

Spor salonunda spor yapan kişilerde gıda takviyesi kullanım durumunun saptanması

Özde Ezel ORUÇ GÜLER^a, Nejla ANUL^b

ÖZET

Amaç: Bu çalışma spor salonunda spor yapan kişilerin gıda takviyesi kullanım durumu belirlemek amacıyla yapılmıştır. **Yöntem:** İstanbul'da özel bir spor merkezinde 75 katılımcı ile 34 sorudan oluşan anket uygulaması ile gerçekleştirilmiştir. Anket verileri SPSS 24.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiş olup verilerin değerlendirilmesinde frekans analizi, ortalama, minimum maksimum değer, standart sapma ve parametrik olmayan bulgular için Ki-kare testi kullanılmıştır. Çalışmanın etik kurul onayı alınmıştır. **Bulgular:** Gıda takviyesi kullanım durumuna bakıldığında; katılımcıların %65.3'ü kullanmadığını, %28'i sürekli kullandığını ve %6.7'si bazen kullandığını bildirmiştir. Gıda takviyesi kullanan kişilerin %50'si kas geliştirme, %19.2'si form tutma, %19.2'si yağ yakımı ve %11.5'i ise performans artırma amacıyla gıda takviyesi kullanmakta olup, gıda takviyesi kullanan kişilerin %53.8'i protein tozu, %23.1'i dalı zincirli amino asit, %7.7'si aminoasit, %7.7'si kreatin, %3.8'i konguje linoleik asit ve %3.8'i L-karnitin kullandığını belirtilmiştir. Gıda takviyesi kullanan kişilerin %46.2'si spor eğitmeni, %34.6'sı kendi isteği ile %15.4'ü arkadaşı ve %3.8'i diyetisyen tarafından gıda takviyesi kullanımına yönlendirildiğini, gıda takviyesine ulaşımın %42.3'ünün internet, %23.1'inin eczane, %19.2'sinin spor eğitmeni ve %15.4'ünün mağaza yoluyla olduğu belirtilmiştir. **Sonuç:** Eğitim durumu ve gıda takviyesi kullanımı arasındaki ilişki anlamlı olduğu ve gıda takviyesi kullanımının eğitim seviyesi arttıkça arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Egzersiz çeşidi ve protein tozu kullanımı arasındaki ilişki ise anlamsız bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Egzersiz, sporcu beslenmesi, spor salonu, gıda takviyesi

Determination of food supplement usage status of people in the gym

ABSTRACT

Objective: This study was carried out in order to determine the use of food supplements in the gym. **Methods:** The study was carried out with a questionnaire application consisting of 34 questions with 75 participants in a private sports center in Istanbul. The survey data were analyzed using the SPSS 24.0 package program, and frequency analysis, mean value, minimum maximum value, standard deviation and nonparametric findings were evaluated using the Chi-Square Test. Ethics committee approval of the study was given by Demiroğlu Bilim University Clinical Research Ethics Committee. **Results:** According to the results of the study, 65.3% of participants did not use food supplement, 28% used continuous food supplement and 6.7% sometimes used food supplement. 50% of people using food fortification stated that they use muscle strengthening, 19.2% form retention, 19.2% fat burning and 11.5% use food reinforcing to improve performance. 53.8% of the subjects were using protein dust, 23.1% were branched chain amino acid, 7.7% amino acid, 7.7% creatine, 3.8% conjugated linoleic acid and 3.8% L-carnitine. 46.2% of the people using food supplement were sport trainers, 34.6% were self-employed, 15.4% were friends and 3.8% were directed by a dietitian to use food supplement. It is stated that 42.3% of the people who use food supplement use the Internet, 23.1% to pharmacy, 19.2% to train sports and 15.4% to provide food supplements through stores. **Conclusions:** The relationship between education status and food supplement use was found to be significant and the use of food supplementation was achieved as the level of education increased. The relationship between exercises type and protein dust use was found to be meaningless.

Keywords: Exercises, sports nutrition, gym, food supplement

Geliş Tarihi: 13.05.2020

Kabul Tarihi: 10.12.2020

^aÖzel Tınaztepe Torbalı Hastanesi / Ekol Göz Menemen Spor Kulübü, İstanbul, Türkiye, e-posta: orucezel@gmail.com ORCID: 0000-0001-9827-5376

^bİstanbul Demiroğlu Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye, e-posta: tanul2023@gmail.com ORCID: 0000-0001-9747-2968

Sorumlu Yazar/Correspondence: Özde Ezel Oruç Güler e-posta: orucezel@gmail.com

Atıf: Oruç Güler ÖE, Anul N. Spor salonunda spor yapan kişilerde gıda takviyesi kullanım durumunun saptanması. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi* 2020;2(2):43-48.

Citation: Oruc Guler OE, Anul N. Determination of food supplement usage status of people in the gym. *Journal of Health and Life Science* 2020;2(2):43-48.

GİRİŞ

Dünya genelinde teknolojinin hızlı gelişimi, şehirleşmenin artması, çalışma koşullarının değişmesi sonucunda insanlar hareketsiz ve sağlıklı bir yaşam çevresi ile karşılaşmaktadır. Ağır çalışma koşulları, yapılaşmanın her geçen gün artması, doğal spor alanların azalması, insanların doğada özgürce spor yapmasını zorlaştırmaktadır. İnsanların spor yapabileceği uygun ortamlarının bulunmaması, yerleşim yerlerinde spor salonlarının çoğalmasına ve Spor salonunda egzersiz ve spor yapan birey sayılarının artmasına yol açmıştır.¹

Spor; tek başına ve toplu olarak yapılan, kendine özgü kuralları olan, genelde yarışmaya dayanan bedensel ve zihinsel yeteneklerin gelişimini sağlayan eğitici ve eğlendirici uğraşlardır. İnsanları spor yapmaya iten nedenler ise;

- Sağlık, rehabilitasyon ve fiziksel uygunluk sağlama,
- Belirli sosyal ihtiyaçları karşılama,
- Spor yoluyla bilgece deneyimler kazanma,
- Duygusal gerilimden kurtulma,
- Estetik ihtiyaçları doyurma,
- Boş zamanı ortaklaşa, aktif ve verimli bir şekilde değerlendirme,
- Güç, hız, dayanıklılık, çeviklik ve koordinasyon yeteneğini geliştirme istekleridir.¹

Spor yapan kişilerin spor performanslarını etkileyen nedenler: sosyal, psikolojik, bilişsel, kondisyonel, bedensel, teknik ve taktik faktörlerdir. Ancak kişilerin spordan maksimum yarar sağlaması için bu nedenlerden en önemli olanları kondisyonel faktörler içerisinde yer alan antrenman türü ve bedensel faktörler içerisinde yer alan genetik yapı ve beslenmedir.²

Fiziksel uygunluğa erişmek isteyen kişiler için egzersiz programlarının üç temel bileşeni vardır. Bunlar egzersiz sıklığı, egzersiz şiddeti ve egzersiz süresidir. Bu bileşenler egzersiz programını oluşturmakta ve böylece egzersiz programı kişiye özel olarak planlanmalıdır.²

Antrenman, spor yapan kişinin belirli bir plan, program içerisinde fizik ve moral gücünün, teknik-taktik becerilerin organik ve psikolojik yüklenmelerle düzeltilmesi, en üst düzeye getirilmesi amaçlarına yönelik sürekli ve belirli aralıklarla yapılan eğitim sürecidir.³ Egzersiz türleri kuvvet, dayanıklılık, esneklik ve denge olmak üzere dört gruba ayrılmaktadır ve kişiler hedeflerine uygun olarak egzersiz türünü seçmelidir.⁴

Beslenmede ise amaç, yaş, cinsiyet, fiziksel çalışmaya göre gereksinen bütün besin öğelerini ve harcanan enerjisi yeterli oranlarda sağlamaktır, bu iki önemli

faktör birbiriyle uyumlu ve başarı ile gerçekleştiğinde kişiler hedeflerine daha kolay ulaşmaktadır.⁵

Sağlıklı beslenme konusunda bilinçlenen insanlar, vücutlarında özel fizyolojik etkiler oluşturan, hastalıklarından koruyan ve hastalıkların oluşma riskini azaltan, takviye gıdalara yönelmektedir.⁶ Gıda takviyeleri (besin destek ürünleri), 1994 yılında Amerikan Diyet Suplemmanı Sağlık ve Eğitimi Dairesi (Dietary Supplement Health and Education Act) tarafından beslenmeyi desteklemek amacıyla alınan bir ya da birden fazla vitamin, mineral, bitki (tütün hariç), aminoasit konsantresi, metaboliti, bileşeni veya kombinasyonu şeklindeki ürünler olarak tanımlanmıştır.⁷

Gıda takviyeleri (besin destekleri), beslenme ile besin alımının yetersiz olması, besin öğeleri alımının önerilen miktarların altında olması, özel durumlara bağlı olarak besin gereksinimlerinin artması ve hücre işlevlerinin düzeltilmesi için farmakolojik etki beklentisinin olması gibi durumlarda uygulanır.⁸ Gıda takviye ürünleri etki ve etkinliklerine göre sınıflandırılır. Gıda takviyeleri etkilerine göre kas oluşumunu destekleyen, vücut ağırlığını azaltan ve performans geliştiren, enerji veren; etkinliğine göre; etkinliği olan, etkinliği olası, etkinliğini söylemek için henüz erken ve etkin değil şeklinde gruplandırılmıştır.²

Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'nde yüksek oranda güçlendirilmiş gıda ve ek ürünlerinin kullanımına yönelik yapılan bir araştırmada da enerji barları, enerji içecekleri, sporcu içecekleri, protein barları ürünlerin tüketiminin popüler olduğu belirtilmiştir. ABD'de nüfus sayımı verilerini yansıtmak için dengelenmiş web tabanlı bir anket uygulanarak 2011 yılında 2 355 ABD'li yetişkinin takviye gıda kullanımlarını ve 2005 yılındaki kullanım nedenlerini açıklamak için yapılan araştırmada, yetişkinlerin %33'ünün takviye gıda kullandığı bildirilmiştir. Kullanıcıların %46'sı spor içeceği, %37'si güçlendirilmiş yiyecek veya içecek, %32'si protein barı, %27'si enerji içeceği, %27'si enerji barı, %12'si enerji jelleri kullanmaktadır. İki bin beş yılında yüksek güçlendirilmiş ürün kullananların oranı %36 (n=2039), 2009 yılında %35 (n=2010) ve 2011 yılında %30 (n=2355) oranında tespit edilmiştir. Yeterli ve dengeli beslenmenin, spor performansının geliştirilmesi için temel etkenlerinden olduğunu destekleyen birçok yayın olmasına rağmen spor yapan kişilerin gıda takviyesi kullanımı hızla artmaktadır.⁹

Gıda takviyelerinin bilinçsiz kullanımı sonucunda, örneğin yağda eriyen vitaminlerin (A, D, E, K) fazla miktarda tüketilmesi bu vitaminlerin vücutta depolanmasına neden olur. Vücuttan atılmayan vitaminler vücutta toksik hale gelerek kişilerin ölümüne yol açmaktadır.¹⁰ Sporcular tarafından kullanılan gıda takviyeleri uzman bir kişi tarafından

düzenlenmelidir. Gıda takviyeleri içerisinde bulunan bileşiklerin uyarıcı veya doping listesinde yer alması müsabakalarda diğer sporcularla eşit koşullarda yarışma şartını ortadan kaldırarak sporcu sağlığını da tehlikeye atmaktadır.⁶ Bu çalışma spor salonunda spor yapan kişilerin gıda takviyesi kullanım durumu belirlemek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışma Aralık 2016 – Şubat 2017 tarihleri arasında İstanbul’da özel bir spor merkezinde çalışmaya katılmayı kabul eden 75 kişi ile yüz yüze görüşme yöntemiyle, anket uygulaması yapılarak tamamlanmıştır. Katılımcıların boy-kilo, vücut yağ kütlesi ve yağsız vücut kütlesi verileri vücut analiz cihazı ile sağlanmıştır.

Çalışmada elde edilen verilerin istatistiksel analizi için IBM SPSS Statistics 24.0 programı kullanılmıştır. Çalışma verilerinin değerlendirilmesinde frekans analizi, ortalama, minimum-maksimum değer, standart sapma, ayrıca eğitim durumu ve gıda takviyesi kullanımı ile spor türü ve protein tozu kullanımı arasındaki ilişki nonparametrik analiz yöntemi olan Ki-kare testi kullanılarak tespit edilmiştir. Anlamlılık sınırı $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Vücut analizi ortalama değerleri; boy uzunluğu 173.32±9.36 cm; vücut ağırlığı 71.33±13.50 kg, vücut kütle indeksi 23.50±3.22 kg/m²; vücut yağ oranı %19.40±6.62; yağsız vücut ağırlığı oranı %71.24±9.29; vücut su oranı %54.61±3.53 olarak saptanmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Vücut analiz değerleri

Özellikler	Ort.	SS	Min	Max
Yaş	27.33	7.43	16	53
Boy uzunluğu (cm)	173.32	9.36	154	190
Vücut ağırlığı (kg)	71.33	13.50	49	110
BKI (kg/m ²)	23.50	3.22	18	35
Vücut yağ oranı (%)	19.40	6.62	6	39
Yağsız vücut ağırlığı oranı (%)	71.24	9.29	52	90
Vücut su oranı (%)	54.61	3.53	44	60

Katılımcıların %41.3 (n=31)’ü kadın %58.7 (n=44)’si erkektir, yaş ortalaması 27.33±7.43, %52 (n=39)’si üniversite, %29.3 (n=22)’ü lise ve dengi, %14.7 (n=11)’si lisansüstü, %2.7 (n=2)’si açık öğretim, %1.3 (n=1)’ü ise ilköğretim mezunudur. Katılımcıların %42.7’si haftada 3-4 gün, %29.3’ü haftada 5-6 gün, %20’si haftada 1-2 gün, %8’i ise her gün egzersiz yapmaktadır. Katılımcıların %54,7’sinin kardiyo ve %45.3’ünün güç çalışması yaptığı saptanmıştır (Tablo 2).

Katılımcıların gıda takviyesi ile ilgili düşüncelerinde %24’ü sağlığa sakıncalı olduğunu, %24’ü zor durumda kalmadıkça kullanımının çok gereksiz olduğunu, %17.3’ü sağlıklı ve faydalı olduğunu, %16’sı fast food yerine tercih edilebileceğini, %14.7’si spor yapanlar için olmazsa olmaz olduğunu ve %4’ü doğal ürünlerden daha etkili olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %36’sı kas kütlelerini arttırmak, %34.7’si kilo vermek, %9.3’ü düzensiz beslendiği için kolay çözüm olduğunu, %9.3’ü vakit yetersizliği, %5.3’ü istediği yiyeceği hazırda bulamaması, %4’ü enerji sağladığını ve %1.3’ü besin desteklerini daha lezzetli bulduğu için gıda takviyesi kullanımına yöneldiğini belirtmişlerdir. Katılımcıların %28’i sürekli gıda takviyesini kullandığı ve %6.7’si ise bazen gıda takviyesi kullandığını, %50’si kas geliştirme, %19.2’si form tutma, %19.2’si yağ yakımı ve %11.5’i ise performans artırma amacıyla kullandığını belirtmişlerdir. Gıda takviyesi kullanan kişilerin %18.7’si protein tozu, %8’i dallı zincirli amino asit, %2.7’si amino asit, %2.7’si kreatin, %1.3’ü konjuge linoleik asit ve %1.3’ü L-karnitin kullandığını belirtmişlerdir. Protein tozu kullanan kişilerin %12’si 1-2 ölçek, %8’i 1 ölçek ve %2.7’si 3-5 ölçek kadar protein tozu kullandığını belirtmişlerdir. Katılımcıların %16’sı spor eğitmeni, %12’si kendi isteği ile, %5.3’ü arkadaşı ve %1.3’ü diyetisyen tarafından gıda takviyesi kullanımına yönlendirildiği belirtilmiştir (Tablo 3).

Tablo 2. Bireysel ve yapılan egzersiz ile ilgili özellikler

	n	%
Cinsiyet		
Kadın	31	41.3
Erkek	44	58.7
Öğrenim durumu		
Lisansüstü	11	14.7
Üniversite	39	52
Açıköğretim	2	2.7
Lise ve dengi	22	29.3
İlköğretim	1	1.3
Egzersiz çeşidi		
Kardiyo	41	54.7
Güç çalışması	34	45.3
Egzersiz yapma sıklığı		
Her gün	6	8
Haftada 5-6 gün	22	29.3
Haftada 3-4 gün	32	42.7
Haftada 1-2 gün	15	20

Çalışmada eğitim durumu ve gıda takviyesi kullanımı arasındaki ilişki incelendiğinde lise ve dengi eğitim durumuna sahip kişilerin %33.3’ü, üniversite mezunlarının %61.9’u gıda takviyesini kullandığını; belirtmiştir. Eğitim durumu ve gıda takviyesi kullanımı arasındaki ilişki ise yapılan Ki-kare testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.001$) (Tablo 4).

Tablo 3. Gıda takviyesi ile ilgili özellikler

	n	%
Piyasada bulunan gıda takviyeleri hakkında düşünceler		
Sağlıklı ve faydalılar	13	17.3
Spor yapanlar için olmazsa olmaz	11	14.7
Fast food yerine tercih edilebilir	12	16.0
Doğal ürünlerden daha etkili	3	4
Zor durumda kalmadıkça çok gereksiz	18	24
Sağlığa sakıncalı olduğunu düşünüyorum	18	24
Gıda takviyesi kullananların motivasyonu ne olabilir		
Enerji sağlamak	3	4
Besin desteklerini daha lezzetli buluyorum	1	1.3
Vakit yetersizliği	7	9.3
Kilo vermek	26	34.7
Düzensiz beslediğim için kolay çözüm oluyor	7	9.3
İstediğim yiyeceği hazırda bulamıyorsam	4	5.3
Kas kütlelerini arttırmak	27	36
Gıda takviyesi kullanımı		
Evet	21	28
Hayır	49	65.3
Bazen	5	6.7
Gıda takviyesi kullanım amacı (n=26)		
Form tutma	5	19.2
Yağ yakımı	5	19.2
Kas geliştirme	13	50
Performans artırma	3	11.5
Kullanılan gıda takviyesi (n=26) *		
Amino asit	2	2.7
Protein tozu	14	18.7
Dallı Zincirli Amino Asit (DZAA)	6	8
L-karnitin	1	1.3
Kreatin	2	2.7
Konjuge Linoleik Asit (KLA)	1	1.3
Protein tozu kullanım miktarı (n=17)		
1 ölçek	6	8
1-2 ölçek	9	12
3-5 ölçek	2	2.7
Gıda takviyesi kullanımına yönlendiren kişi (n=26)		
Spor eğitmeni	12	16
Diyetisyen	1	1.3
Kişinin kendi isteği	9	12
Arkadaş tavsiyesi	4	5.3

Tablo 4. Gıda takviyesi kullanımı ile eğitim durumu arasındaki ilişki

Gruplar	Gıda takviyesi kullanımı			Toplam	x ²
	Evet	Hayır	Bazen		
İlköğretim	0	0	1	1	
Lise	7	15	0	22	
Üniversite	13	25	1	39	.001
Lisansüstü	1	8	2	11	
Toplam	21	49	5	75	

Tablo 5’de görüleceği gibi, protein tozu kullanımının egzersiz çeşidi değişikliğine bağımlı olup olmadığı belirlemek amacıyla yapılan ki-kare (chi-square) testi sonucunda değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı olarak bulunmamıştır. ($\chi^2=0.252$; $p>0.05$).

Tablo 5. Protein tozu kullanımının egzersiz çeşidi ile ilişkisi

Gruplar	Protein tozu kullanımı			x ²	sd	p
	Evet	Hayır	Toplam			
Kardiyo	7	37	44			
Güç çalışması	9	22	31	.252	1	.172
Toplam	16	59	75			

TARTIŞMA

Beslenme; büyüme, gelişme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması açısından bireylerin yaşamı boyunca sağlıklı olmasının temelini oluşturur.¹¹ Sportif performans, dengeli bir beslenme ile gelişebileceği gibi dengesiz beslenme ile olumsuz olarak etkilenebilir.¹² Günümüzde ister amatör ister profesyonel düzeyde spor yapan kişiler olsun spor sırasında kaybettiği enerjiyi geri kazanmak ve kas geliştirmek amacıyla gıda takviyelerine yönelmektedir. Bu ürünlere yönelik algı, düşünce ve tutumlar ürünün kullanımı üzerinde büyük öneme sahiptir.⁹ Gıda takviyelerinin kontrolsüz ve bilinçdışı kullanımını çeşitli hastalıkların oluşmasına zemin hazırlamakta hatta kişilerin hayatını kaybetmesine yol açmaktadır. Bu nedenle gıda takviyelerinin, sağlık alanında uzman kişiler tarafından kişiye özel olarak uygulanması gerekmektedir.⁶

Bora’nın spor salonunda çalışan vücut geliştirme ile ilgilenen spor hocalarının beslenme ve takviye destek ürün tüketim durumlarının saptanması üzerine yaptığı çalışmada katılımcıların öğün atlama nedeni sorgulandığında %68.8’i, bu çalışmada ise katılımcıların %41.8’inin zaman yetersizliği nedeniyle öğün atladığı belirtmiştir.¹³ Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde günümüzde yaşam koşullarının zorlaşması nedeniyle kişiler en kısa sürede kişisel ihtiyaçlarını gidermeye çalışmaktadır. Bu nedenle kişiler öğün atlamakta veya en hızlı şekilde besin alternatifleriyle öğün tüketimini gerçekleştirmektedir.

Argan ve Köse’nin fitness merkezi katılımcıları üzerinde yaptığı bir çalışmada katılımcıların %60.9’unun erkek olduğu, eğitim durumlarının %71.1 üniversite olduğu ve %52.8’i gıda takviyesi kullanmadığı belirtilmiş olup yapılan bu çalışmada ise katılımcıların %58.7’sinin erkek; %61.9 üniversite mezunu ve %65.3’ü gıda takviyesini kullanmadığını bildirmiştir.⁶ Araştırmalar arasında paralellik olduğu görülmektedir. Gıda takviyesi kullanan kişilerin eğitim seviyelerinin yüksek ve metropollerde yaşayanların daha fazla kullandığı bildirilmektedir. Çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre eğitim seviyeleri arttıkça gıda takviyelerinin kullanımının arttığı söylenebilir.¹⁴

Sobal ve Marquart tarafından yapılan bir çalışmada adölesan sporcuların %62’si gıda takviyelerinin performansı arttırdığına inanmakta olup bu çalışmada

ise katılımcıların %24'ü gıda takviyelerinin sağlığa zararlı olduğunu düşündüğünü belirtmişlerdir.¹⁵ Nieper tarafından İngiltere'de Milli Atletler üzerine yaptığı çalışmada katılımcıların %65'i antrenörler, %30'u spor diyetisyeni tarafından gıda takviyesi kullanımına yönlendirilmektedir yapılan bu çalışmada ise katılımcıların %46,2'si spor eğitmenleri, %3,8'i ise diyetisyenler tarafından gıda takviyesi kullanımını önerdiği sonucuna ulaşılmıştır.¹⁶ Yapılan çalışmalarda gıda takviyesi kullanımına daha az oranda sağlık alanında uzman kişiler tarafından yönlendirildiği görülmektedir. Gıda takviyelerinin bilinçsiz ve kontrolsüz kullanımı sağlığı olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle kişilerin sağlık alanında uzman kişilerden yardım alarak gıda takviyelerini kullanması gerekmektedir.

Korkmaz'ın Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi üzerine yaptığı çalışmada spor yapan katılımcıların %11,4'ünün haftada 3 günden fazla spor yaptıkları bu çalışmada ise katılımcıların %80'i haftada 3 günden fazla spor yaptıklarını belirtmişlerdir.¹⁷ Argan ve Köse'nin fitness merkezi katılımcıları üzerinde yaptığı bir araştırmada katılımcıların %60,9'unun erkek olduğu, eğitim durumlarının %71.1 üniversite olduğu ve %52.8'i gıda takviyesi kullanmadığı belirtilmiş olup yapılan bu çalışmada ise katılımcıların %58.7'sinin erkek; %61.9 üniversite mezunu ve %65.3'ü gıda takviyesini kullanmadığını belirterek araştırmalar arasında paralellik olduğu görülmektedir.⁶

Yalnız ve Gündüz'ün Ankara ilinde vücut geliştirme branşında faaliyet gösteren sporcuların ergojenik yardımcıları konusunda bilgi ve uygulama düzeyleri üzerine yaptığı çalışmada katılımcıların ergojenik destek ürünlerini %3.2 internet yoluyla temin ettiği; ergojenik yardım kullanırken ve kullanım sonrası yan etkilerine maruz kaldınız mı diye sorulduğunda katılımcıların %72.1'i maruz kaldığını bu çalışmada ise katılımcıların %42.3'ü internet yoluyla gıda takviyelerini temin ettiği ve %29.3'ü gıda takviyesi kullanımını sonucunda zarar görmediği sonucuna ulaşılmıştır.¹⁸

SONUÇ

Sonuç olarak bu çalışmada eğitim durumu ve gıda takviyesi kullanımı arasındaki ilişki incelendiğinde eğitim seviyesi ile gıda takviyesi kullanımı arasında doğrusal bir ilişki vardır. Yapılan egzersiz çeşidi ve protein tozu kullanımı arasındaki ilişki Ki-kare testi kullanılarak tespit edilmiş olur test sonucunda egzersiz çeşidi ve protein tozu kullanımı arasındaki ilişki anlamsız bulunmuştur. Beslenme spor performansını etkileyen en önemli etkenlerden biridir. Ne yazık ki ülkemizde sporcu beslenmesine gereken önem verilmemektedir. Sporcu beslenmesi konusunda eğitimlerin ve bu alanda uzman diyetisyenlerin artırılarak tüm spor alanlarında diyetisyen

bulundurulması gerek sporcu gerekse antrenörlerin beslenme konusunda eksiklerin giderilerek doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılması sağlanmalıdır. Doğal beslenme ile karşılanamayan ve artan besin-enerji gereksiniminin diyetisyen kontrolünde kişiye özel olarak gıda takviyeleri kullanımı ile sağlanabilir. Gıda takviyelerinin bilinçsiz ve kontrolsüz kullanımının birçok hastalığı beraberinde getireceği unutulmamalıdır.

KAYNAKLAR

1. Ulukan H. İletişim becerilerinin takım ve bireysel sporculara olan etkisi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2012.
2. Ersoy G. Fiziksel Uygunluk Spor ve Beslenme ile İlgili Temel Öğretiler. 2. Baskı. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitapevleri; 2016.
3. Baktaal DG. 16-22 yaş bayan voleybolcularda pliometrik çalışmaların dikey sıçrama üzerine etkilerinin belirlenmesi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2008.
4. Demirel H, Kayıhan H, Özmert EN, Doğan A. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara, Sağlık Bakanlığı Yayınları. 2014; 1-41.
5. Baysal A, Aksoy M, Besler T ve ark. Diyet El Kitabı. 8. Baskı. Ankara: Hatiboğlu Yayınları; 2014.
6. Argan M, Köse H. Sporcu besin desteklerine yönelik tutum faktörleri: fitness merkezi katılımcıları üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2009;20(4):152-164.
7. Dietary Supplement Health and Education Act of 1994. Public Law No. 103-417, 108 Stat 4325, 1994.
8. Acar Tek N, Pekcan G. Besin destekleri kullanılmalı mı. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları. 2008; 7-17.
9. Costello RB, Dwyer JT, Bailey RL, Saldanha L, French S. Use of highly fortified products among US adults. *Nutr Today*. 2015;50(6):294-300.
10. Özbekler TM. Değişen beslenme alışkanlıkları perspektifinde takviye edici gıdalar: tüketiciler ne kadar bilinçli. *Social Sciences Studies Journal*. 2019;5:6866-6882.
11. Ermiş E, Doğan E, Erilli NA, Satıcı A. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: On dokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 2015;6: 30-40.
12. Göral K, Saygın Ö, Karacabey K. Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2010;7:836-856.
13. Bora Z. Spor salonunda çalışan vücut geliştirme ile ilgilenen spor hocalarının beslenme ve takviye destek ürün tüketim durumlarının saptanması. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2014.
14. Ergen A, Bozkurt Bekoğlu F. Türkiye'de besin destek ürünlerine yönelik görüşler ve tüketici profilini tanımlamaya yönelik bir araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*. 2016;241-323.

15. Sobal J, Marquart LF. Vitamine/mineral supplement use among high school athletes. *Adolescence*. 2004;29(116):835-843.
16. Nieper A. Nutritional supplement practices in UK junior national track and field athletes. *Br J Sports Med*. 2005;39:645-649.
17. Korkmaz NH. Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2010; 23(2): 399-413.
18. Yalnız İ, Gündüz N. Ankara ilinde vücut geliştirme branşında faaliyet gösteren sporcuların ergojenik yardımcıları konusunda bilgi ve uygulama düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2004;IX(2):38-39.