif geçmiş bilgileri, kötü alışkanlık ve beslenme durumlarını belirlemeye yönelik 47 soruyu içermekteydi. Etik olarak da yüksekokul müdürlerinden izin alınmıştır. Ek 1.de anket formu sunulmuştur.

4.1.5. Anketin Geçerlilik ve Güvenirliliği

Araştırmalar genelde yaptıkları çalışmayla ilgili testler uygun bulunmadığı için çalışma yaptıkları alanlarla ilgili yeni ölçüm teknikleri geliştirmektedirler. Anket sonuçları SPSS for Windows 12.0 istatistik paket programında geçerlilik ve güvenilirlik testi uygulanmıştır. SPSS’de $\alpha = 0.05$ düzeyinde yapılan güvenilirlik testi yapılmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM
BULGULAR VE YORUM

5.1. ARAŞTIRMAYA KATILAN GRUPLARLA İLGİLİ İSTATİSTİKİ BİLGİLER

Tablo 5.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaş, Boy ve Kilo Dağılımları (Erkek Bayan ve Toplam)

	ERKEK		BAYAN		TOPLAM	
	N	Ortalama-SS	N	Ortalama-SS	N	Ortalama-SS
YAŞ YIL	181	21,8±1,8	105	20,69±2,1	286	21,45±2,009
BOY (m)	181	1,7±,06185	105	1,64±,05	286	1,7260±,08304
KILO (kg)	181	70,28±7,992	105	54,3±5,6	286	64,42±10,557

Araştırmaya katılan erkek ve bayan öğrencilerin toplam ortalamalarına baktığımızda, yaş olarak 21,45±2,009, boy olarak 1,7260±,08304 (m), kilo olarak da 64,42±10,557 (kg) olarak gözükmektedir.

Tablo 5.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Medeni Durumları

	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	YÜZDELİK	N	YÜZDELİK	N	YÜZDELİK
Evli	4	3,8	5	2,8	9	3,1
Bekar	101	96,2	176	97,2	277	96,9
TOPLAM	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan Bayan öğrencilerin % 96,2 bekar, Erkek öğrencilerin % 97,2 bekar ve toplam olarak da % 96,9'unun bekar olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5.3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Annelerinin Meslek Durumları

Anne mesleği	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	SAYI	YÜZDELİK	SAYI	YÜZDELİK	N	YÜZDELİK
Ev Hanımı	97	92,4	158	87,3	255	89,2
Çiftçi	-	-	2	1,1	2	0,7
Öğretmen	-	-	10	5,5	10	3,5
Memur	8	7,6	11	6,1	19	6,6
TOPLAM	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin %87,3'nün annesinin ev hanımı, bayan öğrencilerin %92,4'nün ev hanımı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5.4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Babalarının Meslek Durumları

Baba Meslek	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik
Serbest Meslek	54	51,4	53	29,3	107	41,3
Akademik Personel	-	-	2	1,7	2	1,7
Çiftçi	5	4,8	11	6,1	16	5,3
Öğretmen	10	9,5	9	5,0	19	7,2
Memur	13	12,4	31	17,1	44	14,7
İşçi	13	12,4	60	33,1	73	22,1
Polis	2	1,9	2	1,1	4	1,4
Esnaf-Tüccar	8	7,6	13	6,6	21	6,3
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin %51,4'ünün babalarının serbest meslek ile uğraştıkları, %12,4'ünün memur ve yine %12,4'ünün de işçi olduğu tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin babalarının ise %33,1'nin işçi olduğu, %29,3'inin serbest meslekte çalıştıkları belirlenmiştir.

Tablo 5.5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Durumları

Anne Eğitim	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik
İlkokul	71	67,6	111	61,3	182	62,6
Ortaokul	20	19,9	27	14,9	47	16,8
Lise	10	9,6	33	18,2	43	15,0
Üniversite	4	2,9	10	5,5	14	5,6
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin; annelerinin %67,6'sının ilkokul, %19,9'unun ise ortaokul mezunu olduğu, erkek öğrencilerin annelerinin ise %61,3'ünün ilkokul, %18,2'sinin ortaokul mezunu oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 5.6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Babalarının Eğitim Durumları

Baba Eğitim	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik
İlkokul	44	41,9	68	37,6	112	39,4
Ortaokul	36	34,3	37	20,4	73	27,5
Lise	17	16,2	57	31,5	74	23,7
Üniversite	8	7,6	17	9,4	25	8,3
Doktora	-	-	2	1,1	2	1,1
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin babalarının %41,9'unun ilkokul, %34,3'ünün ortaokul, %16,2'sinin ise lise, erkek öğrencilerin babalarınınsa %37,6'sının ilkokul, %20'4'ünün ortaokul, %31,5'inin de lise mezunu oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 5.7. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Doğdukları Bölgeler

Doğduğu Bölge	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik
Marmara	6	5,8	14	7,6	20	7,0
Ege	35	33,3	41	22,7	76	26,6
Karadeniz	20	19,0	22	12,2	42	14,7
İç Anadolu	19	18,1	41	22,7	60	21,0
Doğu Anadolu	2	1,9	8	4,4	10	13,5
G.Doğu Anadolu	5	4,8	9	5,0	14	4,9
Akdeniz	18	17,1	46	25,4	64	22,4
Toplam	105	100	181	100	286	100,0

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin %33,3'ü Ege, %19'u Karadeniz, %18,1'i İç Anadolu bölgesinde doğmuş, erkek öğrencilerin %25,4'ünün Akdeniz, %22,7'sinin Ege, %22,7'sinin de İç Anadolu bölgesinde doğdukları tespit edilmiştir.

Tablo 5.8. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Doğum Yerleri

Doğum Yerleri	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik
Büyükşehir	12	11,4	41	22,7	53	18,5
Şehir	75	71,4	104	57,5	179	62,6
Kasaba	11	10,5	13	7,1	24	8,4
Belde	6	5,7	2	1,1	8	2,8
Köy	-	-	19	10,5	19	6,7
Yurt Dışı	1	1,0	2	1,1	2	1,0
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin %71,4'ü şehirde, %11,4'ü Büyük şehirde, %10,5'i ise kasabada doğduklarını, erkek öğrencilerin %57,5'i şehirde, %22,7'si Büyük şehirde, %10,5'i de köyde doğduklarını belirtmişlerdir.

Tablo 5.9. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ailelerinin Yapısal Niteliği

Aile Yapısı	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik
Geniş	32	30,5	50	27,6	82	28,7
Çekirdek	71	67,6	130	71,8	201	70,3
Parçalanmış (Anne-Baba Ayrı)	2	1,9	1	0,6	3	1,0
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin aile yapılarının %30,5' inin geniş, %67,6'sının çekirdek aile, erkek öğrencilerin %71,8'inin çekirdek, %27,6'sının geniş aile oldukları tespit edilmiştir.

5.2. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN VERİMLİLİK DURUMU

Tablo 5.10. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Derslerine Çalışırken Verimlilikleri

Verimlilik	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik
Çok iyi	16	15,2	21	11,6	37	12,9
İyi	57	54,3	98	54,1	155	54,2
Orta	32	30,5	54	29,8	86	30,1
Zayıf	-	-	7	3,9	7	2,5
Çok Zayıf	-	-	1	0,6	1	0,3
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin derslerine çalışırken verimliliklerinin %54,3'ünün iyi, %30,5'inin orta düzeyde, erkek öğrencilerin ise %54,1'inin iyi, %29,8'inin orta düzeyde verimli olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5.11. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fiziksel Durumları

Fiziksel Durumları	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik
Çok iyi	23	21,9	58	32,0	81	28,3
İyi	61	58,1	103	56,9	164	57,3
Orta	20	19,0	15	8,3	35	12,2
Zayıf	1	1,0	3	1,7	4	1,4
Çok Zayıf	-	-	2	1,1	2	0,8
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin fiziksel durumlarına bakıldığında %58,1'inin iyi, %21,9'unun çok iyi, %19'unun da orta olduğu, erkek öğrencilerin fiziksel durumlarının %56,9'unun iyi, %32'sinin ise çok iyi olduğu tespit edilmiştir.

5.3. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN SPORA KATILIM DURUMLARI

Tablo 5.12. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Spor Geçmişi

Spor Geçmişi	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik
Evet	78	74,3	158	87,3	236	82,5
Hayır	13	12,4	10	5,5	23	8,0
Kısmen	14	13,3	13	7,2	27	9,5
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin %74,3'ünün, erkek öğrencilerin ise %87,3 ünün geçmişte bir spor dalı ile uğraştıkları tespit edilmiştir.

Tablo 5.13. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Daha Önce Uğraştıkları Spor Dalları

Spor Dalı	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik
Atletizm	42	40	40	22,1	82	28,7
Basketbol	11	10,5	19	10,5	30	10,5
Cimnastik	2	1,9	5	2,8	7	2,4
Futbol	6	5,7	71	39,2	77	26,9
Hentbol	7	6,7	8	4,4	15	5,2
Güreş	6	5,7	6	3,3	12	4,3
Yüzme	4	3,8	7	3,9	11	3,8
Diğer	27	25,7	25	13,8	52	18,2
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin daha önce uğraştıkları spor dallarına bakıldığında %40'ının atletizm, %25,7'sinin diğer, %10,5'inin de basketbol ile, erkek öğrencilerin ise %39,2'sinin futbol, %22,1'inin atletizm, %10,5'inin de basketbol ile uğraştıkları belirlenmiştir.

Tablo 5.14. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Spor Dalıyla Uğraştıkları Yıl

Spor Yılı	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik
1 yıl	20	19	14	7,7	34	11,9
2 yıl	20	19	15	8,3	35	12,2
3 yıl	19	18,1	21	11,6	40	14,0
4 yıl	6	5,7	9	5,0	15	5,2
5 yıl	11	10,5	19	10,5	30	10,5
6 yıl	8	7,6	10	5,5	18	6,3
7 yıl	2	1,9	7	3,9	9	3,1
8 yıl	7	6,8	12	6,7	19	6,6
9 yıl	2	1,9	11	6,1	13	4,5
10 yıl	4	3,8	25	13,8	29	10,1
11 yıl	-	-	9	5,0	9	3,1
12 yıl	4	3,8	17	9,4	21	7,3
13 yıl	-	-	5	2,8	5	1,7
14 yıl	2	1,9	3	1,7	5	1,7
15 yıl	-	-	2	1,1	2	0,9
16 yıl	-	-	2	1,1	2	0,9
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin %19'u 2 yıl, %18,1'i 3 yıl, %10,5'i 5 yıl, erkek öğrencilerin %13,8'i 10 yıl, %11,6'sı 3 yıl, %10,5'i de 5 yıl sporla uğraştıkları tespit edilmiştir.

Tablo 5.15. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aktif Olarak Spor Yapmaları

Spor Dalı	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik
Evet	26	24,8	84	46,4	110	38,5
Hayır	43	41,0	35	19,3	78	27,3
Kısmen	36	34,3	62	34,3	98	34,2
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin aktif olarak spor yapıp yapmadıklarına hakkındaki soruya, %41'i yapmadığı, %24,8'i yaptığı, %34,3'ü de kısmen yaptığı

cevabını vermiştir. Erkek öğrencilerin ise %46,4'ünün yaptığı, %19,3'ü yapmadığı, %34,3'ü kısmen yaptığı, cevabını verdikleri tespit edilmiştir.

Tablo 5.16. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aktif Spor Günü

Spor Günü	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik
1 Gün	63	60	97	53,6	160	55,9
2 Gün	17	16,2	35	19,3	52	18,2
3 Gün	15	14,3	30	16,6	45	15,7
4 Gün	1	1,0	6	3,3	7	2,4
5 Gün	5	4,8	12	6,6	17	5,9
6 Gün	2	1,9	1	0,6	3	1,0
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin %60'ı 1 gün, %16,2'si 2 gün, %14,3'ü 3 gün, erkek öğrencilerin ise %53,6'ı 1 gün, %19,3'ü 2 gün, %16,6'sı 3 gün aktif spor yaptıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 5.17. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aktif Spor Saati

Spor Saati	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik
1 Saat	63	60	102	56,4	165	57,7
2 Saat	28	26,7	47	26,0	75	26,2
3 Saat	12	11,4	24	13,3	36	12,6
4 Saat	2	1,9	3	1,7	5	1,7
5 Saat	-	-	4	2,2	4	1,4
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin %60'ı 1 saat, %26,7'si 2 saat, %11,4'ü 3 saat, erkek öğrenciler %56,4'i 1 saat, %26'sı 2 saat, %13,3'ü de 3 saat çalıştıklarını belirtmişlerdir.

5.4. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMLARI

Tablo 5.18. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fiziksel Aktivitenin Yararları Hakkındaki Bilgi Düzeyleri

Fiziksel Aktivite	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik
Evet	64	61	112	61,9	176	61,5
Hayır	19	18	32	17,7	51	17,8
Kısmen	22	21	37	20,7	59	20,7
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin fiziksel aktivitenin yararları hakkında bilgilerine %61'i evet, %18'i hayır, %21'i de kısmen derken, erkek öğrencilerin %61,5'i evet, %17,8'i hayır, %20,7'si da kısmen cevabını vermişlerdir.

Tablo 5.19. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Günlük Düzenli Yaptıkları Fiziksel Aktivite Durumları

Günlük Aktivite	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik
Evet	25	23,8	58	32	83	29
Hayır	55	52,4	72	39,8	127	44,4
Kısmen	25	23,8	51	28,2	76	26,6
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin günlük düzenli fiziksel aktivite yapıyor musunuz? sorusuna %23,8'i evet, %52,4'i hayır, %23,8'i hayır cevabını, erkek öğrencilerin %32'si evet, %39,8'i hayır, %28,2'i ise kısmen cevabını vermişlerdir.

Tablo 5.20. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Yapmama Nedenleri

Fiziksel Aktivite	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik
Ekonomik şartlar	3	2,9	12	6,6	15	5,2
Serbest zamanının olma.	49	46,7	103	56,9	152	53,1
İş yükünün ağır olması	4	3,8	3	1,7	7	2,4
Tesis olmaması	4	3,8	10	5,5	14	4,9
Programlı çalışabilecek yerlerin olmaması	13	12,4	8	4,4	21	7,5
Diğer	32	30,4	45	24,9	77	26,9
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin neden aktif spor aktivitesi yapamadıkları sorusuna, %30,4'ü diğer, %46,7'i si de serbest zamanın olmaması cevabını verirken, erkek öğrencilerinse %24,9'u diğer, %56,9'u da serbest zamanlarının olmamasını belirtmişlerdir.

5.5. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN SAĞLIK DURUMLARI

Tablo 5.21. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sağlıklarına Yeteri Kadar Önem Verip Vermeme Düzeyleri

Sağlıklarına Önem Vermeleri	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik
Evet	45	42,9	96	53,1	141	49,3
Hayır	14	13,3	29	16	43	15
Kısmen	46	43,8	56	30,9	102	35,7
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin sağlıklarına yeteri kadar önem verip vermedikleri sorusuna, % 42,9'u evet, %13,3'ü hayır, % 43,8'i de kısmen derken, erkek öğrencilerin %53,1'i evet, %16'sı hayır, %30,9'u da kısmen cevabını vermişlerdir.

Tablo 5.22. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sağlıklarına Neden Önem Vermedikleri

Sağlıklarına Önem Vermeme Nedenleri	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik
Günlük yaşamın ağırlığı	8	7,6	14	7,7	22	7,7
Sağlığım ile ilgili ne yapacağımı bilmiyorum	3	2,9	4	2,2	7	2,4
Alışkanlığım yok	61	58,1	114	63	175	61,2
Günlük yaşantımı programlayamadığım için	10	9,5	23	12,7	33	11,5
Zamanı iyi kullanamadığım için	6	5,7	4	2,2	10	3,5
Sağlıklı olduğumu düşündüğüm için	4	3,8	7	3,9	11	3,8
Diğer	13	12,4	13	7,2	26	9,2
-			2	1,1	2	0,7
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin %58,1'i alışkanlığı olmadığından, %12,4'ü diğer, erkek öğrencilerin %12,7'si günlük yaşantısını planlayamadığını, %63'ü alışkanlığı olmadığı için sağlıklarına önem vermediklerini belirtmişlerdir.

Tablo 5.23. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sağlıklarına Nasıl Önem Verdikleri

Sağlık	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik
Giyimde ve beslenmede hijyene dikkat ediyorum	64	61	110	60,8	174	60,8
Günlük beslenme ve uyku düzenine dikkat ediyorum	28	26,7	48	26,5	76	26,6
Fiziksel aktivite yapabiliyorum	13	12,3	23	12,7	36	12,6
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin sağlıklarına nasıl önem verdikleri sorusuna, %61'i giyimde ve beslenmede hijyene dikkat ediyorum, %26,7'si günlük beslenme ve uyku düzenine dikkat ediyorum, erkek öğrencilerin %60,8'i giyimde beslenmede hijyene dikkat ediyorum, %26,5'i günlük beslenme ve uyku düzenine dikkat ediyorum cevabını verdikleri tespit edilmiştir.

Tablo 5.24. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Masa Başında Oturdıkları Saat

Masa Başı Otr.Saat	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik
1 saat	10	9,5	33	18,2	43	15
2 saat	49	46,7	75	41,4	124	43,4
3 saat	17	16,2	27	14,9	44	15,4
4 saat	7	6,7	11	6,2	18	6,3
5 saat	6	5,7	16	8,8	22	7,7
6 saat	10	9,5	12	6,6	22	7,7
7 saat	4	3,8	4	2,2	8	1,4
8 saat	2	1,9	2	1,1	4	2,1
9 saat	-	-	1	0,6	1	1
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin masa başında oturdukları saate bakıldığında %16,2'sinin 3 saat, %46,7'sinin 2 saat, %9,5'inin 6 saat; erkek öğrencilerin %18,2'si 1 saat, %41,4'ü 2 saat ve yine %14,9'u 3 saat oturduklarını belirtmişlerdir.

Tablo 5.25. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Uyku Süreleri

Uyku Süreleri	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik
5 saat	4	3,8	14	7,7	18	6,5
6 saat	12	11,4	25	13,8	37	11,7
7 saat	17	16,2	32	17,7	49	15,4
8 saat	44	41,9	72	39,8	116	40,8
9 saat	18	17,1	17	9,4	35	15,7
10 saat	7	6,7	16	8,8	23	7,4
12 saat	3	2,9	5	2,8	8	2,5
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin günün kaç saatini uyuyarak geçirdiklerine bakıldığında %41,9'unun 8 saat, %17,1'inin 9 saat, %16,2'sinin 7 saat; erkek öğrencilerinse %39,8'inin 8 saat, %17,7'sinin 7 saat, ve %13,8'inin 6 saat uyuduklarını belirtmişlerdir.

Tablo 5.26. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sağlık Problemleri

Sağlık Problemleri	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik
Hipertansiyon	6	5,7	5	2,8	11	3,8
Şeker	3	2,9	-		3	1
Solunum Problemi	-	-	2	1,1	2	0,7
Eklem ve Kas Problemi	16	15,2	11	6,1	27	9,4
Böbrek Problemi	6	5,7	2	1,1	8	2,8
Diğer	4	3,8	6	3,3	10	3,5
Kalp ve dolaşım problem	-	-	7	3,9	7	2,4
Sinir Sistemi Problemi	2	1,9	2	1,1	4	1,4
Hormonal Sistem Prob.	2	1,9	-	-	2	0,7
Problemim Yok	66	62,9	146	80,7	212	74,1
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin sağlık problemlerine bakıldığında % 62,9 'unun probleminin olmadığı, %15,2'sinin eklem ve kas problemi, %5,7'sinin böbrek ve hipertansiyon problemi çektiği, erkek öğrencilerin %80,7 sinin probleminin olmadığı, %6,1'inin eklem ve kas problemi yaşadığı, %3,9 unun kalp ve dolaşım problemi yaşadığı belirlenmiştir.

Tablo 5.27. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin En Son Ne Zaman Doktora Gittikleri

Doktora Gitme	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik
Son 15 gün içinde	18	17,1	24	13,3	42	14,7
Son bir ay	5	4,9	14	7,7	19	6,6
Son 1-2 ay	16	15,2	28	15,5	44	15,4
Son 2-4 ay	13	12,4	11	6,1	24	8,4
Son 4-6 ay	10	9,5	22	12,1	32	11,2
Son 6-12 ay	12	11,4	16	8,8	28	9,8
Son bir yıldır hastaneye gitmedim	31	29,5	66	36,5	97	33,9
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin en son ne zaman doktora gittiklerine bakılırsa %29,5'inin son bir yıldır hastaneye gitmediği, %17,1'inin son 15 gün içinde

ve %15,2'sininde son 1-2 ay içerisinde doktora gittiği, erkek öğrencilerinde % 36,5'inin son bir yıldır hastaneye gitmediği, %15,5'ininde son 1-2 ay içerisinde, %13,3'ünde son 15 gün içerisinde doktora gittikleri belirtilmiştir.

Tablo 5.28. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Hastaneye Gitme Sıklıkları

Hastaneye Gitme Sıklı.	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik
1 kez	53	50,5	94	51,9	147	51,4
2 kez	15	14,3	23	12,7	38	13,3
3 kez	5	4,8	9	5,0	14	4,9
4 kez	7	6,7	9	5,0	16	5,6
5 kez	2	1,9	4	2,2	6	2,1
6 ve üzeri	5	4,8	10	5,5	15	5,2
Son bir yıldır hastaneye gitmedim	18	17,1	32	17,7	50	17,5
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin hastaneye gitme sıklığına bakılırsa %50,5'nin 1 kez, %17,1'inin son bir yıldır hastaneye gitmediği ,14,3'ünde 2 kez hastaneye gittiği, erkek öğrencilerinde %51,9'unun 1 kez, %17,7'sininde son bir yıldır hastaneye gitmediği, %5,5'ininde 6 ve üzeri hastaneye gittikleri belirlenmiştir.

5.6. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN SİGARA, ALKOL KULLANIMI DURUMLARI

Tablo 5.29. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sigara Kullanımı Durumları

Sigara Kullanımı	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik
Evet	24	22,9	77	42,5	101	35,3
Hayır	81	77,1	104	57,5	185	64,7
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin sigara kullanma oranlarına bakıldığında % 77,1'inin kullanmadığı, % 22,9'unun kullandığı, erkek öğrencilerinde % 57,5'inin sigara kullanmadığı, % 42,5'ininde kullandığı belirlenmiştir.

Tablo 5.30. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sigara Kullandıkları Yıl

Sigara Yılı	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik
1 yıl	-	-	2	1,1	2	0,7
2 yıl	4	3,8	4	2,2	2	0,7
3 yıl	4	3,8	8	4,4	8	2,8
4 yıl	5	4,8	9	5,0	12	4,2
5 yıl	2	1,9	19	10,5	14	4,9
6 yıl	3	2,9	15	8,3	21	7,3
7 yıl	4	3,8	1	0,6	18	6,3
8 yıl	2	1,9	7	3,9	5	1,7
9 yıl	-	-	6	3,3	9	3,1
10 yıl	-	-	2	1,1	6	2,1
11 yıl	-	-	2	1,1	2	0,8
KULLANMIYOR	81	77,1	106	58,6	187	65,4
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin kaç yıldır sigara kullandıklarına bakılırsa %4,8'inin 4 yıl, %81'inin kullanmadığı, erkek öğrencilerinse %10,5 'inin 5 yıldır,%8,3'ünün 6 yıldır, %58,6'sının da sigara kullanmadıkları belirlenmiştir.

Tablo 5.31. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sigara Kullanım Sıklığı

Sigara Kullanım Sıklığı	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik
Günde yarım, 1 paket	12	11,4	52	28,7	64	22,4
Günde 1 Paketten fazla	1	1	17	9,4	18	6,4
Ara sıra	-	-	5	2,8	5	1,7
Günde 1-2 tane	9	8,6	2	1,1	11	3,8
KULLANMIYOR	83	79	105	58	188	65,7
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin sigara kullanım sıklığına bakılırsa %11,4'ünün günde yarım bir paket, %8,6'sının günde 1-2 tane, %83 'ünde kullanmadığı, erkek öğrencilerinse %28,7'sinin günde yarım bir paket % 9,4'ünde günde 1 paketten fazla, %58'ininde hiç kullanmadıkları belirlenmiştir.

Tablo 5.32. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Alkol Kullanımları

Alkol Kullanımı	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik
Evet	8	7,6	41	22,7	49	17,1
Hayır	88	83,8	101	55,8	189	66,1
Kısmen	9	8,6	39	21,5	48	16,8
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin alkol kullanımlarına bakılırsa %83,8'ünün kullanmadığı, %8,6'sının kısmen kullandığı, %7,6'sının da kullandığı, erkek öğrencilerinse %55,8'inin kullanmadığı, %21,5'inin kısmen, %22,7'sinin de kullandığı belirlenmiştir.

Tablo 5.33. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Alkol Kullandıkları Yıl Süresi

Alkol Yılı	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik	Sayı	Yüzdelerik
1 yıl	-	-	9	5	9	3,2
2 yıl	2	1,9	17	9,4	19	6,6
3 yıl	5	4,8	11	6,1	16	5,6
4 yıl	4	3,8	14	7,7	18	6,3
5 yıl	4	3,8	9	5	13	4,5
6 yıl	2	1,9	10	5,5	12	4,2
KULLANMIYOR	88	83,8	111	61,3	199	69,6
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin ne kadar süredir alkol kullandıklarına bakılırsa %4,8'inin 3 yıldır, %3,8'inin 5 yıldır ve %83,8'inin kullanmadığı, erkek öğrencilerinse % 9,4'ünün 2 yıldır, %7,7'sinin 4 yıldır, %61,3'ünün de alkol kullanmadıkları belirlenmiştir.

Tablo 5.34. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kullandıkları Alkol Türü

Alkol Türü	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik
Bira	6	5,7	45	24,9	51	18,9
Rakı	4	3,8	24	13,3	28	5,7
Şarap	5	4,8	3	1,7	8	2,6
Cin	-	-	2	1,1	2	1,1
Diğer	-	-	3	1,7	3	1,7
KULLANMIYOR	90	85,7	104	56,9	194	70
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin ne tür alkol kullandıklarına bakılırsa %5,7'sinin bira, %4,8'inin şarap, %3,8'inin rakı kullandıkları, erkek öğrencilerinse %24,9'nun bira, %13,3'nün rakı, %1,7'sininde şarap kullandıkları belirlenmiştir.

5.7. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN BESLENME DURUMLARI

Tablo 5.35. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Dengeli Beslenme Alışkanlıkları

Dengeli Beslenme	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik
Evet	20	19,1	42	23,2	62	20,9
Hayır	23	21,9	65	35,8	88	29,1
Kısmen	62	59,0	74	41	136	50
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin dengeli beslenme alışkanlıklarına bakılırsa %59'unun kısmen, %21,9'unun hayır, %19,1'inin dengeli beslendiği, erkek öğrencilerinse %41'inin kısmen, %35,8'unun hayır, %23,2'sininde dengeli beslendiği belirlenmiştir.

Tablo 5.36. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Öğün Sayısı

Öğün Sayısı	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik
1 öğün	4	3,9	7	3,9	11	3,9
2 öğün	54	51,4	77	42,4	131	47,1
3 öğün	37	35,2	79	43,5	116	39,2
4 öğün ve üstü	10	9,5	18	10,2	28	9,8
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin öğün sayısına bakıldığında %51,4'ünün 2 öğün , %35,2 'sinin de 3 öğün , %9,5'inin de 4 öğün ve üstü, erkek öğrencilerinse %43,5'ünün 3 öğün, %42,4 'ünün de 2 öğün, %10,2 'sinin de 4 öğün ve üstü beslendiği belirlenmiştir.

Tablo 5.37. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Hangi Öğünü Atladıkları

Hangi öğünü atladıkları	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik
Kahvaltı	59	56,2	69	39,0	128	47,5
Öğle Yemeği	42	40,0	71	41,3	113	40,4
Akşam Yemeği	4	3,8	41	19,7	45	12,1
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin hangi öğünü atladıklarına bakılırsa %56,2'sinin kahvaltı, %40,0'ının öğle yemeğini, %3,8' inin de akşam yemeğini, erkek öğrencilerinse %41,3'ünün öğle yemeğini, %39,0'ının kahvaltısını, %19,7 'sinin de akşam yemeğini atladıkları belirlenmiştir.

Tablo 5.38. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Neden Öğün Atladıkları

Neden öğün atlanıyor	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik
Yemeğe zaman ayıramam	53	49,5	54	33,6	107	39,1
Maddi imkansızlık	6	5,7	16	8,8	22	7,3
İştahsızlık	13	12,4	18	9,9	31	10,5
Yemek seçtiğim	11	10,4	10	5,4	21	7,2
Diğer	22	22,0	83	42,3	105	35,9
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin neden öğün atladıklarına bakılırsa %22,0 ‘inin diğer, %12,4’ünün iştahsızlık, %49,5’ünün yemeğe zaman ayıramamasıdır. Erkek öğrencilerinse %42,3’ünün diğer, %33,6’sının yemeğe zaman ayıramaması, %9,9 ‘inin iştahsızlık nedeniyle öğün atladığıdır.

Tablo 5.39. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yemek Seçimleri

Yemek Seçimleri	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik	Sayı	Yüzdellik
Yemeğin Fiyatı	-	-	2	2,6	2	2,9
Doğurucu olması	28	24,7	59	30,0	87	27,7
İstenilen yemeğin olması	55	54,3	99	57,0	154	55,8
Kullanılan malzemenin kalitesi	8	7,6	14	7,7	22	7,7
Temizliği	14	13,4	7	2,7	21	5,9
Toplam	105	100	181	100	286	100

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin yemek seçimlerine bakılırsa %54,3 ünün istenilen yemeğin olmasını, %24,7’sinin doyurucu olmasını, %7,6’sininde kullanılan malzemenin kalitesini, erkek öğrencilerinse %57,0’sinin istenilen yemeğin olmasını, %32,6’sının doyurucu olmasını, %7,7’sininde kullanılan malzemenin kalitesini önemsediklerini belirtmişlerdir.

Tablo 5. 40. Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme çeşit ve miktar dağılımları

	HİÇ		HER ÖĞÜN		HER GÜN		GÜN AŞIRI		HAFTADA 1 KEZ		HAFTADA 2-3 KEZ		15 GÜNDE		AYDA 1 KEZ	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
ÇAY	2	0,3	187	32,7	86	15	7	1,2	4	0,7	-	-	-	-	-	-
SÜT	2	0,3	--	--	97	17	79	13,8	31	5,4	77	13,5	---	---	--	--
YOĞURT	33	5,8	81	14,2	30	5,2	22	3,8	49	8,6	36	6,3	13	2,3	21	3,7
PEYNİR	3	0,5	84	14,7	103	18	71	12,4	12	2,1	10	1,7	2	0,3	1	0,2
ET	10	1,7	24	4,2	92	16,1	51	8,9	53	9,3	42	7,3	10	1,7	4	0,7
TAVUK	8	1,4	56	9,8	157	27,4	17	3,0	20	3,5	14	2,4	5	0,9	9	1,6
BALIK	10	1,7	6	1,0	21	3,7	38	6,6	116	20,3	49	8,6	15	2,6	31	5,4
YUMURTA	8	1,4	8	1,4	10	1,7	32	5,6	132	23,1	38	6,6	36	6,3	22	3,8
K. BAKLA	27	4,7	6	1,0	5	0,9	11	1,9	123	21,5	22	3,8	28	4,9	64	11,2
EKMEK	24	4,2	16	2,8	43	7,5	116	20,3	47	8,2	21	3,7	6	1,0	13	2,3
PIRİNÇ	32	5,6	207	36,2	18	3,1	29	5,1	-	-	-	-	-	-	-	-
MAKARNA	3	0,5	150	26,2	87	15,2	10	1,7	14	2,4	14	2,4	4	0,7	4	0,7
TATLILAR	7	1,2	26	4,5	21	3,7	103	18	74	12,9	29	5,1	20	3,5	6	1,0
KEK, PASTA	10	1,7	13	2,3	15	2,6	121	21,2	56	9,8	36	6,3	16	2,8	19	3,3
K. SALATA	13	2,3	9	1,6	9	1,6	34	5,9	125	21,9	35	6,1	33	5,8	28	4,9
SEBZELER	16	2,8	11	1,9	17	3,0	35	6,1	130	22,7	28	4,9	23	4,0	24	4,2
TURUNÇGL	16	2,8	11	1,9	17	3,0	35	6,1	130	22,7	28	4,9	23	4,0	24	4,2
MEYVA	7	1,2	30	5,2	125	21,9	39	6,8	44	7,7	24	4,2	11	1,9	6	1,0
REÇEL,BAL	4	0,7	22	3,8	54	9,4	122	21,3	43	7,5	25	4,4	7	1,2	6	1,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme çeşitlerine baktığımızda, miktar dağılımları şu şekildedir. Öğrencilerin % 32,7' si her öğün çay tükettiklerini, % 17' si her gün süt tükettiklerini, %14,2' si her öğün yoğurt tükettiklerini, % 18' i her gün peynir tükettiklerini, %16,1'i her gün et, % 27,4'i her gün tavuk, % 20,3'ü haftada 1 kez balık, % 23,1' i haftada 1 kez yumurta, %21,5'i haftada 1 kez kuru bakla, %20,3'ü gün aşırı ekmek, % 36,2'si her öğün pirinç, %26,2'si her öğün makarna, % 18' i gün aşırı tatlı, % 21,2' si gün aşırı kek, pasta, % 21,9'u haftada 1 kez karışık salata, % 22,7' si haftada 1 kez sebze, % 22,7' si haftada 1 kez turunçgil, %21,9' u her gün meyve, % 21,3' ü gün aşırı yiyecek ve içecek tükettiklerini belirtmişlerdir.

Tablodan anlaşılacağı üzere Beden Eğitimi ve Spor bölümünde okuyan öğrencilerin temel besin dağılımlarını tüketebildikleri görülmektedir. Ayrıca temel besin maddelerini de, miktar olarak miktar olarak yeterli düzeyde aldıkları söylenebilir.

5.8. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN BULGULARININ KARŞILAŞTIRILMASI

5.8.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kendilerini Dinç Hissetmeleri ile Spor Yapma-Yapmama Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 5. 41. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Daha Önceden Sporla Uğraşı Düzeylerinin Karşılaştırılması İle Kendilerini Dinç Hissetmeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

			Daha Önceden Sporla Uğraşı Düzeylerinin			Toplam	
			Evett	Hayır	Kısmen		
Kendilerini Dinç Hissetmeleri	Çok İyi	Sayı	75	4	2	81	
		%	92,6%	4,9%	2,5%	100,0%	
	İyi	Sayı	139	12	13	164	
		%	84,8%	7,3%	7,9%	100,0%	
	Orta	Sayı	19	7	9	35	
		%	54,3%	20,0%	25,7%	100,0%	
	Zayıf	Sayı	3	0	1	4	
		%	75,0%	,0%	25,0%	100,0%	
	Çok Zayıf	Sayı	2	0	0	2	
		%	100,0%	,0%	,0%	100,0%	
	Toplam		Sayı	238	23	25	286
			%	83,2%	8,0%	8,7%	100,0%

χ^2 : 45,619

df:16

P<0,05

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin daha önceden sporla uğraşı düzeyleri ile kendilerini dinç hissetmeleri arasında önemli bir ilişki belirlendi ($P<0,05$). Önceden yapmış oldukları sporun ve sportif aktivitelerin, fiziksel olarak önemli etkilerinin bir göstergesi olarak da bireylerin kendisini dinç hissetmesini sağladığı düşünülebilir.

Tablo 5.42. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fiziksel Aktivitesiz bir Hayat Tarzı İle Kendilerini Dinç hissetmeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

			Fiziksel Aktivitesiz Bir Hayat Tarzı			Toplam	
			Evet	Hayır	Kısmen		
Kendilerini Dinç Hissetmeleri	Çok İyi	Sayı	55	14	12	81	
		%	67,9%	17,3%	14,8%	100,0%	
	İyi	Sayı	102	28	33	163	
		%	62,6%	17,2%	20,2%	100,0%	
	Orta	Sayı	23	7	5	35	
		%	65,7%	20,0%	14,3%	100,0%	
	Zayıf	Sayı	2	1	0	3	
		%	66,7%	33,3%	,0%	100,0%	
	Çok Zayıf	Sayı	1	1	0	2	
		%	50,0%	50,0%	,0%	100,0%	
	Toplam		Sayı	183	51	50	284
			%	64,4%	18,0%	17,6%	100,0%

X^2 : 4,113

df: 8

$P>0,05$

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin fiziksel aktivitesiz bir hayat tarzı ile kendilerini dinç hissetmeleri arasında önemli bir ilişki olmadığı belirlendi ($P>0,05$). Fiziksel aktivitesiz bir hayat tarzının sporcuların kendilerini dinç hissetmeleri üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Tablo 5. 43. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Günlük Fiziksel Aktiviteleri Yapmaları ile Kendilerini Dinç Hissetmeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Günlük Fiziksel Aktiviteleri			Toplam		
		Evet	Hayır	Kısmen			
Kendilerini Dinç Hissetmeleri	Çok İyi	Sayı	45	21	14	80	
		%	56,3%	26,3%	17,5%	100,0%	
	İyi	Sayı	62	58	43	163	
		%	38,0%	35,6%	26,4%	100,0%	
	Orta	Sayı	11	19	5	35	
		%	31,4%	54,3%	14,3%	100,0%	
	Zayıf	Sayı	1	1	1	3	
		%	33,3%	33,3%	33,3%	100,0%	
	Çok Zayıf	Sayı	1	0	1	2	
		%	50,0%	,0%	50,0%	100,0%	
	Toplam		Sayı	120	99	64	283
			%	42,4%	35,0%	22,6%	100,0%

X² : 15,45**df: 8****P<0,05**

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin günlük fiziksel aktiviteleri ile fiziksel açıdan kendilerini dinç hissetmeleri arasında önemli bir ilişki vardır ($P<0,05$). Sporcuların günlük fiziksel aktivite yapmalarının kendilerini dinç hissetmelerini sağladığı söylenebilir. Bu da sporun fiziksel olumlu etlilerinden beklenen sonuçlarından birisi olduğu için önem arz etmektedir.

5.8.2. Araştırmaya Katılan ve Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Kendilerini Dinç Hissetmeleri İle Sigara, Alkol Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 5. 44. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sigara Kullanımı ile Kendilerini Dinç Hissetmeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Sigara Kullanımı		Toplam		
		Evet	Hayır			
Kendilerini Dinç Hissetmeleri	Çok İyi	Sayı	26	55	81	
		%	32,1%	67,9%	100,0%	
	İyi	Sayı	58	106	164	
		%	35,4%	64,6%	100,0%	
	Orta	Sayı	12	23	35	
		%	34,3%	65,7%	100,0%	
	Zayıf	Sayı	2	2	4	
		%	50,0%	50,0%	100,0%	
	Çok Zayıf	Sayı	0	2	2	
		%	,0%	100,0%	100,0%	
	Toplam		Sayı	98	188	286
			%	34,3%	65,7%	100,0%

$\chi^2 : 1,739$

df : 4

P>0,05

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin sigara kullanımı ile kendilerini dinç hissetmeleri arasında önemli bir ilişki olmadığı belirlendi (P>0,05). Öğrencilerin sigara kullanımının kendilerini dinç hissetmelerini etkilemediği söylenebilir . Grubun az miktarda sigara kullanması da kendilerini dinç hissetmeleri konusunda, etkinliğini önemli düzeyde etkilemediği düşünülebilir.

Tablo 5. 45. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Alkol Kullanımı ile Kendilerini Dinç Hissetmeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

			Alkol Kullanımı			Toplam	
			Evet	Hayır	Kısmen		
Kendilerini Dinç Hissetmeleri	Çok İyi	Sayı	10	61	10	81	
		%	12,3%	75,3%	12,3%	100,0%	
	İyi	Sayı	28	107	29	164	
		%	17,1%	65,2%	17,7%	100,0%	
	Orta	Sayı	0	26	9	35	
		%	,0%	74,3%	25,7%	100,0%	
	Zayıf	Sayı	0	4	0	4	
		%	,0%	100,0%	,0%	100,0%	
	Çok Zayıf	Sayı	2	0	0	2	
		%	100,0%	,0%	,0%	100,0%	
	Toplam		Sayı	40	198	48	286
			%	14,0%	69,2%	16,8%	100,0%

X² : 23,877

df : 8

P<0,05

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin alkol kullanımı ile kendilerini dinç hissetmeleri arasında önemli bir ilişki vardır ($P<0,05$). Öğrencilerin alkol kullanımının kendilerini olumsuz etkilediği söylenebilir. Alkolün zararlı maddeler içermesinden dolayı da, doğal olarak bireylerin kendilerini dinç hissetmelerinde etkili olduğu düşünülebilir.

5.8.3. Araştırmaya Katılan ve Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Kendilerini Dinç Hissetmeleri İle Beslenme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 5. 46. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Günlük Yedikleri Öğün Sayısı ile Kendilerini Dinç Hissetmeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

			Öğün Sayısı				Toplam	
			1 Öğün	2 Öğün	3 Öğün	4 Öğün		
Kendilerini Dinç Hissetmeleri	Çok İyi	Sayı	2	27	37	15	81	
		%	2,5%	33,3%	45,7%	18,5%	100,0%	
	İyi	Sayı	5	86	63	10	164	
		%	3,0%	52,4%	38,4%	6,1%	100,0%	
	Orta	Sayı	0	20	13	2	35	
		%	,0%	57,1%	37,1%	5,7%	100,0%	
	Zayıf	Sayı	0	2	1	1	4	
		%	,0%	50,0%	25,0%	25,0%	100,0%	
	Çok Zayıf	Sayı	2	0	0	0	2	
		%	100,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%	
	Toplam		Sayı	9	135	114	28	286
			%	3,1%	47,2%	39,9%	9,8%	100,0%

X² : 79,086

df : 12

P<0,05

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin günlük yedikleri öğün sayısı ile kendilerini dinç hissetmeleri arasında anlamlı bir ilişki vardır (P<0,05). Öğrencilerin günlük öğün tüketiminin, kendilerini dinç hissetmelerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

5.8.4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sağlık Durumları İle Verimliliği, Dinç Hissetme, Spor Yapmaları, Hastalanma Durumları, Sigara Alkol Kullanmaları ve Beslenme Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 5. 47. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ders Verimliliği İle Sağlıklı Olmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

			Ders Verimliliği					Toplam
			Çok iyi	İyi	Orta	Zayıf	Çok Zayıf	
Sağlık Problemi	Hipertan-siyon	Sayı	0	4	2	0	0	6
		%	,0%	66,7%	33,3%	,0%	,0%	100,0%
	Şeker	Sayı	0	1	2	0	0	3
		%	,0%	33,3%	66,7%	,0%	,0%	100,0%
	Solunum Problemi	Sayı	2	0	0	0	0	2
		%	100,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
	Eklem ve Kas Prob.	Sayı	1	16	8	2	0	27
		%	3,7%	59,3%	29,6%	7,4%	,0%	100,0%
	Böbrek Problemi	Sayı	0	6	2	0	0	8
		%	,0%	75,0%	25,0%	,0%	,0%	100,0%
	Diğer	Sayı	0	4	6	0	0	10
		%	,0%	40,0%	60,0%	,0%	,0%	100,0%
	Kalp ve Dolaşım	Sayı	0	5	2	0	0	7
		%	,0%	71,4%	28,6%	,0%	,0%	100,0%
	Sinir Sistemi	Sayı	0	2	2	0	0	4
		%	,0%	50,0%	50,0%	,0%	,0%	100,0%
Hormonal Sistem	Sayı	0	0	2	0	0	2	
	%	,0%	,0%	100,0%	,0%	,0%	100,0%	
Sağlıkla İlgili Prob.	Sayı	30	121	60	5	1	217	
	%	13,8%	55,8%	27,6%	2,3%	,5%	100,0%	
Toplam		Sayı	33	159	86	7	1	286
		%	11,5%	55,6%	30,1%	2,4%	,3%	100,0%

$\chi^2 : 37,901$

df : 36

$P > 0,05$

Araştırmaya katılan öğrencilerin ders verimliliği ile sağlıklı olmaları arasında önemli bir ilişki olmadığı belirlendi ($P > 0,05$).

Tablo 5. 48. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kendilerini Dinç Hissetme İle Sağlık Problemi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

			Dinç Hissetme					Toplam
			Çok iyi	İyi	Orta	Zayıf	Çok Zayıf	
Sağlık Problemi	Hipertansiyon	Sayı	0	6	0	0	0	6
		%	,0%	100,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
	Şeker	Sayı	1	2	0	0	0	3
		%	33,3%	66,7%	,0%	,0%	,0%	100,0%
	Solunum Problemi	Sayı	2	0	0	0	0	2
		%	100,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
	Eklem ve Kas Prob.	Sayı	2	15	7	1	2	27
		%	7,4%	55,6%	25,9%	3,7%	7,4%	100,0%
	Böbrek Problemi	Sayı	0	8	0	0	0	8
		%	,0%	100,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
	Diğer	Sayı	0	3	6	1	0	10
		%	,0%	30,0%	60,0%	10,0%	,0%	100,0%
	Kalp ve Dolaşım	Sayı	0	5	2	0	0	7
		%	,0%	71,4%	28,6%	,0%	,0%	100,0%
	Sinir Sistemi	Sayı	2	0	2	0	0	4
		%	50,0%	,0%	50,0%	,0%	,0%	100,0%
Hormonal Sistem	Sayı	0	2	0	0	0	2	
	%	,0%	100,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%	
Sağlıkla İlgili Prob.	Sayı	74	123	18	2	0	217	
	%	34,1%	56,7%	8,3%	,9%	,0%	100,0%	
Toplam		Sayı	81	164	35	4	2	286
		%	28,3%	57,3%	12,2%	1,4%	,7%	100,0%

X² : 91,124

df : 36

P<0,05

Araştırmaya katılan öğrencilerin kendilerini dinç hissetme ile sağlık problemi arasında önemli bir ilişki vardır (P<0,05). Öğrencilerin kendilerini dinç hissetmeleri ile sağlık problemlerinin olmamasının etkili olduğu düşünülebilir. Beden Eğitimi ve Sporun sağlığı olumlu yönde etkilemesinin yanı sıra, hastalıklara karşıda vücudun savunma sistemini olumlu etkilediği yaklaşımda bulunulabilir.

Tablo 5. 49. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Daha Önce Spor Yapıp Yapmadıkları Durumları ile Sağlıklı Olmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

			Daha önce sporla uğraşmaları			Toplam
			Evet	Hayır	Kısmen	
Sağlık Problemi	Hipertansiyon	Sayı	4	0	2	6
		%	66,7%	,0%	33,3%	100,0%
	Şeker	Sayı	3	0	0	3
		%	100,0%	,0%	,0%	100,0%
	Solunum Problemi	Sayı	2	0	0	2
		%	100,0%	,0%	,0%	100,0%
	Eklem ve Kas Prob.	Sayı	19	5	3	27
		%	70,4%	18,5%	11,1%	100,0%
	Böbrek Problemi	Sayı	4	0	4	8
		%	50,0%	,0%	50,0%	100,0%
	Diğer	Sayı	7	2	1	10
		%	70,0%	20,0%	10,0%	100,0%
	Kalp ve Dolaşım	Sayı	7	0	0	7
		%	100,0%	,0%	,0%	100,0%
	Sinir Sistemi	Sayı	4	0	0	4
		%	100,0%	,0%	,0%	100,0%
	Hormonal Sistem	Sayı	0	2	0	2
		%	,0%	100,0%	,0%	100,0%
Sağlıkla İlgili Prob.	Sayı	188	14	15	217	
	%	86,6%	6,5%	6,9%	100,0%	
Toplam		Sayı	238	23	25	286
		%	83,2%	8,0%	8,7%	100,0%

X² : 56,429

df : 18

P<0,05

Araştırmaya katılan öğrencilerin daha önce spor yapıp yapmadıkları durumları ile sağlıklı olmaları arasında önemli bir ilişki vardır (P<0,05). Öğrencilerin daha önce yaptıkları sporun, onların sağlıklarını olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Veya hastalıklardan korunma yönünde, vücudun bağışıklık sistemini olumlu etkilediği ifade edilebilir.

Tablo 5. 50. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Hastaneye Gitme Sıklıkları İle Sağlık Problemi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

			Hastaneye Gitme Sıklığı						1 yıl	Toplam
			1	2	3	4	5	6 üzeri		
Sağlık Problemi	Hipertansiyon	Sayı	2	0	0	0	0	0	4	6
		%	33,3%	,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	66,7%	100,0%
	Şeker	Sayı	0	1	0	0	0	2	0	3
		%	,0%	33,3%	,0%	,0%	,0%	66,7%	,0%	100,0%
	Solunum Problemi	Sayı	0	0	0	0	0	2	0	2
		%	,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%	,0%	100,0%
	Eklem ve Kas Prob.	Sayı	9	2	1	2	0	2	11	27
		%	33,3%	7,4%	3,7%	7,4%	,0%	7,4%	40,7%	100,0%
	Böbrek Problemi	Sayı	0	2	0	2	0	0	4	8
		%	,0%	25,0%	,0%	25,0%	,0%	,0%	50,0%	100,0%
	Diğer	Sayı	1	4	0	3	0	1	1	10
		%	10,0%	40,0%	,0%	30,0%	,0%	10,0%	10,0%	100,0%
	Kalp ve Dolaşım	Sayı	0	0	2	0	0	0	5	7
		%	,0%	,0%	28,6%	,0%	,0%	,0%	71,4%	100,0%
	Sinir Sistemi	Sayı	2	0	0	0	0	0	2	4
		%	50,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	50,0%	100,0%
Hormonal Sistem	Sayı	2	0	0	0	0	0	0	2	
	%	100,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%	
Sağlıklı İlgili Prob.	Sayı	59	29	11	9	6	8	95	217	
	%	27,2%	13,4%	5,1%	4,1%	2,8%	3,7%	43,8%	100,0%	
Toplam		Sayı	75	38	14	16	6	15	122	286
		%	26,2%	13,3%	4,9%	5,6%	2,1%	5,2%	42,7%	100,0%

X²: 119,452

df : 54

P<0,05

Araştırmaya katılan öğrencilerin hastaneye gitme sıklığı ile sağlık problemi arasında önemli bir ilişki vardır (P<0,05). Sporcular sportif aktivite yaptıkları için, hastaneye gitme sıklığının azalmasında etkili olduğu düşünülebilir .

Tablo 5.51. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sigara Kullanma İle Sağlık Problemi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

			Sigara Kullanma		Toplam
			1	2	
Sağlık Problemi	Hipertansiyon	Sayı	2	4	6
		%	33,3%	66,7%	100,0%
	Şeker	Sayı	1	2	3
		%	33,3%	66,7%	100,0%
	Solunum Problemi	Sayı	0	2	2
		%	,0%	100,0%	100,0%
	Eklem ve Kas Prob.	Sayı	7	20	27
		%	25,9%	74,1%	100,0%
	Böbrek Problemi	Sayı	6	2	8
		%	75,0%	25,0%	100,0%
	Diğer	Sayı	4	6	10
		%	40,0%	60,0%	100,0%
	Kalp ve Dolaşım	Sayı	2	5	7
		%	28,6%	71,4%	100,0%
	Sinir Sistemi	Sayı	0	4	4
		%	,0%	100,0%	100,0%
	Hormonal Sistem	Sayı	0	2	2
		%	,0%	100,0%	100,0%
Sağlıkla İlgili Prob.	Sayı	76	141	217	
	%	35,0%	65,0%	100,0%	
Toplam		Sayı	98	188	286
		%	34,3%	65,7%	100,0%

X² : 11,203

df : 9

P>0,05.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sigara kullanımı ile sağlık problemi arasında önemli bir ilişki olmadığı belirlendi (P>0,05). Sigara kullanan sayısının az olması, öğrencilerin sağlık problemlerini etkilemediği söylenebilir.

Tablo 5.52. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Alkol Kullanımı İle Sağlık Problemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

			Alkol Kullanımı			Toplam
			Evet	Hayır	Kısmen	
Sağlık Problemi	Hipertansiyon	Sayı	2	4	0	6
		%	33,3%	66,7%	,0%	100,0%
	Şeker	Sayı	0	3	0	3
		%	,0%	100,0%	,0%	100,0%
	Solunum Problemi	Sayı	0	2	0	2
		%	,0%	100,0%	,0%	100,0%
	Eklem ve Kas Prob.	Sayı	6	19	2	27
		%	22,2%	70,4%	7,4%	100,0%
	Böbrek Problemi	Sayı	2	6	0	8
		%	25,0%	75,0%	,0%	100,0%
	Diğer	Sayı	0	7	3	10
		%	,0%	70,0%	30,0%	100,0%
	Kalp ve Dolaşım	Sayı	0	5	2	7
		%	,0%	71,4%	28,6%	100,0%
	Sinir Sistemi	Sayı	0	4	0	4
		%	,0%	100,0%	,0%	100,0%
	Hormonal Sistem	Sayı	0	2	0	2
		%	,0%	100,0%	,0%	100,0%
	Sağlıkla İlgili Prob.	Sayı	30	146	41	217
		%	13,8%	67,3%	18,9%	100,0%
Toplam		Sayı	40	198	48	286
		%	14,0%	69,2%	16,8%	100,0%

X² : 17,014

df : 18

P>0,05

Araştırmaya katılan öğrencilerin alkol kullanımı ile sağlık problemleri arasında önemli bir ilişki olmadığı belirlendi (P>0,05). Öğrencilerin alkol kullanımının sağlık durumlarını olumlu veya olumsuz etkilemediği söylenebilir. Öğrencilerde alkol kullananların az olması ve sağlık problemlerinin de az olması nedeni ile sağlıkları üzerinde çok etkili olmadığı düşünülebilir .

Tablo 5.53. Araştırmaya Katılan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Ders Verimlilik Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

			Ders Verimliliği					Toplam
			Çok iyi	İyi	Orta	Zayıf	Çok Zayıf	
Aktif Spor Yapma	Evet	Sayı	18	57	31	4	0	110
		%	16,4%	51,8%	28,2%	3,6%	0%	100,0%
	Hayır	Sayı	7	39	30	1	1	78
		%	9,0%	50,0%	38,5%	1,3%	1,3%	100,0%
	Kısmen	Sayı	12	59	25	2	0	98
		%	12,2%	60,2%	25,5%	2,0%	0%	100,0%
Toplam		Sayı	37	155	86	7	1	286
		%	12,9%	54,2%	30,1%	2,4%	3%	100,0%

 $\chi^2 : 9,438$

df : 8

P>0,05

Araştırmaya katılan aktif spor yapan öğrencilerin ders verimlilikleri arasında önemli bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$). Aktif spor yapan öğrencilerin ders verimlilik düzeylerini zaman yetersizliğine bağlı olarak olumlu etkilemediği düşünülebilir. Spor yapan öğrencilerin antrenman ve toparlanma süreçlerinden dolayı diğer alanlardaki işlerini etkilediğini söyleyebiliriz.

Tablo 5.54. Araştırmaya Katılan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Kendilerini Dinç Hissetmeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

			Fiziksel Dinçlik					Toplam
			Çok iyi	İyi	Orta	Zayıf	Çok Zayıf	
Aktif Spor Yapma	Evet	Sayı	56	52	0	0	2	110
		%	50,9%	47,3%	0,%	0,%	1,8%	100,0%
	Hayır	Sayı	12	46	18	2	0	78
		%	15,4%	59,0%	23,1%	2,6%	0%	100,0%
	Kısmen	Sayı	13	66	17	2	0	98
		%	13,3%	67,3%	17,3%	2,0%	0%	100,0%
Toplam		Sayı	81	164	35	4	2	286
		%	28,3%	57,3%	12,2%	1,4%	,7%	100,0%

X² :64,786

df :8

P<0,05

Araştırmaya katılan aktif spor yapan öğrencilerin kendilerini dinç hissetmeleri arasında önemli bir ilişki vardır (p<0,05). Sporun fiziksel olarak yararları uzun zamandır bilinmektedir.

Tablo 5.55. Araştırmaya Katılan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Kendi Sağlıklarına Önem Verme Durumlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Sağlıklarına Önem Verme				Toplam
		Evet	Hayır	Kısmen		
Aktif Spor Yapma	Evet	Sayı	78	10	22	
		%	70,9%	9,1%	20,0%	100,0%
	Hayır	Sayı	17	24	37	78
		%	21,8%	30,8%	47,4%	100,0%
	Kısmen	Sayı	46	9	43	98
		%	46,9%	9,2%	43,9%	100,0%
Toplam		Sayı	141	43	102	286
		%	49,3%	15,0%	35,7%	100,0%

X² :52611

df :4

P<0,05

Araştırmaya katılan aktif spor yapanlarla sağlıklarına önem vermeleri arasında önemli bir ilişki vardır ($p<0,05$). Aktif spor yapan öğrenciler performansları açısından sağlıklarına önem vermeleri yaptıkları için bir gerekliliği olduğu düşünülebilir.

Tablo 5.56. Araştırmaya Katılan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Sağlık Problemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Sağlık Problemleri											Toplam
		Hiper-Tansiyon	Şeker	Solunumpr oblemi	Eklem ve kas prbl	Böbrek probl	Diğer	Kalp ve dolaşım probl	Sinir sistm probl	Hormonal sistem probl	Sağlık proble mi Yok		
Aktif Spor Yap ma	Evet	Sayı	7	2	2	10	0	2	4	2	0	81	110
		%	6,4%	1,8%	1,8%	9,1%	,0%	1,8%	3,6%	1,8%	,0%	73,6%	100%
	Hayır	Sayı	0	0	0	14	4	5	2	0	2	51	78
		%	,0%	,0%	,0%	17,9%	5,1%	6,4%	2,6%	,0%	2,6%	65,4%	100%
	Kısmen	Sayı	4	1	0	3	4	3	1	2	0	80	98
		%	4,1%	1,0%	,0%	3,1%	4,1%	3,1%	1,0%	2,0%	,0%	81,6%	100%
Toplam		Sayı	11	3	2	27	8	10	7	4	2	212	286
		%	3,8%	1,0%	,7%	9,4%	2,8%	3,5%	2,4%	1,4%	,7%	74,1%	100,0%

$\chi^2 : 37,548$

df : 18

$P < 0,05$

Araştırmaya katılan aktif spor yapanların sağlık problemi arasında önemli bir ilişki vardır ($p<0,05$). Aktif spor yapan öğrencilerin daha az sağlık problemleri ile karşılaştıkları görülmektedir. Dolayısıyla yapmış oldukları sportif aktiviteler sağlıklarını olumlu etkilediği söylenebilir.

Tablo 5.57. Araştırmaya Katılan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Sigara Kullanımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Sigara Kullanma			Toplam
			Kullanıyor	Kullanmıyor	
Aktif Spor Yapma	Evet	Sayı	28	82	110
		%	25,5%	74,5%	100,0%
	Hayır	Sayı	25	53	78
		%	32,1%	67,9%	100,0%
	Kısmen	Sayı	48	50	98
		%	49,0%	51,0%	100,0%
Toplam		Sayı	101	185	286
		%	35,3%	64,7%	100,0%

X² :13,056

df :2

P<0,05

Araştırmaya katılan aktif spor yapanlar sigara kullanımı arasında önemli bir ilişki vardır(p<0,05). Aktif spor yapan öğrencilerin daha az sigara kullandıkları ve yine bu anlamda aktif spor yapan öğrencilerin kendi sağlık durumlarına özen göstermenin bir sonucu olduğu söylenebilir.

Tablo 5.58. Araştırmaya Katılan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Alkol Kullanımları arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Alkol Kullanma				Toplam
			Evet	Hayır	Kısmen	
Aktif Spor Yapma	Evet	Sayı	17	73	20	110
		%	15,5%	66,4%	18,2%	100,0%
	Hayır	Sayı	7	58	13	78
		%	9,0%	74,4%	16,7%	100,0%
	Kısmen	Sayı	25	58	15	98
		%	25,5%	59,2%	15,3%	100,0%
Toplam		Sayı	49	189	48	286
		%	17,1%	66,1%	16,8%	100,05

X² :8,997

df :4

P<0,05

Araştırmaya katılan aktif spor yapanlar alkol kullanımı arasında önemli bir ilişki vardır (p<0,05). Aktif spor yapan öğrencilerin daha az alkol kullandıkları ve yine bu anlamda aktif spor yapan öğrencilerin kendi sağlık durumlarına özen göstermenin bir sonucu olduğu söylenebilir.

Tablo 5.59. Araştırmaya Katılan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Dengeli Beslenme Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Dengeli Beslenme					Toplam
			Cevapsız	Evet	Hayır	Kısmen	
Aktif Spor Yapma	Evet	Sayı	1	35	24	50	110
		%	,9%	31,8%	21,8%	45,5%	100,0%
	Hayır	Sayı	0	7	33	38	78
		%	,0%	9,0%	42,3%	48,7%	100,0%
	Kısmen	Sayı	3	18	31	46	98
		%	3,1%	18,4%	31,6%	46,9%	100,0%
Toplam		Sayı	4	60	88	134	286
		%	1,4%	21,0%	30,8%	46,9%	100,0%

X² :21,420

df :6

P<0,05

Araştırmaya katılan aktif spor yapan öğrencilerin dengeli beslenme durumları arasında önemli bir ilişki vardır (p<0,05). Bu da genelinde sporcuların beslenme durumlarına zorunlu olarak dikkat etme gerekliliklerinin bir sonucu olarak düşünülebilir.

Tablo 5.60. Araştırmaya Katılan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Günlük Düzenli Öğün Tüketimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

			Düzenli Öğün					Toplam	
			Cevapsız	1 öğün	2 öğün	3 öğün	4 öğün		
Aktif Spor Yapma	Evet	Sayı	1	5	35	57	12	110	
		%	,9%	4,5%	31,8%	51,8%	10,9%	100,0%	
	Hayır	Sayı	2	0	51	22	3	78	
		%	2,6%	,0%	65,4%	28,2%	3,8%	100,0%	
	Kısmen	Sayı	3	4	43	35	13	98	
		%	3,1%	4,1%	43,9%	35,7%	13,3%	100,0%	
Toplam			Sayı	6	9	129	114	28	286
			%	2,1%	3,1%	45,1%	39,9%	9,8%	100,0%

X² :27,307

df :8

P<0,05

Araştırmaya katılan aktif spor yapan öğrencilerin günlük düzenli öğünleri arasında önemli bir ilişki vardır (p<0,05). Aktif sporcu öğrencilerin antrenman ve müsabaka zamanlarının belli olmasından ve günlük gerekli olan enerji ihtiyaçlarını karşılamak için düzenli öğün yapmaları performansları açısından önemlidir.

TARTIŞMA

Araştırma Afyon Kocatepe üniversitesi ve Konya Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor yüksekokulunda eğitimine devam etmekte olan 286 öğrenci üzerinde uygulandı.

Araştırmamıza katılan erkeklerin yaş ortalaması $21,8\pm 1,8$ yıl, bayan öğrencilerin yaş ortalaması $20,69\pm 2,1$ yıl bulunmuştur. Yılmaz'ın (2002) yaptığı araştırmada ise erkeklerin yaş ortalamasının $22,1\pm 1,9$ yıl, Bozkurt'un (2001) çalışmasında da yaş ortalaması 21 ± 1 yıl olarak görülmektedir.⁴⁸

Araştırmamıza katılan erkeklerin vücut ağırlıkları $70,28\pm 7,992$ kg, bayanların $54,3\pm 5,6$ kg bulunmuştur. Yılmaz'ın (2002) yaptığı araştırmada ise erkeklerin vücut ağırlıkları $78,5\pm 8,3$ kg, Bozkurt'un (2001) çalışmasında vücut ağırlığı 70 ± 1 kg olarak görülmektedir.⁴⁹

Araştırmamıza katılan erkeklerin boyları $1,7\pm 0,06185$ cm, bayanların $1,64\pm 0,05$ cm, Bozkurt'un çalışmasında $1,80$ olduğu görülmektedir.

Araştırmamıza katılan erkeklerin aylık gelir düzeyleri $510,44\pm 360,759$, bayanların $573,43\pm 350,5$ oldukları tespit edilmiştir. Bozkurt'un (2001) çalışmasında 250 ve üzeri olduğu görülmektedir.⁵⁰

Araştırmamıza katılan erkeklerin % $96,2$, bayanların % $97,2$ 'nin bekar oldukları tespit edilmiştir. Yılmaz'ın (2002) yaptığı araştırmada ise erkeklerin % $96,6$, bayanların ise % $97,1$ 'nin bekar oldukları, Bozkurt'un (2001) çalışmasında % $95,8$ 'nin bekar oldukları görülmektedir.⁵¹

Araştırmamıza katılan erkeklerin ailelerinin eğitim durumu incelendiğinde annelerinin % $67,6$ 'ünün, bayanların annelerinin % $60,2$ 'sinin, ilköğretim mezunu oldukları, erkeklerin % $16,2$ 'sı, bayan öğrencilerin babalarının, % $31,5$ 'inin lise mezunu oldukları, ayrıca araştırmamıza katılan erkek öğrencilerin annelerinin % $92,4$ 'nin, bayanların % $87,3$ nün ev hanımı olduğu, saptanmıştır. Yılmaz'ın (2002) araştırmasında

⁴⁸ Gürkan Yılmaz, "Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi" Yüksek Lisans Tezi, 2002, s.62, İbrahim Bozkurt, "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Okuyan ve Halen Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi" Yüksek Lisans Tezi, 2001, s.31.

⁴⁹ Yılmaz, **a.g.e.** 2002, s.62; Bozkurt, **a.g.e.** 2001, s.31.

⁵⁰ Bozkurt, **a.g.e.** 2001, s.32.

⁵¹ Yılmaz, **a.g.e.** 2002, s.63; Bozkurt, **a.g.e.** 2001, s.32.

erkeklerin annelerinin %34'ünün, bayanların annelerinin %35'nini ilköğretim mezunu oldukları, erkeklerin babalarının %29,6'sı, bayanların babalarının %31,4'ünün lise mezunu oldukları görülmektedir.⁵² Bozkurt'un (2001) çalışmasında annelerinin %51,1'inin ilköğretim mezunu, babalarının %41,2'sinin ilköğretim mezunu oldukları görülmektedir.⁵³

Erkek öğrencilerin babalarının %51,4'ünün, serbest meslek ile uğraştıkları, bayan öğrencilerin babalarının %33,1'nin ise işçi olarak çalıştıkları tespit edilmiştir. Bozkurt'un (2001) çalışmasında öğrencilerin babalarının %25,2 serbest meslekle uğraştıkları görülmektedir.⁵⁴

Ayrıca öğrencilerin aylık gelir durumlarının yetersiz olduğu ve bu yüzden beslenmelerine gerektiği kadar önem gösteremedikleri belirlenmiştir. Bayan öğrencilerin erkeklere oranla ekonomik durumlarının daha iyi olduğu saptanmıştır. Yılmaz'ın (2002) ve Özdemir'in (2002) yaptığı araştırmalarda da aylık gelir durumları araştırmamızla paralellik göstermektedir.⁵⁵

Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin %71,4'ü, bayanlarınsa %57,5'i şehirde doğmuştur. Öğrencilerin ailelerinin yapısal niteliğine bakıldığında erkeklerin %67,6'sının çekirdek, bayanlarınsa %71,8'inin çekirdek aile olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin doğdukları bölgelere bakıldığında erkeklerin %33,3'ü Ege, bayanlarınsa %25,4'ünün Akdeniz bölgesinde doğdukları görülmüştür. Bozkurt'un (2001) çalışmasında %41,1'in İç Anadolu Bölgesinde yaşadıkları görülmektedir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin derslerine çalışırken verimliliklerinin %54,3'ünün iyi, %30,5'inin orta düzeyde, erkek öğrencilerin ise %54,1'inin iyi, %29,8'inin orta düzeyde verimli olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin fiziksel durumlarına bakıldığında %58,1'inin iyi, %21,9'unun çok iyi, %19'unun da orta olduğu, erkek öğrencilerin fiziksel durumlarının %56,9'unun iyi, %32'sinin ise çok iyi olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin %74,3'ünün, erkek öğrencilerin ise %87,3'ünün geçmişte bir spor dalı ile uğraştıkları tespit edilmiştir.

⁵² Yılmaz, **a.g.e.**, 2002, s.63.

⁵³ Bozkurt, **a.g.e.**, 2001, s.32.

⁵⁴ Bozkurt,, **a.g.e.** 2001, s.32.

⁵⁵ Yılmaz, **a.g.e.**, 2002, s.64; Özdemir, 2002, s.123.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin daha önce uğraştıkları spor dallarına bakıldığında %40'ının atletizm, %25,7'sinin diğer, %10,5'inin de basketbol ile, erkek öğrencilerin ise %39,2'sinin futbol, %22,1'inin atletizm, %10,5'inin de basketbol ile uğraştıkları belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin %19'u 2 yıl, %18,1'i 3 yıl, %10,5'i 5 yıl, erkek öğrencilerin %13,8'i 10 yıl, %11,6'sı 3 yıl, %10,5'i de 5 yıl sporla uğraştıkları tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin aktif olarak spor yapıp yapmadıklarına hakkındaki soruya, %41'i yapmadığı, %24,8'i yaptığı, %34,3'ü de kısmen yaptığı cevabını vermiştir. Erkek öğrencilerin ise %46,4'ünün yaptığı, %19,3'ü yapmadığı, %34,3'ü kısmen yaptığı, cevabını verdikleri tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin %60'ı 1 gün, %16,2'si 2 gün, %14,3'ü 3 gün, erkek öğrencilerin ise %53,6'ı 1 gün, %19,3'ü 2 gün, %16,6'sı 3 gün aktif spor yaptıklarını belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin %60'ı 1 saat, %26,7'si 2 saat, %11,4'ü 3 saat, erkek öğrenciler %56,4'i 1 saat, %26'sı 2 saat, %13,3'ü de 3 saat çalıştıklarını belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin fiziksel aktivitenin yararları hakkında bilgilerine %61'i evet, %18'i hayır, %21'i de kısmen derken, erkek öğrencilerin %61,5'i evet, %17,8'i hayır, %20,7'si da kısmen cevabını vermişlerdir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin günlük düzenli fiziksel aktivite yapıyor musunuz? sorusuna %23,8'i evet, %52,4'i hayır, %23,8'i hayır cevabını, erkek öğrencilerin %32'si evet, %39,8'i hayır, %28,2'i ise kısmen cevabını vermişlerdir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin neden aktif spor aktivitesi yapamadıkları sorusuna, %30,4'ü diğer, %46,7'i si de serbest zamanın olmaması cevabını verirken, erkek öğrencilerinse %24,9'u diğer, %56,9'u da serbest zamanlarının olmamasını belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin sağlıklarına yeteri kadar önem verip vermedikleri sorusuna, %42,9'u evet, %13,3'ü hayır, %43,8'i de kısmen derken, erkek öğrencilerin %53,1'i evet, %16'sı hayır, %30,9'u da kısmen cevabını vermişlerdir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin %58,1'i alışkanlığı olmadığından, %12,4'ü diğer, erkek öğrencilerin %12,7'si günlük yaşantısını planlayamadığını, %63'ü alışkanlığı olmadığı için sağlıklarına önem vermediklerini belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin sağlıklarına nasıl önem verdikleri sorusuna, %61'i giyimde ve beslenmede hijyene dikkat ediyorum, %26,7'si günlük beslenme ve uyku düzenine dikkat ediyorum, erkek öğrencilerin %60,8'i giyimde beslenmede hijyene dikkat ediyorum, %26,5'i günlük beslenme ve uyku düzenine dikkat ediyorum cevabını verdikleri tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin masa başında oturdukları saate bakıldığında %16,2'sinin 3 saat, %46,7'sinin 2 saat, %9,5'inin 6 saat; erkek öğrencilerin %18,2'si 1 saat, %41,4'ü 2 saat ve yine %14,9'u 3 saat oturduklarını belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin günün kaç saatini uyuyarak geçirdiklerine bakıldığında %41,9'unun 8 saat, %17,1'inin 9 saat, %16,2'sinin 7 saat; erkek öğrencilerinse %39,8'inin 8 saat, %17,7'sinin 7 saat, ve %13,8'inin 6 saat uyuduklarını belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin sağlık problemlerine bakıldığında % 62,9'unun probleminin olmadığı, %15,2'sinin eklem ve kas problemi, %5,7'sinin böbrek ve hipertansiyon problemi çektiği, erkek öğrencilerin %80,7 sinin probleminin olmadığı, %6,1'inin eklem ve kas problemi yaşadığı, %3,9 unun kalp ve dolaşım problemi yaşadığı belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin en son ne zaman doktora gittiklerine bakılırsa %29,5'inin son bir yıldır hastaneye gitmediği, %17,1'inin son 15 gün içinde ve %15,2'sininde son 1-2 ay içerisinde doktora gittiği, erkek öğrencilerinde % 36,5'inin son bir yıldır hastaneye gitmediği, %15,5'ininde son 1-2 ay içerisinde, %13,3'ünde son 15 gün içerisinde doktora gittikleri belirtilmiştir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin hastaneye gitme sıklığına bakılırsa %50,5'nin 1 kez, %17,1'inin son bir yıldır hastaneye gitmediği ,14,3'ünde 2 kez hastaneye gittiği, erkek öğrencilerinse %51,9'unun 1 kez, %17,7'sininde son bir yıldır hastaneye gitmediği, %5,5'ininde 6 ve üzeri hastaneye gittikleri belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin sigara kullanma oranlarına bakıldığında % 77,1'inin kullanmadığı, % 22,9'unun kullandığı, erkek öğrencilerinse % 57,5'inin sigara kullanmadığı, % 42,5'ininde kullandığı belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin kaç yıldır sigara kullandıklarına bakılırsa %4,8'inin 4 yıl, %81'inin kullanmadığı, erkek öğrencilerinse %10,5 'inin 5 yıldır,%8,3'ünün 6 yıldır, %58,6'sının da sigara kullanmadıkları belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin sigara kullanım sıklığına bakılırsa %11,4'ünün günde yarım bir paket, %8,6'sının günde 1-2 tane, %83 'ününde kullanmadığı, erkek öğrencilerinse %28,7'sinin günde yarım bir paket % 9,4'ününde günde 1 paketten fazla, %58'ininde hiç kullanmadıkları belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin alkol kullanımlarına bakılırsa %83,8'ünün kullanmadığı, %8,6'sının kısmen kullandığı, %7,6'sının da kullandığı, erkek öğrencilerinse %55,8'inin kullanmadığı, %21,5'inin kısmen, %22,7'sinin de kullandığı belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin ne kadar süredir alkol kullandıklarına bakılırsa %4,8'inin 3 yıldır, %3,8'inin 5 yıldır ve %83,8'inin kullanmadığı, erkek öğrencilerinse % 9,4'ünün 2 yıldır, %7,7'sinin 4 yıldır, %61,3'ünün de alkol kullanmadıkları belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin ne tür alkol kullandıklarına bakılırsa %5,7'sinin bira, %4,8'inin şarap, %3,8'inin rakı kullandıkları, erkek öğrencilerinse %24,9'nun bira, %13,3'nün rakı, %1,7'sininde şarap kullandıkları belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin dengeli beslenme alışkanlıklarına bakılırsa %59'unun kısmen, %21,9 unun hayır, %19,1'inin dengeli beslendiği, erkek öğrencilerinse %41'inin kısmen, %35,8'unun hayır, %23,2'sininde dengeli beslendiği belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin öğün sayısına bakıldığında %51,4'ünün 2 öğün , %35,2 'sinin de 3 öğün , %9,5'inin de 4 öğün ve üstü, erkek öğrencilerinse %43,5'ünün 3 öğün, %42,4 'ünün de 2 öğün, %10,2 'sinin de 4 öğün ve üstü beslendiği belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin hangi öğünü atladıklarına bakılırsa %56,2'sinin kahvaltısı, %40,0 'inin öğle yemeğini, %3,8' inin de akşam yemeğini, erkek öğrencilerinse %41,3'ünün öğle yemeğini, %39,0'ının kahvaltısını, %19,7 'sinin de akşam yemeğini atladıkları belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin neden öğün atladıklarına bakılırsa %22,0 'inin diğer, %12,4'ünün iştahsızlık, %49,5'ünün yemeğe zaman ayıramamasıdır. Erkek öğrencilerinse %42,3'ünün diğer, %33,6'sının yemeğe zaman ayıramaması, %9,9 'inin iştahsızlık nedeniyle öğün atladığıdır.

Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin yemek seçimlerine bakılırsa %54,3 ünün istenilen yemeğin olmasını, %24,7'sinin doyurucu olmasını, %7,6'sininde kullanılan malzemenin kalitesini, erkek öğrencilerinse %57,0'sinin istenilen yemeğin olmasını, %32,6'sının doyurucu olmasını, %7,7'sininde kullanılan malzemenin kalitesini önemsediklerini belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme çeşitlerine baktığımızda, miktar dağılımları şu şekildedir. Öğrencilerin % 32,7' si her öğün çay tükettiklerini, % 17' si her gün süt tükettiklerini, %14,2' si her öğün yoğurt tükettiklerini, % 18' i her gün peynir tükettiklerini, %16,1'i her gün et, % 27,4'i her gün tavuk, % 20,3'ü haftada 1 kez balık, % 23,1' i haftada 1 kez yumurta, %21,5'i haftada 1 kez kuru bakla, %20,3'ü gün aşırı ekme, % 36,2'si her öğün pirinç, %26,2'si her öğün makarna, % 18' i gün aşırı tatlı, % 21,2' si gün aşırı kek, pasta, % 21,9'u haftada 1 kez karışık salata, % 22,7' si haftada 1 kez sebze, % 22,7' si haftada 1 kez turunçgil, %21,9' u her gün meyve, % 21,3' ü gün aşırı yiyecek ve içecek tükettiklerini belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme çeşitlerine baktığımızda, miktar dağılımları şu şekildedir. Öğrencilerin % 32,7' si her öğün çay tükettiklerini, % 17' si her gün süt tükettiklerini, %14,2' si her öğün yoğurt tükettiklerini, % 18' i her gün peynir tükettiklerini, %16,1'i her gün et, % 27,4'i her gün tavuk, % 20,3'ü haftada 1 kez balık, % 23,1' i haftada 1 kez yumurta, %21,5'i haftada 1 kez kuru bakla, %20,3'ü gün aşırı ekme, % 36,2'si her öğün pirinç, %26,2'si her öğün makarna, % 18' i gün aşırı tatlı, % 21,2' si gün aşırı kek, pasta, % 21,9'u haftada 1 kez karışık salata, % 22,7' si haftada 1 kez sebze, % 22,7' si haftada 1 kez turunçgil, %21,9' u her gün meyve, % 21,3' ü gün aşırı yiyecek ve içecek tükettiklerini belirtmişlerdir.

Tablodan anlaşılacağı üzere Beden Eğitimi ve Spor bölümünde okuyan öğrencilerin temel besin dağılımlarını tüketebildikleri görülmektedir. Ayrıca temel besin maddelerini de, miktar olarak miktar olarak yeterli düzeyde aldıkları söylenebilir.

Araştırmamıza katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun kısmen dengeli beslendikleri tespit edilmiştir. Ancak Yılmaz'ın (2002) araştırmasında ekonomik sorunlar ön plana çıkmaktadır. Yılmazın çalışması da bu saptamayı desteklemektedir.

Bulduk, Ersoy, Baykan, Pekcan'nin Gazi Üniversitesi beden eğitimi bölümü öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının tespitine yönelik yaptıkları araştırma sonucunda öğrencilerin çoğunda beslenme bilgileri yetersiz ve beslenme ile ilgili sorunları tespit edilmiş ve beslenme eğitiminin şart olduğuna karar verilmiştir.⁵⁶ Yılmaz'ın Niğde Üniversitesi Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi araştırması da bu tespiti desteklemektedir. Öğrencilerin aylık gelir durumları ve beslenmeye ayırdıkları paranın az olması, büyük bir kısmının yalnız yaşaması ve ailelerinin sosyal kültürel yapısının düşük olması ile ilişkilendirilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin geçmişteki spor yaşantılarına bakıldığında erkek öğrencilerin %74,3'ünün, bayan öğrencilerinse %86,7'nin geçmişte bir spor dalı ile uğraştıkları tespit edilmiştir. Bu öğrencilerin yaptıkları spor branşına bakılırsa erkeklerin %29,5'inin atletizm, %25,7'sinin diğer, bayan öğrencilerinse %39,2'sinin futbol, %16,6'sının atletizm, %10,5'inin de basketbol ile uğraştıkları tespit edilmiştir. Bu araştırma Ersoy ve birerin çalışmasının tespitinin aksini ortaya koymaktadır. Futbol branşı bayanlarda paralellik göstermektedir. Futbol branşı bayanlarda ön plana çıkmakta erkeklerde ortaya çıkmamaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin belirttikleri branşla kaç yıl uğraştıklarına bakılırsa erkek öğrencilerin %19'u 2 yıl, %18,1'i 3 yıl, bayan öğrencilerin %13,8'i 10 yıl, %11,6'sı 3 yıl, uğraştıklarını belirtmişlerdir.

Yılmaz'ın araştırmasında spor yapan erkeklerin % 45 'inin futbol branşını seçtikleri tespit edilmiştir ve bu çalışmada branş olarak popüler bir spor olan futbol branşının seçildiği belirtilmektedir.⁵⁷ Bu araştırmanın aksine araştırmaya katılan erkek

⁵⁶ Sıdıka Bulduk, Gülgün Ersoy, Gülden Pekcan, Suna Baykan, "Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma", **Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Diabet Yıllığı**, Temel Matbaası, 1985.

⁵⁷ Yılmaz, **a.g.e.** 2002, s.64.

öğrencilerin daha önce uğraştıkları spor dallarına bakıldığında %29,5'inin atletizm, bayan öğrencilerin ise %39,2'sinin futbol branşı ile uğraştıkları tespit edilmiştir. Uğraştıkları spor branşı ile kaç yıl uğraştıklarına bakılırsa erkek öğrencilerin %19'unun 2 yıl, bayan öğrencilerin %13,8'inin 10 yıl kendi branşları ile uğraştıkları görülmektedir. Ayrıca Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin aktif olarak spor yapıp yapmadıkları hakkındaki soruya, %41'i hayır, bayan öğrencilerin ise %45,9'u evet yanıtını vermişlerdir. Özdemir'in çalışmasında ise; erkek öğrencilerin %42'sinin futbol ile, bayan öğrencilerin %20'sinin hentbol ve voleybol branşlarıyla uğraştıkları görülmektedir.⁵⁸

Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin aktif olarak spor yapıp yapmadıklarına hakkındaki soruya, %41'i hayır, bayan öğrencilerin ise %45,9'unun evet, cevabını verdikleri görülmüştür. Öğrencilerin haftada aktif olarak ne kadar spor yaptıklarına bakılırsa araştırmaya katılan erkek öğrencilerin %25,7'si 1 gün, bayan öğrencilerin ise %28,7'si 1 gün yanıtını verdikleri görülür. Araştırmaya katılan öğrencilerin 1 günde yaptıkları aktif spor saatine bakıldığında erkeklerin %35,2'si 1 saat, bayan öğrencilerinse %38,7'sinin 1 saat spor yaptıkları görülmüştür.

Araştırmamıza katılan öğrencilerin aktif olarak 3 yıl sporla uğraştıkları tespit edilmiştir. Bozkurt'un (2001) çalışmasında ise öğrencilerin 8 yıl sporla uğraştıkları görülmektedir.⁵⁹ Özdemir'in (2002) çalışmasında öğrencilerin 5 yıl ve üzeri aktif olarak spor yaptıkları görülmektedir.⁶⁰

Araştırmamıza katılan öğrencilerin %17'sinin haftada 1 saat, %13'ünün de haftada 2 saat çalıştıkları tespit edilmiştir. Bozkurt'un (2001) çalışmasında ise; %20'sinin hafta 10 saat çalıştıkları görülmektedir.⁶¹

Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin fiziksel aktivitenin etkileri hakkında bilgilerine %49,5'u evet, bayan öğrencilerinse % 54,1'i evet, yanıtını vermişlerdir. Bunda beden eğitimi öğrencisi olmanın etkisi ortaya çıkmaktadır. Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin günlük düzenli fiziksel aktivite yapıyor musunuz? sorusuna %23,8'i evet, %40'ı hayır, %22,9'u kısmen cevabını, bayan öğrencilerin %32'si evet, %31,5'i

⁵⁸ Günay Özdemir, "Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Tespiti ve Değerlendirilmesi" Yüksek Lisans Tezi 2002, s.32.

⁵⁹ Bozkurt, a.g.e. 2001, s.33.

⁶⁰ Özdemir, a.g.e. 2002, s.124.

⁶¹ Bozkurt, a.g.e. 2001, 34.

hayır, %22,1'i ise kısmen cevabını vermişlerdir. Bu beden eğitimi öğrencileri için iç açıcı bir durum değildir. Sporun içinden gelen öğrencilerin, spordan uzaklaşmaması gerekir. Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin neden aktif spor aktivitesi yapamadıkları sorusuna, %30,5'i diğer, %22,9'u da serbest zamanın olmaması cevabını verirken, bayan öğrencilerin %24,9'u diğer, %21,5'i de serbest zamanın olmamasını belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin sağlıklarına yeteri kadar önem verip vermedikleri sorusuna, %42,9'u evet, bayan öğrencilerin %52,5'i evet, yanıtını vermişlerdir. Öğrencilerin sağlığına neden önem vermedikleri sorusuna erkek öğrencilerin %15,2'si alışkanlığı olmadığından, bayan öğrencilerin %12,7'si günlük yaşantısını planlayamadığından dolayı sağlıklarına önem vermediklerini belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin sağlıklarına nasıl önem verdikleri sorusuna, %57,1'i giyimde beslenmede hijyene dikkat ediyorum, %26,7'si günlük beslenme ve uyku düzenine dikkat ediyorum, bayan öğrencilerin %55,2'si giyimde beslenmede hijyene dikkat ediyorum, %26,5'i günlük beslenme ve uyku düzenine dikkat ediyorum cevabını verdikleri tespit edilmiştir

Araştırmaya katılan öğrencilerin daha önceden sporla uğraşı düzeylerinin karşılaştırılması ile, kendilerini dinç hissetmeleri, günlük fiziksel aktiviteleri ile, kendilerini dinç hissetmeleri alkol kullanımı ile kendilerini dinç hissetmeleri, günlük yedikleri öğün sayısı ile, kendilerini dinç hissetmeleri, kendilerini dinç hissetme ile, sağlık problemi, daha önce spor yapıp yapmadıkları durumları ile, sağlıklı olmaları, hastaneye gitme sıklıkları ile, sağlık problemi, yedikleri günlük yemek öğün sayısı ile sağlık problemleri arasındaki ilişki incelendiğinde olumlu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivesiz bir hayat tarzı ile , kendilerini dinç hissetmeleri, sigara kullanımı ile, kendilerini dinç hissetmeleri ders verimliliği ile, sağlıklı olmaları, sigara kullanma ile, sağlık problemi, araştırmaya katılan öğrencilerin alkol kullanımı ile, sağlık problemleri arasındaki ilişki incelendiğinde olumsuz bulunmuştur.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Genel olarak beden eğitimi ve spor öğrencilerin kendilerini dinç hissetmeleri ile spor yapmaları arasında ($p<0.05$), fiziksel aktivite yapmaları ile kendilerini dinç hissetmeleri arasında ($p<0.05$) alkol kullanımı ile kendilerini dinç hissetmeleri arasında ($p<0.05$), günlük yedikleri öğün sayısı ile kendilerini dinç hissetmeleri arasında ($p<0.05$), sağlık problemlerinin olmaması ile kendilerini dinç hissetmeleri arasında ($p<0.05$) önceden spor yapmaları ile sağlıklı olmaları arasında ($p<0.05$) sağlıklı olmaları ve hastaneye gitme sıklığı arasında ($p<0.05$) günlük yemek öğün sayısı ile sağlık problemleri az olması arasında ($p<0.05$) önemli ilişkiler bulunmuştur.

Ayrıca aktif yapan öğrencilerin spesifik değerlendirmesinde; aktif spor yapmaları ile kendileri dinç hissetmeleri, sağlıklarına önem vermeleri, sağlık problemlerinin az olması, sigara-alkol kullanmama, dengeli beslenme, düzenli öğün yeme arasında önemli ilişki bulunduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin geçmişlerinde spor yapmaları ve aktif spora devam etmeleri kendilerini dinç hissetmeleri açısından ve sağlıklarını olumlu etkilediği söylenebilir. Ancak beslenmelerinde öğün sayılarının düzenli olmaması bir problem olarak düşünülebilir. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin alışkanlık yaşam biçiminden daha ziyade eğitimlerinde almış oldukları derslerin gereklilik bilincini kazanmaları önemli görülmektedir. Temelde çalışmamızda vurgulamak istediğimiz önemli noktalardan bir tanesi de, teorik olarak öğrenilmiş bilgilerin pratikte de kullanabilmesidir. Araştırmamızın bir ön bilgi toplama niteliğinde olmasından dolayı bu alanda çalışma yapacaklara bir ışık tutacağı düşüncesindeyiz. Çalışmamız mevcut şartlar içerisinde anket metodu ile bilgilere ulaşılmaya çalışıldı. Bu doğrultuda yapılacak çalışmalarda şu noktalarda dikkate alınırsa spor bilimine katkıda bulunabileceği kanaatindeyiz.

- a. Anket metoduna ek olarak, besin tür ve miktarlarının belirlenmesi
- b. Yapmış oldukları günlük fiziksel aktivitenin enerji olarak belirlenmesi,
- c. Fiziksel yeterliliğin belirlenmesi için ek biyomotorik (kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik, koordinasyon) testlerin yapılması.

EKLER

EKLER

ANKET FORMU

Bu anket bireylerin sağlık, beslenme ve spor ilişkisini araştırmaya yönelik hazırlanmıştır. Araştırma sonuçları Yüksek Lisans tezi çalışmasında kullanılacak ve bu doğrultuda çalışılarak yeni çalışmalara ışık tutacaktır. İlgilerinize teşekkür ederiz.

Mehmet KUMARTAŞLI

1-Yaşınız

.....

2-Cinsiyetiniz

Bay Bayan

3-Boy

..... (cm)

4-Ağırlığınız

..... (kg)

5-Medeni durumunuz

Evli Bekar

6-Annelerinizin mesleği nedir ?

Serbest Meslek Akademik Personel Çiftçi Öğretmen Memur

7-Babanızın mesleği nedir ?

Serbest Meslek Akademik Personel Çiftçi Öğretmen Memur İşçi Asker Polis Esnaf-Tüccar

8-Annelerinizin eğitim durumu nedir ?

İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Yüksek Lisans Doktora Yrd. Doçent Doçent Profesör

9-Annelerinizin eğitim durumu nedir ?

İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Yüksek Lisans Doktora Yrd. Doçent Doçent Profesör

10-Aylık gelir düzeyiniz

..... (milyon)

11-Öğrenim durumunuz

İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Yüksek Lisans Doktora Yrd. Doçent Doçent Profesör

12-Hangi bölgede doğdunuz

Marmara Ege Karadeniz İç Anadolu Doğu Anadolu Güney Doğu Anadolu Akdeniz

13-Doğum yerinizin niteliği nedir

Büyük Şehir Şehir Kasaba Belde Köy Yurt Dışı Metrapol

14-Ailenizin yapısal niteliği nedir

Geniş Çekirdek Parçalanmış (Anne Baba ayrı)

15-İşiniz veya derslerinize çalışırken verimliliğiniz

Çok iyi İyi Orta Zayıf Çok Zayıf

16-Fiziksel açıdan kendinizi dinç hissetmeniz

Çok iyi İyi Orta Zayıf Çok Zayıf

17-Daha önce sporla uğraştınız mı?

Evet Hayır Kısmen

18-Cevabınız evet ise hangi spor dalıyla uğraştınız?

Atletizm Basketbol Cimnastik Futbol Hentbol Güreş Yüzme Diğer.....

19-Belirtmiş olduğunuz branşla kaç yıl uğraştınız ?

..... yıl

20-Şu anda aktif olarak spor yapıyor musunuz ?

Evet Hayır Kısmen

21-Cevabınız evet veya kısmen ise ne

Haftada..... Gün, Günde..... saat.

22-Fiziksel aktivitesiz (Spor) bir hayat tarzının insan organizmasını olumsuz etkilediğini biliyor musunuz ?

Evet Hayır Kısmen

23-Günlük düzenli fiziksel aktivite yapıyor musunuz ?

Evet Hayır Kısmen

24-Cevabınız hayır ve kısmen ise neden fiziksel aktivite yapamıyorsunuz ?

Ekonomik Şartların Uygun Olmaması Serbest Zamanımın Olmaması İş Yükünün Ağır Olması Tesis Olmaması Programlı Çalışabilecek Yerlerin Olmaması Diğer

25-Sağlığınıza yeteri kadar önem veriyor musunuz?

Evet Hayır Kısmen

26-Cevabınız hayır ve kısmense neden önem vermiyorsunuz ?

Günlük yaşamın ağırlığından Sağlığımla ilgili tam ne yapacağımı bilmediğim için Alışkanlık edinmediğim için

Günlük yaşamımı programlayamadığım için Zamanı iyi kullanamadığım için Sağlıklı olduğumu düşündüğüm için Diğer

27-Sağlığınıza nasıl önem veriyorsunuz?

Giyimde beslenmede hijyene dikkat ediyorum Günlük beslenme ve uyku düzenime dikkat ediyorum.

Fiziksel aktivite yapabiliyorum

28-Günde kaç saatiniz masa başında oturarak geçiyor ? saat

29-Günde kaç saat uyuyorsunuz ? saat

30- Herhangi bir sağlık probleminiz var mı ?

Hiper tansiyon Şeker Solunum Problemi Eklem ve Kas Problemi Böbrek Problemi

Diğer

Kalp ve Dolaşım Problemi Sinir Sistemi Problemi Hormonal Sistem Problemi

Sağlıkla ilgili Problemim Yok

31-En son ne zaman doktora gittiniz

Son 15 gün içinde Son bir ay son 1-2 ay son 2-4 ay son 4-6 ay son 6-12 ay

Son bir yıldır hastahaneye gitmedim

32-Bir önceki soruya olumlu cevap verdi iseniz kaç kez hasta haneye gittiniz

1 2 3 4 5 6 ve üzeri Son bir yıldır hastahaneye gitmedim

33-Sigara kullanıyor musunuz?

Evet Hayır

34-Kaç yıldır sigara kullanıyorsunuz ?

35-Sigara kullanıyorsanız aşağıdaki seçeneklerden birini işaretleyiniz.

Günde yarım, bir paket Günde 1 paketten daha fazla Her gün olmamakla beraber ara sıra Günde 1-2 tane

36-Alkol kullanıyor musunuz?

Evet Hayır Kısmen

37-Kaç yıldır alkol kullanıyorsunuz ?

1 2 3 4 5 6 ve üzeri

38-Ne tür alkol kullanıyorsunuz

Bira Rakı Şarap Cin Diğer

39-Dengeli beslenme alınan enerji ile harcanan enerji miktarının dengede olmasıdır. Bu açıklama ile dengeli beslendiğinizi söyleyebilir misiniz ?

Evet Hayır Kısmen

40- Günde düzenli olarak kaç öğün beslenme yapıyorsunuz ?

1 Öğün 2 Öğün 3 Öğün 4 Öğün ve üstü

41-Günde öğün atlıyorsanız hangisi ?

Kahvaltı Öğle Yemeği Akşam Yemeği

42-Şayet öğün atlıyorsanız nedeniniz nedir ?

Yemeğe Zaman Ayıramam Maddi İmkansızlık İştahsızlık Yemek Seçtiğim Diğer

43Yemek seçiminde hangi kriterlere dikkat edersiniz

Yemeğin Fiyatı Doyurucu olması İstenilen yemeğin olması Kullanılan malzemenin kalitesi Temizliği

Örnek tabloyu inceledikten sonra aşağıdaki tabloda belirtilen besinleri tüketme sıklığınızı adetlerine göre miktarlarınızı belirtiniz

ÖRNEK TABLO

Besin Grubu (MİKTAR)	Hiç	Her Öğün	Her Gün	Gün Aşırı	Haftada 1	Haftada 2-3	15 Günde	Ayda 1
Yoğurt (Çay Bardağı)	-	2	--	-	-	-	-	-
Yumurta (Adet)	-	-	1	-	-	-	-	-

Besin Grubu (MİKTAR)	Hiç	Her Öğün	Her Gün	Gün Aşırı	Haftada 1	Haftada 2-3	15 Günde	Ayda 1
Su (Su Bardağı)	---				----	-----	-----	-----
Süt (Su Bardağı)								
Çay ve diğer içecek (Çay Bardağı)								
Yoğurt (Çay Bardağı)								
Peynir (Kibrit Kutusu Dilimi)								
Et (Kibrit kutusu Dilimi)								
Tavuk (kg)								
Balık (kg)								
Yumurta (Adet)								
Kuru bakla (Tabak)								
Ekmek (Dilim)								
Pirinç (Tabak)								
Makarna (Tabak)								
Tatlı (Baklava, Yaş Pasta vb) (kg)								
Kek, Pasta, vb. (Dilim)								
Karışık Salata (Tabak)								
Sebzeler (Tabak)								
Turunçgiller (Portakal vb) (Adet)								
Meyva (Adet)								
Reçel-bal-pekmez (Tatlı Kaşığı)								

44- Yağ tüketimini (yemek ve kahvaltı) en çok hangi grup üzerinden yaparsınız ?

() Tere yağ () Margarin Yağ () Ay çiçek () Zeytin Yağı () Katı ve Sıvı karışık yağ

KAYNAKLAR

- AKGÜN Necati, “Egzersiz Fizyolojisi, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü 3. Baskı, 2.Cilt, Gökçe Ofset Matbaacılık, 1989, s.35
- AKTÜMSEK Abdurrahman, **Anatomi ve Fizyoloji İnsan Biyolojisi**, Baskı1, Nobel Yayın Dağıtım Ltd., Ankara, 2001
- ALEMDAR(Dağ) G., **Orta Okul Öğrencilerinin Şişmanlığa İlişkin Tutum ve Davranışları, Yüksek Lisans Tezi**, Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1995
- ARSLAN Metin., **Obezite**, Sürekli Tıp Eğitim Dergisi, Cilt2, Sayı5,1993, 198-201
- ARSLAN Perihan, PEKCAN, Güldan, **Türkiye’de Beslenme Durumu**, 5.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 1998, Ankara, 51 – 54
- BARDİN C. Wayne, **Endokrinoloji ve Metabolizmada Tedavi**, Çev.İlhan Satman, Bilimsel ve Teknik Yayınları Çeviri Vakfı, İstanbul, 1998
- BARON Dieter K., **Sporcuların Optimal Beslenmesi**, Çeviri : Prof.Dr. Sinan Ömeroğlu .Bağırhan Yayınevi, 2002.
- BARON, D.,K., **Sporcuların Optimal Beslenmesi**, Çev: Ömeroğlu Sinan, Edt.Hasırcı,S., Sporsal dinçlik dizisi:1., Bağırhan Yayınevi, Ankara, 2002
- BAŞARAN, İ.Ethem. **Eğitime Giriş**, 7.Baskı, Gül Yayınevi, Ankara, 1989, s.13.
- BAYINDIR Ülkü, BAYRAKTAR Erhan, ÇAĞDAŞ Arman, DURMAZ Berrin, ELAR Zahide, KABALAK Taylan, ÖNDER Remzi, ÖZZEYBEK Deniz, TÜZÜN Mehmet., YILMAZ Candeğer, YILMAZ M.Rasih., YOLE Levent, **Obezite**, Edt.Candeğer Yılmaz, Nobel Tıp Kitapevleri Ltd.Şti., 1995
- BAYSAL Ayşe, **Beslenme**, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Hatipoğlu yayınevi, 1999.
- BAYSAL Ayşe., **Genel Beslenme**, Hatipoğlu Yayınları, Ankara, 1993
- BENGÜ Mehmet, **Sağlık İçin Spor**, Adam Yayıncılık. 1983.

- BOUCHART, C., TREMBLAY, A., DESPRÉS, J.P., NADEAU, A., LUPÏEN, P.J., THÉRIAULT, G., DUSSAULT, J., MOORJANI, S., PÏNAULT, S., FOURNIER, G., **The Respose To Long-Term Overfeeding İn İdential Twins**, New England Journal Of Medicine, 322, (1990) 1477 – 1482
- BOZBORA Alp, ARAL.F., BARBAROS Umut, BUYRU, F., COŞKUN Hayri., ÇİZMECİ Orhan, ÇUHADAROĞLU Çağlar, ERBİL Yeşim., ORHAN, Y., ÖZARMAĞAN Selçuk, ÖZBEY Neşe, TABAK Levent, YAVRU,A., **Obezite ve Tedavisi**, Nobel Tıp Kitapevleri Ltd.Şti., 2002
- BOZKURT İbrahim “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Okuyan ve Halen Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi” Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü 2001, s.31.
- BULDUK Sıdıka, ERSOY Gülgün, PEKCAN Gülden, BAYKAN Suna, Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma, Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Diabet Yıllığı, Temel Matbaası, 1985.
- ÇETİN Nedim, **Toplum Sağlığı İçin Spor**, 1999, Ankara.
- ERKAN, Necmettin, **Sağlık Mutluluk Zindelik Güzellik ve Uzun Ömür İçin Yaşam Boyu Spor**, Spor Kitabevi, Ankara, 1998.
- ERSOY, Gülgün, **Sağlıklı Yaşam Spor ve Beslenme**, G.S.G.M. Spor Eğitim Daire Baş.Yay no 137, 1995.
- ERSOY, Gülgün, **Spor ve Beslenme**, T .C Milli eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı , Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü , Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 1986.
- ERSOY, Gülgün, “Beslenme Eğitimi “ **Actual medicine** Cilt : 3 , Sayı :4 , Nisan 1995
- ERSOY, Gülgün, **Sporcu Beslenmesi**, Actual medicine ,1998, cilt 6, sayı 7.
- ERSOY, L., PALA Özer, ŞAR Fuat, ŞENCAN S., YAĞIZ Orhan, YENİGÜN Mustafa., **Her Yönü İle Diabetes Mellitus**, Editör Mustafa Yenigün, 2, Haseki Hastahanesi Vakfı Yayınevi, İstanbul, 1995.

- ESMAİLZADEH Lida, **Ankara’da Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Obezite(şişmalık) Prevalansı ve Etkileyen Etmenler**, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara, 1994.
- GARRİSON, R.,J., **Defining Obesity: An adventure İn Cardiovascular Disease Epidemiology**, Journal Of Nutrition Biochemistry, 9, (1998), 493 - 500.
- GÖĞÜŞ Uğur, **Mutluluğa Doğru Gıda-Spor ve Sağlık**, Pelikan Yayıncılık 2003.
- GÖRAL Mehmet. “Türkiye Spor Eğitimcisi Yetiştiren Kurumların Mevcut Durumlarının İncelenmesi ve Değerlendirilmesi”, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanamamış Doktora Tezi, İstanbul, 1997, s.23.
- GÖZÜKARA M.Engin, **Biyokimya**, Cilt2, Baskı3, Nobel Tıp Kitapevi, İstanbul, 1997.
- GUYTON, A., C., **Tıbbi Fizyoloji**, Çev. Nuran Gökhan, Hayrünnisa Çavuşoğlu, 2.cilt, 7. baskı, Nobel Tıp Kitapevleri Ltd.Şti., İstanbul, 1986.
- GÜNAY Mehmet, CİCİOĞLU İbrahim, ÇİMEN Oktay, EROL Emre , **Futbolda Yüksek Performans Açısından Beslenmenin Önemi Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi**, Yıl : 2 , Sayı : 3, Onay Ajans, Ankara, 1995.
- GÜNAY Mehmet, **Egzersiz Fizyolojisi**, Sporsal Kuram Dizisi, Bağırhan Yayınevi, ANKARA, 1998.
- GÜNEŞ Ziyannur, **Spor Ve Beslenme Antrenör Ve Sporcu El Kitabı**, Nobel yayın dağıtım . 2. baskı Ankara 2000.
- GÜRSON Cihat Tahsin, **Çocuk Hastalıklarında Tedavi ve İlaç Dozları**, Baskı2, Kervan Kitapçılık, İstanbul, 1981.
- GÜVEN Özbay, “Türkiye’de Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Veren Okulların Tarihi Gelişimi”, 16 Mart 1999 tarihinde Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu tarafından Ankara’da düzenlenen Toplum ve Öğretmen konulu panelde yapılan konuşması.

- GÜVEN Özbay, “Türkiye’de Cumhuriyet Döneminde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Yetiştiren Okulların Eğitimini Hazırlayıcı Çalışmalar”, **Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, Cilt 1, Sayı 2, Nisan 1996, ss.70-82.
- HEİPERTZ W (Çev : Arman Mİ), **Spor Hekimliği**, Arkadaş Kitabevi , 1.Baskı, İstanbul, 1985.
- http://www.eczanemonline.com.tr/zayiflama_dosya.shtml#sisman 30.04.2002
- KARACA Erol, **İBN-İ SİNA**, Tarihi Şahsiyetler - Semerkand , Pozitif yayın Dağıtım, 2004.
- KATSİLAMBROS, N., **New Developments İn Obesity**, European Journal of Internal Medicine, 11, (2000), 65 – 74.
- KILINÇ Fatih, **Antrenman Bilgisi Ders Notları**, Kütahya, 2000.
- KONOPKA, P., (Çev : Harputoğlu H) Sporcu Beslenmesi, Bağırğan Yayınevi, ANKARA, 2000.
- MANORE, Melinda, American Dietetic Association, **Position of the American Dietetic Association**, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine :Nutrition and Athletic Performance, cilt :100, sayı : 2, sayfa :1543-56 , Amerika, 2000.
- MARTENS R (çev : Büyükonat T) (1998) Başarılı Antrenörlük , Beyaz Yayınları , 1 . Baskı , İstanbul .
- MURATLI Sedat, “Türkiye’de Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları ile Beden Eğitimi Öğretmenliği Programlarının Gelişimi” 21. Yüzyılda Spor Eğitimi 18 Şubat 2000 Atatürk Konferans Salonu
- OBEZİTE ÇALIŞMA GRUBU, Klinik Obezite, 2000
- OKYAY Pınar, **Osman Gazi Seher-Şükrü Ergil Eğitim ağılık Ocağı Bölgesinde 5-49 Yaş Kadınlarda Şişmanlık Prevalansı ve Risk Faktörleri**, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 1998.
- ONAT Altan, SANŞOY Vedat, SOYHAN Işıl, TOKGÖZOĞLU Lale, ADALET Kamil, **Türk Erişkinlerinde Kalp Sağlığı, Risk Profili ve Kalp Hastalığı**, Edt.Onat, A., Orhan matbaacılık, 2000.

- ÖZDEMİR Günay, “Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Tespiti ve Değerlendirilmesi” Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi 2002, s.32
- ÖZER Kamil, **Antropometri, Sporda Morfolojik Plan**, Kazanç Matbaacılık, 1993, İstanbul.
- PAKER Sündüz, **Sporda Beslenme** , 2. Baskı , Ankara , 1991.
- SEVİM Yaşar, **Antrenman Bilgisi**, Gazi Büro Kitabevi, Özkan Matbaacılık 1995.
- SPEROFF, L., GLASS, R.,H., KASE, N., G., **Klinik Jinekolojik Endokrinoloji ve İnfertilite**, Çev: Erk Ahmet, Baskı 5, Nobel Tıp Kitabevleri Ltd., 1996.
- TÜZÜN Mehmet, KABALAK Taylan, YILMAZ Candeğer, YILMAZ Rasih, HAMULU Füsün, ÇOKER Mahmut, DARCAN Şükran, ÖZGEN Gökhan, ÇETİNKALP Şevki, AKSAKAL Elmas, DONDURAN Serhat, **Obezite ve Tedavisi**, Edt. Candeğer Yılmaz, 1.baskı, Mart Matbaacılık Sanatları Ltd., İstanbul, 1999.
- ÜSTDAL Muzaffer, KÖKER Ahmet Hulusi, **Spor Dallarında Beslenme ve Yüksek Performans Bilgisi**, Can Ofset Matbaacılık , Kayseri,1991.
- ÜSTDAL Muzaffer, KÖKER Ahmet Hulusi, **Sporda Yüksek Performans Nasıl Kazanılır**, Nobel Tıp Kitabevleri, 1998.
- ÜŞÜMEZSOY, Ş., Yağ yıkımı: **Termojenesis ve Katekolaminler**, Spor ve Tıp, 5, 5-6, 1997.
- YILMAZ Gürkan, “Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi” Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2002.
- ZORBA Erdal, ZİYAGİL Mehmet Akif, **Vücut Kompozisyonları ve Ölçüm Metotları**, Erek Ofset, Trabzon, 1995.

DİZİN

- Alışkanlık, 75, 95
Alkol, 35, 36, 55, 56, 61, 62, 64, 69, 89, 90, 92
Antrenör, 5, 6
Beden Eğitimi, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 39, 63, 65, 71, 75, 77, 78, 87, 89, 94, 95
Beslenme, 1, 12, 13, 14, 15, 16, 34, 36, 37, 51, 57, 63, 72, 74, 75, 87, 94, 95
Cinsiyet, 15, 16
Dinç, 59, 60, 61, 62, 63, 65, 74, 75, 87
Fiziksel, 1, 7, 8, 13, 15, 16, 45, 49, 59, 60, 61, 62, 63, 65, 74, 75, 87, 95
Karbonhidratlar, 13, 16, 19, 89
Mineraller, 25, 89
Öğrenci, 5, 6, 39, 71, 87, 94
Proteinler, 13, 22, 89
Sağlık, 1, 6, 8, 22, 36, 53, 65, 67, 68, 69, 70, 74, 75, 87, 94, 95
Sigara, 34, 35, 54, 55, 61, 64, 68, 89, 90, 91, 92
Sporcu, 12, 13, 19, 21
Su, 13, 14, 17, 26, 28, 29
Vitamin, 26, 30, 32, 33, 34
Yağlar, 13, 20, 89
Yaş, 15, 16, 27, 28, 33, 39, 71, 87