

Profesyonel Güreşçilerde Su Alımına Bağlı Vücut Kompozisyonu ve Dinlenme Enerji Tüketimindeki Değişimin İncelenmesi

Buse Hopancı¹, Muhammed Ali Aydın¹, Esra Akbaş Tosunoğlu¹, Selma Arzu Vardar¹

1Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji ABD

Giriş ve Amaç: Su alımı kilo kontrolü ile yakından ilgili olan güreş sporunda önem taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı; güreş sporu yapan sporcularda oral yoldan su alımının vücut kompozisyonu, dinlenme enerji tüketimi ve yağ oksidasyonu üzerindeki etkisini incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Çalışmada 18-30 yaş arası, sağlıklı-gönüllü, en az iki yıldır lisanslı olarak güreş sporu yapan kadın (n=8) ve erkek (n=8) katılımcı yer aldı. Etik onay sonrası, katılımcıların spor geçmişi, sporcu değerlendirme formu ile belirlendi. Deneysel sürecin ilk gününde, katılımcılarda kilonun %1 kadar su alımının öncesi ve sonrasında bioempedans yöntemiyle vücut kompozisyonu, metabolik analizör ile dinlenme enerji tüketimi (DET) ve solunum bölümünden (RQ) faydalanılarak yağ oksidasyon değerleri belirlendi. Bu süreçte idrara çıkmalarına izin verilmedi. Alınan kan örneklerinde serum elektrolit ve lipid değerleri incelendi. İncelemeler kontrol gününde su alımı olmaksızın tekrar edildi. Çalışma verilerinin karşılaştırılmasında Mann-Whitney U ve Wilcoxon testleri kullanıldı.

Bulgular: Kadın güreşçilerin haftada ortalama 22 saat, erkeklerin 13,5 saat egzersiz yaptığı saptandı. Total vücut suyu, su alımı günü ve kontrol günü öncesi ve sonrasında karşılaştırıldığında her iki günde de anlamlı bir azalma olduğu görüldü (p=0,008 ve p=0,001). Vücut yağ yüzdesinde, su alımı günü ve kontrol günü öncesi ve sonrasında anlamlı artış saptandı (p=0,007 ve p=0,001). Su alımı gününde yağ yüzdesi artışının (-1,10 (1.90/2.10) kontrol gününden (-0,65 (-1.40/-0.10) daha fazla olduğu görüldü (p=0,020). Sodyum ve trigliserit düzeylerinde su alımı gününde azalma saptandı (p=0,040 ve p=0,020). Dinlenme enerji tüketimi ve solunum bölümü değerlerinde, su alımı ve kontrol günü öncesi ve sonrasında gruplar arasında farklılık saptanmamıştır.

Sonuç ve Öneriler: Güreş sporcularının total vücut suyunda hem kilosunun %1 kadar su alımı sonrasında hem de kontrol gününde saptanan azalmanın zamana bağlı gelişen metabolik etkilerden kaynaklı olduğu düşünülebilir. Çalışmamız ayrıca, su alımının katılımcıların dinlenme enerji tüketimi ve yağ oksidasyonunu akut şekilde etkilemediğini göstermektedir.