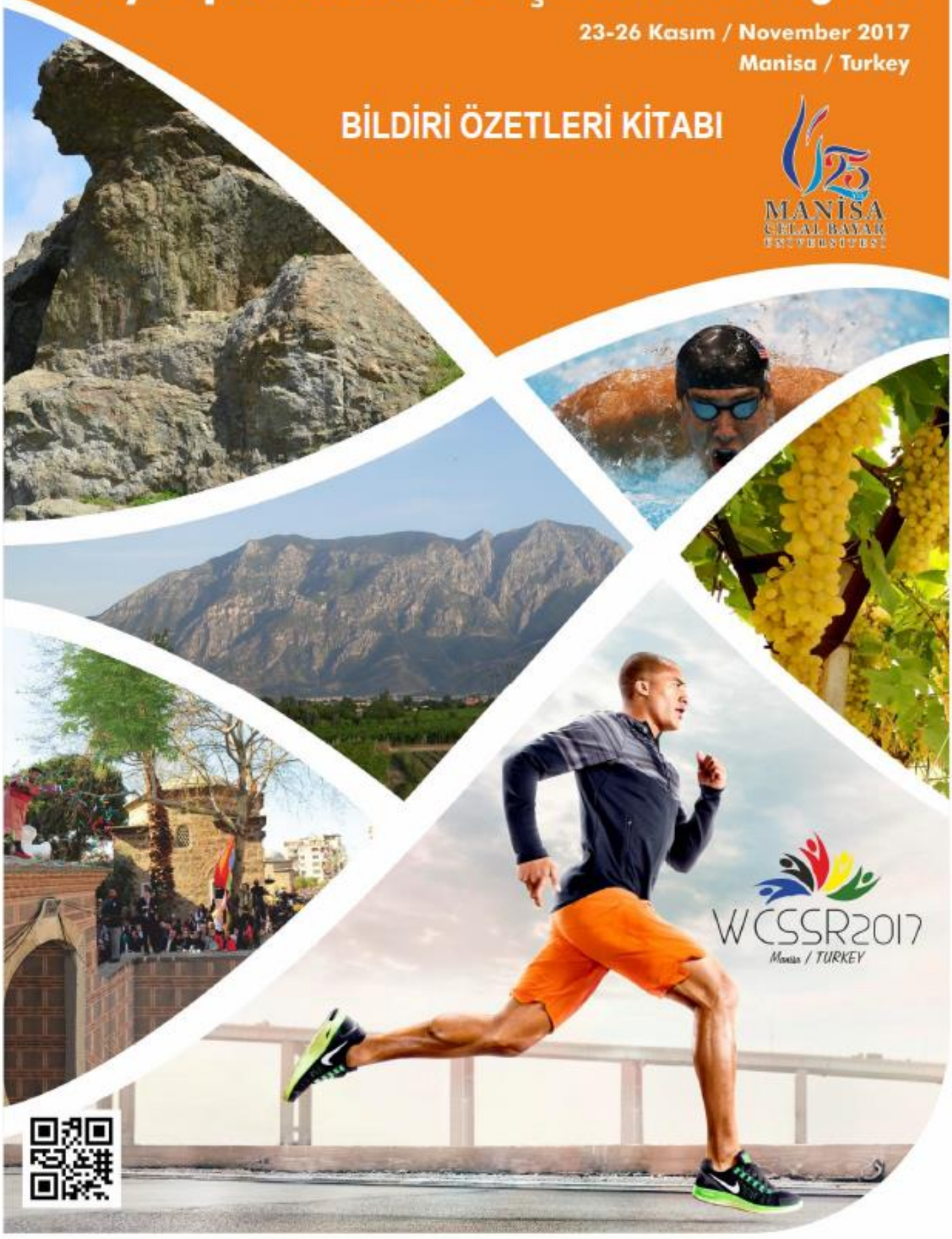
World Congress of Sport Sciences Researches

Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi

23-26 Kasım / November 2017

Manisa / Turkey

BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI



INVITED SPEAKERS

Gazanfer Doğu Turkey

Robert C. Schneider Usa

Jerzy Kosiewicz Poland

Bilal Gümüş Turkey

Uğur Kemal Tezcan Turkey

Dana Badau Romania

Moisescu Petronel Cristian Romania

Mutlu Türkmen Turkey

Suat Karaküçük Turkey

Yavuz Taşkiran Turkey

Füsun Öztürk Kuter Turkey

Hayri Ertan Turkey

Salih Pinar Turkey

SB445

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Enerji İçeceği Tüketim Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma

[1]Eren Uluöz, [2]Ayşe Gencer, [3]Sibel Kamışlı

[1]Cukurova Uiversity, School Of Physical Education And Sports, Adana
[2]Regents University, London, England
[3]Adana, Turkey

Email : proferde@hotmail.com, kamislisibel01@gmail.com

Son yıllarda enerji içeceği tüketimi tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de hızla artmaktadır. Zihinsel uyanıklık sağladığı, dayanıklılığı ve enerjiyi arttırdığı, yorgunluk hissini azalttığı ve genel olarak performansı arttırdığı bildirilen enerji içeceklerinin bileşimi firmalara göre farklılık gösterse de genel olarak kafein, guarana, glukuronolakton, taurin, ginseng, L-karnitin, şeker ve B vitamini içerdiği bildirilmiştir[1]. Enerji içecekleri sedanter bireylerin yanı sıra spor yapan bireyler tarafından da sıklıkla kullanılmaktadır. Bu çalışmanın amacı BESYO öğrencilerinin enerji içeceği tüketim alışkanlıklarının belirlenmesidir. Çalışmaya Çukurova Üniversitesi BESYO okuyan 102 (Kadın:33, erkek:69) öğrenci katılmıştır. Çalışmada betimsel ve nedensel karşılaştırmalı araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Katılımcıların %42,2'si enerji içeceği kullandığını belirmiştir. Buna karşılık katılımcıların %57,8'i enerji içeceği kullanmadığını bildirmiştir. Bulut ve ark.(2014) çalışmasında katılımcıların %46,5'inin değişik sıklıklarda enerji içeceği kullandığı bildirilmiştir[2]. Araştırmada enerji içeceği tüketim oranları sosyo-demografik değişkenler açısından karşılaştırıldığında, enerji içeceği tüketim oranlarının "cinsiyet", "yaş", "sosyoekonomik statü", "yaşam yeri", "gelir durumu", "doğum yeri" ve "yaşam tarzı" kategorileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur (p>0,05). Katılımcıların enerji içeceği tüketme nedenleri incelendiğinde ise "dinç ya da enerjik olmak (%34,9)", "spor yaparken enerjimi yüksek tutmak (%32,6)", "içki ile karıştırmak (%16,3)" en yüksek sıklıkla tercih edilen nedenlerdir. Bu bağlamda Beden Eğitimi öğrencilerinin enerji içeceği tüketim alışkanlıklarının herhangi bir sosyodemografik değişkenle ilişkisi olmaksınız artan enerji ihtiyacı ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Bunula bilikte enerji içecekleri tebliği kapsamındaki ürünlerin etiketinde; "Alkol ile karıştırılarak veya beraber tüketilmemelidir", "Çocuklar, 18 yaş altı kişiler, yaşlılar, diyabetliler, yüksek tansiyonu olanlar, gebe ve emzikli kadınlar, metabolik hastalığı olanlar, böbrek yetmezliği olanlar ile kafeine hassas kişiler için tavsiye edilmez", "Sporcu içeceği değildir, yoğun fiziksel aktivite sırasında ve sonrasında rehidrasyon amacıyla tüketilmemelidir", "Günlük 500 ml den fazla tüketilmesi tavsiye edilmez" şeklinde uyarıların yer aldığı bildirilmiştir. (Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı, 2006; Aktaran Arpacı ve Ersoy, 2011) [3]. Sipahi ve ark.(2014) göre birçok genç ve sporcu enerji içecekleri ve sporcu içecekleri arasındaki farkı bilmemektedir. Sporcu içecekleri ile arasındaki en önemli fark, sporcu içeceklerinin kafein veya başka bir uyarıcı madde içermemesidir. Dolayısıyla, enerji içeceklerinin yoğun fiziksel aktivite sırasında tüketilmesi önerilmemektedir[1]. Bu bağlamda BESYO gibi müfredatında insan sağlığı ile ilişkili birçok ders bulunan bir okulda %32,6 oranla "spor yaparken enerjimi yüksek tutmak" ve %34,9'luk oranla "dinç ya da enerjik olmak" şeklinde tercih nedenlerinin belirtilmesinin bu araştırmadaki kayda değer bulgulardan birisi olduğu düşünülebilir. Sonuç olarak düşük miktarlarda enerji içeceği tüketiminin herhangi bir sağlık sorunu olmayan kişilerde bazı geçici avantajlar sağlasa da, genel popülasyon açısından incelendiğinde birçok sağlık sorununu tetikleyebileceği bildirilmiştir. Bu bağlamda özellikle kronik sistemik rahatsızlığı olan bireylerde ve sporcular gibi özel gruplarda enerji içeceği tüketimi konusunda daha fazla sayıda bilinçlendirme çalışması yapılmasının ciddi sağlık sorunlarına sebep olabilecek bilinçsiz tüketimleri azaltabileceği düşünülebilir.

Anahtar Kelimeler: Enerji içecekleri; BESYO öğrencileri; Tüketim alışkanlıkları.

Kaynaklar. 1. SİPAHİ, H., SÖNMEZ, İ., & AYDIN, A. (2014). Enerji İçecekleri ve İnsan Sağlığı Üzerindeki Etkileri. Turkiye Klinikleri Journal of Pharmacy Sciences, 3(1), 39-46. 2. Bulut, B., Beyhun, N. E., Topbaş, M., & Can, G. (2014). Energy drink use in university students and associated factors. Journal of community health, 39(5), 1004-1011. 3. Arpacı, N., & Ersoy, G. (2011). Enerji içeceklerinin gücü nedir. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1), 809-822.

A Study On Awarenesss Of Energy Drinks Consumers Of Physical Education and Sports (Pes) Students

In recent years, energy drink consumption has increased rapidly all over the world.The impact of energy drinks, with its components including caffeine, guarana, taurine, ginseng, L-carnitine, sugar, and vitamin B, are controversial. Some claim that the positive impact of energy drinks is that they provide mental alertness, increase strength and energy, and reduce fatigue, thus improving overall performance. Others state that energy drinks can be dangerous to health when not used cautiously. Risky behavior, cardiac arrest, addiction, increased anxiety are said to be some of its side effects. Due to this conflict, more study is needed. In this context the purpose of this study is to determine the energy drinks consumption habits of the students of PES.

Total of 102 (Female:33/Male:69) from Çukurova University PES students were chosen as the participants since they were to be aware of the impact of energy drinks. Data utilizing descriptive and causal comparative research methods revealed that 42.2% of participants reported using energy drink while 57.8% did not. Bulut et al. (2014) found that 46.5% of the participants reported using energy drinks at different frequencies[2]. The energy consumption ratios of the users versus non-user compared in terms of socio-demographic variables such as "sex", "age", "socioeconomic status", "living place", "income situation", "place of birth" and "lifestyle" categories did not show any statistically significant differences (p>0,05). In relation to the causes of consuming energy drinks, both consumers and non-consumers stated that energy drinks were for "being vigorous or energetic (34,9%)", "keeping energy high while doing sports (32,6%)" and "mixing with alcohol (16,3%)".In line with this finding, it can be considered that the energy consumption habits of PES students are related to the increased energy need, regardless of any sociodemographic variables.

The label of energy drinks products warn children under 18 years old, people with diabetes, high blood pressure, women with pregnancy and lactation, metabolic disease, kidney failure and caffeine sensitive people including athletes and people engaged in physical activity consume energy drinks for rehydration additionally using its consumption only 500 ml per day (Ministry of Agriculture and Rural Affairs, 2006;quoted Arpacı and Ersoy,2011)[3]. According to Sipahi et al.(2014), many young people and athletes are unaware of the difference between energy and sports drinks which excludes caffeine or other stimulants. Therefore, consumption of energy drinks during intensive physical activity is not recommended[1]. In this context, it is noteworthy that in a school with many courses related to human health in the curriculum such as the PES, the reasons for choosing "keep energy high while doing sports" with %32,6 and "be vigorous or energetic" with 34.9% it can be thought of as someone. Consequently, although energy consumption in low quantities provides some temporary advantages for healthy people, it can trigger many health problems when examined from the general population standpoint. More consciousness-raising activities on energy consumption in particular in individuals with chronic systemic disorders and in special groups such as sportsmen may reduce unconscious consumption which can cause serious health problems.

Keywords: Energy Drinks; PES Students; Consumption Habits.