T.C.
KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

HALK OYUNCULARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

EROL DEMİR

DANIŞMAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ MUSTAFA KEREM

KASTAMONU 2022

T.C.
KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HALK OYUNCULARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Erol DEMİR

Danışman	**Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KEREM**
Jüri Üyesi	**Doç. Dr. Ali Erdem CİĞERCİ**
Jüri Üyesi	**Doç. Dr. Mustafa Şakir AKGÜL**

KASTAMONU - 2022

TEZ ONAYI

Erol DEMİR tarafından hazırlanan **"Halk Oyuncuların Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi"** adlı tez çalışması aşağıdaki jüri üyeleri karşısında savunulmuş ve **oy birliği / oy çokluğu** ile Kastamonu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü **Hareket ve Antrenman Bilimleri Ana Bilim Dalı'**nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı	Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KEREM Üniversite Adı	…….
Jüri Üyesi (Danışman)	Unvanı Adı SOYADI Üniversite Adı	…….
Jüri Üyesi	Unvanı Adı SOYADI Üniversite Adı	…….

… /…/2022

Enstitü Müdürü Unvanı Adı SOYADI ……

TAAHHÜTNAME

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildirir ve taahhüt ederim.

Erol DEMİR

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

HALK OYUNCULARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Erol DEMİR
Kastamonu Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Hareket ve Antrenman Bilimleri Ana Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KEREM

Bu araştırma, Türkiye genelinde yaşayan yetişkin ve gönüllü halk oyuncuların beslenme bilgi düzeyi ve beslenme durumunun belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Nisan-Haziran 2021 tarihleri arasında veriler toplanmıştır. Anket olarak YETBİD (Yetişkin Bireylerde Beslenme Bilgi Düzeyi) ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada 17 yaş ve üzeri halk oyuncuları kapsamaktadır. En az 3 yıl halk oyunları branşında aktif olan sporculardan oluşmaktadır. Kullanılan veriler anket yöntemiyle toplanmış olup, bilgisayar ortamında SPSS 22 istatistik paket programı ile değerlendirilmiştir. Katılımcılardan elde edilen verilere homojenlik testi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılım gözlemlenmiştir ve analizlerde parametrik testler olan T-Testi, Pearson Korelasyon ve One Way ANOVA testleri kullanılmıştır.

Bireylerin beslenme bilgi puanları ve besin tercihi puanlarının genel ortalamaları karşılaştırılmıştır. Bireylerin cinsiyet parametresine göre erkeklerin temel beslenme puanı kadınlardan daha anlamlı olmadığı saptanmıştır (p=0,92). Beslenme tercihi konusunda kadınların puan ortalaması erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Sigara kullanmayan bireylerin sigara kullanan bireylere göre temel beslenme puan ortalaması ve besin tercihi puan ortalaması arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanamamıştır (p=0,183). Öğün atlayanların temel beslenme puan ortalaması, öğün atlamayanlardan daha yüksektir. Öğün atlama parametresine göre besin tercihi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (p=0,20). İki parametre arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanamamıştır (p=0,144). Medeni durum parametresine göre evli olan bireylerin temel beslenme puan ortalaması, bekar olan bireylerden daha düşüktür. Bekar olanların besin tercihi puan ortalaması, evli olanlardan daha yüksektir. Medeni durumuna göre beslenme bilgi düzeyleri kıyaslandığında anlamlı farklılık bulunmuştur (p=0,000). Temel beslenme ve besin-sağlık ilişkisine bakıldığında iki parametre arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanamamıştır (p=0,884). Katılımcılarda aktif çalışanların temel beslenme puan ortalaması (2,36 ± 0,41), aktif çalışmayanların puan ortalaması (2,23 ± 0,44)'dür. Aktif çalışmayanların besin tercihi puan ortalaması, aktif çalışanlardan daha yüksektir. Aralarında anlamlı farklılık vardır (p=0,000). Beslenme bilgisinde anlamlı bir farklılık bulunan parametreler cinsiyet, öğün atlama ve aktif çalışmadır. Anlamlı farklılık yaratmayanlar ise sigara, diyet yapma, medeni durum ve beslenme eğitimidir.

Araştırmaya katılan halk oyuncularının beslenme bilgisi ve alışkanlıkları hakkında iyi bir bilgi düzeyine sahip olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Halk oyunları, beslenme bilgi düzeyi, besin tercihi, beslenme.

2022, 65 sayfa
Bilim Kodu: 130101

ABSTRACT

Msc. Thesis

EXAMINATION OF NUTRITIONAL HABITS AND NUTRITIONAL KNOWLEDGE LEVELS OF FOLK DANCERS

Erol DEMİR
Kastamonu University
Institute of Healty Sciences
Movement and Training Sciences Department

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Mustafa KEREM

The aim of this study was to determine the nutritional habits and nutritional knowledge levels of adult voluntary folk dancers in Turkey. The data were collected between April and June 2021. The Nutrition Knowledge Level Scale for Adults (NKLSA) was used as the questionnaire.

The participants were folk dancers aged 17 and above, who were athletes actively participating in folk dances for at least 3 years. The data were collected via a questionnaire and analyzed using the SPSS v. 22 software package. The data obtained from the participants were tested for homogeneity. For the exhibiting normal distribution, t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used as parametric tests in analysis.

Nutritional knowledge score and food preference score of the participant were comparatively assessed. Statistically, it was found that the basic nutrition score of men was not significant compared to women. (p=0.92). For food preferences, the mean score of women was found to be significantly higher compared to men. The mean basic nutrition score of nonsmoking participants was higher than that of smokers. Likewise, the mean food preference score was higher compared to smokers. No statistically significant difference was identified (p=0.183). The mean basic nutrition score of the participants who skipped meals was higher compared to those who did not. There was no significant difference between meal preference scores according to meal skipping status. (p=0.20). The mean basic nutrition score of the participants who were on diet was higher compared to those who were not. The mean food preference score of the participants who were not on diet was higher compared to those who were. No statistically significant difference was identified (p=0.144). The mean basic nutrition score of the married participants was higher than that of single participants. The mean food preference score of the single participants was higher compared to those who were not. The difference found in nutritional knowledge levels based on marital status was significant (p=0.000). The basic nutrition food-health relationship mean score of those who did not receive previous training on nutrition was 2.27 ± 0.48. The mean food preference score of those who received previous training on nutrition was 2.23 ± 0.39. The mean food preference score of those who did not receive training on nutrition

was 2.20 ± 0.50. No statistically significant difference was identified (p=0.884). The mean basic nutrition score was 2.36 ± 0.41 for the participants who were actively working, and 2.23 ± 0.44 for the participants who were not actively working. The mean food preference score of the participants who were not actively working was higher compared to those who were. The difference between them was significant (p=0.000).

The parameters for which significant difference was found for nutritional knowledge were gender, skipping meals and active work. Those parameters for which no significant difference was found were smoking, dieting, marital status and nutrition training.

It was found that the folk dancers who participated in the study were not informed well about nutritional knowledge and habits.

Key Words: Folk dances, nutritional knowledge level, food preference, nutrition.

2022, 65 pages
Science Code: 130101

ÖNSÖZ

Tez hazırlama sürecimde bilimsel açıdan her desteği sağlayan ve araştırmama önemli katkılardan bulunan değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KEREM'e teşekkür ederim.

Çalışma sürecimde değerli katkılarını esirgemeyen sayın Prof. Dr. Bilgehan BAYDİL'e, Doç. Dr. Veli Volkan GÜRSES'e ve Doç. Dr. Onur Mutlu YAŞAR'a, Doç. Dr. Ali Erdem CİĞERCİ'e,

Hayatımın birçok alanında olduğu gibi, yüksek lisans öğrenimim sürecinde de destek veren kıymetli Anne ve Babama,

Anlayış ve sevgisini daima hissetmiş olduğum kıymetli eşim, hayat arkadaşım İlke Demir'e,

Ve araştırmada emeği geçen herkese teşekkür ederim.

Erol DEMİR
Kastamonu, Nisan 2022

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI ..... **ii**
TAAHHÜTNAME ..... **iii**
ÖZET ..... **iv**
ABSTRACT ..... **vi**
ÖNSÖZ ..... **viii**
İÇİNDEKİLER ..... **ix**
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ ..... **xi**
TABLOLAR DİZİNİ ..... **xi**
ŞEKİLLER DİZİNİ ..... **xiii**
1. GİRİŞ **1**
1.1. Bilimsel Yayınlarda Etik İlkeler 3
1.2. Sayıltılar 4
1.3. Problem Cümlesi 4
1.4. Hipotez 4
1.5. Araştırmanın Amacı 5
1.5.1. Alt Problemler 5
1.6. Araştırmanın Önemi 6
1.7. Sınırlılıklar 7
2. GENEL BİLGİLER **8**
2.1. Halk Oyunlarının Tanımı 8
2.1.1. Halk Oyunları Tarihçesi 8
2.1.2. Halk Oyunlarının Türlerine Göre Dağılımı 9
2.2. Beslenme 11
2.2.1. Beslenmenin Amacı 13
2.2.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme 13
2.2.3. Sağlıklı Beslenme İlkeleri 13
2.2.4. Besin Öğeleri 14
2.2.5. Sporcu Beslenmesinin Önemi 20
2.2.6. Halk Oyunu Oynayan Sporcularda Karbonhidrat Kullanımı 22

2.2.7. Halk Oyunu Oynayan Sporcularda Yağ Kullanımı 24
2.2.8. Halk Oyunu Oynayan Sporcularda Protein Kullanımı 25
2.2.9. Halk Oyunu Oynayan Sporcularda Vitamin Kullanımı 26
2.2.10. Halk Oyunu Oynayan Sporcularda Mineral ve Su Kullanımı 27
2.2.11. Egzersiz Öncesi Beslenme 28
2.2.12. Egzersiz Sırasında Beslenme 29
2.2.13. Egzersiz Sonrasında Beslenme 30
3. GEREÇ VE YÖNTEM 32
3.1. Veri Toplama Araçları 32
3.2. Çalışmanın Evreni ve Örneklemi 32
3.3. Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği 32
3.4. Verilerin İstatiksel Olarak Analiz Edilmesi 33
4. BULGULAR 34
4.1. Demografik Bilgiler 34
5. TARTIŞMA 41
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 45
6.1. Sonuçlar 45
6.2. Öneriler 45
KAYNAKLAR 48
EKLER 54
EK 1. Anket ve YETBİD (Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği) 55
EK 2. Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgisi Ölçeği 58
EK 3. Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD) İzni 64
ÖZGEÇMİŞ 65

SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

YETBİD	Yetişkinler için Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği
BTÖ	Besin Tercihi Ölçeği
BCAA	Dallı Zincirli Amino Asitler
VKİ	Vücut Kitle İndeksi
THOF	Türkiye Halk Oyunları Federasyonu
GI	Glisemik İndeks
F	Sıklık(frekans)
%	Yüzde
N	Kişi Sayısı
Min	En Küçük değer
Max	En Büyük Değer
X	Aritmetik Ortalama
Ss	Standart Sapma
P	Anlamlılık Düzeyi (oran)
Kg	Kilogram
Cm	Santimetre

TABLOLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 1. Araştırmaya katılım sağlayan bireylerin parametreleri 34
Tablo 2. Katılım sağlayan bireylerin antropometrik verileri 35
Tablo 3. YETBİD ve BTÖ ortalamalarının cinsiyet parametresine göre karşılaştırılması 35
Tablo 4. Temel beslenme ve besin tercihi ortalama puanlarının sigara kullanımı parametresine göre karşılaştırılması 36
Tablo 5. Temel beslenme ve besin tercihi ortalama puanlarının öğün atlama parametresine göre karşılaştırılması 36
Tablo 6. YETBİD ve BTÖ ortalamalarının diyet yapma durumu parametresine göre karşılaştırılması 37
Tablo 7. Temel beslenme ve besin tercihi ortalama puanlarının medeni durum parametresine göre karşılaştırılması 37
Tablo 8. Temel beslenme ve besin tercihi ortalama puanlarının beslenme eğitimi parametresine göre karşılaştırılması 38
Tablo 9. Temel beslenme ve besin tercihi ortalama puanlarının aktif çalışma parametresine göre karşılaştırılması 38
Tablo 10. Temel beslenme ve besin tercihi puanlarının bireylerin yaş grupları parametresine göre korelasyon katsayısı ve anlamlılık değerleri 39
Tablo 11. Bireylerin boylarına göre temel beslenme ve besin tercihi korelasyon katsayısı ve anlamlılık değerleri 39
Tablo 12. Bireylerin kilolarına göre temel beslenme ve besin tercihi korelasyon katsayısı ve anlamlılık değerleri 40
Tablo 13. Bireylerin tecrübelerine göre temel beslenme ve besin tercihi korelasyon katsayısı ve anlamlılık değerleri 40

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurul Kararı..... 3

1. GİRİŞ

Halk oyunları, oyuncuların bedensel ve fizyolojik becerileriyle birleştirmeyi hedef alan; figürlerdeki teknikleri müzik ile birlikte, estetik unsuru ve yetenekleri daha iyi hale getirmeyi hedefleyen bir spor dalıdır (Ocak ve Tortop, 2013).

Her bir farklı yöreye göre, ayrı ayrı süre ve antrenman yoğunluğu planlanarak uygulanan kurallı halk oyunları çalışmaları ile kuvvet, dinamiklik ve dayanıklılık gibi motorik yeteneklerin olumlu yönde geliştiği bildirilmiştir. (Karacabey ve ark, 2008)

Halk oyunları, toplumların kültürel mirasları ile meydana gelen, o toplumlara ait olan bütün özellikleri içerisinde bulunduran, oynandığı yörenin iklim koşullarını, coğrafi bilgilerini ve yöresel tarihi özelliklerini, kıyafet ve müzik geleneklerini özetle yörede bulunan insanların yaşam tarzlarını yansıtan kültürel ürünlerdir (Ökten 2002).

Sporcu performansına etki eden başlıca faktörlerin en önemlileri kalıtım bilimi, uygun antrenman ve beslenmedir. Yüksek başarımın oluşum aşamasında, bireye özgü olan bedensel ve zihinsel etkenler, antrenman durumu, yemek alışkanlıkları, zindelik, çevre ve spor dallarına ait faktörler görev almakla birlikte hangi etkenlerin en yüksek başarımda daha baskın çıktığını belirtmek zordur. Fakat vücut deposunda yeterli kaynağı olmayan ve sağlık problemi olan bir sporcudan maksimum düzeyde performans beklemenin mümkün olmadığını belirtmek gerekir (Pehlivan, 2005).

Halk oyunları dalında da olduğu gibi sporcular performans seviyelerini artırabilmek amacıyla zamanlarının çoğunu antrenmanda geçirmektedirler. Müzikli ve müziksiz, eşi veya bireysel çalışmalar alarak kendilerini geliştirmeleri gerekmektedir. Bu yoğun çalışmaların ve çabaların boşa gitmemesi ve ek olarak antrenman sırasında en üst düzeyde performans ortaya koyabilmek için doğru bir beslenme biçimi ve beslenme alışkanlıkları büyük önem taşımaktadır (Ersoy, 2004).

Beslenme, besin ögelerinin gerekli oranda vücuda alınıp kullanılması ile bireyin gelişme, büyüme ve sağlıklı bir şekilde hayatını sürdürebilmesi için önemlidir. Günlük alınan besin ögelerinin yeterli düzeyde vücuda alınmadığı durumlarda veya alınması

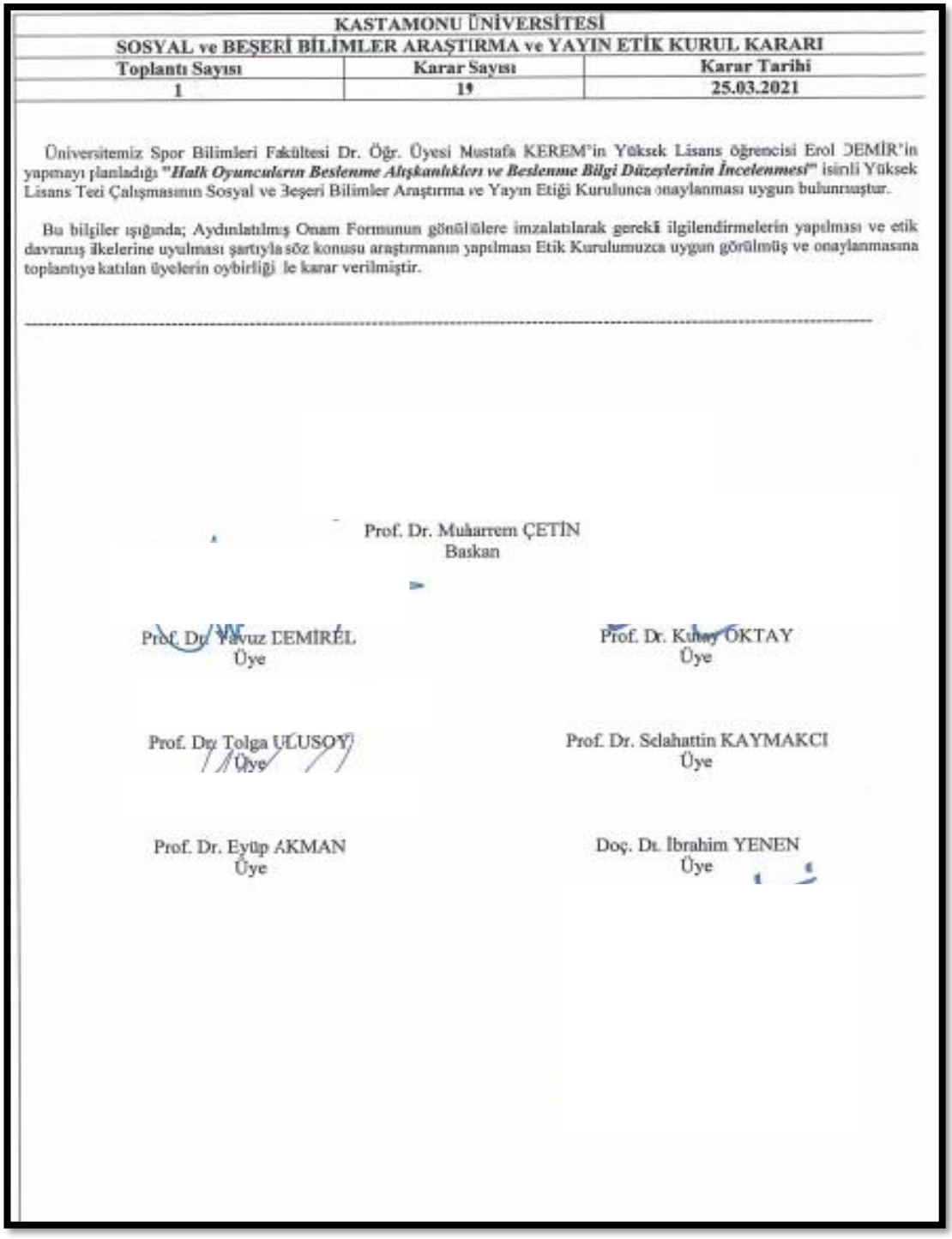
gereken düzeyden fazla alındığında, büyüme ve gelişmeye engel olduğu ve sağlığı olumsuz etkilediği yapılan araştırmalarda ortaya çıkarılmıştır. Hayatın sağlıklı bir şekilde devam ettirilmesinde diğer bir deyişle yaşam standartlarının düzeyin üstüne çıkmasında beslenme alışkanlıkları etken olmaktadır (Yücesan, 2008).

Bireylerin vücutlarının ihtiyaç duydukları ana besin ögeleri vitamin, karbonhidrat, mineral, yağ, su ve proteindir. Bu besin ögelerinden karbonhidrat, protein ve yağ vücut için enerji kaynağı olarak tüketilir ve bunlarla günlük enerji ihtiyacı karşılanır. Diğer ögeler vücuda enerji vermezler ama vücut değerlerinin görevleri için yeterli düzeyde olması insan sağlığı için gereklidir. Lifli gıdaların günlük olarak belirli oranlarda tüketilmesi kalp rahatsızlıkları ve bazı kanser çeşitlerini de içine alarak pek çok hastalığın önüne geçilmesi için önemlidir (Pehlivan, 2016).

Bireylerin beslenme bilgi düzeyleri sporculuk hayatlarında verimli antrenman yapmaları ve gelişim sağlamaları açısından oldukça önemlidir. Halk oyunları dalında yörelere göre uygulanan antrenman yoğunluklarına göre sporcuların doğru besin ögelerini doğru miktarlarda almaları gerekmektedir. Bilgiye sahip olan sporcular antrenman öncesinde, sırasında ve sonrasında doğru besin ögelerini tüketerek antrenmandan daha fazla verim elde etmektedirler (Pehlivan, 2016).

Bu çalışmanın amacı, halk oyuncularının beslenme alışkanlıklarının ve bilgi düzeylerinin incelenmesidir. Bu çalışmanın sonunda halk oyuncularının beslenme bilgi düzeyleri saptanımlara ulaşılarak halk oyunlarına ve spor bilimleri bölümünde yapılacak olan çalışmalara referans etmesi beklenmektedir.

1.1. Bilimsel Yayınlarda Etik İlkeler



KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL ve BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMA ve YAYIN ETİK KURUL KARARI

Toplantı Sayısı	Karar Sayısı	Karar Tarihi
1	19	25.03.2021

Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KEREM'in Yüksek Lisans öğrencisi Erol DEMİR'in yapmayı planladığı "***Halk Oyuncuların Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi***" isimli Yüksek Lisans Tezi Çalışmasının Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunca onaylanması uygun bulunmuştur.

Bu bilgiler ışığında; Aydınlatılmış Onam Formunun gönüllülere imzalatılarak gerekli ilgilendirmelerin yapılması ve etik davranış ilkelerine uyulması şartıyla söz konusu araştırmanın yapılması Etik Kurulumuzca uygun görülmüş ve onaylanmasına toplantıya katılan üyelerin oybirliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Muharrem ÇETİN
Başkan

Prof. Dr. Yavuz DEMİREL
Üye

Prof. Dr. Kubay OKTAY
Üye

Prof. Dr. Tolga ULUSOY
Üye

Prof. Dr. Selahattin KAYMAKCI
Üye

Prof. Dr. Eyüp AKMAN
Üye

Doç. Dr. İbrahim YENEN
Üye

Şekil 1. Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurul Kararı

1.2. Sayıltılar

Araştırmanın temel sayıltıları şunlardır:

- Halk oyuncularının anketi titizlikle ve samimiyetle yanıtladıkları varsayılmıştır.
- Araştırma örnekleminin evreni temsil edecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.
- Kullanılan ölçüm araçlarının örneklem grubu üzerinde istenilen kavramları ölçeceği varsayılmıştır.

1.3. Problem Cümlesi

Halk oyuncuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri ile değişkenler arasında ilişki var mıdır?

1.4. Hipotez

H0. Halk oyunu sporcularının vücut kitle indeksi (VKİ) ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında bir ilişki yoktur.

H0. Halk oyunu sporcularının antrenman sıklıkları ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında bir ilişki yoktur.

H1. Kadın halk oyunu sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları erkek halk oyunu sporcularına göre daha yüksek düzeydedir.

H1. Yaşa göre halk oyunu sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları yaş ilerledikçe daha yüksek düzeydedir.

H1. Medeni duruma göre halk oyunu sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları evli olanlar bekâr olanlara göre daha yüksek düzeydedir.

H1. Beslenme bilgi düzeyleri yüksek olan halk oyunu sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları beslenme bilgi düzeyleri orta ve düşük olanlardan daha yüksek düzeydedir.

H1. Sigara içme alışkanlıkları olan halk oyunu sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve beslenme bilgi düzeyleri arasında bir ilişki vardır.

H1. Alkol tüketme alışkanlıkları olan halk oyunu sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve beslenme bilgi düzeyleri arasında bir ilişki vardır.

H1. Beslenme eğitimi alan halk oyunu sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları beslenme eğitimi almayanlara göre daha yüksek düzeydedir.

1.5. Araştırmanın Amacı

Yapılan gözlemler ve ilgili literatür incelenmesi sonrasında, halk oyunu sporcularının beslenme alanında ve sosyal hayatlarında farkındalığa sahip olmadıkları değerlendirilmiştir.

Beslenme alışkanlıkları ve bilgisinin insan sağlığı üzerine doğrudan etkisi vardır. Tüketilen gıdalara ve beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak birçok problemin ortaya çıktığı ispatlanmıştır. Bu yüzden halk oyunları ile uğraşan sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.5.1. Alt Problemler

Nicel veri toplama tekniği kullanılarak elde edilen verilere ilişkin alt amaçlar aşağıda ifade edilmiştir:

- Halk oyunu sporcularının vücut kitle indeksi (VKİ) ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında bir ilişki var mıdır?

- Halk oyunu sporcularının antrenman sıklıkları ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında bir ilişki var mıdır?

- Halk oyuncu sporcularının sağlıklı beslenme tutumları cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?

- Halk oyunu sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları yaş değişkenine göre farklılık göstermekte midir?

- Halk oyunu sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları medeni durum değişkenine göre farklılık göstermekte midir?

- Beslenme bilgi düzeyleri yüksek olan halk oyunu sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları beslenme bilgi düzeyleri orta ve düşük olanlardan daha yüksek düzeyde midir?

- Sigara içme alışkanlıkları olan halk oyunu sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve beslenme bilgi düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

- Alkol tüketme alışkanlıkları olan halk oyunu sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve beslenme bilgi düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

- Beslenme eğitimi alan halk oyunu sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları beslenme eğitimi almayanlara göre daha yüksek düzeyde midir?

1.6. Araştırmanın Önemi

Halk oyunları dalında literatürde böyle bir çalışmaya rastlanmadığından bu çalışmanın literatürlere katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Günümüzde halk oyunu branşı ile uğraşan antrenör ve sporcuların beslenme bilgisi konusunda problem yaşadığı gözlemlenmektedir. Bu bağlamda özellikle antrenörlerin beslenme bilgilerinin yüksek olması büyük önem arz etmektedir.

Antrenör, usta öğretici ve halk oyunu sporcularının sayıları günden güne artmakta ve buna paralel olarak donanımlı antrenörlere gereksinim artmaktadır. Müsabakalarda halk oyunları branşında derece elde etmek gün geçtikte daha zor hale gelmektedir. Antrenörlerin beslenme bilgi düzeylerinin yüksek olması ve çalıştırdığı takımlara aktarımı sporcuların müsabakalara hazırlanması açısından önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Yapılan araştırma sonucunda elde edilen verilerle birlikte halk oyunu sporcularının ve antrenörlerinin beslenme bilgi düzeylerinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar antrenör ve sporcuların başarı oranlarının pozitif etki edecek şekilde yorumlanmaya çalışılmıştır. Bunun yanı sıra araştırmadan elde edilen sonuçlar ile antrenör ve sporcuların beslenme alanındaki eksikliklerin giderilmesine yönelik öneriler sunulması hedeflenmektedir.

1.7. Sınırlılıklar

- Bu çalışma 17 yaş ve üzeri halk oyuncuları kapsamaktadır. En az 3 yıl halk oyunları dallarında aktif olan sporculardan oluşmaktadır.
- Yapılan çalışma, araştırmacının maddi olanaklar, vakit ve erişebildiği kaynaklarla sınırlıdır.
- Bu araştırmanın bulguları Batmaz'ın (2018) geliştirdiği ölçek olan "Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği" kapsamına giren niteliklerle ve belirlediğimiz değişkenlerle sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Halk Oyunlarının Tanımı

Halk oyunları, bulunduğu toplumun sosyokültürel yapısını oluşturan, bulunduğu toplumun duygu ve düşünceleri ile bir araya gelen müzikli veya müziksiz yapılan, çalgılarla da eşlik edilebilen, belli adımlarlar ve ritimlerle uygulanan senkronize hareketler bütünüdür (Eroğlu, 1999)

Halk oyunları, tarihte gövde ile kol kuvvetini kullanan, toprağın varlığına tabi olarak üretim yapan topluluğun yaşam biçiminden etkilenmektedir. Bireyin tabiat ile bulunan uyumunu önemli kılan oyunları ifade etmektedir. Halk oyunları, ulusların kültürel değerleri için en önemli unsurlardan biridir. Her ulusun kültürü kuşaktan kuşağa aktarılırken o ulusun değerlerini de beraberinde sürdürmektedir (Balkan, 2006).

Halk oyunları, toplumların kültürel miraslarının kuşaktan kuşağa aktarılmasına katkıda bulunan; toplumların yaşam tarzlarını, inanışlarını ve doğayla ilişkilerini ve insanlar arasındaki bağı müzik eşliğinde birleştirilmesini sağlamaktadır (Ünal ve Anlıatamer 2004).

Halk oyunları, var olduğu sosyal çevredeki özellikleri yansıtan; bireylerin davranış, duygu ve düşüncelerini göstermesini sağlayan kültürel bir kimliktir. Yapılan araştırmalara göre Türkiye üzerinde dört binin üstünde halk oyunları çeşidi bulunmuştur. Bu sayede Türkiye, dünya coğrafyasında çok çeşitli oyun kültürüne sahip olan ülkelerden birisidir (Ökten 2002).

2.1.1. Halk Oyunları Tarihçesi

Geçmişten günümüze kadar gelen ve gelişime devam eden Türk halk oyunları; dans çeşitlerindeki çok yönlülük, müzik yapımındaki çeşitlilik ile 1917 tarihinde okullarda ki ders programına dâhil edilmiştir. Okullarda öğrencilere gösterilen ilk halk oyunu türü Tarcan Zeybeğidir. Selim Sırrı TARCAN ile 1917 tarihinde farklı figür çeşitlerinden bir araya getirilmiş zeybek türüdür. Tarcan Zeybeği aslında sadece bir

yöreye ait olmamakla birlikte, ağırlıklı olarak Harmandalı Zeybeği ile Aydın Zeybeğinin birleşimidir. İlk olarak Kadıköy İttihadı Spor Kulübü'nde uygulanan İdman Bayramında halka gösterimi yapılmıştır ve Selim Sırrı Tarcan'ın katılımı ile 14 Ekim 1925'te İzmir kız öğretmen okulu öğrencileriyle birlikte, Atatürk'e gösteri yapılmıştır. Yapılan bu gösteriden sonra zeybeğe karşı ilgisi olan ve destekleyen halkbilimci Mustafa Kemal Atatürk, Selim Sırrı Tarcan'ı zeybek oyun çeşitlerini topluma yaymak ve öğretmek için görevlendirmiştir.

Halk oyunları ilk defa 1929 tarihinde film konusu olmuştur. O dönemde yaşayan halk bilimcilerden; Mahmut Gazimi-hal, Ferruh Arsunar, Abdulkadir İnan, Yusuf Ziya Demircioğlu'ndan kurulan bir ekip ile sinema yapımcısı aracılığı ile Erzurum, Trabzon, Rize ve Erzincan halk oyunlarını İstanbul Konservatuvarı adı ile filme almışlardır. "100 Türk Halk Oyunu" adlı kitap 1975 tarihinde Sadi Yaver ATAMAN tarafından hazırlanıp yayımlanmıştır. Türkiye Halk Oyunlar Federasyonu (THOF) 2001 yılında Anayasa'nın 58. maddesi ve 3289 sayılı kanuna istinaden T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü bünyesinde kurulmuştur. Federasyonla ilgi yönetmelik 2003 tarihinde Resmî Gazete 'de yayımlanarak yürürlüğe girmiştir (T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2015).

2.1.2. Halk Oyunlarının Türlerine Göre Dağılımı

Halk oyunları ülkemizde yedi farklı oyun türüne ayrılmaktadır.

2.1.2.1. Hora ve karşılama türü oyunlar

Trakya, Kırklareli, Tekirdağ, Edirne, bir kısımca ve karma biçimde Nallıhan, Mudurnu, Göynük, Çanakkale illerinde yaygındır. Oynanan bu oyunların önde gelen özellikleri ise 2 veya daha çok kişinin karşı karşıya ve bağımsız bir şekilde hareket etmesidir. Hareketlerde bir kısıtlama yoktur, serbest bir şekilde oynanır. Örnek olarak; Alaybeyi, Drama Karşılaması, Ali Paşa, Debre Hasan, Düz Hora ve Zigoştur (Ünal ve Anlıatamer 2004).

2.1.2.2. Kaşıkla oynanan oyunlar

Genelde Güneydoğu Anadolu bölgesinde ve bazı açık kesimlerde oyunlar kaşık ile oynanmaktadır. Kaşık ile oynanan oyunlarda tencere kapağı, parmak şaklatma ve zille ritme uyum sağlayarak figürler uygulanmaktadır. Aslen kaşık oyunlarına eşlik eden çalgılar; klarnet, bağlama, cura bağlama, darbuka, def, el davulu ve kaşıktır. Kaşık oyunlarının geneli sözlü ve eşli oynanan oyunlardır. Silifke sallaması, Keklik, Silifke'nin yoğurdu, Yayla yolları ve Türkmen Kızı oyunları kaşık eşliğinde oynanan oyunlara birer örnektir (Ünal ve Anlıatamer 2004).

2.1.2.3. Bar türü oyunlar

Bar oyunları genel olarak Kuzeydoğu bölgesinde bulunan Artvin ve Erzincan illeri de dâhil olduğu oyunlardır. Bar oyunlarında ayak hareketlerinde keskin geçişlerin bulunmaktadır ve bir veya birden fazla oyuncu ile oynanmaktadır. Davul, zambır, zuma, klarnet, bağlama ve ney eşliğinde oynanan halk oyunlarıdır. Halaylar, birbirine benzeyen öz yapısal özelliklerini taşımaktadır ve içinde bulunduğu coğrafi koşulları yansıtmaktadır.

Oyunlardaki hareketler; ağırlama, yanlama, belleme, hoplatma, sektirme gibi yavaş tempodan hızlı tempoya doğru ilerleyen isimler verilir. Örnek olarak; Sarhoş, İkinci, Tavuk, Hançer ve Yüksel barı verilebilir. (Ünal ve Anlıatamer 2004).

2.1.2.4. Davullu oyunlar ve köçek

Kastamonu, Çakırı, Karabük, Aktaş ve Ovacuma bu oyunların bilinen merkezleridir. Bazı farklı bölgelerde bar ve halay türü oyunların solo oyuncusu tek başına oynarken davulcular da eşlik etmektedir (Ünal ve Anlıatamer 2004).

2.1.2.5. Zeybek türü oyunlar

Genel olarak Batı Anadolu, Ege, Akdeniz bölgesinin bazı kısımlarında zeybek türüne rastlanmaktadır. Bilecik, Aydın, Bursa, İzmir, Uşak, Eskişehir, Balıkesir ve Kütahya şehirlerinde sık olarak oynanan zeybeklerin insanların yaşam şekillerini, savaşçılığı,

özgür olarak yaşama arzularını ve kahramanlıklarını anlatmaktadır. Zeybek oynayan oyuncular, ağır adım hareketleri eşliğinde kollar yanlara doğru omzun hizasını koruyarak açılır. Oyuncular müziğe göre aşağıya doğru eğilerek dizlerini yere değdirirler bu hareket zeybek türünün en belirgin hareketlerinden birisidir. Zeybek türüne örnek olarak; Muğla, Beş Kaza, Kerimoğlu, Harmandalı, Cumaovası ve Güvende Zeybeği verilebilir (Ünal ve Anlıatamer 2004).

2.1.2.6. Horon ve sallama türü oyunlar

Karadeniz bölgesinde disiplinli olarak oynanan oyun türlerindendir ve bu yörede oynanan oyunlara Horon ismi verilmektedir. Farklı öz yapısal özellikleri içerisinde barındıran, zengin dans ve müzik çeşitliliğine sahiptir. Horon ve sallama türündeki çalgılara örnek olarak; tulum, kemençe, koltuk davulu, akordeon, davul ve zurnadır. Örnek oyunlar; Bıçak horonu, Sallama, Maçka Düz ve Deli horon, Orta Batum, Ata barı, Hemşin horonu, Koçeri, Akçaabat sıksarası, Sarıçiçek, Cilveloy (Ünal ve Anlıatamer 2004).

2.1.2.7. Halay türü oyunlar

Geniş bir coğrafyaya yayılan halay türü ağırlıklı olarak Doğu Anadolu bölgesinin bir kısmı ve Güneydoğu Anadolu bölgesini içine almaktadır. Bu türün en çok bilinen özelliği dairesel hareket kombinasyonlarını içerisinde barındırması ve düz sıra, yarım daire ve daire şeklinde sahnelenmesidir. Halay türü oyunlarda birçok materyal kullanılmaktadır. Kullanılan bu materyaller ise mendil, kaşık ve sopadır. Halay türüne örnek olarak; Abdurrahman, Lorke, Leylim, Çekirge, Esmerim, Üçayak ve Koç türü verilebilir (Ünal ve Anlıatamer 2004).

2.2. Beslenme

Literatürde beslenme ile alakalı birden fazla tanımı bulunmaktadır. Beslenme ile ilgili bazı tanımlar şunlardır;

Baysal'a (2013) göre, insanın anne rahminde başlayıp hayatın son anına kadar geçen zaman süresince büyümesi, gelişmesi ve hayatını sürdürebilmesi için beslenmeye

gereksinimi vardır. Beslenme; bedenin ihtiyaç duyduğu karbonhidratı, yağı, proteini, vitamin ve mineraller gibi besin ögelerini uygun ve gerekli seviyede barındıran gıdaları doğru bir şekilde vücuda almak ve kullanmaktır.

Kavas'a (2003) göre beslenme; vücudun fonksiyonlarını ve görevlerini düzgün ve sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için gereklidir ve vücudun bu gereklilikleri sebebiyle besinlerden faydalanmasıdır. Beslenmenin doğru uygulanmadığı durumlarda bireylerin bedenleri ve ruhsal durumları etkilenmektedir.

Irmak'a (2013) göre beslenme; insanların besin ögelerinin doğru miktarlarda, seviyelerde ve doğru zamanda alınması ile sağlığın devamını sağlamak, hayat kalitelerini yükseltebilmek için uygulanan bir harekettir.

Tanır ve arkadaşlarına (2001) göre beslenmenin tanımı besin ögelerinin doğru ölçülerde ve seviyelerde alınarak değerlerini yitirmeden, sağlığı olumsuz etkileyebilecek duruma gelmeden tüketilerek bireylerin sağlıklı bir şekilde büyüme, gelişme ve kaliteli bir hayat sürdürebilmelerini sağlamaktadır.

Fatih'e (2007) göre beslenme; yiyecek aracılığı ile vücuda alınan gıdaların emilimi, metabolizma hızı ve sindirimi insan vücudunun hayatını sürdürebilmesi manasına gelmektedir.

Karacadağ'ın (2013) tanımlamasına göre beslenme; canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri, büyümeleri, gelişim sağlamaları, yaşanan sağlık problemlerinin aşılabilmesi ve ihtiyaç duyduğu bedenen, fizyolojik davranışların uygulanması için, besin miktarlarının yeterli ve düzenli bir biçimde tüketilmesidir.

Bu tanımlardan yola çıkılarak beslenme; beden sağlığını korumak ve geliştirmek için bedenin ihtiyacı olan besin maddelerinin yeterli oranda ve doğru zaman aralıklarında tüketilmesidir.

2.2.1. Beslenmenin Amacı

Beslenmenin en temel amacı insan vücuduna enerji sağlamaktır. Sporcu beslenmesindeki en temel amaç ise sporcunun müsabaka ya da antrenman sırasında ve antrenman sonrasında bedenin gereksinim duyacağı enerjinin faydalı besinler aracılığıyla tüketilmesidir. Beslenme konusunda dikkatli olan ve önem veren sporcuların istedikleri performans düzeyine hızlı ve kolay bir biçimde ulaşabilmektedir (Güneş, 2005).

2.2.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Besin ögelerinin insan bedeninde farklı farklı işlevleri vardır. Bu besin ögelerinin vücudun ihtiyaç seviyesinde vücuda alınması, gerekli olan enerji miktarının ve bedendeki dokuların oluşmamasına sebep olmaktadır ve buna yetersiz beslenme denmektedir. Vücut için ihtiyaç duyulan besin ögelerinin doğru bir biçimde seçilememesi, seçilmiş olan besin ögelerinin yanlış pişirme teknikleriyle veya olması gerekenden çok tüketilmesi durumuna ise dengesiz beslenme denir. Sağlığın kaynağı, yeterli ve dengeli beslenmedir. Besin ögelerinin her birinden bedenin ihtiyaç duyduğu miktarda alınması gerekmektedir. Bu ögelerin az veya çok tüketilmesi, büyüme ve gelişmeyi olumsuz yönde etkiler ve insan sağlığına zarar verir (Kizen, 2019).

2.2.3. Sağlıklı Beslenme İlkeleri

Sağlıklı bir beden için birçok besin ögeleri tüketilmelidir. Besin ögelerindeki çeşitlilik en uygun beslenmeyi sağlamakla birlikte sağlığın kaynağıdır. Gelişim ve büyüme sürecinde insan vücudunun sağlıklı bir şekilde uzun yıllar boyunca yaşayabilmesi için 50 çeşit besin ögesine gereksinimi vardır. Besinlerin ayrı ayrı alınması vücudun temel fonksiyonları için gerekli olan besin ögelerinin tamamını içermemektedir (Duyff, 2003).

Her besinin kendi içerisinde farklı besin ögeleri ve kaynakları içerir. Bu durum vücudun sağlıklı bir şekilde faaliyetlerine devam edebilmesi için önemlidir. Uygun bir biçimde beslenmenin olabilmesi için besin ögelerini belli bir miktarda tüketilmesi gerekmektedir. Vücudun ihtiyaç duyduğu besin ögeleri ve bu besin ögelerinin

haricindeki ögeleri kâfi miktarda tüketmek için günün öğünlerinde 4 temel besin grubundan tavsiye edilen seviyelerde tüketmek, besinleri besin değerini kaybettirmeden pişirmek, saklamak ve hazırlamak gerekmektedir (WHO; Duyff, 2003).

2.2.4. Besin Öğeleri

2.2.4.1. Karbonhidratlar

Enerji verici, yapıcı ve onarıcılardır. Karbonhidratların en temel görevi vücuda enerji vermektir. İnsan vücudunda çok az ölçüde mevcut olan karbonhidratlar, vücuda günlük ihtiyaç duyulan enerjinin büyük çoğunluğunu sağlamaktadır. Karbonhidratlar; karbon, hidrojen ve oksijen elementlerinin bir araya gelerek oluşturduğu bileşiklerdir. Karbonhidratların esas işlevi, insan bedenine enerji vermektir. 1 gram karbonhidrat, 4 kilokalori enerji içermektedir. Kaslarda gerekli olan yakıtı sağlayan karbonhidratlar, bedenin bir günde ulaşılması gereken kalori ihtiyacının %55 ila %60'ını sağlamaktadır (Pehlivan, 2005).

İnsan ve hayvan bedeninde glikojen şeklinde depo edilen karbonhidratlar, bitkilerde ise nişasta ve selüloz şeklinde bulmaktadır. İnsan bedeninin enerji kaynağı olan karbonhidratlar düzenli bir şekilde vücuda alınmalıdır. Yapay olarak üretilen karbonhidratlardan ziyade vücuda doğal gıdaların içerisinde mevcut olan karbonhidratları almak insan sağlığı yönünde daha doğrudur. Vitamin ve mineral içermeyen şekerli içecekler sadece vücuda enerji sağlarlar. Meyve, sebze ve tahıllarda bulunan karbonhidratlarda vücuda enerji vermekle birlikte vitamin, mineral ve lif barındırdığı için beslenmede gerekli olan karbonhidrat kaynaklarıdır (Clark, 2019).

Vücut, antrenman esnasında dinlenik duruma göre daha çok enerji kaybı yaşamaktadır. Antrenman esnasında kaslar daha güçlü ve hızlı kasılır, akciğer kapasitesi daha çok ve hızlı çalışır, nabızda artış olur ve kalp tüm bedene kanı hızlı pompalamaktadır. Bu sebeplerle antrenman yapan sedanter bireylere oranla gündelik enerji ihtiyaçları daha fazladır. Sporcuların enerji ihtiyaçları günlük olarak yaklaşık 2000-5000 kilokalori arasında değişiklik göstermektedir. Vücudun bu gereksinimi, yoğunluğu yüksek antrenmana katılan ve müsabakalara hazırlık yapan dayanıklı sporcuların ise üst

seviyelere kadar yükselmektedir. Antrenman esnasında vücutta harcanılacak olan enerjiyi karbonhidrat sağlamaktadır. Yiyecekler aracılığı ile vücuda giren karbonhidratlar, karaciğerde ve adalelerde glikojen şeklinde depo edilmektedir. Adale yapısında üç yüz ile dört yüz gram, karaciğerde ise yetmiş beş ile yüz gram glikojen deposu var olmaktadır (Williams ve Rollo, 2015).

Kas hücrelerindeki glikojen depoları bittiği zaman sporcu performansını negatif yönde etkileyen bir yorgunluk oluşmaktadır. Antrenman süresince kullanılan glikojen, genel olarak antrenmanın ilk yarım saati süresince sıvı veya katı şekilde kullanılan karbonhidratlardan sağlanmaktadır. Bunun olabilmesi için; simit, taze sıkılan meyve suları, karbonhidrat içeriği büyük olan içecekler, krakerler, meyve püreleri, mısır gevreği, dondurma ve benzeri yiyecek ve içeceklerin tüketilmesi gerekmektedir (Pehlivan, 2005).

2.2.4.2. Yağlar

Enerji verici, yapıcı ve onarıcılardır. Yağlar insan vücudunun esas olan enerji deposudur. Besin tüketilmediğinde enerji kaynağı olarak yağ deposu kullanılmaktadır. En fazla vücuda enerji sağlayan besin ögesi olan yağlar; yağ asitleri, gliserol ve yağlardan meydana gelen organik bileşiktir. Karbonhidrat ve proteinin vücuda sağladığı enerji oranının iki katına yakın enerji vermektedir. 1 gram yağ, 9 kilokalori enerji vermektedir.

Yağların Özellikleri

1. Yağlar vücutta gıda şeklinde kullanılmaktadır.
2. Bedenin yapısına katılmaktadır.
3. Hücre yapı oluşumunda görev almaktadır.
4. Karbonhidratların ardından gelen çok gerekli ikinci enerji kaynağı yağlardır.
5. Mide içerisinde gerektiğinden uzun süre beklemesi sebebiyle diğer besin maddelerine göre yüksek oranda vücuda tok hissini vermektedir.
6. Yağlar, vücuda en fazla enerji sağlayan besindir.
7. Deri altında depolanmış olan yağlar, vücut ısısını korunmasını sağlamaktadır.
8. Dışarından gelen darbelere karşı organlara destek olur ve korur.

9. Vitaminlerin bir kısmının vücut içerisinde alınmasına katkıda bulunmaktadır.
10. Molekül yapıları büyük olması sebebiyle sindirmeye ihtiyaç duymadan kana ya da hücrelere giremez.
11. Yağlardan bireylerin daha çok sürede karınlarının aç olma durumunda enerji sağlanmaktadır.
12. Gerekli olandan daha fazla vücuda alınan yağlar, deri altında ve iç organların etrafında depolanmaktadır.
    a. Yağlar gerekli olan miktardan daha çok tüketildiğinde ise sonrası için vücutta depo edilmektedir. Vücutta biriktirilen yağ depoları, tehlikeli düzeylere ulaşarak birey sağlını tehlikeye atmaktadır.
    b. Trigliserid yağlar vücutta depo edilen yağ miktarının %90'ını oluşturmaktadır.
    c. Hücrelerin düzenli çalışabilmesi için ihtiyaç bir besin maddesidir.
    d. Bireylerin günlük ne kadar yağa ne kadar gereksinim duyulduğu, bedenin harcamış olduğu enerji miktarıyla oran yapılarak tespit edilmektedir. Ek olarak yemek yeme alışkanlıkları ve geleneksel olarak sürdürülen tüketimlerde yağ ihtiyacında mühimdir.
    e. Genel itibariyle yetişkin bir insan bedeninin ortalama olarak yağ gereksinimi, günlük olarak 90 gram şeklinde tüketilmektedir.
    f. Sporcularda yeterli ve dengeli bir şekilde beslenme için bir gündeki enerji kullanımlarının %25-30'unu yağdan sağlamaktadırlar. Günlük olarak yaklaşık oranda 120 gram yağ tüketmeleri gerekmektedir.

2.2.4.3. Proteinler

Proteinler hücrenin temel yapı taşıdır. Vücudun savunma mekanizmalarını, vücut çalışmasını organize eden enzimlerin ve hormonlarında temel yapılarını protein oluşturmaktadır. Protein, bununla birlikte vücudun enerji kaynağıdır. Vücutta depo olarak vücutta kullanılan proteinler; önceden belli olan görevleri yapan hücrelerdir. Proteinlerin işlevleri; yapıcı, onarıcı ve koruyucudur. Doğal proteinlerin yapısında olan 20 aminoasitten 8 tanesi insan yapısı için gereklidir. Bu amino asitler, vücut içerisinde sentezleme yapamaz ve bu sebepten dolayı besinlerle dışarıdan alınmaları gerekmektedir (Pehlivan, 2005).

Vücut tarafından sentezlenemeyen ve besinlerle ilgili oranda tüketilmesi gerekli olan amino asitlere esansiyel amino asitler denilmektedir. İnsan bedeni tarafından senteze uğrayanlara esansiyel olmayan amino asit denmektedir (Pehlivan, 2005).

İnsan bedenindeki ana işlevleri hücre yapımı ve onarımını sağlarlar, enerji üretiminde yalnızca karbonhidrat ve yağın bulunmadığı durumlarda kullanılmaktadır. Günlük enerji gereksiniminin sadece %10 ile %15'i protein içeren gıdalardan karşılanmaktadır. Protein hayvansal ve bitkisel olan gıdalardan alınabilmektedir. Hayvansal gıdalar, seçkin protein açısından önemlidir. Yumurta, dana, tavuk ve koyun eti, balık, karaciğer, peynir, çökelek protein kaynaklarına örnektir. Hayvansal olmayan kaynakların hazzımı zordur bu yüzden az oranda protein sağlamaktadır. Patates, pirinç, fasulye, nohut, mercimek, ceviz, fındık ve buğday ürünleri bitkisel proteine örnektir (Sencer, 1991).

Proteinlerin Görevleri

Proteinler, canlı hücrelerin ana maddesidir. Dokuların yapımı ve onarımında görevlidir. Yıpranmış olan dokuların yenilenmesini sağlamanın dışında vücudun dışarıdan gelen mikroplara karşı korunmasında, kırmızı kan hücrelerindeki oksijen taşıyan hemoglobinin yapısında, enzim ve hormonların yapısında, egzersize bağlı kas fibrillerindeki mikro hasarın onarımında ve enerjinin sağlanmasında görevlidir. Proteinlerin asıl görevleri ise;

1. Büyüme ve gelişmeye katkı sağlamaktır.
2. Doku onarımını ve yapımını gerçekleştirmektedir.
3. Kırmızı kan hücresi üretimini sağlamaktadır.
4. Bedenin fonksiyonlarında görevli olan eriyebilir organik madde ve canlandırmaların üretilmesini sağlamaktadır.
5. Bedeni rahatsızlıklara yönelik korumaktadır.
6. Büyüme ve gelişme esnasında dokuların üretilmesinde görevlidir.
7. Bedende bulunan sıvılardaki hidrojen iyonu yoğunlaşmasının istikrarının sağlanmasında görevlidir.
8. Bedendeki aşırı sıvı birikmesini önlemektedir.

9. Yaraların iyileşmesini sağlamaktadır.
10. Kasların kasılmasında görevlidir.
11. Hücre zarının yapısındadır ve madde geçişlerini sağlamaktadır (Pehlivan, 2005).

2.2.4.4. Vitaminler

Düzenleyicidirler. Besinler aracılığı ile vücuda alınan karbonhidratlardan, yağlardan ve proteinlerden enerji oluşmasıyla alakalı biyokimyasal durumların meydana gelmesine olanak sağlar. Vitaminlerin bazılarında vücudun ihtiyacı olan besin ögelerinin özelliklerini kaybetmeden fonksiyonlarını devam ettirebilmelerine ve zararlı maddelerin negatif etkilerinin azaltılmasına destek olmaktadır. Vitaminler; karbonhidrat, protein ve yağ maddelerine oranla daha küçük maddelerden meydana gelmektedir (Pehlivan, 2005).

Enerji sağlamak için gereksinim duyulan tepkilerden sorumlu enzimlerin yapısında olurlar ancak enerji vermemektedirler. Besin ögelerinin bedende tüketilmesi, hücre yapısına döndürülmesi, enerji üretilmesi ve bedenin aktifliği fakat vitaminlerin desteğiyle gerçekleşmektedir. Bu sebeple bir vitaminin eksik olduğu durumda vücudun çalışma fonksiyonlarında bozulma meydana gelmektedir. Vücudun ihtiyacı olan bütün vitaminler, gıdalar aracılığıyla miligram veya mikrogram seviyesinde gerekli olduğu miktar kadar alınmalıdır (Maughan, 2013).

Mikro besin ögeleri grubunda yer alan vitaminler, oldukça az oranda tüketilmelerine karşılık etkileri büyük oranda önemli besin maddeleridir. Enerji değişiminde, kan üretiminde ve bağışıklık sisteminde vazife almaktadırlar. Vitaminler, vücut hücrelerinin zarar görmesini engel olarak hücrelerin olağan fonksiyonlarını devam ettirmesine destek olmaktadırlar. Ek olarak yararlı olmayan maddelerin bazıları bedendeki negatif etkilerinin düşmesinde görev almaktadırlar.

Diğer görevleri:

1. Vücutta meydana gelen biyokimyasal tepkiler düzenlemekte görevlidir.
2. Yağ, protein ve karbonhidratlardan enerji meydana getirmesini sağlamaktadır.
3. Protein sentezinde görev almaktadır (Pehlivan, 2005).

2.2.4.5. Mineraller

Mineraller, beden için ve vücudun daha iyi çalışmasında önemli roller üstlenirler. Örnek olarak; kas ve sinirlerin çalışmasında kalsiyum ve magnezyum; diş ve kemik oluşumunda kalsiyum, fosfor, flor; kan yapımı ve oksijen taşınmasında demir; tiroit bezi hormonlarının yapımında iyot; dolaşım bozukluklarında sodyum, potasyum ve klor gibi mineraller gereklidir. Mineraller birçok besinlerden alınır; idrar, ter, dışkı ve gözyaşı ile vücuttan uzaklaştırılır. Vücuttan uzaklaştırılan minerallerin mutlaka yeniden vücuda alınması gerekmektedir çünkü mineraller vücutta yeniden üretilemezler (Applegate, 2011).

Sağlıklı bir hayat sürdürebilmekte ihtiyaç duyulan mineraller, kemik ve diş yapısının sağlıklı olmasını, kalp atımının düzenli ve aktif çalışması, kas işlevlerinin, hücrelerin korunması ve sinir sistemi gibi pek çok hayati fonksiyonun sürdürülmesinde görevlidir. Bu sebeple insanın sağlıklı ve ölçülü bir biçimde gıda tüketmesinde minerallerin büyük önem taşımaktadır (Williams, 2005).

2.2.4.6. Su

Gıdaların sindirime uğraması ve dokulara nakledilmesi gerekmektedir. Hücrelerde meydana gelen yararlı olmayan maddelerin ve bedende meydana gelen yüksek sıcaklığın atılmasında su kullanılmaktadır. Ergin bireylerin bedeninde yaklaşık olarak %59 oranında su vardır. Bebeklerin bedenindeki su miktarı, ergin bireylerin vücudundaki su miktarına oranla daha yüksek seviyededir. Sporcular için sıvı alımı sağlık durumlarını ve performanslarına etki eden etmenlerden biridir. Su, oksijenin ardından gelen en mühim maddedir. Sporcularda su ve elektrolitler, uzun ve yorucu egzersiz sırasında terlemeyle vücuttan atılmaktadır. Bu sebeple sporcularda hidrasyonun olması insan sağlığı için önem taşımaktadır (Pehlivan, 2005).

Hidrasyon beden için ihtiyaç duyulan su ve elektrolit seviyelerinin performansa destek sağlayacak biçimde belirli oranda tutulmasıdır. Hidrasyonun sağlanması için vücuda giren ve vücuttan atılan su oranları eşit miktarda olmalıdır. Sporcularda gerekli miktarda alınmayan sıvı; sporcu performansını düşürürken dayanıklılığı, gücü, kuvveti ve hızı azaltmaktadır. İleri düzeyde ise dehidrasyon meydana gelmektedir.

Dehidrasyon ise vücuttaki aşırı sıvı kaybına denmektedir. Dehidrasyonla beraber sindirim sorunları, kan yoğunluğunun artması, nabız hızının artışı ve kan hacminin düşmesi gibi olumsuzluklar gözlenmektedir. Dehidratasyon sonucunda glikojen depoları, normal şartlara oranla daha hızlı tükenmektedir ve antrenmana veya müsabakaya devam ettirmekte mümkün olmamaktadır. Sıvı kaybının ilk belirtileri; susama, yorgunluk, kalp çarpıntısı, üşüme ve bulantıdır (Sawka ve Pandolf, 1990).

2.2.5. Sporcu Beslenmesinin Önemi

Sporcu performansında çok büyük önem taşıyan beslenme, sporcunun başarısında olumlu bir ivmelenme olmasında büyük bir yere sahiptir. Sporcu başarısı üzerinde yeterli ve dengeli beslenmenin olumlu etkileri şunlardır:

- Sporcunun antrenman planı uygulamalarına hızlı adaptasyon sağlayabilmesi,
- Vücudun yapılan yüklenme sonrasında depoları yenileyebilmesinde,
- Uyku kalitesini artırmada,
- Antrenman esnasında daha fazla odaklanabilmeyi sağlama,
- Sakatlık durumlarında tedavi ve iyileştirmeye katkı sağlar (Medina ve ark, 2014).

Uygun beslenme programları sayesinde vücuda en uygun düzeyde antrenmanın uygulanması sağlanır. Yüklenme egzersizlerinin sürdürülmesine katkı sağlayarak hızlı bir yenilenme ve toparlanma süreci olur bunda da beslenme önemli bir yere sahiptir (Dunford, 2006).

Faydalı besinlerle, uygun bir şekilde planlanmış beslenme programı olmadığı zaman sporcu verimi düşer sporcu sağlığı korunup geliştirilemez. Sporculara, çalıştırıcılara ve aile fertlerine sporcu beslenmesi uygulamalarıyla alakalı eğitim verilmesi spor alanında başarı sağlayabilmek adına hazırlık dönemlerinden itibaren yapılmalıdır. Antrenmanlar esnasında kaslar sık ve güçlü kasılma meydan gelir. Solunum hızında artış olur. Kalp atım sayısı ve bedene pompalanan kan miktarı artış olur. Vücutta meydana gelen bu etkenlerin tamamı sporcularda, sporcu olmayanlar ile karşılaştırıldığında daha az enerji üretmesi gerekir. Sporcu beslenmesinin

programlanmasında egzersizlerde kullanılan enerjinin yenilenmesinin üzerinde durulmalıdır (Burke, 2007).

Organizmanın yaşamını ve işlevlerini devam ettirebilmesine imkân sağlayacak biçimde beden için gereksinim duyulan enerjinin sağlandığı bir beslenme programı yeterli bir beslenme olarak ifade edilmektedir. Dengeli beslenme; tek başına vücudun fonksiyonlarını sürdürebilmesine yeterli olacak gıda alınmasını değil bununla birlikte besin ihtiyaçlarının bireyin gereksinimlerine en olası ve sağlığını korumaya alacak biçimde karşılanmasını da içermektedir.

Sporcu bireylerin hayatı yaşama biçimi ve vücuda fizyolojik baskılarını barındıran egzersiz planları günlük enerji ihtiyacını sedanter bireye oranla çok yüksek oranlara yükselmektedir. Antrenmanlara vücudun verdiği tepki bazı parametrelerin olağan biçimde düzenlenmesinde uygun beslenme büyük bir yere sahiptir. Tüm unsurlar dikkate alındığında beslenme planı yapmada sporcu ve spor alanına göre doğru bir besin alımı programının yapılması önemlidir. Sağlığın korunması sporcu bireylerin besin alımında en önemlisidir. Egzersizlere uyumda sağlıklı sporcular olduğunda artış olacaktır, egzersiz sonrası yenilenmesi ve reaksiyonlar daha iyi olacaktır. Antrenman esnasındaki, bedensel ve zihinsel başarım yüksek olacak ve uygun besin alımı sayesinde antrenmanın yükünün getireceği bağışıklığı yükünü engelleyerek egzersiz senesinde yaşayacağı sakatlık ve hastalık ihtimalini düşürecektir ve hastalık sebebiyle katılamayacağı egzersizler çok olabilecektir (Dunford ve Doyle 2014).

Sporcunun kamp, müsabaka ya da karşılaşma sebebiyle il ya da ülkeden dışarı yapılacak olan yolculuklar esnasında maruz kalabileceği olağan dışı durumlara adaptasyonunun kolaylaşmasında uygun besin alımı önemlidir. Sporcu bireylerde enerji ihtiyacı yaş, cinsiyet, vücut ölçüleri, uygulanan egzersizin türü, egzersizin yapıldığı konumun çevre şartları göre ferdi farklılıklar vardır (Maughan, 2013).

Yetişkin sporcularda yüksek antrenman yüklerine zorunlu adaptasyonun ve antrenmanlar arası yenilenmenin sağlanarak başarımın sürmesinin sağlanması nedeniyle doğru beslenme planı önemlidir. Bununla birlikte hacmi yüksek olan antrenman yüklerinde vücuttaki bağışıklık sistemine ağır gelen yüklerin

uzaklaştırılmasını sağlayacaktır. Bu sayede süreçte hasta olma sayısı ve katılamayacağı egzersiz sayısı düşecektir. Hastalık ya da sakatlık zamanında görülen belirtiler daha düşük seviyede olacak ve daha kısa sürede iyileşecek, kamp ya da müsabaka için yapılan yolculuklara bedeni daha hızlı adapte olacaktır, aynı olmayan iklim koşullarına olması gereken adaptasyonları sağlamaya yardımcı olmaktadır (Pehlivan, 2005).

2.2.6. Halk Oyunu Oynayan Sporcularda Karbonhidrat Kullanımı

Antrenman tarihi öncesi, kas glikojen depolarında yeterli seviyeye gelinmesi oldukça önemlidir. Sporcular yüksek karbonhidratlı diyetle glikojen depolarını 1.5-2.0 kat arttırabilmektedir. Kas glikojen depoları, iskelet kaslarında 300-500 gram, karaciğerde 75-100 gram olarak depolanmaktadır ve egzersiz esnasında bu depolar kullanılmaktadır. Aynı zamanda karbonhidrat tüketmenin önemli oranda faydasının olduğu araştırmalar sonucunda saptanmıştır. Ek olarak beslenmedeki karbonhidrat oranının %70'e olması gerekmektedir. Bu zaman içerisinde monosakkaritlerin enerjinin tamamına olan reaksiyonu %10 yüzdesinden fazla olmamalıdır. Karbonhidrat yüklemesiyle kas glikojen depo yedekleri, yaklaşık olarak %50-100 değerinde artış sağlanabilmektedir. Kuvvet sporları alanında temel yakıt olarak karbonhidratlar kullanılmaktadır (Bean, 2017).

Sporcuların tamamının enerji ve karbonhidrat gereksinimlerinin sporcunun egzersiz kapsamına, şiddetine, hacmine, kilo ve cinsiyet parametrelerine bağlı olarak değişiklik gösterebileceği ve birbirinden farklı biçimde olabilmektedir. Sporcuların egzersiz ve yarışma öncesinde karbonhidrat yönünden zengin gıdalar tüketmeleri; glikojen depolarındaki doyum seviyesine ulaşılmasını sağlar ve egzersiz esnasında kan glikozlarındaki devamlılığın sağlanmasına destek olacaktır. Ek olarak yarışma sırasında ihtiyaç duyulan miktarda karbonhidrat alımları ise kavrama becerilerinin ve oyun hızlarında artış olmasını sağlayacaktır. Sporcuların glikojen depolarının fazla olması performans düzeylerinin de aynı oranda yüksek olmasını sağlayacaktır (Eberle,2013)

Beslenmesinde dikkatli olan bir sporcunun, beslenmesinde dikkatsiz olan sporcuya oranla birçok avantaja sahiptir. Beden sağlığını koruma ve performans gelişim olmasını sağlayabilmek sporcuların beslenme programındaki önemli amaçlardandır. Sporcuların enerji ve gıda maddelerine ihtiyaçları yaş, cinsiyet ve branşlarına göre aykırı olsa da ana beslenmede bütün sporcularda eştir. Sporcuların gereksinimleri olan enerjinin sağlanmasında etkili olan beslenme, gıda maddelerinin ve ihtiyaç olan miktarda tüketilmesi gerekmektedir. Sporculara tavsiye edilen olağanüstü beslenme biçimi ya da besin maddesi bulunmamaktadır. Spor yapan bireylerin karbonhidrat yönünden bol beslenme programı uygulaması; mineral, vitamin ve proteinin yeterli miktarda vücuduna alması, yağ alımından elde edilen enerjinin sedanter kişilerden daha düşük oranda tavsiye edilmektedir. Sporcuların aldıkları sıvı oranı gerekli olandan fazla olmalıdır (Acar, 2011).

Sporcular, yüksek oranda karbonhidratlı beslenme biçimi ile glikojen depolarını yaklaşık olarak 1.5-2 kat daha fazla arttırabilir. Yeterli oranda alınmayan karbonhidrat sebebiyle glikojen depo yedeklerinin gerekenden fazla azalması ya da tamamen bitmesi, antrenmanın ardından sporcularda devamlı yorgunluk hissine sebep olmaktadır (Bean, 2017).

Glisemik Indeks (GI)

- Bir besinin insan vücudu içerisine girdikten sonraki diyabeti artırma gücüne denir.
- Glisemik indeks oranı yüksek olan gıdalar, diyabeti hızlı bir şekilde artırmaktadır; glisemik indeksi az olan gıdalar de hemoglobin şekerinin bir anda artırmaz ya da kararlı durmasını sağlar.
- Diyabetin dengeli durumda durmasının da bilhassa diyabeti önlemede önemli derecede tesiri bulunmaktadır.
- Sporcuların egzersiz ve maç sırasında veya sonrasında glisemik indeksi yüksek yiyecekleri yemesi, güçsüz hale gelen vücutların hızlı bir şekilde toparlanmasına katkıda bulunmaktadır.
- Bedenin tükenen glikojen stoklarını yerine koymak için karbonhidrat türünden bol bol besinler tüketilmesi çok yararlı olacaktır.
- Sporcuların maç ve egzersizden sonra 2 saat içinde karbonhidrat oranı daha çok olan içecekler, kek, yeni ve kurutulmuş meyve gibi glisemik indeks seviyesi

yüksek olan gıdalar yemeleri, tükenen glikojen depolarının eski haline gelmesini ve kaybedilen sıvıların vücuda geri kazanılmasını sağlayacaktır.

- Sporcuların azalan ya da tükenen karbonhidrat depolarıyla antrenmanı sürdürmeleri sakatlanma ve yaralanma ihtimallerini artırmaktadır (Wolever ve ark, 1991).

2.2.7. Halk Oyunu Oynayan Sporcularda Yağ Kullanımı

Yağlar, insan bedeninde mühim enerji kaynağı olmakla birlikte vücut fonksiyonlarını biyolojik rollere sahip mühim bir unsurdur. Yağlar bedene karbonhidratlara oranla daha çok enerji kazandırmaktadır. Vücutta depo edilen yağların vücuda kattığı toplam enerji, depo edilmiş olan karbonhidratların kattığı enerji oranından yaklaşık olarak elli kat daha yüksektir. Sporcularda kas içerisinde depo edilen yağlar daha çok önemlidir. Kuvvet antrenmanı yapan insanlar ve haltercilere karbonhidrat depoları daha fazla önemlidir. Uzun mesafe koşucularına karbonhidrat depolarının önemli olduğu oranla yağ depoları da mühimdir. Yağlar, bedende ilk önce kullanılacak olan enerji kaynağı niteliğinde değildir. Yağların enerjiye dönüşmesi için vücuda daha fazla oksijen girmesi gerekmektedir. Yağlar, uzun süreli antrenman yapan sporcularında gerekli bir enerji kaynağı olsa bile vasat seviyede tüketilmesi uygundur (Bagchi ve ark, 2018).

Yağ vücut içerisinde enerji kaynağı olarak kullanılır, yağda çözünmeye uğrayan vitaminler ve esansiyel yağ asitlerinin bedendeki oluşturmuş olduğu faydalılığı yönünden sporcu beslenmesinde gereklidir. Lakin yağdan alınan enerji miktarı, vücut için ihtiyaç olan total enerji ihtiyacının %20- %30'u oranında gereksinim vardır. Enerji ihtiyacının gereğinden çok olduğu zamanlarda yağ alımı yüzde 5 oranına kadar çıkarılabilir. Bu orana artırabilmek için badem, ceviz, fındık gibi yağlar, sporculara egzersiz öncesi boş öğünlerde şeklinde tüketmeleri önemlidir (Maroto, 2018).

Maçlardan önce karbonhidrat alımının bazı sporcularda hipoglisemiye neden olması sebebiyle bu sporcularda beslenmelerinde yüksek seviyede yağ tüketmeleri gerekmektedir. Karbonhidrat alımı, yağların enerji olarak harcanmasına engel olması sebebiyle için uzun süreli yapılan egzersizle ilgilenen sporculara daha çok oranda yağ barındıran beslenme tavsiye edilmektedir. Elit sporcularda ve planlı antrenman yapan

insanlarda yağ kullanımı daha çok oluyorken programlı antrenman uygulamayan insanlarda karbonhidrat daha çok tüketilmektedir (Güneş, 1998).

Sporcular için kas içinde depo edilmiş olarak bulunan yağlar çok fazla önem arz etmektedir. Ağırlık antrenmanı yapan ve halter sporcularda karbonhidrat depoları daha mühimken maratonculardа ek olarak yağ depoları daha ihtiyaçtır.

2.2.8. Halk Oyunu Oynayan Sporcularda Protein Kullanımı

Proteinlerin antrenman sırasında enerjiye etkisi oldukça azdır. Yalnızca uzun vadeli antrenmanlarda BCAA'in yüzde iki ile yüzde beşi miktarında enerjiye etkisi vardır fakat proteinlerin, oyunculara çok mühim ve gereklilik arz etmektedir. Protein gereksinimi, uygulanan spor alanına özgü ve maçtaki konuma göre bireysel farklılıklar görülmektedir. Protein, uzun süreli antrenman sporcuları için mühim bir besin ögesidir. Yapılan araştırmalar neticesinde, uzun süreli antrenman yapan sporcularında başlıca kuvvet antrenmanlarına istinaden protein oksidasyonunun ve bununla birlikte protein ihtiyacında artış olduğu saptanmıştır. Antrenman sonrası karbonhidrat tüketimine ek olarak protein tüketilmesinin kas glikojen depolarının yenilenme hızının artmasına ve kas dokusundaki hasların kısa süre içerisinde toparlanmasına destek olduğu saptanmıştır (Huecker, 2019).

Kuvvet antrenmanından sonra vücuda protein alımı, büyük miktarda kas protein sentezini uyarı vererek olumlu bir biçimde etkilemektedir. Bu yüzden karbonhidrat ve protein tüketimi antrenman öncesi ve sonrasında adale protein sentezinde atış olabilmesinde gerekmektedir. Sadece bireysel spor alanında değil takım sporcularının protein tüketim miktarı da önem arz etmektedir (Lemon, 2000).

Müsabaka esnasında sporcularda oluşabilecek çarpışma ve düşmelerden dolayı sıyırma, yara ve benzeri durumlara bağlı olarak protein ihtiyacında artış olabilmektedir. Buna benzer durumlarda protein tüketimi çoğaltılırsa toparlanma ve yaraların iyileşme süresi hızlı olacaktır. Yüksek protein, sporcular nazarında kas kullanım kuvvetini güçlendirmek ve şiddetli antrenmanın ardından kas yıkımını düşürmek için gerekmektedir. Vücudun ihtiyaç duyduğundan daha fazla vücuda alınan protein, kas gelişimini sağlamaktan ziyade bedende yağ şeklinde depo edilmektedir.

Vücudun gereksiniminden daha çok protein ya da amino asit alınımı, idrarın artmasına sebep olur ve sonucunda daha çok su kaybına neden olmaktadır. Karaciğer ve böbreklerin çok yoğun çalışmasına ve vücuttan kalsiyum atılmasına da sebebiyet vermektedir. Vücutta protein çokluğu veya eksik olması durumu sporcu performansını negatif biçimde etkilemektedir. Bu sebeple en uygun, faydalı ve düzenli beslenme biçimi her gün yapılan beslenme planında proteinlerin yarısının hayvansal gıdalı besinler, diğer yarısının ise bitkisel kaynaklı gıdalar biçiminde vücuda alınması gereklidir. Her ana öğünde vücuda protein içeren besinler alınmalıdır (Desbrow ve ark, 2019).

Vücuda yeterli miktarda protein alınmadığı durumlarda yaraların iyileşme süresi gecikmektedir. Vücudun savunma mekanizması zayıflar ve mikroplara karşı direnç azalırken insanların hastalıklara yakalanma riskleri artmaktadır. Çocukların bilişsel gelişimi negatif yönde etkilenmektedir. İhtiyaç duyulandan daha fazla tüketilen proteinler vücutta yağa dönüştürülerek depolanır. Antrenmana yeni başlayan bireylerin ilk üç veya dört hafta protein tüketimlerinin çoğaltması, kas fibrillerinin gelişimini arttıracağından dolayı yararlı olacaktır. Fakat gereğinden çok fazla alınan protein veya amino asit alımını, ekstra kas gelişimini sağlayamadığı araştırmalarda saptanmıştır (Bean, 2017).

2.2.9. Halk Oyunu Oynayan Sporcularda Vitamin Kullanımı

Vitaminler, metabolizmada gerçekleşen etkinlikler için ihtiyaç olduğundan sporcuların vitaminlere duydukları ihtiyaç daha fazladır. Vitamin eksiklikleri, performansın kötüye gitmesine neden olmaktadır. Vitamin tüketimi, bu kötüye gidişi engelleyebilir ve performansın olması gereken seviyeye dönmesine katkı sağlar. Fazla miktarda vitamin alımı performans seviyesini artıracağı düşüncesi doğru değildir. Bir sporcunun vitamin ihtiyacı, antrenmanını uyguladı spor dalına, sporun düzeyine ve kapsamına bağlı olarak sedanter bireylere göre 3 ile 4 kat daha çok olduğu saptanmıştır. Doğru bir beslenme alışkanlığına sahip, yeterli ve dengeli gıda tüketen spor yapan bireylerde vitamin desteğinin başarıma etkisi olmadığı belirlenmiştir. Sporcuların tamamı vitaminlere ihtiyaç duyar. Antioksidan özellik barındıran A, C ve

E vitaminlerinin dışarıdan sağlanması sporcu sağlığı için oldukça gerekli ve önemlidir (Pehlivan, 2005).

Sporcularda vitamin ihtiyacı, spor yapmayan kişilere oranla daha yüksek seviyededir. Bu sebeple sporcular, vitaminlerin yeterli oranda alınmasına dikkat etmelidirler. Dayanıklılık gerektiren spor dalları ile ilgilenen sporcular daha çok B, A, C ve E vitaminlerin alımına dikkat etmelidir. Ek olarak antioksidan vitaminler, kapsamın çok olduğu egzersizler esnasında vücutta oluşan laktik aside yönelik koruyuculuk göstermektedir. Vitamin alımı, başka spor dallarında görüldüğü üzere takım halinde oynananlarda gerekli düzeyde olmalıdır. Yeterli seviyede olmadığının saptandığı durumlarda sporculara uzman kontrolünde ek vitamin takviyesi alımına başvurulmalıdır (Baysal, 2003).

B vitaminlerinin egzersizle iki esas sebepten ötürü bağlantısı bulunmaktadır. İlk olarak B1, B2, B6 vitamini, nikotinik asit, B5 ve B7 antrenmanda enerji meydana getirmede yardımcı olmaktadır. İkinci olarak B9 ve B12 vitaminleriyse eritrosit üretilmesi, protein sentezi, doku yapımı ve onarımında gereklidir. C vitaminin de antrenmanlarda görevleri bulunmaktadır. C vitamini; doku oluşumuyla birlikte antrenman esnasında üretilen epinefrin hormonları için önemlidir. Eritrosit oluşumunda görevlidir, demir emilimini artırmaktadır ve çok iyi antioksidandır. E vitamini gibi antrenmanla meydana gelen hücre yıkımına yönelik koruma sağlamaktadır. Yeterli ve dengeli gıda alımını sağlayan sporcu, bedeninin gereksinim duyduğu vitaminlerin tamamını almaktadır. Bu sebeple sporcunun takviye olarak vitamin almasına gereksinimi yoktur (Volpe and Nguyen, 2013).

2.2.10. Halk Oyunu Oynayan Sporcularda Mineral ve Su Kullanımı

Sporcular için mineral gereksinimi, spor yapma yanlara göre daha yüksektir. Bu yüzden tüm sporcuların mineral tüketimine özen göstermeleri gerekir. Tüm takım sporlarında ve diğer spor dallarında mineral tüketimi iyi düzeyde olmalı; yetersizliğinin saptandığı durumlarda bilirkişi tavsiyesiyle ek mineral alımına başlanmalıdır. Dayanıklılık sporlarıyla uğraşan sporcuların ise özellikle demir, kalsiyum, sodyum, potasyum minerallerini tüketmelerine özen gösterilmelidir. Sporcu

beslenmelerinde daha az oranla tüketilen en gerekli mineraller; bayan sporcularda kalsiyum, demir ve çinkodur. Bu minerallerin eksikliği daha çok diyet yapma nedeniyle et, balık, tavuk ve süt ürünlerini tüketmeyen sporcularda görülmektedir (Pehlivan, 2005).

Su yaşam kaynağıdır. Özellikle uzun süren maçlarda veya antrenmanlarda su kaybı daha çok yaşanmaktadır. Sıvı kaybı arttıkça baş ağrısı, kramplar, sık ne fes alma ve baş dönmesi gibi sorunlar meydana gelmektedir. Sporcular, içerisinde kafein barındıran bazı içecekleri olması gerekenden daha çok tüketilmemelidir. Bu içecekler vücudun suya ihtiyaç duymasına neden olabilmektedir. 1 saati geçen antrenman veya egzersizlerde %6-8 oranında karbonhidrat içeren içeceklerin tüketimi gerekli olabilir.

2.2.11. Egzersiz Öncesi Beslenme

Egzersiz; kalori harcanmasına ve diyabet değerinin düşmesine, kaslarda hasar meydana gelmesine, terleme sebebiyle sıvı ve mineral kaybı yaşanmasına neden olmaktadır. Vücutta meydana gelen olumsuz durumlarla uygun bir biçimde düzeltebilmek ve bu olumsuz durumların yaşanmasını minimuma düşürebilmek için antrenman öncesinde beslenme fazlasıyla önemlidir. Antrenman öncesi beslenmenin temel hedefi; açlık yaşanmasını engellemek, ihtiyaç duyulan sıvıyı ve antrenman esnasında ihtiyaç duyulan ek enerjiyi sağlamaktadır. Antrenman öncesi uygun beslenme; enerji düzeyinin istikrarlı kalması, performansın yükseğe çıkması, kas yıkımının yavaşlatılmasını ve su dengesini sağlamaktadır (Zoorob ve ark, 2013).

Antrenman öncesi gerekli oranda karbonhidrat alımı, insülin düzeyini artırarak bedeni kas yıkımından korur ve protein sentezleme sürecini hızlandırmaktadır. Bu sayede antrenman esnasında kas yıkımı düşük düzeylere indirilmektedir. Temposu yüksek olan antrenmanlarda kas ve karaciğer glikoz depoları hızlı bir biçimde tükenmektedir. Antrenman öncesi yeterli protein tüketimi, kas kütlesinin antrenman sonrası tekrar yapılmasına katkı sağlar ve kas yıkımına engel olur. Antrenman öncesi ihtiyaç duyulandan daha çok oranda yağ alımı, alınan gıdaların sindirim zamanını uzatmaktadır (Purcell, 2013).

Olması gereken dereceden daha düşük yağ alımında basit karbonhidratların kana daha hızlı birleşim sağlanmasına ve glikoz düzeyinde değişkenliklere neden olmaktadır. Bu sebep antrenmanın orta kısımlarında sporcunun yorgunluk hissinin başlaması ve kuvvetsizliği duyumsamasına neden olmaktadır. Antrenman öncesi alınacak olan protein gramı ve karbonhidrat gramı gözetilmeden 10 gram yağdan daha çok vücuda alınması doğru değildir. Antrenman öncesi posalı gıdalardan uzak durulmalıdır. Posalı gıdalar, hazım yavaşlatır ve kan hacmini midede tutarak antrenman başarımını aksi doğrultuda etkilemektedir (Dunford, 2014).

2.2.12. Egzersiz Sırasında Beslenme

Egzersiz öncesinde yeterli ve dengeli gıda alımı sporcuların yarışma performansına etkisi büyük bir öneme sahiptir bununla birlikte egzersiz esnasındaki yeterli ve dengeli gıda alımı da çok önemlidir. Egzersiz esnasında meydana gelen yorgunluk hissinin sebebi glikozun düşmesi (hipoglisemi) ve laktik asidin açığa çıkmasıdır. Egzersiz esnasında uygun zamanda vücuda alınan gıdalar, glikozun düşmesini ve glikojen depolarının tükenmesini geciktirmektedir (Zoorob ve ark, 2013).

Egzersiz sırasındaki beslenmenin amaçları şu şekilde sıralanabilir:

1. Çok fazla sıvı kaybına engel olmak
2. Enerji için yakıt ihtiyacı sağlamak
3. Performansı seviyesinin yukarıya çıkartmak
4. Kas hasarlarını önlemek
5. Toparlama zamanını düşürmek.

Antrenman esnasındaki ilk enerji kaynağı olan karbonhidratlar başarımı artırmaktadır ve kısa sürede yenilenmeyi sağlamaktadır. Stres hormonu düşer, faydalı hormonlarda artış olmaktadır. Karbonhidrat tüketimi, bireye ve egzersiz türüne göre farklılıklar olmaktadır. Egzersiz sırasında tüketilmesi gereken en yüksek karbonhidrat oranı, 60 dakikada 60-70 gram aralığında olması gerekir. Protein ile beraber tüketilirse 60 dakikada 30- 45 gram karbonhidrat ile denk neticeye varılmaktadır (Dunford, 2014).

Antrenman sırasında protein tüketimi, kas yıkımını engeller, vücudun kendini yenilemesi sürecini düzeltir ve kapsamı geniş olan egzersizlerde uyumu sağlamaktadır. Protein yıkımını denetimde olabilmesi için olması gerekende daha az oranda protein tüketmek kâfi olacaktır. Protein almak; yüksek ve yoğun egzersizde yürütülen, birden çok günlük egzersizi olan ve mühim oranda kas ağırlığı kazanmaya uğraşan sporcular için önemlidir. Antrenman öncesinde sindirimi kolay olmadığı için gıdalardan yağ alınmamalıdır.

2.2.13. Egzersiz Sonrasında Beslenme

Antrenmanın ardından vücudun olağana dönme zamanında toparlanma denir. Toparlanma, sporcunun egzersiz veya müsabaka ardından vücutta oluşan bitkinliğin engellenmesi ve enerji depolarının yeniden dolmasına olanak sağlayan zamanlardır. 1,5-2 saatlik bir antrenman esnasında kas yapısındaki laktik asit birikmektedir. Depoların yenilenmesinde en iyi seçenek, antrenman ardından kısa zamanda yüksek karbonhidratlı gıdaların alınmasıdır (Burke, 2015).

Antrenmandan kısa süre sonra olabildiğince seri bir biçimde su, elektrolit ve karbonhidrat almak önemlidir. Bu sebeple sporculara antrenmanın ardından karbonhidratlarla zenginleştirilmiş bir gıda alımı tavsiye edilmektedir. Antrenmanın ardından beslenme nedenleri ise:

1. Kas yıkımının düşürülmesi
2. Protein sentezini yükseltmek
3. Karbonhidrat depolarının yenilenmesi
4. Dehidratasyonun düzeltilmesi
5. Takiben antrenmana hazır hale getirmek

Protein alımı egzersizler ardından sporcu sağlığı için çok gereklidir. Antrenmandan sonra tüketilen protein; kas yıkımını engelleyerek kas dokusunda artış sağlar, seri yenilenmeyi ve başarımı sağlamaktadır (Dunford, 2014).

Egzersizin ardından erkekler 40- 60 grama kadınlar ise 20-30 gram protein alımına gereksinim duymaktadırlar. Antrenman sonrası karbonhidrat tüketimi, kas ve

karaciğer glikojenin seri bir biçimde yenilenmesine destek olmaktadır. Tükenen karbonhidrat depolarının eski haline gelebilmesi için egzersizin kısa bir zamanından sonra karbonhidratlı besin ve meşrubatlar alınmalıdır. Alınan karbonhidratların düşük işlemli bileşik karbonhidratlardan olması ve taze meyvelerle beraber hızlı yenilenmeyi sağlamaktadır. Yağ alımında aşırıya kaçılmamalıdır zira yağlar, sindirim hızını düşürür ve gıdaların absorbe edilme hızını yavaşlatır. Antrenmanın ardından sıvı alımındaki en mühim olanı, antrenman esnasındaki sıvı eksikliklerinin tamamlanmasıdır ve yaşanan bu eksikliğin en doğru saptama yolu tartılmadır (Zoorob ve ark, 2013).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Veri Toplama Araçları

Anket formu (Ek-1) araştırmacı aracılığıyla sporculara e-posta ile çevrimiçi ulaştırılmış ve uygulanmıştır.

Veriler anket yöntemi ile toplanmış olup, anketin üst bölümüne yapılan araştırmanın amacı ve nerede kullanılacağı belirtilmiştir.

Ankette yer alan sorular, konu ile alakalı bilirkişi tarafından hazırlanmıştır ve üç bölümden oluşmaktadır; birinci bölüm kişisel bilgiler, ikinci bölüm beslenme davranışlarına yönelik sorular ve üçüncü bölümde ise sporcuların beslenme bilgi düzeylerini içeren sorular yer almaktadır.

3.2. Çalışmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmanın evreni ve örneklemini, Halk oyuncularının beslenme bilgi düzeyleri hakkındaki seviyeleri belirlenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada en az 3 yıl halk oyunları geçmişi olan 803 kişinin gönüllü katılımı sağlanmıştır. Eksik bilgi veren 38 kişi araştırmaya dâhil edilmemiştir. Çalışma 765 kişi üzerinden yürütülmüştür

3.3. Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği

Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeğinin değerlendirme kriterlerinden elde edilen puanlar kötü, orta, iyi ve çok iyi olmak üzere 4 parametrede değerlendirilmiştir. Ölçekten elde edilen puanlar normal dağılıma uydukları için yüzdelik dilimlerde gruplandırılmıştır. Temel beslenme kısmından en yüksek 80 puan elde edilebilmektedir. Besin tercihi kısmından en yüksek alınabilecek puan 48'dir. Çözümlemeler incelendiğinde besin tercihi kısmından en yüksek puan 48 puan elde edilebilmektedir. Temel beslenme puanı 45'den küçük olan katılımcıların bilgi düzeyi kötü, 45-55 puan arası olanların bilgi düzeyi orta, 56-65 puan arası olanların iyi, 65 puan üzeri ise bilgi düzeyi çok iyi olarak değerlendirilmiştir. Besin tercihi 30 puandan

daha az olan katılımcıların bilgi düzeyi kötü, 30-36 puan arası olanları orta, 37-42 puan arası olanların iyi, 42 puan üzeri ise bilgi düzeyi çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeğinin "Temel beslenme" bölümü için Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı 0,72 ve "Beslenme tercihi" bölümü için Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı 0,70 olarak saptanmıştır (Batmaz, 2018)

3.4. Verilerin İstatiksel Olarak Analiz Edilmesi

Çalışmada kullanılan bilgiler anket metodu ile toplanılmıştır ve bilgisayar ortamında SPSS 22 istatistik paket programı ile değerlendirilmiştir. Katılımcılardan elde edilen verilere homojenlik testi uygulanmıştır ve verilerin normal dağılım gözlemlenmiştir. Analizlerde parametrik testler olan T-Testi ve One Way ANOVA testleri kullanılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Demografik Bilgiler

Araştırmanın bu kısmında katılan bireylerin kişisel bilgileri bulunmaktadır. Çalışmaya katılım sağlayan bireylerin parametreleri Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya katılım sağlayan bireylerin parametreleri

Kişisel Bilgiler	Alt gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	379	49,5
	Kadın	386	50,5
Sigara Kullanımı	Evet	380	49,7
	Hayır	385	50,3
Medeni Durum	Evli	176	23
	Bekar	589	77
Aktif Çalışma	Evet	286	37,4
	Hayır	479	62,6
Diyet Yapma	Evet	128	16,7
Durumu	Hayır	637	83,3
Öğün Atlama	Evet	508	66,4
	Hayır	257	33,6
Beslenme Eğitimi	Evet	386	50,5
	Hayır	379	49,5

Araştırmaya katılan yetişkinlerin %49,5'i (n=379) erkek, %50,5'i (n=386) kadın; %77'si (n=589) bekâr, %23'ü (n=176) evlidir. Örneklemde sigara kullananlar %49,7 (n=380), %50,3'ü (n=385) ise sigara kullanmayanlardır. Katılımcıların yarısından fazlası aktif çalışmayan bireyler olup (62,6), kalan kısmı ise aktif çalışmayan bireylerden (37,4) oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin %16,7'sinin (n=128) diyet yaptığı, kalan çoğunluk ise %83,3 (n=637) diyet yapmamaktadır. Öğün atlama dağılımına bakıldığında %66,4'ü öğün atlarken, %33,6'sı öğün atlamamaktadır.

Çalışmaya katılım sağlayan bireylerin antropometrik verileri Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. Katılım sağlayan bireylerin antropometrik verileri

Kişisel Bilgileri	N	Min.	Maks.	X	Ss
Yaş (yıl)	765	18,00	65,00	28,37	10,29
Boy (cm)	765	150,00	199,00	171,55	7,93
Kilo (kg)	765	38,00	115,00	68,33	13,35

Çalışmaya katılım sağlayan bireylerin yaş ortalaması 28,37 ± 10,29, boy uzunluğu ortalaması 171,55 ± 7,93 santimetre, vücut ağırlığı ortalaması 68,33 ± 13,35 kilogramdır. Katılım sağlayan bireylerde yaşa göre en düşük değer 18, en yüksek değer 65; boya göre en düşük değer 150 santimetre, en yüksek değer 199 santimetre; kiloya göre en düşük değer 38 kilogram, en yüksek değer 115 kilogramdır.

Çalışmaya katılım sağlayanların YETBİD ve BTÖ ortalama puan değerlerinin cinsiyet parametresine göre değerlendirilmesi Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3.YETBİD ve BTÖ ortalamalarının cinsiyet parametresine göre karşılaştırılması

Ölçekler	Cinsiyet	N	X	Ss	T	P	Fark
YETBİD	Erkek	379	2,25	,39	1,68	0,92	-
	Kadın	386	2,30	,47			
BTÖ	Erkek	379	2,16	,43	3,61	,000	2>1
	Kadın	386	2,27	,46			

YETBİD ve BTÖ ortalamalarının cinsiyet parametresine göre tek ana kütle uygulaması ile karşılaştırma yapılmıştır. Erkek bireylerin YETBİD puanı (2,25 ± 0,39) kadınlardan (2,30 ± 0,47) istatistiki açıdan anlamlılık bulunamamıştır. Ancak kadınların erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır (p=0,92). BTÖ maddesinde kadın bireylerin puan ortalaması (2,27 ± 0,46) erkek bireylerden (2,16 ± 0,43) anlamlı oranda daha yüksek bulunmuştur.

Çalışmaya katılım sağlayanların YETBİD ve BTÖ ortalama puan değerlerinin sigara kullanımı parametresine göre karşılaştırılması Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4. Temel beslenme ve besin tercihi ortalama puanlarının sigara kullanımı parametresine göre karşılaştırılması

Ölçekler	Sigara Kullanımı	N	X	Ss	T	P	Fark
YETBİD	Evet	380	2,30	,46	1,33	,183	-
	Hayır	385	2,26	,40			
BTÖ	Evet	380	2,26	,47	2,19	,028*	1>2
	Hayır	385	2,18	,42			

Sigara kullanmayan bireylerin temel beslenme puan ortalaması (2,26 ± 0,40), sigara içen bireylerden (2,30 ± 0,46) daha yüksektir. Sigara içmeyen bireylerin BTÖ puan ortalaması (2,26 ± 0,47), sigara içenlerden (2,18 ± 0,42) daha yüksektir.

Sigara içme parametresi temel alındığında YETBİD'e göre aralarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık yoktur (p=0,183). BTÖ'ye bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ve evet yanıtı hayır yanıtından daha yüksektir.

Çalışmaya katılım sağlayanların YETBİD ve BTÖ ortalama puan değerlerinin öğün atlama parametresine göre karşılaştırılması Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5. Temel beslenme ve besin tercihi ortalama puanlarının öğün atlama parametresine göre karşılaştırılması

Ölçekler	Öğün Atlama	N	X	Ss	T	P	Fark
YETBİD	Evet	508	2,30	,41	2,33	,020*	1>2
	Hayır	257	2,23	,47			
BTÖ	Evet	508	2,25	,44	3,18	,002*	1>2
	Hayır	257	2,14	,45			

Öğün atlama parametresine göre YETBİD puanı ve BTÖ puanları t-testi ile kıyaslanmıştır. Öğün atlayan bireylerin YETBİD puan ortalaması (2,30 ± 0,41), öğün atlamayan bireylerden (2,23 ± 0,47) daha yüksektir. Öğün atlama parametresine göre BTÖ puanları arasında anlamlı bir fark vardır. İki ölçekte de evet yanıtı hayır yanıtından yüksektir.

Çalışmaya katılım sağlayanların YETBİD ve BTÖ ortalama puan değerlerinin diyet yapma parametresine göre karşılaştırılması Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6. YETBİD ve BTÖ ortalamalarının diyet yapma durumu parametresine göre karşılaştırılması

Ölçekler	Diyet Yapma Durumu	N	X	Ss	T	P	Fark
YETBİD	Evet	128	2,33	,39	1,47	,144	-
	Hayır	637	2,27	,44			
BTÖ	Evet	128	2,10	,35	3,79	,000*	2>1
	Hayır	637	2,24	,46			

Diyet yapan bireylerin YETBİD puan ortalaması (2,33 ± 0,39), diyet yapmayan bireylerden (2,27 ± 0,44) daha yüksektir. Diyet yapmayan bireylerin BTÖ puan ortalaması (2,24 ± 0,46), diyet yapan bireylerden (2,10 ± 0,35) daha yüksektir.

Diyet yapma parametresi temel alındığında YETBİD ve BTÖ puanları t testi ile kıyaslanmıştır. YETBİD'e bakıldığında parametreler arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ve diyet yapan bireylerin ortalaması daha yüksektir. BTÖ'ye bakıldığında istatistiki olarak fark vardır yapmayan bireylerin oranı daha yüksektir.

Çalışmaya katılım sağlayanların YETBİD ve BTÖ ortalama puan değerlerinin medeni hal parametresine göre karşılaştırılması Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 7. Temel beslenme ve besin tercihi ortalama puanlarının medeni durum parametresine göre karşılaştırılması

Ölçekler	Medeni Durum	N	X	Ss	T	P	Fark
YETBİD	Evli	176	2,41	,34	5,36	,000*	1>2
	Bekar	589	2,24	,45			
BTÖ	Evet	176	2,24	,34	1,26	,207	-
	Hayır	589	2,21	,48			

Medeni durum parametresi temel alındığında evli olan bireylerin YETBİD puan ortalaması (2,41 ± 0,34), bekar olanlardan (2,24 ± 0,45) daha düşüktür. Bekar olan bireylerin besin tercihi puan ortalaması (2,21 ± 0,48), bekâr olanlardan (2,24 ± 0,34) daha yüksektir.

YETBİD ve BTÖ puanları medeni hal parametresine göre t testi ile karşılaştırılmıştır. YETBİD'e bakıldığında istatistiki açıdan evlilerin lehine fark vardır. BTÖ'ye bakıldığında istatiksel fark yoktur fakat evlilerin daha yüksektir.

Çalışmaya katılım sağlayanların YETBİD ve BTÖ ortalama puan değerlerinin beslenme eğitimi parametresine göre karşılaştırılması Tablo 8'de yer almaktadır.

Tablo 8. Temel beslenme ve besin tercihi ortalama puanlarının beslenme eğitimi parametresine göre karşılaştırılması

Ölçekler	Beslenme Eğitim	N	X	Ss	T	P	Fark
YETBİD	Evet	386	2,28	,38	,146	,884	-
	Hayır	379	2,27	,48			
BTÖ	Evet	386	2,23	,39	,632	,528	-
	Hayır	379	2,20	,50			

Temel beslenmeye bakıldığında beslenmeye ilişkin daha önce eğitim almış bireylerin puan ortalaması (2,28 ± 0,38)'dır. Temel beslenme ve besin-sağlık ilişkisine bakıldığında beslenmeye ilişkin daha önce eğitim almamış katılımcıların puan ortalaması (2,27 ± 0,48)'dır.

Beslenmeyle alakalı önceden eğitim alan bireylerin BTÖ puan ortalaması (2,23 ± 39)'dur. Beslenme ile alakalı önceden eğitim almayanların besin BTÖ puan ortalaması (2,20 ± 0,50)'dır. Aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır fakat evet yanıtı hayır yanıtından yüksektir.

Çalışmaya katılım sağlayanların YETBİD ve BTÖ ortalama puan değerlerinin aktif çalışma parametresine göre karşılaştırılması Tablo 9'da yer almaktadır.

Tablo 9. Temel beslenme ve besin tercihi ortalama puanlarının aktif çalışma parametresine göre karşılaştırılması

Ölçekler	Aktif çalışma	N	X	Ss	T	P	Fark
YETBİD	Evet	286	2,36	,41	4,16	,000*	1>2
	Hayır	479	2,23	,44			
BTÖ	Evet	286	2,22	,41	,058	,954	-
	Hayır	479	2,22	,47			

Katılımcılarda aktif çalışanların temel beslenme puan ortalaması (2,36 ± 0,41), aktif çalışmayanların puan ortalaması (2,23 ± 0,44)'dür. Aktif çalışmayanların besin tercihi puan ortalaması (2,22 ± 0,47), aktif çalışanlardan (2,22 ± 0,41) daha yüksektir.

Aktif çalışma parametresi temel alındığında YETBİD ve BTÖ puanları t testi ile kıyaslanmıştır. YETBİD'e bakıldığında anlamlı farklılık vardır, aktif çalışan katılımcılar aktif çalışmayan katılımcılardan yüksektir. BTÖ'ye bakıldığında ise anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo 10. Temel beslenme ve besin tercihi puanlarının bireylerin yaş grupları parametresi göre korelasyon katsayısı ve anlamlılık değerleri

Korelasyonlar		**Yas**	**YETBİD**	**BTÖ**
Yas	Korelasyon Katsayısı	1	,150**	,043
	Sig. (2-tailed)		,000	,236
	Örneklem	765	765	765
YETBİD	Korelasyon Katsayısı	,150**	1	,571**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	Örneklem	765	765	765
BTÖ	Korelasyon Katsayısı	,043	,571**	1
	Sig. (2-tailed)	,236	,000	
	Örneklem	765	765	765

"**" ile işaretlenen değerlerde %1 önem seviyesinde değişkenler arasında korelasyon vardır.

Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği değerlendirildiğinde istatistiki olarak aralarında pozitif düşük ilişki saptanmıştır.

Beslenme Tercihi Ölçeği değerlendirildiğinde istatistiki olarak aralarında ilişkinin olmadığı saptanmıştır.

Tablo 11. Bireylerin boylarına göre temel beslenme ve besin tercihi korelasyon katsayısı ve anlamlılık değerleri

Korelasyonlar		**Boy**	**YETBİD**	**BTÖ**
Boy	Korelasyon Katsayısı	1	,029	,031
	T-Testi		,422	,399
	Örneklem	765	765	765
YETBİD	Korelasyon Katsayısı	,029	1	,571**
	T-Testi	,422		,000
	Örneklem	765	765	765
BTÖ	Korelasyon Katsayısı	,031	,571**	1
	T-Testi	,399	,000	
	Örneklem	765	765	765

"**" ile işaretlenen değerlerde %1 önem seviyesinde değişkenler arasında korelasyon vardır.

Boy ile Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği ve Beslenme Tercihi Ölçeği değerlendirildiğinde istatistiki olarak aralarında ilişkinin olmadığı saptanmıştır.

Tablo 12. Bireylerin kilolarına göre temel beslenme ve besin tercihi korelasyon katsayısı ve anlamlılık değerleri

Korelasyonlar		Kilo	YETBİD	BTÖ
Kilo	Korelasyon Katsayısı	1	,058	,017
	T-Testi		,107	,638
	Örneklem	765	765	765
YETBİD	Korelasyon Katsayısı	,058	1	,571**
	T-Testi	,107		,000
	Örneklem	765	765	765
BTÖ	Korelasyon Katsayısı	,017	,571**	1
	T-Testi	,638	,000	
	Örneklem	765	765	765

"**" ile işaretlenen değerlerde %1 önem seviyesinde değişkenler arasında korelasyon vardır.

Kilo ile Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği ve Beslenme Tercihi Ölçeği değerlendirildiğinde istatistiki olarak aralarında ilişkinin olmadığı saptanmıştır.

Tablo 13. Bireylerin tecrübelerine göre temel beslenme ve besin tercihi korelasyon katsayısı ve anlamlılık değerleri

Korelasyonlar		**Tecrübe**	**YETBİD**	**BTÖ**
Tecrübe	Korelasyon Katsayısı	1	,143**	,059
	T-Testi		,000	,104
	Örneklem	765	765	765
YETBİD	Korelasyon Katsayısı	,143**	1	,571**
	T-Testi	,000		,000
	Örneklem	765	765	765
BTÖ	Korelasyon Katsayısı	,059	,571**	1
	T-Testi	,104	,000	
	Örneklem	765	765	765

"**" ile işaretlenen değerlerde %1 önem seviyesinde değişkenler arasında korelasyon vardır.

Tecrübe ile Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği değerlendirildiğinde istatistiki olarak aralarında olumlu düşük ilişki saptanmıştır. Tecrübe arttıkça puan artmaktadır.

Beslenme Tercihi Ölçeği değerlendirildiğinde istatistiki olarak aralarında ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Beslenme alışkanlıkları sporcunun sağlığının, kişiliğinin fiziksel gelişiminin merkezini oluşturan önemli etmenlerdendir.

Bu çalışma amatör veya profesyonel olarak spor yapan halk oyunları sporcularının beslenme bilgi seviyeleri ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Bu çalışmada halk oyuncularının beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının araştırılmak üzere ankete bağlı tutulmuştur. Türkiye genelindeki 765 halk oyunları branşı ile ilgilenen bireylere uygulanan ankette beslenme bilgisi ve alışkanlıkları cinsiyet, sigara kullanımı, öğün atlama, diyet yapma durumu, medeni durum, beslenme eğitimi ve aktif çalışma parametrelerine göre karşılaştırılmıştır.

Yapılan çalışmada, halk oyunu sporcularının cinsiyet parametresi temel alınarak temel beslenme puanları ve besin tercih puanı t-testi ile karşılaştırıldığında erkek katılımcıların temel beslenme puanı kadın katılımcılardan temel beslenme puanından istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Besin tercihi puan ortalamaları incelendiğinde kadınların puanlarının erkek katılımcıların puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu araştırma sonuçlarına benzer başka bir araştırmada, sporcuların cinsiyetlerine göre temel beslenme puanları istatistiksel olarak değerlendirildiğinde kadınların beslenme bilgilerinin erkeklerin beslenme bilgilerine oranla daha düşük olduğu görülmüştür (Batmaz, 2018). Bu durumda Batmaz'ın ortaya oydukları araştırmanın sonuçları ile yapılan araştırma sonuçları arasında besin tercihi bakımında benzerlik bulunmadığı görülmektedir. Bu farklılığın Batmaz'ın yaptığı araştırmaya katılan çalışma grubunun evren ve örneklem farklılığından kaynaklandığı ifade edilebilir.

Çalışmada sigara kullanmayan halk oyunu sporcularının temel beslenme puan ortalaması, sigara içen halk oyunu spcularına oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Sigara içmeyen sporcuların besin tercihi puan ortalaması, sigara içen sporculara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sigara içme durumları

parametresine göre temel beslenme ve besin tercihi puanları t testi ile kıyaslanmıştır. YETBİD'e göre aralarında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık saptanamamıştır (p=0,183). BTÖ'e göre istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Yapılan başka bir araştırmada sigara kullanımı hususunda gruplama olduğunda evet/bazen yanıtını veren bireyler %32,6, hayır yanıtını veren bireyler ise %67,4'tür. Gruplar arasında beslenme bilgi puanı (p=0,920) ve BTÖ puan ortalamasında anlamlı farklılık saptanmıştır (p=0,364) (Durali,2019). Durali'nin yaptığı araştırma ile yapılan araştırma arasında Besin Tercihi Ölçeği'nin sonuçları ile benzerlik olduğu görülmektedir.

Öğün atlama parametresi esas alındığında YETBİD puanı ve BTÖ puanları t-testi ile kıyaslanmıştır. Öğün atlayan sporcuların YETBİD puan ortalaması sonuçları, öğün atlamayan sporcuların sonuçlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. BTÖ puanları öğün atlama parametresine göre karşılaştırıldığında arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Her iki ölçekte de evet yanıtı hayır yanıtından yüksek çıkmıştır. Yapılan benzer bir araştırmada; Hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarıyla birlikte besin tüketim sıklık seviyelerini belirlemek için 179 kişi ile yapılan çalışmada, öğrenci bireylerin %62'sinin besin öğünü atladığı görülmüştür. Ortalamalar incelendiğinde iki grup arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır (Önay, 2010).

Diyet yapan sporcuların temel beslenme puan ortalama sonuçları, diyet yapmayan sporcuların sonuçlarından daha yüksektir. Diyet yapmayan sporcuların besin tercihi puan ortalaması, diyet yapan sporculara oranla daha yüksektir. Diyet yapma parametresi esas alınarak YETBİD puanı ve BTÖ puanları t-testi ile kıyaslanmıştır. 1.ölçekte YETBİD ve BTÖ puanları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ve diyet yapan sporcuların ortalaması daha yüksek çıkmıştır. 2.ölçekte ise istatiksel olarak anlamlı fark vardır. Diyet yapmayan sporcuların oranı daha yüksektir. Benzer bir çalışmada, diyet yapmayan bireylerin temel beslenme puan ortalaması, diyet yapanların temel beslenme puan ortalamasından yüksektir. Diyet yapanların besin tercihi puan ortalaması, diyet yapmayanların besin tercihi puan ortalamasından yüksektir. Fakat diğer araştırmalarda beslenme bilgi düzeyi ile daha sağlıklı beslenme önerileri veya vücut ağırlığının korunması arasında ilişki

saptayamamışlardır (Allison ve ark., 1995). Şahin (2020) yılında yapmış olduğu çalışmada diyet uygulama düzeyleri ile YETBİD ve BTÖ puanları değerlendirildiğinde sağlıklı beslenme önerilerinin uygulamayan kişilerin büyük oranda(%88,0) olduğu saptanmıştır. Diyet yapanların temel beslenme puan ortalamasından (64,17), diyet yapmayan bireylerin temel beslenme puan ortalamasından (56,95) yüksektir. Diyet yapan kişilerin besin tercihi puan yüzdesi (39,94), diyet yapmayan bireylerin besin tercihi puan ortalamasından (36,45) yüksektir.

Medeni hali evli olan sporcuların temel beslenme puan ortalaması, bekâr olan sporculardan daha düşük bulunmuştur. Bekar olan sporcuların besin tercihi puan ortalaması, evli olan sporculardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Medeni halleri parametresi esas alınarak YETBİD puanı ve BTÖ puanları t-testi ile kıyaslanmıştır. 1.ölçekte istatistiki açıdan evlilerin lehine anlamlı bir fark vardır. 2.ölçekte istatiksel fark yoktur fakat evlilerin daha yüksektir. Diğer bir araştırmada, medeni durum ile sağlıklı beslenme önerileri skorlarının ortalamaları karşılaştırıldığında gruplar arası anlamlı bir farklılık görülmüştür (p=0,019). Evli olan sporcuların puan ortalaması bekâr olan sporcuların puan ortalamasına ve boşanmış sporcuların puan ortalamasından daha yüksek olduğu saptanmıştır. BTÖ puanına göre üç grup arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Evli sporcuların puan ortalaması diğer iki gruba kıyasla daha yüksektir (Durali, 2019).

Temel beslenme ve besin-sağlık ilişkisine göre beslenme alanından önceden eğitim alan sporcuların puan ortalaması 2,28 ± 0,38‘dir. Temel beslenme ve besin-sağlık ilişkisine göre beslenme alanından önceden eğitim almayan sporcuların puan ortalaması 2,27 ± 0,48’dir. Beslenme alanında önceden eğitim alan sporcuların BTÖ puan ortalaması 2,23 ± 0,39‘dur. Beslenme alanında önceden eğitim almayanların BTÖ puan ortalaması 2,20 ± 0,50’dir. Aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Katılımcılarda aktif çalışan sporcuların temel beslenme puan ortalaması, aktif çalışmayan sporcuların puan ortalaması sonucu daha yüksektir. Aktif çalışmayan sporcuların besin tercihi puan ortalaması, aktif çalışan sporculardan daha yüksektir.

Aktif çalışma parametresi esas alınarak YETBİD puanı ve BTÖ puanları t-testi ile kıyaslanmıştır. 1. ölçekte anlamlı bir farklılık bulunmuştur, aktif çalışan katılımcılar aktif çalışmayan katılımcılardan daha yüksektir. 2.ölçekte ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benzer bir araştırmada, çalışma durumları temel alınarak gruplama yapıldığında %54,7 oranında çalışmayan sporcular, %45,3 çalışan sporculardan oluşturmaktadır. İki grup arasında puan ortalamaları beslenme bilgisi parametresine göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Ancak çalışan sporcuların oluşturduğu grubun puan ortalaması, çalışmayan sporcuların oluşturduğu grubun puan ortalamasından daha yüksek saptanmıştır. BTÖ skorları ortalamasına incelendiğinde iki grup arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır (Durali, 2019).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Halk oyunu sporcularının beslenme alışkanlıklarının ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesine yönelik gerçekleştirilen araştırmaya ilişkin sonuçlar aşağıda ortaya konulmuştur.

Beslenme bilgi düzeyi ve beslenme davranış alışkanlığının temel beslenme puanında cinsiyet parametresinde karşılaştırıldığında erkek sporcularda daha bilinçli olarak yapıldığı sonucuna varılmıştır. Besin tercihi konusunda ise kadınların erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çünkü bayan sporcuların besi tercihi VKİ korumada daha etkili olup tecrübenin de artmasıyla beslenme alışkanlıklarında düzenli ve yeterli beslenme alışkanlığı kazandıkları düşünülmektedir.

Medeni durum açısından ise; evli olan sporcuların daha bilinçli olarak beslenme alışkanlıkları olduğu düşünülmektedir. Bunun nedeni ekonomik gelir düzeyinin artması ve yaşam tarzının düzene girmesiyle beslenme alışkanlıklarında olumlu yönde alışkanlıklar kazanılmasındandır.

Beslenme alışkanlığı ve beslenme bilgi düzeylerinin aktif çalışanların, aktif çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Sebebi ise; aktif çalışanların daha bilinçli ve daha düzenli beslenme alışkanlıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

6.2. Öneriler

Yapılan bu çalışma farklı yaş gruplarına ayrı olarak uygulanabilir. Okullarda ve spor kulüplerinde uygulanabilir. Sporcuların beslenme alışkanlıklarındaki yanlış bilgilerinin tespit edilmesinde, sağlıklı beslenme açısından yönlendirilebilir.

- Toplum içerisindeki tüm halk oyunu sporcularının beslenme bilgi düzeyini artırıcı uygulamalar gereklidir. Beslenme uzmanlarının bilgi düzeyleri

denetlenmeli ardından aynı olmayan çalışmalarla toplumdaki diğer sektörlere de aktarılmalıdır.

- Halk oyunu sporcularının beslenme bilgi seviyelerini yükseltmek ve daha iyi olabilmesi için kültür merkezleri, halk eğitim merkezi gibi kurum ve kuruluşlarda beslenme anlatılmalı ve katılımcıların seviyelerine göre yalınlık ve sadelik ilkesi göz önünde bulundurularak akıcı dilde bilgiler aktarılmalıdır.
- Türkiye'de tüm eğitim seviyelerinde okunulan bölüm ayırt edilmeksizin seçmeli ders olarak beslenme eğitimi verilmelidir. Ek olarak velilere de eğitim verilerek bu alanda ilerlemeler sağlanabilir. Bu sayede verilen tüm bu eğitimler kapsamında toplumun doğru olmayan beslenme bilgileri düzeltilebilir ve yeni bilgiler aktarılabilir.
- Halk oyunları sporcularının antrenman sırasında en yüksek başarım düzeyine gelebilmeleri için beslenme konusuna dikkat etmeleri ve önem vermeleri anlatılması gerekmektedir. Sporcuların zinde olmaları ve antrenman sırasında en yüksek başarıma sahip olabilmeleri için beslenmeye önem vermeli ve bu alanda bilgi birikimini arttırmaya yönelik çalışmalar olmalıdır.
- Halk oyunları sporcularının doğrudan beslenme uzmanı aracılığı ile beslenme eğitimi alması sporcular için daha faydalı olabileceği düşünülmektedir. Halk oyunları dalı için antrenman planı hazırlanırken, beslenmenin önemi açısından sporcular ile beslenme uzmanları bir araya getirilerek beslenme birikimlerinin arttırılması amacıyla yıllık antrenman programına yer verilmesinin faydalı olacağı önerilmektedir.
- Araştırmaya katılım sağlayan halk oyunu sporcularının sayısını arttırılarak halk oyunları sporcularının beslenme konusunda donanımlarının ve beslenme düzenlerinin değerlendirilmesi önerilmektedir.
- Halk oyunu branşı ile uğraşan antrenörler öncelikle kendi branşlarını bir spor dalı olarak kabul etmelidir ve müsabakalara takım hazırlarken sporcularının müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında beslenme konularına önem vermelidir. Öncelikle antrenörler kendilerini geliştirmeli ve yenilemelidir. Sporcularını bu yönde müsabakalara hazırlamalıdır.
- Tarihi çok eski zamanlara dayanan halk oyunları branşı zaman içerisinde gelişim göstermiştir. Spor akademileri ve konservatuar mezunları kendilerini geliştirmişlerdir fakat "alaylı" diye hitap ettiğimiz usta öğreticilerin fazlalığı

ve beslenme bilgi düzeylerinin çok yetersiz olmasından kaynaklı müsabakalarda takımlar arasında büyük farklılıklar olmaktadır. Bu usta öğreticilerin antrenör seminerleri ve beslenme dersleri haricinde de zorunlu eğitimlere tabi tutulup gelişimleri sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

Acar, G., & Pepe, H. (2011). Boksörlerin Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *13*(1), 12-19.

Ahtiainen, J. P., Pakarinen, A., Alen, M., Kraemer, W. J., & Häkkinen, K. (2003). Muscle Hypertrophy, Hormonal Adaptations and Strength Development During Strength Training in Strength-trained and Untrained Men. *European Journal of Applied Physiology*, *89*(6), 555-563.

Akgün, N. (1996). *Egzersiz ve Spor Fizyolojisi*. İzmir: Ege Üniv. Basımevi.

Applegate, L. (2011). Sağlık Yaşam ve Yüksek Performans için Beslenme ve Diyet Temel İlkeleri. (Çev.Editörü: Özpınar, H.), İstanbul Tıp Kitapevi, İstanbul.

Allison, D. B., Kanders, B. S., Osage, G. D., Faith, M. S., Heymsfield, S. B., Heber, D., ... & Blackburn, G. L. (1995). Weight-related Attitudes and Beliefs of Obese AfricanAmerican Women. *Journal of Nutrition Education*, *27*(1), 18-23.

Bagchi, D., Nair, S., & Sen, C. K. (Ed.). (2018). *Nutrition and Enhanced Sports Performance: Muscle Building, Endurance, and Strength*. Academic Press.

Balkan, V. (2006). *Afyonkarahisar Yöresi Halk Oyunları*. Afyonkarahisar: Valilik Yayınları.

Bastiaans, J., Diemen, A. B. J. P., Veneberg, T., & Jeukendrup, A. (2001). The Effects of Replacing a Portion of Endurance Training by Explosive Strength Training on Performance in Trained Cyclists. *European Journal of Applied Physiology*, *86*(1), 79-84.

Batmaz, H. (2018). *Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Geliştirilmesi ve Geçerlik-güvenirlik Çalışması.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Baysal A. (2013). *Beslenme* (14. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınları.

Bean, A. (2017). *The Complete Guide to Sports Nutrition*. Bloomsbury Publishing.

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2015). *Dönemleme: Antrenman Kuramı ve Yöntemi* (Çev. T. Bağırgan, 5. Baskı). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Bret, C., Rahmani, A., Dufour, A. B., Messonnier, L., & Lacour, J. R. (2002). Leg Strength and Stiffness as Ability Factors in 100 m Sprint Running. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *42*(3), 274.

Burke, L. (2007). *Practical Sports Nutrition.*

Burke, L. (2015). *Nutrition for Recovery After Training and Competition*. McGraw-Hill Education.

Clark, N. (2019). *Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook*. Human Kinetics.

Desbrow, B., Burd, N. A., Tarnopolsky, M., Moore, D. R., & Elliott-Sale, K. J. (2019). Nutrition for Special Populations: Young, Female, and Masters Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, *29*(2), 220-227.

Dunford, M. (2006). *Sports nutrition: A Practice Manual for Professionals*. American Dietetic Associati.

Dunford, M., & Doyle, J. A. (2014). *Nutrition for Sport and Exercise*. Cengage Learning.

Durali, Ö. (2019). *Yetişkin Kadın Bireylerde Beslenme Bilgi Düzeyinin ve Beslenme Durumunun Saptanması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Duyff, R. L. (2003). *Geliştirilmiş Besin ve Beslenme Rehberi* (Çev. S. Yücecan, B. Nursal, G. Pekcan & H. T. Besler). İstanbul: Acar Matbaacılık Yay.

Eberle, S. G. (2013). *Endurance Sports Nutrition*. Human Kinetics.

Eroğlu, T (1999). *Halk Oyunları El Kitabı*. İstanbul: Mars Basımevi.

Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme* (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Fatih, O. (2007). *Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ailelerin Beslenme Bilgi Düzeyleri ile Sebze-Meyve Tüketim Alışkanlıklarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Gabbett, T. J. (2005). Science of Rugby League Football: A Review. *Journal of Sports Sciences*, *23*(9), 961-976.

Garhammer, J., & Takano, B. (1992). Training for Weightlifting. *Strength and Power in Sport*, 11, 357-369.

Gissis, I., Papadopoulos, C., Kalapotharakos, V. I., Sotiropoulos, A., Komsis, G., & Manolopoulos, E. (2006). Strength and Speed Characteristics of Elite, Subelite, and Recreational Young Soccer Players. *Research in Sports Medicine*, *14*(3), 205-214.

Graves, J. E., Pollock, M. L., Leggett, S. H., Braith, R. W., Carpenter, D. M., & Bishop, L. E. (1988). Effect of Reduced Training Frequency on Muscular Strength. *International Journal of Sports Medicine*, *9*(5), 316-319.

Güneş, Z. (2005). *Spor ve Beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Haff, G. G., Carlock, J. M., Hartman, M. J., & Kilgore, J. L. (2005). Force-time Curve Characteristics of Dynamic and Isometric Muscle Actions of Elite Women Olympic Weightlifters. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *19*(4), 741.

Haff, G. G., Whitley, A., McCoy, L. B., O'bryant, H. S., Kilgore, J. L., Haff, E. E., ... & Stone, M. H. (2003). Effects of Different Set Configurations on Barbell Velocity and Displacement During a Clean Pull. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *17*(1), 95-103.

Harris, R. C., Edwards, R. H. T., Hultman, E., Nordesjö, L. O., Nylind, B., & Sahlin, K. (1976). The Time Course of Phosphorylcreatine Resynthesis During Recovery of the Quadriceps Muscle in Man. *Pflügers Archiv*, *367*(2), 137-142.

Howley, E. T., Bassett, D. R., & Welch, H. G. (1995). Criteria for Maximal Oxygen Uptake: Review and Commentary. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 27, 1292-1292.

Huecker, M., Sarav, M., Pearlman, M., & Laster, J. (2019). Protein Supplementation in Sport: Source, Timing, and Intended Benefits. *Current Nutrition Reports*, *8*(4), 382-396.

Irmak, H. (2013). *Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü.

Izquierdo, M., Ibanez, J., González-Badillo, J. J., Hakkinen, K., Ratamess, N. A., Kraemer, W. J., ... & Gorostiaga, E. M. (2006). Differential Effects of Strength Training Leading to Failure Versus not to Failure on Hormonal Responses, Strength, and Muscle Power Gains. *Journal of Applied Physiology*, *100*(5), 1647-1656.

Karacabey, K., Durgun, R., Sonmez, E., Adilogulları, I., & Ozmerdivenli, R. (2008). Determination of the Anthropometric Measurements of Dancers from the Halay and Horon Regions. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 6, 56–61.

Karacadağ, Ö. (2013). *12-18 Yaş Arası Çocukların Beslenme Durumlarının, Ailelerin Beslenme Konusundaki Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi ve Hematolojik Biyokimyasal Değerler ile İlişkisi. Celal Bayar Üniversitesi*. Tıpta uzmanlık tezi. Manisa Tıp Fakültesi.

Kavas, A., (2003). *Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme*. Literatür Yayınları.

Kizen, A. (2019). *Sağlıklı Beslenme ve Sporcular İçin Beslenme Uygulamaları*. Kizen Yayınları.

Lemon, P. W. (2000). Beyond the Zone: Protein Needs of Active Individuals. *Journal of the American College of Nutrition*, *19*(sup5), 513-521.

Lemon, P. W. (2000). Effects of Exercise on Protein Metabolism. *Nutrition in Sport,* 133.

Lennerz, B., & Lennerz, J. K. (2018). Yiyecek Bağımlılığı, Yüksek Glisemik İndeksli Karbonhidratlar ve Obezite. *Klinik Kimya*, *64*(1), 64-71.

Levi, J., Segal, L. M., St. Lauren, R. & Rayburn, J. (2014). The State of Obesity: 2014. Issue Report, Robert Wood Johnson Foundation.

Marks, K. (2010). Fat of the Land: Nauru Top Obesity League. *The Independent,* 26 Aralık.

Maroto, M. E. (2018). Wardlaw's Contemporary Nutrition: A Functional Approach. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *50*(5), 525.

Maughan, R. J. (Ed.). (2013). *Sports Nutrition* (19. Baskı). John Wiley & Sons.

Medina, D., Lizarraga, A., & Drobnick, F. (2014). Injury Prevention and Nutrition in Football. *Sports Science Exchange*, *27*(132), 1-5.

Negüzel F. K. (2009). *Okul Kantinlerinde Çalışan Personelin Beslenme Bilgi Düzeyleri.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Nishiyama, T. (2012). *Nauru: An Island Plagued by Obesity and Diabets*. Globe by the Asahi Shimbun.

Ocak, Y., & Tortop, Y. (2013). Examining the Effects of Folk Dance Exercises on Some Physical Fitness Parameters in Women. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4, 46–54.

Ökten, N. (2002) *Türk Halk Oyunlarında Kullanılan Temel Hareketlerin Tespiti ve Anatomik Analizi*. Sanatta yeterlik tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Önay, D. (2010). Selçuk Üniversitesi Akşehir Sağlık Yüksek Okulu Hemşirelik Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Besin Tüketim Sıklıkları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, *5*(14), 128-146.

Pehlivan, A. (2005). *Sporda Beslenme*. Morpa Kültür Yayınları.

Purcell, L. K. (2013). Sport Nutrition for Young Athletes. *Paediatrics & Child Health*, *18*(4), 200-202.

Sawka, M. N., & Pandolf, K. B. (1990). Effects of Body Water Loss on Physiological Function and Exercise Heat Performance. C. V. Gisolfi, D. R. Lamb & R. Murray (Ed.), *Perspective in Exercise Science and Sport Medicine: Fluid Homeostasis During Exercise* içinde (3. Cilt, s. 1-38). Carmel: Benchmark Press.

Sencer, E. (1991). *Beslenme ve Diyet.*

Starke, L. (Ed.). (2011). *Dünyanın Durumu 2011-Gezegeni Besleyen İnovasyonlar* (Çev. A. Başçı). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Şahin, M. A., & Taşkıran, A. (2020). Yelken Sporcularının Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*, *3*(2), 47-54.

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı. (2021). Atatürk Döneminden Günümüze Türk Halk Oyunları Üzerine Bir Değerlendirme.

Tanır, F., Şaşmaz, T., Beyhan, Y., & Bilici, S. (2001). Doğankent Beldesinde Bir Tekstil Fabrikasında Çalışanların Beslenme Durumu. *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, *7*(2), 22-5.

Ünal, Ş., & Anlıatamer, F. (2004) *Seçilmiş Halk Oyunları Teori ve Pratiği*. İstanbul: Beyaz Yayınları.

Volpe, S. L., & Nguyen, H. (2013). Vitamins, Minerals, and Sport Performance. *The Encyclopaedia of Sports Medicine: An IOC Medical Commission Publication*, 19, 215-228.

WHO. (2013). *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*. 12 Aralık 2021 tarihinde http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_916.pdf sayfasından erişilmiştir.

WHO. (2017). 16 Nisan 2021 tarihinde http://gamapserver.who.int/gho/interactive_charts/ncd/risk_factors/overweight_obesity/atlas.html?indicator=i1&date=Both%20sexes sayfasından erişilmiştir.

Williams, C., & Rollo, I. (2015). Carbohydrate Nutrition and Team Sport Performance. *Sports Medicine*, *45*(1), 13-22.

Williams, M. H. (2005). Dietary Supplements and Sports Performance: Minerals. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, *2*(1), 1-7.

Wolever, T. M., Jenkins, D. J., Jenkins, A. L., & Josse, R. G. (1991). The Glycemic Index: Methodology and Clinical Implications. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *54*(5), 846-854.

Yücecan, S. (2008). *Optimal Beslenme*. Sağlık Bakanlığı Yayını.

Zoorob, R., Parrish, M. E. E., O'Hara, H., & Kalliny, M. (2013). Sports Nutrition Needs: Before, During, and After Exercise. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, *40*(2), 475-486.

EKLER

EK 1. Anket ve YETBİD (Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği)
EK 2. Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgisi Ölçeği
EK 3. Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD) İzni

EK 1. Anket ve YETBİD (Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği)

Bu anket, halk oyuncuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur.

Elde edilecek veriler yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak olup herhangi bir kuruma ya da kişiye verilmeyecektir.

Elde edilen veriler toplu olarak değerlendirileceğinden isminizi yazmanız beklenmemektedir.

Sağlıklı sonuçlara ulaşması anketi titizlikle ve samimiyetle doldurmanıza bağlıdır.

Katılımlarınız için teşekkür eder saygılar sunarım.

A- GENEL BİLGİLER ve BESLENME DAVRANIŞLARI

1. Cinsiyet

a. Kadın b. Erkek

2. Doğum Tarihi (…….....…) (Doğum yılı olarak belirtiniz.)

3. Boy (…….....cm) (anketi yapan ölçecek)

4. Kilo (……...kg) (anketi yapan ölçecek)

5. Herhangi bir sağlık sorununuz var mı?

a. Yok b. Var(belirtiniz.....)

6. Sigar kullanıyor musunuz?

a. Evet b. Hayır c. Bazen

7. Alkol kullanıyor musunuz?

a. Evet b. Hayır c. Bazen

8. Medeni durum

a. Evli b. Bekar c. Boşanmış

EK 1. (devam) Anket ve YETBİD (Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği)

9. Öğrenim durumunuz nedir? (Lütfen bitirmiş olduğunuz veya halen okuyor olduğunuz okulu işaretleyiniz.)

a. Okur-yazar değil b. Okur-yazar c. İlköğretim

d. Lise e. Üniversite f. Lisansüstü

10. Şu an çalışıyor musunuz?

a. Evet b. Hayır

11. Mesleğiniz nedir? ……..…

12. Kaç yıldır Halkoyunları branşı ile uğraşıyorsunuz? .....

13. Evin toplam gelirinden beslenmeye ayırdığınız yüzde nedir?

a. %5 b. %10 c.%20 d. %30 e.%40 f. %50 ve üstü

14. Günde kaç bardak su içersiniz?.....

15. Vitamin mineral desteği (hap şeklinde) kullanır mısınız?

a. Hayır b. Evet (Belirtiniz.....)

16. Günde kaç öğün beslenirsiniz? .....

17. En çok önem verdiğiniz öğün hangisidir? (Belirtiniz…….....)

a. Sabah b. Kuşluk (sabah öğle arası) c. Öğle d. ikindi

e. Akşam f. Gece ara öğünü

18. Öğün atlar mısınız? (Öğün atlamıyorsanız 21. Soruya geçiniz.)

a. Evet b. Hayır c. Bazen

EK 1. (devam) Anket ve YETBİD (Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği)

19. Öğün atlıyorsanız en çok hangi öğünü atlarsınız?

a. Kahvaltı b. Öğle yemeği

c. Akşam Yemeği d. Kuşluk (sabah ile öğle arasındaki ara öğün)

e. İkindi (öğle ile akşam arasındaki ara öğün) f. Gece ara öğünü

20. Daha önce sağlıklı beslenme ile ilgili herhangi bir eğitim/bilgilendirme aldınız mı? (Almadıysanız 23. Soruya geçiniz.)

a. Evet b. Hayır c. Kısmen

21. Aldıysanız nereden aldınız? (Birden fazla işaretleyebilirsiniz.)

a. Televizyon /radyo (reklam, kamu spotu vs.….) b. Gazete/dergi

c. Dersler/öğretmen d. Anne-baba

e. Sağlık görevlisi (doktor, hemşire vs.) f. Diyetisyen

g. Diğer (Belirtiniz …….....…….)

22. Şu anda herhangi bir neden ile diyet yapıyor musunuz?

a. Evet b. Hayır

23.Diyet yapıyorsanız nedeni nedir? (Belirtiniz….....)

EK 2. Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgisi Ölçeği

		Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Ne Katılmıyorum Ne Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1	Doğal, taze sıkılmış meyve suları şeker içermez.					
2	Havuç iyi bir A vitamini kaynağıdır.					
3	Vitamin ve mineraller enerji verir.					
4	Karbonhidratlar temel enerji kaynağıdır.					
5	Dondurulmuş ürünlerin besin değeri taze besinlerden daha düşüktür.					
6	Meyvelerin protein içeriği yüksektir.					
7	Yumurta ile kırmızı et, içerdikleri protein miktarı açısından benzerdir.					
8	Zeytinyağı tüketmek kolesterolü yükseltir.					
9	Kuru fasulye piyazının lif içeriği yüksektir.					

EK 2. (devam) Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgisi Ölçeği

10	Salam ve sosis gibi işlenmiş et ürünlerinin içerisinde bulunan yağlar sağlık için zararlıdır.					
11	Süt ve süt ürünlerinde bulunan kalsiyum minerali kemik ve diş sağlığı için önemlidir.					
12	Kemik erimesinden korunmada gerekli olan D vitaminin en iyi kaynağı güneştir.					
13	E vitamini görme duyusu için oldukça etkili bir vitamindir.					
14	Portakalda bulunan C vitamini bağışıklığı güçlendirerek soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonlara karşı korur.					
15	İçerdiği vitaminlerden dolayı tam tahıllı(esmer) ekmek tüketmek sinir sistemi için faydalıdır.					

EK 2. (devam) Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgisi Ölçeği

16	Tuzun fazla tüketilmesi tansiyonu etkilemez.					
17	Kırmızı et B12 vitamini içerdiği için unutkanlığı önlemede etkilidir.					
18	Kırmızı ve mor renkli sebze ve meyveler kanserden koruyucudur.					
19	Balığın doymuş yağ içeriği kırmızı etten daha yüksektir.					
20	Yağlar, protein ve karbonhidratlara göre daha az enerji içerirler.					

***Beslenme ve sağlık arasındaki ilişkinin derecesi nasıldır? Değerlendiriniz.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
← Yetersiz				Az Derecede Yeterli						Çok İyi Derecede Yeterli

BESİN TERCİHİ ÖLÇEĞİ

		Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Ne Katılmıyorum Ne Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1	Şeker hastalarının meyve suyu yerine meyvenin kendisini (mümkünse kabuğunu soymadan) tüketmeleri daha sağlıklıdır.					

EK 2. (devam) Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgisi Ölçeği

2	Şekerli besinler yerine lifli besinler tüketmek kabızlığı önler.					
3	Gıdalarla aldığı yağ miktarını azaltmak isteyen bir birey tavuk kızartma yerine tavuk ızgara tercih etmelidir.					
4	Bir öğündeki aldığı proteini artırmak isteyen kişi, bulgurlu ıspanak yemeği yerine yumurtalı ıspanak yemeğini tercih etmelidir.					
5	Ara öğünde tatlı bisküvi yerine kepekli galeta tüketmek daha doğru bir seçimdir.					
6	Çocukların beslenme çantasına gofret yerine 3-4 adet kuru kayısı koymak daha faydalıdır.					

EK 2. (devam) Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgisi Ölçeği

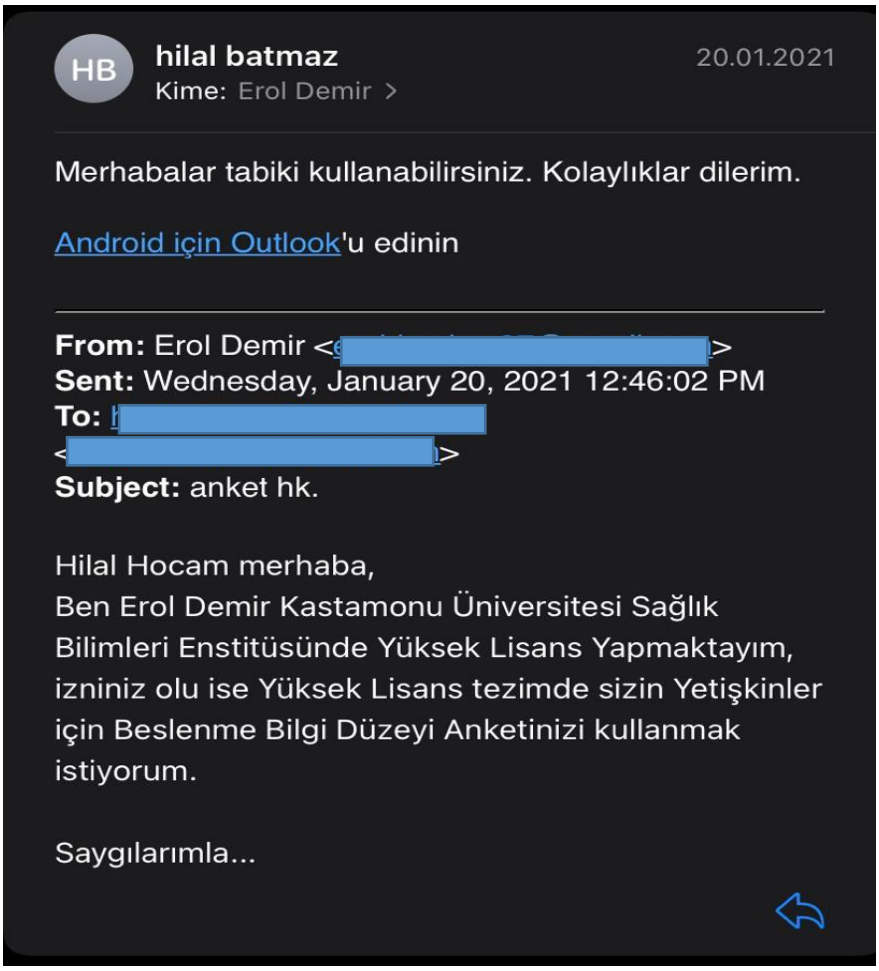
7	Bir yetişkinin sıvı ihtiyacını çay ve kahve gibi içecekler yerine su tüketerek karşılaması daha doğrudur.					
8	Vitamin ve mineralleri doğrudan besinlerden almak yerin, ilaç şeklindeki vitaminlerden almak daha faydalıdır.					
9	Hayvansal kaynaklı besinlerin(et, balık, süt, yumurta gibi) içerisindeki proteinler, vücut sağlığı için çok önemlidir.					
10	Beyaz ekmek, tam tahıllı(esmer) ekmeğe göre daha sağlıklıdır.					
11	Alınan tuzu azaltmak için lahana turşusu yerine lahana salatası tercih edilmelidir.					
12	Gıdalardan aldığı yağ miktarını azaltmak isteyen birisi light süt tercih edebilir.					

EK 2. (devam) Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgisi Ölçeği

***Günlük hayatınızda uyguladığınız besin tercihlerinizi ne kadar doğru buluyorsunuz? Değerlendiriniz.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
← Yetersiz				Az Derecede Yeterli						Çok İyi Derecede Yeterli
				→ ←						

EK 3. Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD) İzni



HB **hilal batmaz** 20.01.2021
Kime: Erol Demir >

Merhabalar tabiki kullanabilirsiniz. Kolaylıklar dilerim.

Android için Outlook'u edinin

From: Erol Demir <[redacted]>
Sent: Wednesday, January 20, 2021 12:46:02 PM
To: [redacted]
<[redacted]>
Subject: anket hk.

Hilal Hocam merhaba,
Ben Erol Demir Kastamonu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Yüksek Lisans Yapmaktayım, izniniz olu ise Yüksek Lisans tezimde sizin Yetişkinler için Beslenme Bilgi Düzeyi Anketinizi kullanmak istiyorum.

Saygılarımla...