

## ANTİK YUNAN'DAN MODERNİTEYE DEĞİŞEN SPORCU BESLENMESİ

Mine TURĞUT<sup>1</sup>

### GİRİŞ

Antik çağlardan bugüne kadar olan süreçte bir takım değişiklikler meydana gelmiştir. Toplumsal düzlemdeki bu değişimler, hem insanlığı etkileyebilecek pek çok olguyu değiştirip dönüştürmüş hem de kavramların anlamlarını günümüze kadar olan süreçte değiştirmiştir. Antik Yunandaki filozoflar birçok şeyi araştırma nesnesi hâline getirmişler ve üzerine çok çeşitli yanıtlar vermişlerdir. Bu bağlamda günümüzde araştırılan her kavram Antik Yunan'a kök salmaktadır. Bu zeminde düşünüldüğünde 'beslenme' kavramının geçmiş ve şimdiki zaman ile arasında bir ilişkisellik taşıdığı apaçiktir.

'Beslenme', kendisini her alanda var eden bir kavram olmakla birlikte günümüzde kapitalist modern toplumlardan bağımsız düşünülemez bir olgu hâline gelmiştir. Bu minvalde, beslenme ve beslenme alışkanlıklarının neredeyse geçmişe ilişkin olarak topyekün değiştiği söylenebilmektedir.

Bireylerin ve diğer tüm canlı varlıkların yaşam döngüsü içerisinde beslenmenin önemi mutlak anlamda büyüktür. Öyle ki; beslenme, yaşam fonksiyonlarının devamlılığı açısından gerekli olmakla birlikte büyüme ve gelişmeyi destekleyicidir. Aynı zamanda, organizmada oluşan rahatsızlıkların tedavisinde ve doku onarımında pozitif etkisi olan besin öğelerinin tüketilebilmesi durumu olarak ifade edilmektedir.

Antik Yunan'da günümüzdeki beslenme alışkanlıklarından daha farklı bir tutum gözlemlenmektedir. Bu anlamda Lucius Annaeus Seneca'nın "Mideye

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri, Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Sporda Psikososyal Alanlar AD., tunaaturgut@gmail.com

nu söyleyebiliriz. Gladyatör oyunları genel olarak spor olarak sınıflandırılmış değildir; ancak savaş eğlencesinin bir formudur (Cornell, 2002: 29, Yurtsever, 2012: 42).

Antik Yunan'ın yeme içme biçimlerine bakıldığı zaman, günümüzden farklı olarak çok çeşitli olmadığı görülmektedir. Buna ek olarak gladyatörlerin, soylu kesimin veya halkın tükettiği yiyecek içeceklerin farklı tarzlarda olduğu görülmektedir. Bu anlamda gladyatörler ve halk genellikle tahıl ağırlıklı beslenirken, temel içecekleri ise şaraptır. Soylu olarak gösterilen kişiler ise balık ve et tüketebilme imkânına sahiptir. Halkın ise, Tanrılara kurban adama hadisesinde dini törenlerde gerçekleşen ritüellerde et yiyebilme imkânına sahip olduğu bilinmektedir.

Antik Yunan'ın beslenme düzeni ve alışkanlıkları, toplumun ekonomik gelirleri, dini inanış biçimleri gibi birçok olgudan etkilenmiştir. Bunun yanı sıra toplumda var olan bireyler, elindekiyle yetinmeyi bilerek en bol ve en ucuz besinleri tercih etmiştir. Diğer yandan da besinler basit şekilde hazırlanmış, yeme içme geleneklerinde yalınlık egemen olmuştur. Diğer yandan, Antik Yunan'ın beslenme kültürünün, bitkisel temelli olduğu bilinmektedir.

Sonuç olarak, Antik Yunan'da gladyatörler tahıl ağırlıklı beslenme biçimleri ekseninde yemek yeme alışkanlıklarına sahip olmaktadır. Diğer yandan ise, Modern döneme gelinceye dek yaşanan değişim ve dönüşümler birçok şeyi değiştirdiği gibi yeme içme biçimlerini de değiştirmiştir. Günümüzde sporcular, et, balık vb. besinleri tüketerek çok çeşitli beslenmektedir.

## KAYNAKLAR

- Abanoz, H. (2020). Sporun Kavramsal Temelleri-5 (Sağlık): 30. Bölüm: Spor & Uyku Kalitesi, (Editör: Özen, G. & Civil, T.). 1. Baskı. Efe Akademi Yayınevi, İstanbul, 505-513.
- Academy of Nutrition and Dietetics, 117(6), 851-858.
- Ağartan, A.C. (2009). Sanat Eserlerinde Yaşayan Bir Mit: Sağlık Tanrısı Asklepios ve Kızı Hygieia, Zeynep Kamil Tıp Bülteni, 40(1):51.
- Akay, B., Ayhan, B. (2021). Türkiye'de E-Spor Üzerine Yapılan Akademik Çalışmaların İçerik Analizi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 656-671.
- Akıncı AY., Türkay İK. (2020). *Filozof Doktorlardan Moderniteye Sporcu Beslenmesi*. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 14(2), 246-255.
- Altınışık, Ü. ve Çelik, A. (2021). Investigation of Service Quality Perceived by Fitness Center Consumers. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 10(15), 3225-3229.
- Ant, H. Bozkuş, T., ve Turgut, M. (2020). Sedarter Kadınlara Uygulanan 8 Haftalık Genel Cimsinastik Antremanlarının Bazı Antropometrik Ölçümler Ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 558-565.
- Aristoteles, (2014). *Nikomakhos'a Etik*. çev. Zeki Özcan. Ankara: Sentez Yayıncılık.

- Ayhan C , Işık Ö , Kaçay Z . The relationship between physical activity attitude and life satisfaction: A sample of university students in Turkey. *Work*. 2021;69:807–13.
- Baydemir, B., Yurdakul, H. Ö., & Özer, K. (2018). İlköğretim II. kademe çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1049-1057.
- Bird S.P., Tarpenning K.M., Marino F.E. (2006) *Independent and combined effects of liquid carbohydrate/essential amino acid ingestion on hormonal and muscular adaptations following resistance training in untrained men*. *European Journal of Applied Physiology* 997, 225-238.
- Boldt P, Knechtle B, Nikolaidis P, Lechleitner C, Wirtz G, Leitzmann C et al. (2018). *Quality of life of female and male vegetarian and vegan endurance runners compared to omnivores—results from the NURMI study (Step 2)*. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 15(1):33.
- Bulut, H.S. (2019). Homeros'un Odesa'sında Geçen Gastronomi Ögeleri Üzerinden Antik Yunan Yemek Kültürüne Genel Bakış. *The Journal of Social Science*, 5(5), 331-338.
- Carbone S, Candela V, Gumina S. (2020). *Plant-based diet is it suitable for crossfit athletes?* *Journal of Physical Fitness, Medicine and Treatment in Sports*. 8(1).
- Cengiz, Ş.Ş. & Delen, B. (2019). *Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi*. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5 (2), 110-122.
- Cerrahoğlu, N., Günar, B. B., & Abanoz, H. (2017). Otizimli çocuklarda 4 aylık fiziksel aktivite programının fiziksel uygunluklarına etkisi. *Social Sciences Studies*, cilt.3, sa.8, ss.1578-1586
- Chromiak J.A., Smedley B., Carpenter W., Brown R., Koh Y.S., Lamberth J.G., Joe L.A., Abadie B.R., Altorfer G. (2004) *Effect of a 10-week strength training program and recovery drink on body composition, muscular strength and endurance, and anaerobic power and capacity*. *Nutrition* 220, 420-427.
- Cornell, T. J. (2002). *On war and games in the ancient world*. *Sixth International Symposium for Olympic Research*. s. 29-35.
- Craddock, J, Probst Y, Peoples EG. (2016). *Vegetarian and omnivorous nutrition comparing physical performance*. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 26 (3): 212.
- Çelik, A., Zengin, S. ve Baş, M. (2017). Sporcu lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2(4), 20-31.
- Demirhan, O. ve Eskiler, E. (2018). Investigation of the relationship among fantasy football participation motivation, consumer satisfaction and behavioral intentions. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 20(3), 338-343.
- Eichholz DE, Jones WHS, Rackham H. (1938) *Gaius Plinius Secundus Pliny the Elder* tarafından on ciltte (Loeb Klasik Kütüphanesi) tam koleksiyon: Pliny. *Doğa Tarihi*.
- Ergün, M. (2013). *Yaşlılık ve Egzersiz*., Spor Hekimliği Dergisi, (48), 131–138.
- Fornaris E., Aubert M. (1998) *Roma lejyoneri, yanlış anlaşılın atlet*. *Histoire des Sciences Médicales* 332, 161-168.
- Göral, K., Çevik, H., Saygın, Ö., Öcal, K., (2006) *Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi*, 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı, s.548, Muğla.
- Güler, B., & Cengiz, Ş.Ş. (2018). *Yaz Spor Okulu Sporcularının Antrenörlerine İlişkin Metaforları Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 18-56.
- Güllü, M., Şarvan Cengiz, Ş., Öztaşyonar, Y. & Kaplan, B. (2016). *Ortaokul Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Şanhurfa İli Örneği)*. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (2) , 49-61.
- Gümüş, A. (2013). *Ağırlık sporu ile ilgilenen sporcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Güveloğlu, A. (2016). Eski Yunan ve Roma'da Filozof Sofraları (Eating Habits Of Philosophers In Ancient Greece And Rome). *Humanitas-Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (7), 265-282.
- Hoffman J.R., Falvo M.J. (2005). *Protein - which is the best?*. International Society of Sports Nutrition Symposium, June 18-19, Las Vegas NV, USA-Symposium-Macronutrient Utilization During Exercise: Implications For Performance And Supplementation. *Journal of Sports Science and Medicine*, 3, 118-130.
- Hoffman J.R., Ratamess N.A., Kang J., Falvo M.J., (2007). *Faigenbaum A.D.Effects of protein supplementation on muscular performance and resting hormonal changes in college football players* *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 85-92.
- Horne TH., Davidson S., Tregelles SP. (1809). *An introduction to the critical study and knowledge of the holy scriptures*. Cambridge University Press. (November, 2013).
- Jung, S. E., Bishop, A. J., Kim, M., Hermann, J., Kim, G., & Lawrence, J. (2017). *Nutritional Status of Rural Older Adults Is Linked to Physical and Emotional Health*. *Journal of the*
- Kalay, A. (2021). *Besyo Öğrencilerinin Genel Beslenme ve Sporcu Beslenmesi Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi* (Mardin Artuklu Üniversitesi Besyo Örneği) Mardin Artuklu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Mardin.
- Kanz F., Grossschmidt K. (2007) *Roma Gladyatörleri-Kemikli kanıt*. Amerikan Fiziksel Antropologlar Derneği'nin Yetmiş Altıncı Yıllık Toplantısında sunuldu, Philadelphia, Pennsylvania, Mart. 28-31
- Karadağ, B. (2017). Homeros ve Felsefe Tarihinde Alegorik Homeros Yorumları. *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 3(5), 223-244.
- Leitzmann C. 2014. Vegetarian nutrition: Past, present, future. *Am J Clin Nutr*, 100: 496-502
- Lemon PW, Tarnopolsky MA, MacDougall JD, Atkinson SA (1992) *Acemi vücut geliştiricilerde yoğun eğitim sırasında protein gereksinimleri ve kas kütlesi/kuvvet değişiklikleri*. *Uygulamalı Fizyoloji Dergisi* 773, 767-75
- Longo U.G., Spiezia F, Maffulli N., et al. (2008). The best athletes in ancient Rome were vegetarians! *J Sports Sci Med*, 7: 565
- Longo, U. G., Spiezia, F., Maffulli, N., & Denaro, V. (2008). *The Best Athletes in Ancient Rome were Vegetarian!*. *Journal of sports science & medicine*, 7(4), 565.
- Longo, U. G., Spiezia, F., Maffulli, N., & Denaro, V. (2009). *History may be the Best Guide for Determining the Athlete's Dietary Protein Needs*. *Journal of sports science & medicine*, 8(1), 150-151.
- Lösch, S., Moghaddam, N., Grossschmidt, K., Risser, D. U., & Kanz, F. (2014). *Stable isotope and trace element studies on gladiators and contemporary Romans from Ephesus* (Turkey, 2nd and 3rd Ct. AD)--implications for differences in diet. *PloS one*, 9(10).
- Lynch MH, Wharton M C, Johnston S C. (2016). *Cardiorespiratory fitness and peak torque differences between vegetarian and omnivore endurance athletes: A Cross-Sectional Study*. *Nutrients*. 8(11):726.
- Mete, Z. (2021). *Vegan, vejetaryen ve omnivor sporcuların beslenme ve bazı antropometrik ölçümleri ile yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi* (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Nebel J, Drabert K, Haufe S, Wasserfurth P, Eigendorf J, Tegtbur U. (2019). *Exercise-induced oxidative stress, nitric oxide and plasma amino acid 85 profile in recreational runners with vegetarian and non-vegetarian dietary patterns*. *Nutrients*. 11(8):1875.
- Orth, F., (1921). *Kochkunst*; RE,11,1. S.944-982
- Ortman JM, Velkoff VA, Hogan H. (2014). *Population estimates and projections*. *U.S department of Commerce; Economics and Statistics and Administration*: U.S. Census Bureau; An aging nation: The older population in the United States; pp. 25-1140.

- Özdemir, G. (2010). *Spor Dallarına Göre Beslenme*. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8 (1), 1-6.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 83-94.
- Özer K. (2013). *Fiziksel Uygunluk*. Nobel Yayınevi, İstanbul.
- Özkatar Kaya, E., Sarıtaş, N., Yıldız, K. & Kaya, M. (2018). *Sedanter Olan ve Olmayan Bireylerin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Tatmin Düzeyleri Üzerine Araştırma*. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 5 (3), 89-94.
- Pehlivan A., (2005). *Sporda Beslenme*, İstanbul, Yaylacık Matbaası.
- Rankin J.W., Goldman L.P., Puglisi M.J., Nickols-Richardson S.M., Earthman C.P., Gwazdauskas F.C. (2004) *Effect of postexercise supplement consumption on adaptations to resistance training*. *Journal of the American College of Nutrition* 223, 322-330
- Reidweg, C. (2008). *Pythagoras. Brill's New Pauly Encyclopedia of the Ancient World*, 12 (pp. 276-281). Leiden-Boston: Brill Press.
- Rowe, David. (1996). Popüler Kültürler, *Rock ve Sporda Haz Politikası* (1. Basım), Ayrıntı Yayınları, (Çev., M. Küçük) İstanbul.
- Roy BD., Tarnopolsky MA., (1998). *Influence Of Differing Macronutrient Intakes On Muscle Glycogen Resynthesis After Resistance Exercise*, *J Appl Physiol*, 84, Pp. 890-6
- Sen. Ep. Seneca. (1992). *Ahlaki Mektuplar*. (Çev. Türkan Uzel). Ankara: Türk Tarih Kurumu Yayını.
- Soylu, Y., Turgut, M., Canikli, A., & Kargün, M. (2021). *Fiziksel Aktivite, Duyusal Yeme Ve Ruh Hali İlişkisi: Covid-19 Ve Üniversite Öğrencileri*. Spor Eğitim Dergisi, 5(2), 88-97.
- Şarvan Cengiz, Ş. & Delen, B. (2019). *65 Yaş ve Üzerindeki Bireylerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Umutsuzluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Manisa İli Örneği)*. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21 (4), 25-39.
- Talimciler, Ahmet. *Türkiye'de Futbol Fanatizmi ve Medya İlişkisi*, Bağlam Yayıncılık, İstanbul 2003.
- Turgut, M., Argun, B., Sarıkaya, M. & Çınar, V. (2015). *17-18 Yaşlarındaki Yüzme Sporu Yapan Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi*. International Journal Of Sport Culture And Science, Cilt 2 (Özel Sayı 2), 242-254.
- Turgut, M., Soylu, Y., & Metin, S. N. (2020). *Physical Activity, Night Eating, And Mood State Profiles Of Athletes During The Covid-19 Pandemic*. *Progress In Nutrition*, 22(2-S), E2020019.
- Uzunaslın, A. (2005). *Antik Roma'da Gladatör Oyunları*. Sosyal Bilimler Dergisi, (12), 15-58.
- Wilkins, J. ve Hill, S. (2006). *Food in the Ancient World*. UK: Blackwell Publishing.
- Yarar, H., & Özdemir, K.G.G. (2011). *Elit Sporcularda Beslenme Destek Ürünü Kullanımı ve Bilinecinin Değerlendirilmesi*.
- Yarar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H., & Özdemir, G. (2011). *Elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi*. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 13(3), 368-371.
- Yılmaz A. Karakaş G. Baba-Kaya H. Kaçay Z. The effects of sportive exercises on physical fitness of children with specific learning disability. *Acta Kinesiologica*. 2017; 11(1): 88-93
- Yurdakul, H. Ö., & Baydemir, B. (2020). Comparison of physical activity and skinfold thickness of students living in rural and city center. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(5), 271-277.
- Yurtsever, A. (2012). *Sidède Romanizasyon Sürecinde Gladatörler ve Agonlar*. Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Arkeoloji Anabilim dalı, Yüksek Lisans Tezi Eskişehir.
- Yücel, A. G. (2017). *Hokey Süper Liginde Oynayan Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları Ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi* (Master's Thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Zengin, S., & Kırkbir, F. (2021). An analyzing of the relationship between exercise addiction and obesity awareness. *Shanlax International Journal of Education*, 9(S2), 45-51.