



## TÜRKİYE 1. VE 2. BOCCE LİGİNDE OYNAYAN OYUNCULARIN SOSYOEKONOMİK DURUMLARINA GÖRE BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

*Alper Cavit KABAKÇI<sup>1</sup>, Erdal ARP<sup>2</sup>, Taner BOZKUŞ<sup>3</sup>, İbrahim CAN<sup>4</sup>*

*<sup>1</sup>Kırıkkale Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*

*<sup>2</sup>Giresun Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü*

*<sup>3</sup>Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*

*<sup>4</sup>Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*

**Özet:** Bu araştırma Türkiye 1. ve 2. Bocce Ligi'nde oynayan sporcuların sosyoekonomik durumlarına göre beslenme bilgi düzeylerinin araştırılması amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu Türkiye 1. ve 2. Bocce Ligi'nde oynayan sporcular oluşturmaktadır. 10 ve üzeri yaş grubunda olan 40 erkek ve 25 bayan olmak üzere toplam 65 sporcuya 3 kısımdan ve 41 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. Anketlerde doğru cevabı önceden belli olan beslenme bilgi düzeyini ölçen sorulara sporcuların vermiş oldukları doğru cevaplar hesaplanarak her sporcunun beslenme bilgisi doğru cevap yüzde değeri (BDCY) bulunmuştur. BDCY değerleri SPSS paket programına girilmiş ve verilerin parametrik olup olmamasına göre ilişkisiz örneklem için T-testi, Mann Whitney-U testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Kruskal Wallis H-testi kullanılarak araştırma grubunun cinsiyet, spor yaşı, eğitim düzeyi, ekonomik gelir düzeyi, öğün sayısı, antrenman ve müsabaka öncesi enerji artırıcı besin maddeleri alma, öğün dışı beslenme, sigara-alkol kullanma, beslenme dersi görmüş olma, beslenme sempozyumuna katılmış olma durumuna göre BDCY değerlerinin farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Yapılan istatistikler sonucunda sporcuların BDCY değerlerinin cinsiyet, ekonomik gelir düzeyi, öğün sayısı, antrenman ve müsabaka öncesi enerji artırıcı besin maddeleri alma, öğün dışı beslenme, sigara-alkol kullanma, beslenme sempozyumuna katılmış olma durumuna göre anlamlı derecede farklılaşmadığı ( $p>0.05$ ) buna karşın eğitim düzeyi ve beslenme dersi görmüş olma durumuna göre anlamlı derecede farklılık gösterdiği ( $p<0.05$ ) tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler :** Beslenme, Beslenme Alışkanlıkları, Beslenme Bilgisi, Spor.

## THE INVESTIGATION OF NUTRITION KNOWLEDGE LEVELS OF PLAYERS WHO PLAY AT TURKEY FIRST AND SECOND BOWL LEAGUE ACCORDING TO SOCIO- ECONOMIC CONDITIONS

**Abstract:** This investigation was carried out to determine of nutrition knowledge levels of players who played at Turkey First and Second Bowl League according to socio-economic conditions. The players who played at Turkey First and Second Bowl League were determined as investigaton group. A questionnaire which consisted of three partition and forty-one questions was performed to total sixty-five players which consisted of forty male and twenty-five female players which were ten years old and upon. Players answered questions which were known correct answers beforehand. Thus percentage values of correct answers of players were found. These percentage values were entered to SPSS package programme. All datas were analyzed with Independent Samples T-Test, One-Way ANOVA, Mann-Whitney U-Test, Kruskal Wallis H-Test according to parametric and

non-parametric character of datas. It was found whether percentage values of correct answers of players differentiated according to gender, education level, economical revenue level, meal number, intaking of nutrient which gave energy before training and match, custom of external meal nutrition, smoking-alcohol consumption, nutrition lesson taking and joining to nutrition symposium or not. As consequence of statistical analyze, it was found that percentage values of correct answers of players didn't differentiate according to gender, economical revenue level, meal number, intaking of nutrient which gave energy before training and match, custom of external meal nutrition, cigarette-alcohol using and joining to nutrition symposium ( $p>0.05$ ) but these percentage values differentiated according to education level and nutrition lesson taking ( $p<0.05$ ).

**Key Words:** Nutrition, Nutrition Custom, Nutrition Knowledge, Sport.

## GİRİŞ

Sporda performansı en üst seviyeye çıkarmak sporcuların en büyük hedefi olarak görülür. Performansı en üst seviyeye çıkarmak için antrenmanların yanında saha dışı birçok faktör bulunmakta olup bu faktörlerden en önemlilerinden birisi de beslenmedir. Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarlarda alıp vücudunda kullanmasıdır (Çalıştır ve ark., 2005). İnsan yaşamının devamlılığı için son derece önemli olan beslenmenin sporcuların performansları üzerinde etkili olduğu yadsınamaz bir gerçektir.

Beslenmenin fizyolojik olduğu kadar sosyolojik ve psikolojik bir olay olduğu unutulmamalıdır (Baysal, 1996). Bu bakımdan optimal performansa ulaşmak için beslenme ile ilgili bilgilerin sporcu ve antrenörler tarafından bilinmesi ve uygulanmasının önemi büyüktür (Göral ve ark., 2010). Sporcular antrenman ve müsabakalarda yüksek şiddetli aktiviteler uygulamakta olup bunun sonucunda büyük miktarda enerji kaybetmektedirler. Sporcuların kaybettikleri bu enerjiyi en kısa sürede yeterli ve dengeli

beslenme ile yerine koyması ve en kısa sürede toparlanarak bir sonraki antrenmana ve müsabakaya hazır hale gelmesi gerekmektedir. Bunun gerçekleşebilmesi için sporcunun sporcu beslenmesi ile ilgili yeterli bilgiye sahip olması gerekir. Sporcu beslenmesi, sporcunun cinsiyetine, yaşına, günlük fiziksel aktivitelerine ve yaptığı spor çeşidine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak besinlerin yeterli ve dengeli bir biçimde alınmasıdır (Güneş, 2005). Sporculardan beslenme ile ilgili gerekli bilgilere sahip olarak performansını optimize etmeleri beklenir. Ancak günümüzde bile sporcu ve antrenörler arasında bilimsel dayanağı olmayan yanlış beslenme ve bilgi alışkanlıklarından söz etmek olasıdır (Alpar,2007).

Performansın artırılması, kilo kaybı ve aşırı kilo almanın önüne geçilmesi, vücuttaki elektrolit kayıplarının verdiği rahatsızlıkların önlenmesi, sindirim sisteminin düzenli çalışması, toparlanma döneminde enerji kaynaklarının yenilenmesi gibi sporcuyu, direkt veya dolaylı yoldan etkileyen bir çok durum dengeli beslenme ile sağlanabilmektedir (Ersoy ve ark., 1987).

## AMAÇ

Bu çalışmanın amacı Türkiye 1. ve 2. Bocce Ligi'nde mücadele eden sporcuların sosyo-ekonomik durumlarına göre beslenme beslenme bilgi düzeylerini araştırmaktır.

## KAPSAM

Araştırma grubunu Türkiye 1. ve 2. Bocce Ligi'nde oynayan, 10 ve üzeri yaş grubunda yer alan 40 erkek ve 25 bayan olmak üzere 65 sporcu (boy uzunluğu: 172,52±7,89 cm., vücut ağırlığı: 66,24±13,68 kg., spor yaşı: 6,61±4,26 yıl) oluşturmaktadır.

## YÖNTEM

Sporculara 3 bölüm ve 41 sorudan oluşan bir anket formu verilerek sporcuların bu formu doldurmaları istenmiştir. Anket formunun güvenilirliği için Cronbach's Alpha katsayısı  $\alpha=0.86$  olarak tespit edilmiştir. Anket formunun 1. bölümü kişisel bilgileri içeren 18 sorudan, 2. bölümü doğru cevapları önceden belli olan ve sporcuların beslenme bilgisini sınavan 16 sorudan, 3. bölümü ise sporcuların alışkanlıklarına ait bilgiler elde etmeyi amaçlayan 7 sorudan meydana gelmiştir. Sporcuların anketin 2. bölümündeki sorulara verdiği cevaplardan beslenme bilgisi doğru cevap yüzde değerleri (BDCY) hesaplanmıştır ve BDCY'nin sporcuların cinsiyet, spor yaşı, eğitim düzeyi, ekonomik gelir düzeyi, öğün sayısı, öğün dışı beslenme alışkanlığı, antrenman öncesi enerji artırıcı

besin maddeleri alımı, sigara-alkol kullanımı, beslenme sempozyumuna katılma ve beslenme dersi görme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiştir. Verilerin analizi SPSS 16.0 paket programında verilerin parametrik olup olmamasına göre ilişkisiz örneklem için T-testi, Mann Whitney-U testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Kruskal Wallis H-testi kullanılarak yapılmış olup anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  olarak kabul edilmiştir.

## UYGULAMA

**Tablo 1. Araştırma grubunun BDCY değerlerinin cinsiyetlere göre farklılığına ilişkin tablo**

	N	X±Sd	p
Erkek	40	0,37±0,13	
Bayan	25	0,40±0,15	,47
Toplam	65	0,38±0,14	

Araştırma grubunun % 61,5'ini erkek, %38,5'ini bayan sporcular oluşturmaktadır. Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan sporcuların BDCY'nin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 2. Araştırma grubunun BDCY değerlerinin spor yaşlarına göre farklılığına ilişkin tablo**

	N	X±Sd	p
0-5 yıl	34	0,37±0,13	,20
6-10 yıl	22	0,38±0,15	
11-15 yıl	9	0,46±0,12	
Toplam	65	0,38±0,14	

Araştırma grubunun % 52,3'ünü 0-5 yıl spor yaşına sahip sporcular, % 33,8'ini 6-10 yıl spor yaşına sahip sporcular ve % 13,8'ini 11-15 yıl spor yaşına sahip sporcular oluşturmuştur. Spor yaşına göre sporcuların BDCY değerlerine göz atıldığında ise 0-5, 6-10, ve 11-15 yıl spor yaşı kategorileri arasında anlamlı farklılık görülmemektedir ( $p > 0.05$ ).

Tablo 3. Araştırma grubunun BDCY değerlerinin ekonomik gelir düzeylerine göre farklılığına ilişkin tablo

	N	X±Sd	p
0-1.000 TL	13	0,34±0,14	,13
1.001-2.000 TL	33	0,38±0,15	
2.001 TL ve üzeri	19	0,42±0,10	
Toplam	65	0,38±0,14	

Araştırma grubunun % 20'sini 0-1.000 TL ekonomik gelir düzeyindeki sporcular, % 50,8'ini 1.001-2.000 TL ekonomik gelir düzeyindeki sporcular ve % 29,2'sini 2.001 TL ve üzeri ekonomik gelir düzeyindeki sporcular oluşturmuştur. Ekonomik gelir düzeyi açısından 0-1.000 TL, 1.001-2.000 TL ve 2.000 TL ve üzeri aylık gelir kategorileri

arasında BDCY değerleri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p > 0.05$ ).

Tablo 4. Araştırma grubunun BDCY değerlerinin antrenman ve müsabaka öncesi enerji arttırıcı besin maddeleri alma durumuna göre farklılığına ilişkin tablo

	N	X±Sd	p
Enerji arttırıcı besin maddeleri alan grup	23	0,38±0,13	,94
Enerji arttırıcı besin maddeleri almayan grup	42	0,38±0,14	
Toplam	65	0,38±0,14	

Araştırma grubunun % 35,4'ünü antrenman ve müsabaka öncesi enerji arttırıcı besin maddeleri alan sporcular, % 64,6'sını antrenman ve müsabaka öncesi enerji arttırıcı besin maddeleri almayan sporcular oluşturmuştur. Antrenman ve müsabaka öncesi enerji arttırıcı besin maddeleri alan ve almayan sporcular arasında yine BDCY değerleri bakımından herhangi bir farklılık görülmemiştir ( $p > 0.05$ ).

Tablo 5. Araştırma grubunun BDCY değerlerinin öğün sayısına göre farklılığına ilişkin tablo

	N	X±Sd	p
2-3 öğün	45	0,37±0,14	,34
4-5 öğün	16	0,41±0,13	
6 ve üzeri öğün	4	0,43±0,09	
Toplam	65	0,38±0,14	

Araştırma grubunun % 69,2'sini günde 2-3 öğün sayısına sahip sporcular, % 24,6'sını günde 4-5 öğün sayısına sahip sporcular ve % 6,2'sini günde 6 ve üzeri öğün sayısına sahip sporcular oluşturmuştur. Günde 2-3 öğün, 4-5 öğün, 6 ve üzeri öğün sayısına sahip sporcu gruplarının BDCY değerlerinin birbirine benzer olduğu tespit edilmiştir ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 6. Araştırma grubunun BDCY değerlerinin öğün dışı beslenme alışkanlığına göre farklılığına ilişkin tablo**

	N	X±Sd	p
Öğün dışı beslenme alışkanlığı olan grup	54	0,39±0,13	,26
Öğün dışı beslenme alışkanlığı olmayan grup	11	0,34±0,15	
Toplam	65	0,38±0,14	

Araştırma grubunun % 83,1'ini öğün dışı beslenme alışkanlığı olan sporcular, % 16,9'unu öğün dışı beslenme alışkanlığı olmayan sporcular oluşturmuştur. Öğün dışı beslenme alışkanlığı bulunan ve bulunmayan sporcular arasında BDCY değerleri açısından herhangi bir farklılık tespit edilmiştir ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 7. Araştırma grubunun BDCY değerlerinin sigara ve alkol kullanma durumuna göre farklılığına ilişkin tablo**

	N	X±Sd	p
Sigara veya alkol kullanan grup	8	0,43±0,17	,59
Sigara ve alkol kullanan grup	4	0,37±0,13	
Sigara ve alkol kullanmayan grup	53	0,38±0,13	
Toplam	65	0,38±0,14	

Araştırma grubunun % 12,3'ünü sigara veya alkol kullanan sporcular, % 6,2'sini sigara ve alkol kullanan sporcular ve % 81,5'ini sigara ve alkol kullanmayan sporcular oluşturmuştur. Sigara ve alkol alışkanlıklarına bakıldığında sigara veya alkol kullanan, sigara ve alkol kullanan ve sigara ve alkol kullanmayanlar olarak 3 grup şeklinde kategorize edilen sporcular arasında BDCY değerleri açısından herhangi bir farklılık görülmemiştir ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 8. Araştırma grubunun BDCY değerlerinin beslenme ile ilgili sempozyuma katılma durumuna göre farklılığına ilişkin tablo**

	N	X±Sd	p
Beslenme Sempozyumuna Katılan Grup	24	0,42±0,12	
Beslenme Sempozyumuna Katılmayan Grup	41	0,36±0,14	,12
Toplam	65	0,38±0,14	

**Tablo 9. Araştırma grubunun BDCY değerlerinin beslenme ile ilgili ders görme durumuna göre farklılığına ilişkin tablo**

	N	X±Sd	p
Beslenme Dersi Gören Grup	31	0,44±0,13	
Beslenme Dersi Görmeyen Grup	34	0,33±0,12	,001
Toplam	65	0,38±0,14	

Araştırma grubunun % 36,9'unu daha önce beslenme ile ilgili sempozyuma katılan sporcular, % 63,1'ini daha önce beslenme ile ilgili sempozyuma katılmayan sporcular oluşturmuştur. Daha önce beslenme ile ilgili ders görme durumu incelendiğinde; araştırma grubunun % 47,7'sini daha önce beslenme ile ilgili ders görmüş sporcular, % 52,3'ünü daha önce beslenme ile ilgili ders

görmemiş sporcular oluşturmuştur. Sporcuların daha önce beslenme ile ilgili herhangi bir sempozyuma katılıp katılmadıkları göz önüne alındığında daha önce beslenme sempozyumuna katılan ve katılmayan sporcular arasında BDCY değerleri açısından herhangi bir farklılık tespit edilmezken ( $p > 0.05$ ), eğitim hayatlarında beslenme ile ilgili ders gören ve görmeyen sporcular arasında BDCY değerlerinin anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür ( $p < 0.05$ ).

Sporcuların eğitim düzeylerine göre bir inceleme yapıldığında, ilköğretim veya ortaöğretim mezunu olan sporcularla yükseköğretim mezunu olan sporcular arasında BDCY değerleri açısından anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 10. Araştırma grubunun BDCY değerlerinin eğitim düzeyine göre farklılığına ilişkin tablo**

	N	X±Sd	p
İlköğretim veya ortaöğretim mezunu olan grup	27	0,34±0,09	
Yükseköğretim mezunu olan grup	38	0,42±0,16	,01
Toplam	65	0,38±0,14	

Araştırma grubunun % 41,5'ini ilköğretim veya ortaöğretim mezunu olan sporcular, % 58,5'ini yükseköğretim mezunu olan sporcular oluşturmuştur. Araştırma sonuçları

göz önüne alındığında sporcuların beslenme dersi görmüş olma durumu ve eğitim düzeylerine göre BDCY değerlerinde farklılık gözlendiği diğer faktörlerin BDCY değerleri üzerinde anlamlı bir farklılık meydana getirmediği görülmektedir. BDCY değerlerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p > 0.05$ ). Sezek ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan çalışmada katkılı besinlere karşı tutum ve genel besin alışkanlıklarının cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaştığı tespit edilmiştir. Bunun aksine Çongar ve Özdemir (2004)'in ve Süel ve arkadaşları (2006)'nın yapmış olduğu çalışmalarda cinsiyetler arasında yapılan beslenme bilgi düzeyleri karşılaştırmalarında hiçbir anlamlı fark görülmemiştir. Sporcuların eğitim düzeylerine göre BDCY değerlerinde farklılık görülmekte olup, yükseköğretim mezunu olan sporcuların ilköğretim veya ortaöğretim mezunu olan sporculara oranla daha yüksek BDCY değerlerine sahip olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Beslenme dersi gören sporcuların BDCY değerlerinin beslenme dersi görmeyen sporcuların BDCY değerlerinden anlamlı derecede yüksek olması ( $p < 0.05$ ), yükseköğretim mezunu sporcuların BDCY değerlerinin ilköğretim veya ortaöğretim mezunu olan sporcuların BDCY değerlerinden yüksek olması ile paralellik göstermektedir. Yükseköğretim mezunu sporcuların eğitim hayatlarında beslenme dersi gördüklerinden dolayı yüksek BDCY değerlerine sahip oldukları düşünülebilir. Beslenme dersi gören sporcuların yüksek BDCY değerlerine sahip olmaları da bu yargıyı destekler niteliktedir.

Beslenme konusunda verilen zorunlu eğitimler sonucunda eğitim alanların bilgi düzeylerindeki artışa rağmen yeterli beslenme konusundaki alışkanlıklarda değişim görülemeyebilmektedir (Breakman ve ark., 1999). Beslenme dersi görme durumuna göre BDCY değerlerinin farklılaşmasının aksine beslenme sempozyumuna katılan sporcularla katılmayan sporcular arasında BDCY değerleri açısından herhangi bir farklılık görülmemiş olması ( $p > 0.05$ ), sempozyumun katılan sporcular üzerinde bilgi seviyesinin artırılması açısından hedeflenen etkiyi sağlamadığı şeklinde yorumlanabilir. Cupisti ve arkadaşları (2002), tarafından yapılan çalışmada sporcuların beslenme bilgi düzeyinin sedanter gruba göre daha yüksek olduğu tespit edilmiş olup bu bulgu yüksek öğretim mezunu sporcuların BDCY değerlerinin ilköğretim ve ortaöğretim mezunu sporcuların BDCY değerlerinden yüksek olmasına paralellik göstermektedir.

Yapılan çalışmalar, öğün sayısı ve zamanlarının fiziksel performansı etkilediğini göstermektedir (Göral ve ark. 2010). Öğün sayısı beş olan sporcuların, üç öğün yiyenlere göre daha iyi performans gösterdiği ve toplam çalışma veriminin beş öğünle artırıldığı belirlenmiştir (Pulur, 2001). Göral ve arkadaşları (2010) yaptıkları araştırmada amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerini araştırmışlar, araştırmanın içeriğinde bulunan ve sporcuların beslenme bilgisini ölçme amaçlayan ankette ' Bir sporcu günde kaç öğün yemek yemelidir?' sorusunu sporculara yöneltmiş olup, profesyonel futbolcuların % 12,5'i, amatör

futbolcuların % 4,2'si '5 ve üzeri öğün' seçeneğini seçerek doğru cevap vermişlerdir. Araştırmamızda sporcuların öğün sayısına göre BDCY değerlerine bakılmış ve öğün sayısına göre BDCY değerlerinin farklılaşmadığı tespit edilmiş olup ( $p > 0.05$ ), buradan öğün sayısı hakkında bilgi sahibi olan sporcuların BDCY değerlerinin öğün sayısına hakkında bilgi sahibi olmayan sporcuların DDCY değerlerinden yüksek olmadığı görülmektedir. Öğün dışı yeme alışkanlığı olan ve olmayan sporcular arasında DCT değerlerinin farklılaşmaması ( $p > 0.05$ ) da bu tespiti destekler niteliktedir.

Sosyoekonomik düzeyin beslenme alışkanlıklarını ve bilgi düzeyini etkilediği düşünülmektedir. Öztürk (2006) yaptığı çalışmada genel olarak profesyonellerin amatör futbolculara göre daha düzenli beslendiklerini ortaya çıkarmıştır. Profesyonel futbolcuların daha iyi imkanlara sahip olduğu göz önüne alındığında, bu bulgu sosyoekonomik düzeyin beslenme üzerindeki etkisini destekler niteliktedir. Buna rağmen literatürde sosyoekonomik düzeye göre beslenme açısından farklılık bulunamayan çalışmalar da vardır (Yaycı, 1993). Bu çalışmada farklı ekonomik gelir düzeyine sahip sporcu gruplarının BDCY değerleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ( $p > 0.05$ ). Bu bulgu farklı ekonomik gelir düzeyine sahip olsalar da sporcuların beslenme bilgisi düzeylerinin birbirine benzer olduğunu ortaya koymaktadır.

Sigara ve alkol kullanımının insan sağlığına dolayısıyla da sporcu performansına olum-

suz etkileri herkesçe bilinmektedir. Ayrıca sigara içmenin iştah üzerinde baskılayıcı etkisi olduğu bilinmektedir (Öztürk, 1992). Sevindi ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan çalışmada sigara içen öğrencilerin yarıya yakın bölümü iştahlarında azalma olduğunu belirtmişlerdir. Alkol ise boş kalori içerdiğinden dolayı sporcuların kilo almada en baş etkenlerdendir. Araştırmamızda sigara veya alkol kullanan, sigara ve alkol kullanan, sigara-alkol kullanmayan olarak 3 grup şeklinde kategorize edilen sporcuların BDCY değerleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0.05$ ).

Antrenman ve müsabaka öncesi enerji artırıcı besin maddeleri alan ve almayan sporcuların BDCY değerleri arasında da anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0.05$ ). Son zamanlarda enerji artırıcı birçok besin maddesinin reklamı ve kullanımı artmış durumda olmasına rağmen, antrenman ve müsabaka öncesi enerji artırıcı besin maddesi alanların almayanlarla benzer BDCY değerlerine sahip olması her iki grubun da benzer beslenme bilgisi düzeyine sahip olduğunu düşündürmektedir.

Bu çalışmada spor yaşlarına göre sporcuların BDCY değerlerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p > 0.05$ ). 0-5 yıl, 6-10 yıl ve 11-15 yıl spor yaşı kategorileri arasında BDCY değerlerinin benzerlik göstermesi, spor yaşının BDCY değeri üzerinde belirleyici olmadığı ve spor geçmişi az olan ve tecrübeli sporcuların benzer BDCY değerlerine sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir.



## SONUÇ

Sonuç olarak Türkiye 1. ve 2. Bocce Ligi'nde mücadele eden sporcuların BDCY değerlerinin sporcuların eğitim düzeylerine ve beslenme dersi görme durumlarına göre farklılık gösterdiği ( $p < 0.05$ ); cinsiyet, spor yaşı, ekonomik gelir, antrenman ve müsabaka öncesi enerji arttırıcı besin maddesi kullanımı, öğün dışı beslenme alışkanlığı, öğün sayısı, sigara-alkol kullanımı ve beslenme sempozyumuna katılma durumuna göre farklılık göstermediği ( $p > 0.05$ ) bulunmuştur. Eğitim düzeyi yüksek olan sporcu grubunun BDCY değerlerinin diğerlerinden daha yüksek olması göz önüne alındığında, sporcuların beslenme bilgi düzeyini arttıracak kursların, seminerlerin ve eğitimlerin planlanması ve uygulanması yararlı olabilir. Sadece bocce branşında değil, diğer spor dallarında da sporcuların beslenme bilgisinin arttırılması amaçlanmalı ve sporcuların beslenme bilgi düzeyinin arttırılmasıyla performanslarının üst seviyelere çıkarılabileceğinin antrenörler ve spor yöneticileri tarafından özümsemesinde yarar vardır.

## KAYNAKÇA

**ALPAR R., ERSOY G., KARAGÜL A., 1994.** "Yüzücü Beslenmesi El Kitabı", Ankara, 1994.

**BAYSAL A., 1996.** 'Beslenme', 6. Baskı, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.

**BRAEKMAN L., DE BACKUER D., MAES L., DE BACKER G., 1999.** Effects of low-intensity work-site based nutrition intervension. *Occup. Med.*, 49:549-555.

**CUPISTI A., D'ALESSANDRO C., CASTROGIOVANNI S., BARALE A., MORELLI E., 2002.** Nutrition knowledge and dietary composition in Italian adolescent female athletes and non-athletes, *Int J Sport Nutr Exerc Metab.*, 12: 207-219.

**ÇALIŞTIR B., DERELİ F., EKSEN M., AKTAŞ S., 2005.** Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Konusunda Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2 (2).

**ÇONGAR O., ÖZDEMİR L., 2004.** Sivas İl Merkezinde Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Genel Beslenme ve Sporcu Beslenmesi ile İlgili Bilgi Düzeyleri, *C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 26 (3):113 – 118.

**ERSOY G., ALPER R., KARGÜL A., 1987.** Yüzücü Beslenmesi, Yüzme, Atlatma ve Su Topu Federasyonu Yayını.

**GÜNEŞ Z., 2005.** "Spor ve Beslenme", 4. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, s.1, Ankara.

**GÖRAL K., SAYGIN Ö., KARACABEY K., 2010.** Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7:1.

**SEVİNDİ T., YILMAZ G., İBİŞ S., YILMAZ B., 2007.** Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beslenme Ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11 (3).

**SEZEK F., KAYA E., DOĞAN S., 2008.** Üniversite Öğrencilerinin Genel Beslenme Alışkanlıkları, Katkılı Besinler Hakkındaki Bilgi, Görüş ve Tutumları, Journal of Arts and Sciences, Sayı: 10.

**SÜEL E., ŞAHİN İ., KARAKAYA M.A., SAVUCU Y., 2006.** Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi, 20 (4) : 271-275.

**YAYCI M., ÇİVİ S., BEDİZ C. Ş., 1993.** “Gençlerde Beslenme Alışkanlıkları”, III. Halk Sağlığı Günleri Kongre Kitapçığı, Kayseri.