



INVESTIGATION OF NUTRITIONAL SUPPLEMENTATION BELIEF LEVELS OF INDIVIDUALS INTERESTED IN BODYBUILDING SPORTS

Sefa Yıldız^{1,a*}

¹Gençlik ve Spor Bakanlığı, Sivas, Turkey

*Corresponding author

Research Article

History

Received: 23/11/2023

Accepted: 23/01/2024

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Sports Science. All rights reserved.

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine the belief levels of individuals interested in bodybuilding in terms of nutritional supplements in terms of various variables. In the study, 381 people who were interested in bodybuilding sports in Kayseri province and selected by random method participated voluntarily. As data collection tools in the research; The "Sports Nutritional Supplements Belief Scale", developed by Hurst, Foad, Coleman and Beedie 2017 and adapted into Turkish by Karafil, Ulaş and Atay (2021), and a personal information form prepared by the researcher was used. The personal information form consists of 7 questions asked to obtain the participants' gender, age, education level, income level, status as a licensed athlete, years of interest in bodybuilding and why they are interested in bodybuilding. Statistical analysis of the data obtained was made with the SPSS 22.0 package program. Personal information about the candidates, inventory total scores and factor scores were given by determining frequency (f) and percentage (%) values. While independent T test statistics were used to compare the scores obtained from the scales according to gender and being a licensed athlete; One-way analysis of variance (LSD) test statistics were used to compare age, education level, income level, years of interest in bodybuilding and why one is interested in bodybuilding. According to the study results, the participants' nutritional supplement belief levels; It has been determined that the variables of gender, age, education level and income level do not show any significant difference, the variable of year of interest in bodybuilding sports shows a significant difference, and the variables of being a licensed athlete and why one is interested in bodybuilding sport differ relatively. The increase in the participants' years of involvement in sports also increases their awareness. It is thought that their positive attitude towards nutritional supplements is the result of this situation.

Keywords: Bodybuilding, Nutrition, Nutritional Supplement, Belief

VÜCUT GELİŞTİRME SPORU İLE İLGİLENEN BİREYLERİN BESİN TAKVİYESİ İNANÇ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin besin takviyelerine yönelik inanç düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmaya Kayseri ilinde vücut geliştirme sporu ile ilgilenen ve rastgele yöntemle seçilmiş 381 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak; Hurst, Foad, Coleman ve Beedie (2017) tarafından geliştirilmiş ve Karafil, Ulaş ve Atay (2021) tarafından Türkçeye uyarlanan "Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, lisanslı sporcu olma durumu, vücut geliştirme sporu ile ilgilenme yılı ve vücut geliştirme sporu ile neden ilgilendiği durumlarının elde edilmesi amacıyla sorulan 7 sorudan oluşmaktadır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS 22.0 paket programı ile yapılmıştır. Adaylara ilişkin kişisel bilgiler, envanter toplam puanları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanların karşılaştırılması için cinsiyet ve lisanslı sporcu olma değişkenine göre bağımsız T test istatistiği kullanılırken; yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, vücut geliştirme sporu ile ilgilenme yılı ve vücut geliştirme sporunu ile neden ilgilendiği karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizi (LSD) test istatistiği kullanılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre katılımcıların besin takviyesi inanç düzeylerinde; cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve gelir düzeyi değişkenlerinin herhangi bir anlamlı farklılık göstermediği, vücut geliştirme sporu ile ilgilenme yılı değişkeninin anlamlı farklılık gösterdiği, lisanslı sporcu olma durumu ve vücut geliştirme sporu ile neden ilgilendiği değişkenlerinin ise nispeten farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların sporculuk yıllarının artması bilinçlenmelerini sağlamaktadır. Besin takviyelerine yönelik olumlu tutum sergilemelerinin bu durumun sonucu olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Vücut Geliştirme, Beslenme, Besin Takviyesi, İnanç

Süreç

Geliş: 23/11/2023

Kabul: 23/01/2024

^a sefa-yldz@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1497-7763>

How to Cite: Yıldız, S. (2023). Vücut Geliştirme Sporuna İlgilenen Bireylerin Besin Takviyesi İnanç Düzeylerinin İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 4(3):87-93

Giriş

Beslenme sporda başarının oluşmasını sağlayan temel etmenlerin başında gösterilmektedir. Antrenman ve müsabaka öncesi dengeli ve uygun bir beslenme düzeni sporcunun performansında artış sağlayabileceği gibi sonrası için de uygun sıvı ve yiyecek tüketimi sporcunun toparlanmasını hızlandıracaktır (Ersoy, 2011). Sporcu beslenmesinin antrenmanlar ve müsabakalar için son derece önemli olduğu bilinmektedir. Fiziksel anlamda elit seviyede gösterilen sporcular için de beslenme tamamlayıcı unsurların en başında gelmektedir (Potgieter, 2013). Sporcu için beslenme, müsabaka sürecindeki kardiyak yüklemelerde alınan sporcu besinleri ve takviye gıdaları içermektedir. Hâlbuki sporcunun performansını belirleyen en önemli unsur egzersiz esnasında harcanan ve daha önceden tüketilmiş olan besinlerdir (Çelik ve Gıdık, 2023).

Dünya genelinde olduğu gibi ülkemizdeki hızlı nüfus artışı, iş yoğunluğu ve stresi de beraberinde getirmiştir. Bu durumun sonucunda yeni bir toplumsal düzen oluşmakta ve insanların beslenme alışkanlıkları bu doğrultuda değişmektedir. Doğal olarak günümüz insanları çeşitli gıda takviyelerine ihtiyaç duymaktadır (Kılıç Kanak, Öztürk, Özdemir ve Asan, 2021). Söz konusu durum sadece sedanter bireyler için geçerli olmamaktadır. Müsabık sporcular açısından bakıldığında günlük hayatlarının büyük bölümünü antrenmanlar oluşturduğundan, gerçekleştirilen egzersize uygun bir beslenme dengesinin olması gerekmektedir. Yeterli düzeyde enerji alımı, besin öğelerinin dağılımındaki denge, egzersiz öncesi ve sonrası alınacak gıdaların tercihi, yeterli sıvı tüketimi gibi birçok faktör sporcu performansını büyük oranda etkilemektedir. Bu nedenle son yıllarda performansı artırmak amacıyla gıda takviyelerinin kullanımı oldukça yaygınlaşmıştır (Maughan, 2011).

Gıda takviyelerinin vitamin, mineral, amino asitler ve bitkisel diyet bileşenleri gibi besin değeri içeren ürünler olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla bu ürünlerin sağlığımıza faydası olduğundan kullanımı da yaygınlaşmaktadır (Atalay, 2018). Gıda takviye ürünlerinin, bireylerin fiziksel performansını artırmasının yanı sıra bağışıklık sistemini güçlendirdiğinden bazı hastalıkların tedavisi amacıyla da kullanıldığı bilinmektedir (Petroczi, Taylor ve Naughton, 2011). Sağlık Bakanlığı tarafından yeterli seviyede, dengeli ve düzenli beslenen bireylerin gıda takviyesine ihtiyacının olmadığı, sadece bazı durumlarda sağlıklı olan bireylerin de gıda takviyelerine gereksinim duyabileceği belirtilmiştir. Gıda takviyeleri beslenmenin yetersiz olduğu ve belirlenen düzeyin altında kaldığı durumlarda, bazı özel nedenlerle gereksinimin artması halinde veya hücrenin işlevini yerine getirmesi bakımından farmakolojik etkilerin beklentisi doğrultusunda kullanılabilir (Acar Tek, 2008). Bu nedenle gıda takviyeleri bir uzman kontrolünde ve son derece bilinçli kullanılmalıdır. Bunun sebebi bazı vitaminlerin (A, D, E, K) bilinçsiz kullanımının vücudumuzda aşırı miktarda depolanmasına, fazlalığın atılamaması durumunda ise insan sağlığını olumsuz yönde etkileyebilecek toksinlere dönüşmesine neden olmasıdır (Özbekler, 2019).

Profesyonel sporcular için başarılı olmak oldukça önemlidir. Bundan dolayı çoğu sporcu, performanslarını artırmak adına çeşitli gıda takviyelerine ihtiyaç duymaktadırlar (Ercen, 2016). Elit düzeydeki sporcuların yaygın olarak kullandıkları gıda takviyeleri başlıca; protein, enerji içecekleri, vitamin ve karbonhidrat takviyeleri şeklinde sıralanabilir (Graham, Perret, Smith, 2015). Besin takviyelerinin kullanımı profesyonel sporcuların yanı sıra amatör düzeyde spor yapan bireyler arasında da son derece yaygındır (Yarar, Gökdemir ve Özdemir, 2011). Bu anlamda özellikle de vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireyler arasında kullanımının oldukça fazla olduğu bilinen gerçektir (Yarar vd., 2022).

Bu doğrultuda çalışmamızın amacı vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin besin takviyelerine yönelik inanç düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Çalışmada, bilimsel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modelinden yararlanılmıştır. Bu model, belirli gruplar üzerinde yapılan ve katılımcıların bir olgu veya durumla ilgili düşüncelerinin belirlenerek söz konusu olgu ve durumun betimlenmeye çalışıldığı araştırmalardır (Karakaya, 2012). Araştırma; vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin besin takviyelerine inanç düzeylerinin belirlenmesi konusunda durum tespiti yapılacağından dolayı betimsel nitelik taşımaktadır.

Araştırma Grubu

Çalışmanın evreni Kayseri ilinde vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerden oluşmaktadır. Örneklem grubu ise Kayseri ilinde vücut geliştirme sporu ile ilgilenen ve tesadüfî yöntem ile seçilmiş 381 gönüllü katılımcıdan oluşturulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; Hurst, Foad, Coleman ve Beedie (2017) tarafından geliştirilmiş ve Karafil, Ulaş ve Atay (2021) tarafından Türkçeye uyarlanan 6 maddelik "Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan 7 maddelik "Sosyo-Demografik Bilgi Formu" dur.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu: Çalışmanın sosyo-demografik bilgi formu oluşturulurken, literatürdeki benzer ölçeklerin bulunduğu araştırmalarda kullanılan bilgi formları incelenmiş ve sporcularda belirlenmek istenen özellikler değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, lisanslı sporcu olma durumu, vücut geliştirme sporu ile ilgilenme yılı ve vücut geliştirme sporu ile neden ilgilendiği bilgilerini elde etmeyi amaçlayan toplam 7 soruluk sosyo-demografik bilgi formuna karar verilmiş ve uygulamada bu form kullanılmıştır.

Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği: Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği Hurst, Foad, Coleman ve Beedie, (2017) tarafından geliştirilmiş ve Karanfil, Ulaş ve Atay (2021) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan 6 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte, toplamda 6 soru ve tek alt boyut bulunmaktadır. Ölçekte madde işaretlemelerinin (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (6) Kesinlikle Katılıyorum şeklinde yapılabileceği belirtilmiştir. Ölçek güvenilirlik testi sonucunda, Cronbach Alpha katsayısı 0,859 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Çalışmada yararlanılan ölçeklerin uygulanması, Kayseri ilinde yer alan 3 farklı özel spor işletmesinde, tesis yetkililerinden önceden izin almak koşulu ile 2023 yılı nisan ve mayıs aylarında yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Uygulama esnasında katılımcılara, araştırmacı tarafından çalışmanın kapsamı hakkında gerekli açıklamalar yapılarak geniş bir zaman dilimi içerisinde değerlendirme süreci tanınmıştır.

Verilerin Analizi

Katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler, envanter toplam puanları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen verilerin normallik dağılımlarını belirlemek için skewness-kurtosis değerleri incelenmiştir. Tespit edilen skewness (-,576) ve kurtosis (-,180) değerleri +/-2 aralığında yer aldığından Cooper-Cutting (2010)'a göre verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilerek analizlerde parametrik testlerden yararlanılmıştır. Ölçeklerden alınan puanların ikili karşılaştırılmasında bağımsız T testi kullanılırken, üç veya daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi istatistiği sonucunda anlamlı farklılık tespit edilen ikili karşılaştırmalarda da LSD test istatistiği kullanılmıştır.

Etik Onay

Araştırma kapsamında Erciyes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan gerekli etik kurul onayı (2023/502) alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. incelendiğinde çalışmada toplam 381 katılımcının yer aldığı görülmektedir. Demografik verilere göre en yüksek değerlere bakıldığında katılımcıların %58,8'inin erkek, % 46,7'sinin 22-25 yaş aralığında, % 48'inin lisans mezunu, %51,5'inin 5.001 TL ve üzeri gelir grubunda, %50,9'unun lisanslı sporcu olmadığı, % 72,7'sinin bu sporla 1-2 yıldır ilgilenenler grubunda olduğu ve % 47'sinin bu sporu fiziksel görünüş için yapanlar grubunda olduğu görülmektedir.

Tablo 2. incelendiğinde katılımcıların besin takviyeleri inanç ölçeği toplam puan ortalama ve standart sapmalarının $4,33 \pm 1,22$ olarak tespit edildiği görülmektedir.

Tablo 3. incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre besin takviyeleri inanç düzeylerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4. incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine göre besin takviyeleri inanç düzeylerinde anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 5. incelendiğinde katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre besin takviyeleri inanç düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p > 0.05$).

Tablo 6. incelendiğinde katılımcıların gelir durumu değişkenine göre besin takviyeleri inanç düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 7. incelendiğinde katılımcıların lisanslı sporcu olma değişkenine göre besin takviyeleri inanç düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$).

Tablo 8. incelendiğinde katılımcıların vücut geliştirme sporu ile ilgilenme yıllarına göre besin takviyeleri inanç düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Farklılığı; 3-4 yıl bu sporla ilgilenenlerin 1-2 yıl ilgilenenlerden daha fazla olduğundan, yine 5 ve üzeri yıl bu sporla ilgilenenlerin ise 3-4 yıl ilgilenenlerden daha fazla olduğundan kaynaklandığı, dolayısıyla bu sporla ilgilenme yılı arttıkça besin takviyesi inanç düzeyinin de arttığı görülmektedir.

Tablo 9. incelendiğinde katılımcıların vücut geliştirme sporu ile ilgilenme nedeni değişkenine göre besin takviyeleri inanç düzeylerinde anlamlı farklılık görülmemektedir ($p > 0.05$).

Tablo1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

	Değişken	N	%
Cinsiyet	Kadın	157	41,2
	Erkek	224	58,8
Yaş	18-21	86	22,6
	22-25	178	46,7
	26 ve üzeri	117	30,7
Eğitim Durumu	Lise	114	30,0
	Ön Lisans	84	22,0
	Lisans	183	48,0
Aylık Gelir	0-2.500 TL	125	32,8
	2.501-5.000 TL	60	15,7
	5.001 TL ve üzeri	196	51,5

Tablo1. (Devamı)

	Değişken	N	%
Lisanslı Sporcu Olma Durumu	Evet	187	49,1
	Hayır	194	50,9
Vücut Geliştirme Sporü İle İlgilenme Yılı	1-2	277	72,7
	3-4	66	17,3
	5 ve üzeri	38	10,0
Vücut Geliştirme Sporunu Yapma Nedeni	Fiziksel Görünüş	179	47,0
	Sağlık	166	43,6
	Yarışma	36	9,4
TOPLAM		381	%100

Tablo 2. Katılımcıların Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeğinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistiği

Ölçek	N	Min.	Mak.	X±SS	Skewness	Kurtosis
Spor Besin Takviyeleri İnanç	381	1,00	6,00	4,33±1,22	-,576	-,180

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Spor Besin Takviyeleri İnanç Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	X±SS	t	p
Spor Besin Takviyeleri İnanç	Kadın	157	4,19±1,24	-1,785	,065
	Erkek	224	4,42±1,20		

Tablo 4. Katılımcıların Yaşlarına Göre Spor Besin Takviyeleri İnanç Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş	N	X±SS	f	p	Fark(Lsd)
Spor Besin Takviyeleri İnanç	18-21	86	4,27±1,36	1,964	,142	-
	22-25	178	4,45±1,11			
	26 ve üzeri	117	4,17±1,26			

Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Besin Takviyeleri İnanç Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Eğitim Durumu	N	X±SS	f	p	Fark(Lsd)
Spor Besin Takviyeleri İnanç	Lise	114	4,25±1,24	,735	,380	-
	Ön Lisans	84	4,26±1,23			
	Lisans	183	4,40±1,20			

Tablo 6. Katılımcıların Gelir Durumu Değişkenine Göre Besin Takviyeleri İnanç Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Gelir Durumu	N	X±SS	f	p	Fark(Lsd)
Spor Besin Takviyeleri İnanç	0-2500	125	4,23±1,19	,676	,509	-
	2501-5000	60	4,45±1,12			
	5001-üzeri	196	4,35±1,26			

Tablo 7. Katılımcıların Lisanslı Sporcu Olma Durumlarına Göre Besin Takviyeleri İnanç Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Lisanslı Sporcu Olma Durumu	N	X±SS	T	p
Spor Besin Takviyeleri İnanç	Evet	187	4,44±1,17	1,833	,058
	Hayır	194	4,21±1,25		

Tablo 8. Katılımcıların Vücut Geliştirme Sporü İle İlgilenme Yılına Göre Spor Besin Takviyeleri İnanç Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Vücut Geliştirme Sporü İle İlgilenme Yılı	N	X±SS	F	P	Fark (Lsd)
Spor Besin Takviyeleri İnanç	1-2 ^a	277	4,17±1,17	12,685	,000	a<b b<c
	3-4 ^b	66	4,48±1,21			
	5 ve üzeri ^c	38	5,18±1,19			

Tablo 9. Katılımcıların Vücut Geliştirme Sporu İle İlgilenme Nedenine Göre Spor Besin Takviyeleri İnanç Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Vücut Geliştirme Sporu İle İlgilenme Nedeni		N	X±SS	f	p	Fark (Lsd)
Spor Besin Takviyeleri İnanç	Fiziki Görünüş		179	4,27±1,21			-
	Sağlık		166	4,29±1,22	2,380	,074	
	Yarışma		36	4,75±1,22			

Tartışma ve Sonuç

Kayseri ilinde vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin besin takviyesi inanç düzeyleri çeşitli değişkenler dâhilinde incelenmiştir. Elde edilen veriler neticesinde tespit edilen sonuçlar aşağıda başlıca ifade edilerek benzer nitelikteki araştırmalarla tartışılmıştır.

Katılımcıların genel olarak besin takviyesi inanç düzeyi ortalamalarının yüksek olduğu söylenebilir. Bu durumun nedenleri arasında arkadaş kullanımı, antrenörlerin yönlendirmesi, spor salonlarının pazarlama taktikleri, çeşitli reklam araçları ve uzman bir doktor ya da diyetisyen tavsiyesi gibi birçok neden gösterilebilir.

Araştırmada cinsiyet değişkeni açısından yapılan incelemede erkek katılımcıların besin takviyelerine inanç düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu görüldü de cinsiyet değişkeni açısından besin takviyesi inanç düzeylerinin anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir. Literatürde erkek ve kadın sporcular açısından gıda takviyelerine yönelik tutumlarda yaklaşık değerler görüldü de bazı çalışmalarda erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek düzeyde takviyeye yöneldikleri tespit edilmiştir (Slater, 2003). Kadınların genellikle sağlık açısından gıda takviyelerine yöneldikleri (Mc Dowall, 2007), erkeklerin ise takviye kullanımındaki önceliklerinin sportif performans artırma amacı içerdiği görülmektedir (Kemmler vd., 2009). Samar (2021) ise araştırmasında cinsiyet değişkeni ile spor yapan bireylerin gıda takviyesi kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Katılımcıların yaşları ile besin takviyesi inanç düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Yine de yaş gruplarına bakıldığında 22-25 yaş aralığındaki katılımcıların inanç düzeylerinin diğer yaş gruplarına oranla az da olsa daha yüksek düzeye sahip olduğu saptanmıştır. Bu araştırmaya paralellik gösteren bir çalışmada Köseoğlu ve Kaynar (2022) 18-30 yaş arası katılımcıların, 31-40 yaş arası katılımcılara oranla gıda destek ürünlerini daha yoğun kullandığı sonucuna varmışlardır. Karaağaç ve Çakır'ın (2021) araştırmasında ise spor salonlarına giden bireylerin beslenme alışkanlıkları ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

Araştırmada eğitim durumu değişkenine göre yapılan incelemede lisans seviyesinde eğitim gören katılımcıların besin takviyelerine inanç düzeylerinin daha yüksek olduğu görüldü de eğitim durumu değişkeni açısından besin takviyesi inanç düzeylerinin anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir. Oruç, Özde ve Anul (2020)

da spor salonlarında düzenli olarak spor yapan bireyler üzerinde yaptıkları araştırmalarında eğitim durumu ile gıda takviyesi kullanımı arasında anlamlı ilişki olduğu ve eğitim seviyesi arttıkça gıda takviyeleri kullanım oranının arttığı sonucuna ulaşmışlardır. İspanyada yapılan bir araştırmada da katılımcıların besin takviyesi kullanımı ile eğitim seviyesi arasında olumlu ilişkiye rastlanmıştır (Rovira vd., 2013).

Katılımcıların gelir durumu ile besin takviyesi inanç düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Ervin ve diğerlerinin (1999) A.B.D.'de oldukça geniş örnekleme gerçekleştirdikleri bir araştırmada besin destek ürünlerini kullandığını belirtenlerin çoğunlukla yüksek gelir beyan eden katılımcılar olduğu görülmüştür. Araştırma gelir durumu değişkeni bakımından farklılıklar göstermektedir.

Katılımcıların lisanslı sporcu olma durumlarının besin takviyesi inanç düzeylerinde nispeten de olsa anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Anlamlı farklılığın lisanslı sporcu katılımcılar lehine olduğu belirlenmiştir. Göral, Saygın ve Karacabey'in (2010) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada da düzenli olarak destekleyici ürün kullanım oranının anlamlı düzeyde farklılaştığı ve profesyonel sporcular lehine olduğu belirlenmiştir. Benzer bir araştırmada Öztürk (2006), amatör sporcular arasında vitamin takviyesi, sporcu içeceği, protein tozu benzerindeki takviye ürünlerin kullanımının profesyonellere oranla çok düşük seviyede olduğu sonuca ulaşmıştır. Çalışma bu yönüyle diğer araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Araştırmada katılımcıların vücut geliştirme sporu ile ilgilenme yılı değişkeni bakımından yapılan incelemede besin takviyesi inanç düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Vücut geliştirme sporu ile ilgilenme yılının artmasının bireylerde besin takviyelerine yönelik inancın da artmasını sağladığı görülmüştür. Gülen, Kumartaşlı, Madak, Sönmez ve Pepe (2021) de taekwondo sporcuları üzerine yaptıkları çalışmada sporculuk yılının artmasının beslenme hakkındaki bilgi düzeyini artırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Buna rağmen Çelik ve Gıdık (2023) hokey sporcuları üzerinde yapmış oldukları araştırmada sporla ilgilenme yılı ile besin takviyesi inanç düzeyi arasında herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanmamışlardır.

Çalışmada katılımcıların vücut geliştirme sporu ile ilgilenme nedenlerinin besin takviyesi inanç düzeylerinde nispeten de olsa anlamlı farklılıklar oluşturduğu belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın vücut geliştirme sporunu yarışma gayesiyle gerçekleştiren katılımcılar lehine olduğu tespit edilmiştir. Gıda takviyelerinin performansı artırıcı

olası etkilerinin bu farklılığın oluşmasında rol oynadığı söylenilebilir.

Araştırma sonuçları vücut geliştirme sporu ile ilgilenen ve eğitim seviyesi yüksek olan, aynı zamanda bu sporu yarışma gayesiyle gerçekleştiren katılımcılarda, dengeli beslenme ve gıda takviyeleri konusunda farkındalığın olduğunu göstermektedir. Literatür tarandığında gıda takviyesi konusundaki çalışmaların genellikle aktif sporculara yönelik olduğu görülmektedir. Özel spor tesislerinde ya da açık alanlarda sağlık amaçlı spor yapan bireylere yönelik araştırmaların nispeten daha az yer aldığı söylenebilir. Beslenme ve doğru ek gıda takviyesi ile ilgili bireysel olarak spor yapan kişiler ve sedanter bireyler üzerinde yapılacak araştırmalar son derece önemlidir. Bu grupta değerlendirilen bireylerin beslenme ve spor konusunda bilinçlenmesinin ilerde ortaya çıkabilecek sağlık problemlerinin önlenmesinde etkili olacağı düşünülmektedir. Bireylerin gıda takviyelerine yönelimlerinin genellikle spor salonlarında gerçekleştiği

düşünüldüğünde, bu tesislerde görev yapan antrenörlerin rolü son derece önemlidir. Bu anlamda spor tesisi çalışanları beslenme ve takviyeler konusunda bilimsel araştırmaları takip ederek sürekli bilgilerini güncellemeli, düzenli egzersiz yapan kişilere sağlıklı ve dengeli beslenme, besin takviyelerinin kullanımı hakkında doğru bilgilerle destek olmalıdırlar. Özellikle antrenörler, diyetisyenler ve doktorlar gibi meslek çalışanlarının birlikte gerçekleştirecekleri çalışmalarda ortak kararlar alınarak, besin takviyelerinin gereksiz kullanımının önlenmesi sağlanmalıdır. Özel spor tesislerinde satılan gıda takviyelerinin takibi noktasında ilgili kuruluşların denetimlerini sıklaştırması oldukça önemlidir. Spor beslenmesi konusunda düzenlenecek çeşitli panel, sempozyum ve çalıştaylarda konunun derinlemesine tartışılması bu alanda yapılacak yeni araştırmalara ışık tutacaktır.

Kaynaklar

- Acar Tek, N., & Pekcan, G. (2008). Besin Destekleri Kullanılmalı mı? Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları, 7-17.
- Atalay, D., & Erge, H.S. (2018). Gıda Takviyeleri ve Sağlık Üzerine Etkileri. *Food and Health*, 4(2), 98-111. Doi: 10.3153/FH18010
- Cooper Cutting, J. (2010). "Workplace Stress and Stress Prevention in Europe", *Preventing Stress, Improving Productivity; European Case Studies in the Workplace*, Routledge, London: pp.9-32.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2023). Hokey Sporcularının Besin Takviyeleri İnanç Durumlarının Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. In *International Conference on Frontiers in Academic Research*, Vol(1), 114-120.
- Ercen, Ş. (2016). KKTÇ'deki Fitnes ve Vücut Geliştirme Sporlu ile İlgilenen 18-40 Yaş Grubu Sağlıklı Erkek Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi, Besinsel Ergojenik Destek Ürünleri Hakkındaki Tutumlarının ve Kullanım Oranlarının Saptanması, Yüksek Lisans Tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi.
- Ersoy, G. (2011). Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ervin, R.B, Wright, J.D. & Kennedy-Stephenson, J. (1999). Use of Dietary Supplements in the United States, 1988-94. *Vital and Health Statistics Series 11: Data from the National Health Survey*, 244, i-iii, 1-14.
- Göral, K., Saygın Ö., & Karacabey K. (2010). Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1). Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>
- Graham-Paulson T.S, Perret, C., Smith. B. (2015). Nutritional Supplement Habits of Athletes With An Impairment and Their Sources of Information. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 25(4), 387-95.
- Gülen, Ö., Kumartaşlı, M., Madak, E., Sönmez, H. O., & Pepe, O. (2021). An Investigation Of The Nutrition Attitude Of Taekwon-Do Athletes In Terms Of Various Variables. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(3), 31-45.
- Hurst, P., Foad, A., Coleman, D. & Beedie, C. (2017). Development and Validation of The Sports Supplements Beliefs Scale. *Performance Enhancement & Health*, 5(3), 89-97.
- Karaağaç, G. & Çakır, E. (2021) Spor Salonlarına Giden Bireylerin Sağlıklı Beslenme Tutumları ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3).
- Karakaya, İ. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. İçinde A. Tanrıoğen (Eds). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (s, 59) Ankara: Anı.
- Karafil, A.Y., Ulaş, M. & Atay, E. (2021). Sports Supplement Belief Scale: Reliability and Validity Studies for Students Studying Sports Sciences Field at University. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 17-31.
- Kemmler, W, Von Stengel, S, Kockritz, C, Mayhew, J, Wassermann, A and Zapf J. (2009). Effect of compression Stockings on Running Performance in Men Runners, *J Strength Cond Res*. 23(1): 101-105.
- Kılıç Kanak, E., Öztürk, S.N., Özdemir, Y., Asan, K., & Öztürk Yılmaz, S. (2021). Gıda Takviyeleri Kullanım Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *NÖHÜ Müh. Bilim. Dergisi*, 10(1): 168-177. doi: 10.28948/ngmuh.783613 168.
- Köseoğlu, S.Z. A., & Kaynar, K. (2022). 18-40 Yaş Vücut Geliştirme Sporlu Yapan Ergojenik Destek Kullanan ve Kullanmayan Bireylerin Tutumları, Kullanım Düzeyleri ve Beslenme Alışkanlıklarına Göre Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 85-93. <https://doi.org/10.47769/izufbed.1092362>

- Maughan, R.J., Greenhaff, P.L., & Hespel, P (2011). Dietary Supplements for Athletes: Emerging Trends and Recurring Themes. *J Sports Sci.*, 29 Suppl 1, 57-66.
- Mc Dowall, J.L. (2007). Supplement use by young athletes. *Journal of Sports Science and Medicine.* 6: 337-342.
- Oruç, G., Özde, E., & Anul, N. (2020). Spor Salonunda Spor Yapan Kişilerde Gıda Takviyesi Kullanım Durumunun Saptanması. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi* 2020;2(2):43-48.
- Özbekler, T.M. (2019). Değişen Beslenme Alışkanlıkları Perspektifinde Takviye Edici Gıdalar: Tüketiciler Ne Kadar Bilinçli. *Social Sciences Studies Journal*, 5, 6866-6882.
- Öztürk, A., (2006) "Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Vücut Bileşimleri", Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- Petroczi, A., Taylor, G., & Naughton, D.P. (2011). Mission Impossible? Regulatory and Enforcement Issues to Ensure Safety of Dietary Supplements. *Food and Chemical Toxicology*, 49, 393-402.
- Potgieter, S. (2013). Sport Nutrition: a Review of The Latest Guidelines for Exercise and Sport Nutrition From the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. *S Afr J Clin Nutr*: 26: 6–16.
- Rovira, M.A., Grau, M., Castañer, O., Covas, M.I., Schröder, H., & REGICOR Investigators. (2013). Dietary Supplement Use and Health-Related Behaviors in a Mediterranean Population. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(5), 386-391.
- Samar, E. (2021). Pandemi Sürecinde Spor Salonlarında Egzersiz Yapan Kişilerde Gıda Takviyesi Kullanma Durumunun İncelenmesi. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 5(2), 189-203.
- Slater, G. (2003). Dietary Supplementation Practices of Singaporean Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism.* 13: 320- 332.
- Yarar, H., Fidan, M., Karahan-Yılmaz, S., Eskici, G., & Saraç, O.E. (2022). Sporcularda Kaslı Olma Dürtüsü ve Besinsel Ergojenik Destek Ürünleri Kullanımının Değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 162-173.
- Yarar, H., Gökdemir, K., & Özdemir, K. (2011). Elit Sporcularda Beslenme Destek Ürünü Kullanımı Bilincinin Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1–11.