



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.1338822

Geliş Tarihi (Received): 07.08.2023

Kabul Tarihi (Accepted): 25.12.2023

Online Yayın Tarihi (Published): 30.12.2023

SPOR SALONUNA GİDEN BİREYLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI, BESLENME BİLGİ DÜZEYİ VE BESİN DESTEĞİ KULLANIMLARININ BELİRLENMESİ

Hacı Ömer Yılmaz^{1*}, İmdat Aygül²

¹Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, BALIKESİR

²Gümüşhane Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, GÜMÜŞHANE

Öz: Bu araştırma, spor salonuna giden bireylerin beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgi düzeyi ve besin desteği kullanım durumlarını belirlemek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Tanımlayıcı-kesitsel tipte olan araştırmanın verileri anket aracılığıyla elde edilmiştir. Anket formu demografik bilgiler, beslenme alışkanlıkları, Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği ve besin desteği kullanımına yönelik sorulardan oluşmaktadır. Araştırmada 360 spor salonuna giden bireye (242 erkek, 118 kadın, ortalama yaş=22,1±5,6 yıl) ait veriler değerlendirilmiştir. Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının önerilen düzende olmadığı, %19,4'ünün kötü düzeyde temel beslenme ve %17,5'inin kötü düzeyde besin tercih bilgisi olduğu ve %30,0'ının ise besin desteği kullandığı belirlenmiştir. Spor salonuna giden bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanımı ve yüksek beslenme bilgisi edinimine bağlı olarak, daha bilinçli ve doğru şekilde besin desteği kullanım tercihinin olabileceği düşünülmektedir. Bu konuda, özellikle spor ve sporcu beslenmesi alanında uzmanlaşmış diyetisyenler bilgi edinim kaynağı olarak tercih edilebilir. Ayrıca, spor salonuna giden bireylerin beslenme konusunda sıklıkla bilgisine başvurduğu salon antrenörlerinin de besinler, besin destekleri ve sporcu beslenmesi ile ilgili bilimsel kaynakları tercih etmesi ve bireyleri daha doğru ve sağlıklı bir şekilde yönlendirmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor salonu, beslenme bilgisi, spor beslenmesi, besin desteği, beslenme alışkanlıkları

DETERMINATION of NUTRITIONAL HABITS, NUTRITIONAL KNOWLEDGE LEVEL and DIETARY SUPPLEMENT USE OF GYM USERS

Abstract: This study was planned and conducted to determine the nutritional habits, nutritional knowledge level and dietary supplement use of gymnasium users. The data of the descriptive cross-sectional study were obtained through a questionnaire. The questionnaire form consisted of demographic information, nutritional habits, Nutritional Knowledge Level Scale for Adults and questions about the use of nutritional supplements. In the study, the data of 360 individuals (242 males, 118 females, mean age=22.1±5.6 years) going to the gym were evaluated. It was determined that the dietary habits of the participants were not in the recommended order, 19.4% had poor basic nutrition knowledge, 17.5% had poor food preference knowledge and 30.0% used dietary supplements. It is thought that individuals who go to the gym may prefer to use dietary supplements more consciously and correctly depending on the acquisition of healthy eating habits and high nutritional knowledge. In this regard, dietitians specialised in sports and sports nutrition can be preferred as a knowledge obtaining reference. In addition, it is recommended that gym trainers, to whom individuals who go to the gym often consult about nutrition, should prefer scientific literature on nutrients, nutritional supplements and sports nutrition and provide more accurate and healthier information to individuals.

Key Words: Gym, nutrition knowledge, sports nutrition, dietary supplement, nutritional habits

* Sorumlu Yazar: Hacı Ömer YILMAZ, Dr. Öğr. Üyesi., E-mail:hcmrylmz@hotmail.com

GİRİŞ

Sağlıklı bir yaşam için, dengeli beslenme ve düzenli fiziksel egzersiz çok önemlidir. Spor, fiziksel egzersiz ve aktif bir yaşam tarzının yanı sıra sağlıklı beslenme alışkanlıkları, obezite başta olmak üzere diğer komorbiditelerin ortaya çıkmasını azaltarak sağlık durumunun korunmasında etkin rol oynamaktadır (Mennitti ve ark., 2023). Özellikle batı toplumlarında fonksiyonel kapasiteyi artırmak, fiziksel görünümü korumak veya geliştirmek için düzenli olarak spor salonlarına gidilmektedir (Ruano ve Teixeira, 2020). Düzenli fiziksel aktivite nedeniyle, enerji ve besin gereksinimlerinin artırılmasına bağlı olarak beslenme; performansın iyileştirilmesinde, antrenman adaptasyonunda, enerji depolarının yenilenmesinde, yorgunluğun ve toparlanma süresinin azaltılmasında önemli görevler üstlenmektedir (Maughan ve Shirreffs, 2012). Yeterli antrenman ve dengeli beslenme sporun etkinliği için temel oluştururken, yapılan çalışmalar ek olarak besin desteklerinin kullanımının da performansı artırabileceğini göstermektedir (Guest ve ark., 2019; Peeling ve ark., 2019). Artan performans ile birlikte hem mental hem de fiziksel dayanıklılığa katkı sağlayarak sağlığın gelişiminde rol oynayabilmektedir (Sarris ve ark., 2021).

Besin destek ürünleri; gıda takviyeleri, spor beslenme ürünleri veya ergojenik destekler olarak sınıflandırılabilir. Bu desteklerin ana kullanım amacı, yetersiz alım ve/veya artan ihtiyaç nedeniyle besin eksikliklerinin telafi edilmesidir (Maughan ve ark., 2018). Destekler, türüne bağlı olarak makro ve mikro besin öğeleri (örn. mineraller, vitaminler, proteinler, amino asitler) ve ergojenik takviyeler (örn. kreatin, kafein, beta alanin) dahil olmak üzere çok çeşitli bileşenler içermektedir. Besin takviyeleri hap, içecek, bar, jel, sıvı öğünler gibi farklı formlarda ticarileştirilmektedir (Lentjes, 2019).

Yapılan çalışmalarda, besin desteklerinin, sporun türü, antrenman ve rekabet düzeyine bağlı olarak özellikle kadınlar arasında yaygın olarak kullanıldığı tespit edilmiştir (Muñoz ve ark., 2020; Tabata ve ark., 2020). Besin destekleri, özellikle rekabet amacı olmadan spor salonuna gidenler tarafından performans iyileştirme, ağırlık kaybı, kas kazanımı ve fiziksel uygunluğun iyileştirilmesi gibi çeşitli nedenlerle yaygın olarak kullanılmaktadır (Alowais ve Selim, 2019; Altamimi, 2019).

Rekabet amacı olmadan spor salonu kullanıcılarında bu ürünlerin bilinçsiz kullanımı istenilen düzeyde yarar sağlamayabilir ve hatta tam tersi ciddi derecede sağlık için zararlı etkiler meydana getirebilmektedir. Bu ürünler hakkında kapsamlı bilgi sahibi olmak, bilinçsiz kullanımdan kaçınmak ve doğru kullanım prensibini benimsemek spor sonucunda elde edilebilecek muhtemel sonuçlar için son derece önemlidir (Kårlund ve ark., 2019; Or ve ark., 2019). Özellikle bu desteklerin kullanımının önerilen miktarın üzerinde olması durumunda, kardiyovasküler, hematolojik, metabolik ve nörolojik sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Naderi ve ark., 2016).

Spor yapanlarda besin destekleriyle ilgili bilgiler sosyal medya, çeşitli yazılı ve görsel medya araçları (dergi vb.), sosyal çevre, internet veya yeterli bilgi donanımına sahip olmayan antrenör veya eğitimcilerden edinilebilmektedir. Destekler hakkında ana bilgi kaynakları veya tavsiyeler, sıklıkla beslenme ve spor arasındaki ilişki hakkında her zaman yeterince bilgili olmasalar bile antrenörler, eğitimciler veya spor salonundaki arkadaşlardan alınmaktadır (Aguilar-Navarro ve ark., 2021; Peeling ve ark., 2019). Ayrıca, destek ürünlerinin spor salonunda satışlarının yapılması, geleneksel tedarikçilerin yanı sıra çevrimiçi tedarikçiler aracılığıyla da kullanıcılar tarafından kolayca satın alınabilmektedir. Besin desteklerine

erişimin kolaylığı, profesyonel olmayan spor salonu kullanıcıları tarafından tüketilme olasılığını artırmaktadır (Druker ve Gesser-Edelsburg, 2017).

Beslenme bilgisi, sporcuların besin ve besin destekleri seçimlerini ve performansını etkileyebilmektedir. Özellikle profesyonel olmayan sporcuların, beslenme bilgilerinin düşük ve birincil beslenme bilgisi kaynaklarının sosyal medya, antrenörler veya arkadaş çevresi olduğu bilgisi dikkate alındığında, bilinçsiz ve yanlış besin desteği kullanma durumunun yaygın şekilde gözlemlenebileceği varsayılmaktadır (El Khoury ve ark., 2019). Ek olarak beslenme bilgisinin düşük seviye de olması, günlük enerji, makro ve mikro besin ögesi alımının yetersizliğine, bu eksikliklerinde bilinçsiz ve yanlış bir şekilde besin destekleri kullanımı ile giderilmesinin olası bir davranış olduğu düşünülmektedir (Aljaloud ve Ibrahim, 2013).

Ulusal ve uluslararası literatürde, profesyonel olmayan fiziksel olarak aktif kişilerin besin takviyelerinin kullanımı ve beslenme bilgisi hakkında yapılan çalışma sayısı oldukça kısıtlıdır. Bu çalışma, spor salonuna giden bireylerin beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgi düzeyi ve besin desteği kullanım durumlarını belirlemek, elde edilen bulguları literatür desteğiyle tartışmak, literatüre özgün ve nitelikli olarak katkı sağlamak amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Elde edilen bulguların özellikle spor ve beslenme bilimlerinin yakından ilişkisinin aydınlatılmasına ve literatürdeki mevcut bilgilere değerli bilimsel katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma tanımlayıcı-kesitsel tipte bir araştırmadır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Gümüşhane'deki spor salonlarına kayıtlı bireyler oluşturmaktadır. Mart-Mayıs 2022 tarihleri arasında dört farklı spor salonuna giden 18 yaş üzeri tüm katılımcılar basit rastgele örneklem seçimi metodu ile araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın örneklem hesabı bilgisayar destekli yazılım aracı olan OpenEpi kullanılarak hesaplanmıştır. Spor salonu yöneticileri ile ön görüşme sonrasında kayıtlı üye sayısının toplam yaklaşık 2000 olduğu belirlenmiştir. Literatürde yapılan benzer araştırma sonuçları da dikkate alınarak (%30,0 besin desteği kullanımı)(Giammarioli ve ark., 2013), %95,0 güven aralığı, %80 güç ve 0,2 etki büyüklüğü sonucunda en az 278 katılımcı gerekliliği hesaplanmıştır. Olası veri kayıplarını önlemek, araştırmanın gücü ve etki büyüklüğünü artırmak için en az 300 katılımcı hedeflenmiş ve araştırma 360 katılımcı ile tamamlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Veriler, araştırmacılar tarafından literatür incelemesi ve uzman görüşleriyle birlikte hazırlanmış anket formuyla yüz yüze görüşme tekniği ile elde edilmiştir. Oluşturulan anket formu dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların sosyo-demografik bilgileri (cinsiyet, yaş, kronik hastalık vb.); ikinci bölümde bazı beslenme alışkanlıkları (düzenli kahvaltı alışkanlıkları, en çok atlanan öğün, öğün atlama nedeni vb.); üçüncü bölümde beslenme bilgi düzeyi ve son bölümde ise besin desteği kullanımına yönelik sorular yer almaktadır.

Katılımcıların beslenme bilgi düzeyini belirlemek için “Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD)” kullanılmıştır. Ölçek, Batmaz (2018) tarafından geliştirilmiş ve

geçerli ve güvenilir bir değerlendirme aracı olduğu belirlenmiştir. YETBİD'in "Temel beslenme" bölümü için güvenilirlik katsayısı Cronbach's Alpha=0,72 "Besin tercihi" bölümü için Cronbach's Alpha=0,70 bulunmuştur. Ölçek, temel beslenme ve besin tercihi olmak üzere iki alt boyut içermektedir. Temel beslenme alt boyutunda 20 soru, besin tercihi alt boyutunda ise 12 soru yer almaktadır. Soruların kapsamı beslenme temellerine dayanan karbonhidrat, yağ, protein, vitamin, mineral, posa, tuz ve su ile ilgili yargılardan oluşmaktadır. 5'li likert yapıda olan ölçekte doğru veya yanlış yargılara "kesinlikle katılıyorum", "katılıyorum", "ne katılıyorum ne katılmıyorum", "katılmıyorum" ve "kesinlikle katılmıyorum" cevaplarına göre 0-4 arasında puan alınabilmektedir. Temel beslenme alt boyutundan en fazla 80, besin tercihi alt boyutundan ise en fazla 48 puan alınabilmektedir. Temel beslenme puanı <45 "kötü", 45-55 puan arası "orta", 56-65 puan arası "iyi", 65 puan üzeri "çok iyi" olarak; besin tercihi puanı <30 "kötü", 30-36 puan arası "orta", 37-42 puan arası "iyi", 42 puan üzeri "çok iyi" olarak değerlendirilmektedir (Batmaz, 2018).

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 25.0 programı kullanılarak uygun istatistiksel yöntemlerle analiz edilmiştir. Tanımlayıcı değerler sayı (S), yüzde (%), aritmetik ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (SS) olarak belirtilmiştir. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu görsel (histogram ve olasılık grafikleri) ve analitik yöntemlerle (Kolmogorov-Smirnov) incelenmiştir. Kategorik verilerin gruplar arası karşılaştırılması için Fisher Exact Ki-Kare (χ^2), nicel verilerin gruplar arası karşılaştırılması için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmada, 360 (242 erkek, 118 kadın) spor salonuna giden bireylerin verileri değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; katılımcıların ortalama yaşı $22,1\pm 5,6$ yıl, %67,2'si erkek, %91,9'u bekar, %76,4'ü öğrenci, %45,8'inin geliri giderine eşit, %93,3'ünün herhangi bir kronik hastalığı bulunmamakta ve %63,6'sı sigara kullanmaktadır (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bulgular

		S	%
Yaş (yıl) ($\bar{x}\pm SS$)	22,1±5,6		
Cinsiyet	Erkek	242	67,2
	Kadın	118	32,8
Medeni Durum	Evli	29	8,1
	Bekar	331	91,9
Meslek	Öğrenci	275	76,4
	Memur	34	9,4
	İşçi	15	4,2
	Diğer	36	10,0
Aylık Gelir	Gelir giderden az	116	32,2
	Gelir gidere eşit	165	45,8
	Gelir giderden fazla	79	21,9
Kronik Hastalık	Var	24	6,7
	Yok	336	93,3
Sigara İçme	Evet	114	31,7
	Hayır	229	63,6
	İçiyordum, bıraktım	17	4,7

Tablo 2’de katılımcıların bazı beslenme alışkanlıklarına yönelik bulgular yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %30,8’i düzenli kahvaltı yapmadığını, %35,6’sı günde bir ara öğün tükettiğini, %44,7’si öğünlerini kendi hazırladığını, %37,8’i sağlıklı beslendiğini ve %86,7’si daha önce herhangi bir beslenme eğitimi almadığını beyan etmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların beslenme alışkanlıklarına yönelik bulgular

	Erkek		Kadın		Toplam		x ²	p
	S	%	S	%	S	%		
Düzenli kahvaltı yapma								
Evet	174	71,9	75	63,6	249	69,2	2,588	0,108
Hayır	68	28,1	43	36,4	111	30,8		
Günlük tüketilen ana öğün sayısı								
1	58	24,0	40	33,9	98	27,2	9,115	0,010
2	89	36,8	50	42,4	139	38,6		
3	95	39,2	28	23,7	123	34,2		
Günlük tüketilen ara öğün sayısı								
Tüketmem	22	9,1	13	11,0	35	9,7	4,818	0,186
1	95	39,3	33	28,0	128	35,6		
2	69	28,5	43	36,4	112	31,1		
3	56	23,1	29	24,6	85	23,6		
>4	13	5,3	0	0	13	3,6		
Sıklıkla atlanan ana öğün								
Atlamam	50	20,7	6	5,1	56	15,6	21,405	0,000
Kahvaltı	68	28,1	38	32,2	106	29,4		
Öğle	72	29,8	56	47,5	128	35,6		
Akşam	52	21,5	18	15,3	70	19,4		
Öğün atlama nedeni								
Zaman	92	38,0	41	34,7	133	36,9	3,166	0,530
İştahsızlık	63	26,0	35	29,7	98	27,2		
Zayıflamak	19	7,9	14	11,9	33	9,2		
Ekonomik	21	8,7	11	9,3	32	8,9		
Kendi öğününü hazırlama								
Evet	109	45,0	52	44,1	161	44,7	8,325	0,016
Hayır	83	34,3	27	22,9	110	30,6		
Bazen	50	20,7	39	33,1	89	24,7		
Sağlıklı beslendiğini düşünme durumu								
Evet	105	43,4	31	26,3	136	37,8	10,169	0,006
Hayır	52	21,5	36	30,5	88	24,4		
Kısmen	85	35,1	51	43,2	136	37,8		
Vücut ağırlığı kontrol etme								
Evet	168	69,4	74	62,7	242	67,2	1,621	0,125
Hayır	74	30,6	44	37,3	118	32,8		
Vücut gelişimi kontrolü								
Evet	134	55,4	47	39,8	181	50,3	7,664	0,004
Hayır	108	44,6	71	60,2	179	49,7		
Sporcu beslenmesi konusunda yeterli bilgiye sahip olma durumu								
Evet	114	47,1	51	43,2	165	45,8	17,093	0,000
Hayır	77	31,8	59	50,0	136	37,8		
Kısmen	51	21,1	8	6,8	59	16,4		
Sporcu beslenmesi eğitimi alma durumu								
Evet	33	13,6	15	12,7	48	13,3	10,847	0,004
Hayır	209	86,4	103	88,3	312	86,7		
Sporcu beslenmesi eğitimi alma isteği								
Evet	151	62,4	86	72,9	237	65,8	3,877	0,031
Hayır	91	37,6	32	27,1	123	34,2		

Tablo 3'te katılımcıların beslenme bilgi düzeyine ait bulgular yer almaktadır. Katılımcıların %54,7'sinin orta düzeyde temel beslenme bilgilerine sahip olduğu belirlenirken, %17,5'inin kötü besin tercihi sınıflamasında yer almaktadır. Katılımcıların cinsiyete göre temel beslenme puanları anlamlı farklılık göstermezken, besin tercihi puanlarına göre kadınlar erkeklerden daha yüksek puana sahiptir ($p<0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların beslenme bilgi düzeyi sınıflandırması ve ortalama beslenme bilgisi puanları

	Erkek		Kadın		Toplam		χ^2	p
	S	%	S	%	S	%		
Temel Beslenme								
Kötü	53	21,9	17	14,4	70	19,4	3,216	0,359
Orta	128	52,9	69	58,5	197	54,7		
İyi	49	20,2	24	20,3	73	20,3		
Çok iyi	12	5,0	8	6,8	20	5,6		
Puan*	50,22±9,21		51,96±8,01		50,79±8,86		-1,837	0,067
Besin Tercihi								
Kötü	52	21,6	11	9,3	63	17,5	11,312	0,010
Orta	72	29,9	37	31,4	109	30,4		
İyi	85	35,3	43	36,4	128	35,7		
Çok iyi	32	13,3	27	22,9	59	16,4		
Puan*	34,39±8,58		36,90±6,78		35,21±8,11		-3,017	0,003

*Bağımsız örneklem t testi

Tablo 4'te katılımcıların besin desteği kullanım durumları ve besin desteği tercihleri yer almaktadır. Buna göre erkeklerin %36,4'ü kadınların ise %16,9'u besin desteği kullandığını beyan etmiştir. En sık kullanılan besin desteği %15,6 oranında BCAA iken, en sık ikinci kullanılan besin desteği türü %15,0 oranında kreatindir. Besin desteği kullanan erkek katılımcıların %85,1'i kas gelişimi, kadın katılımcıların %28,6'sı ise zayıflamak için besin desteği kullandığını beyan etmiştir. Sporcu beslenmesi ve besin desteği kullanımına yönelik alınan bilginin kaynağı sorgulandığında; katılımcıların yalnızca %3,9'u diyetisyenden bilgi aldığını beyan etmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların besin desteği kullanım durumlarına ilişkin bulgular

	Erkek		Kadın		Toplam		χ^2	p
	S	%	S	%	S	%		
Besin desteği kullanımı								
Kullanırım	88	36,4	20	16,9	108	30,0	14,237	0,000
Kullanmam	154	63,6	98	83,1	252	70,0		
Kullanılan besin desteği*								
Protein Tozu	40	16,5	8	6,8	48	13,3	6,525	0,006
Amino Asit	27	11,2	5	4,2	32	8,9	4,690	0,020
BCAA	48	19,8	8	6,8	56	15,6	10,292	0,001
L-Carnitin	21	8,7	6	5,1	27	7,5	1,476	0,158
Kafein	26	10,7	8	6,8	34	9,4	1,457	0,155
Glutamin	20	8,3	2	1,7	22	6,1	5,967	0,009
Kreatin	48	19,8	6	5,1	54	15,0	13,535	0,000
Arjinin	22	9,1	0	0,0	22	6,1	11,425	0,000
CLA	4	1,7	2	1,7	6	1,7	0,001	0,640
Nitrik Oksit	4	1,7	1	0,8	5	1,4	0,376	0,471
HMB	2	0,8	0	0,0	2	0,6	0,981	0,451
Steroid vb.	10	4,1	0	0,0	10	2,8	5,015	0,018

Tablo 4. Katılımcıların besin desteği kullanım durumlarına ilişkin bulgular (Devamı)

Besin desteği kullanım amaçları**								
Kas gelişimi	74	85,1	13	14,9	87	100	16,562	0,000
Zayıflamak	5	71,4	2	28,6	7	100	0,057	0,584
Performans	38	84,4	7	15,6	45	100	6,923	0,005
Sağlığı geliştirme	18	78,3	5	21,7	23	100	1,359	0,175
Besin desteği kullanım süresi								
0-3 ay	40	16,5	7	5,9	47	13,1		
3-6 ay	12	5,0	5	4,2	17	4,7		
6-12 ay	13	5,4	0	0,0	13	3,6	19,528	0,002
1-2 yıl	10	4,1	3	2,5	13	3,6		
> 2 yıl	14	5,8	4	3,4	18	5,0		
Yarar-zarar görme durumu								
Yararını gördüm	76	31,4	12	10,2	88	24,4		
Zararını gördüm	5	2,1	1	0,8	6	1,7		
Ne yararını ne de zararını gördüm	13	5,4	7	5,9	20	5,6	20,949	0,000
Beslenme ve besin desteği kullanımında bilgi alınan kaynaklar								
Almıyorum	132	54,4	89	75,4	221	61,4		
Diyetisyen	8	3,3	6	5,1	14	3,9		
Doktor	2	0,8	0	0,0	2	0,6		
Spor hocası	43	17,8	10	8,5	53	14,7	18,692	0,000
Kendim	41	16,9	8	6,8	49	13,6		
Bilimsel dergi	16	6,6	5	4,2	21	5,8		

*Birden fazla cevap verilmiştir

** Satır yüzdesi alınmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, spor salonuna giden bireylerin beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgi düzeyleri ve besin desteği kullanım durumları değerlendirmek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

Sağlığın korunması için düzenli egzersizle birlikte sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarına sahip olmanın yanı sıra bu alışkanlıkları sürekli hale getirmek önemlidir. Günlük tüketilen öğün sayısı, öğün atlama durumu ve tüketim zamanının doğru olmaması yeterli ve dengeli beslenme durumunu olumsuz etkileyebilmektedir (Zeballos ve Todd, 2020). Araştırmamızdaki katılımcıların genel olarak günlük beslenme alışkanlıkları değerlendirildiğinde, düzenli öğün ve beslenme alışkanlıklarının yeterli düzeyde olmadığı gözlemlenmiştir. Solsun (2021) yaptığı çalışmada spor salonuna giden erkeklerin %30,3'ünün, kadınların %25,5'inin günde 1-2 ana öğün tükettiğini, erkeklerin %22,9'unun ve kadınların %28,7'sinin ise hiç ara öğün tüketmediğini saptamıştır. Ek olarak öğün atlama nedenlerinin ise kadınlarda %50,7, erkeklerde ise %66,7 oranında zamansızlık olarak belirtmişlerdir (Solsun, 2021). Voleybol oynayan 71 sporcu üzerinde yapılan araştırmada ise katılımcıların %39,4'ü günde iki ana öğün tüketirken, %32,3'ü hiç ara öğün tüketmemekle birlikte %29,5'i düzenli kahvaltı yapmadığı belirlenmiştir (Gökensel, 2016). Özel bir spor merkezine giden bireylerin beslenme alışkanlıklarının değerlendirildiği bir araştırma sonucunda ise katılımcıların %46,0'mın günde iki ana öğün, %65,0'mın bir ara öğün tükettiği, %63,2'sinin kahvaltı öğününü atladığı ve büyük çoğunluğunun (%52,2) ise öğün atlama nedeni olarak fırsat olmamasını beyan ettiği gözlemlenmiştir (Avan, 2015). Literatür ile uyumlu olan araştırmamız sonuçlarının, spor salonuna giden bireylerin büyük oranda öğrenci olmasına bağlı olarak düzensiz beslenme alışkanlıklarına sahip olabileceği ve yetersiz beslenme bilgisinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, spor faaliyetleri belirli bir

zaman harcaması gerektiğinden, bireylerin dengeli bir günlük zaman planlama yapmaması bu durumunda da hem spor hem de beslenme için gereken sürelerin olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir. Bu kapsamda yapılan spordan en yüksek verim alınabilmesi için günlük faaliyetler için harcanan zamanların (uyku, beslenme vb.) dengeli bir şekilde planlanması ve bu plana en yüksek düzeyde uyum sağlanması hedeflenmelidir. Ek olarak araştırmamız bulgularına göre katılımcıların %37,8'si sağlıklı beslendiğini düşündüğü göz önünde bulundurulduğunda, diğer katılımcıların sağlıksız beslendiğinin farkında olduğu ancak bu duruma yönelik tutum ve davranış sergilemediği gözlemlenmiştir. Bu bulguya paralel olarak spor salonuna giden bireylerin yeterli, dengeli ve düzenli beslenme alışkanlıkları kazandırmak amacıyla olası sorunların çözümüne yönelik uzmanlar tarafından bilgilendirmelerin yapılması ve belirli aralıklarla bu davranışların kalıcılığının takip edilmesi önerilmektedir (Attlee ve ark., 2018; Torres-McGehee ve ark., 2012).

Sağlıklı beslenme hakkında yeterli bilgi sahibi olmak, sağlıklı besin seçimi başta olmak üzere birçok temel beslenme davranışı üzerinde etkilidir. Bireyin yüksek beslenme bilgisine sahip olması günlük beslenme alışkanlıkları dahil olmak üzere özellikle spor yapan bireylerin hem performans hem de spor yapma sonucunda elde edilebilecek sonuçlar üzerinde pozitif etkiler gösterebilmektedir (Melton ve ark., 2021). Araştırmamız sonucunda katılımcıların %25,9'u temel beslenme, %52,1'i besin tercihi puanlarına göre iyi düzeyde (iyi ve çok iyi düzeyindekilerin toplamı) olmasına rağmen, kötü (%19,4) ve orta (%54,7) düzeyde beslenme bilgi düzeyine sahip olanların oranları da göz ardı edilmemesi gereken bir durum olarak dikkat çekmektedir. Spor salonuna giden bireylerin beslenme bilgisi düzeyini belirlemek amacıyla yapılan bir araştırma sonucunda 581 katılımcının %47,3'ünün yeterli düzeyde beslenme bilgisine sahip olduğu belirlenmiştir (Finamore ve ark., 2022). Yapılan başka bir araştırma sonucunda ise spor salonuna giden bireylerin %77,6'sının orta ve %3,3'ünün düşük seviyede beslenme bilgisine sahip olduğu saptanmıştır (Al-Hakim ve ark., 2022). Spor salonuna giden genç yetişkinlerin genel beslenme bilgi seviyesinin değerlendirildiği bir çalışmada ise gençlerin yaklaşık %50,0'sinin düşük seviyede beslenme bilgisine sahip olduğu belirlenmiştir. Ek olarak, profesyonel olarak voleybol, yüzme ve jimnastik sporlarını yapanların yapmayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek beslenme bilgisine sahip olduğu saptanmıştır (Calella ve ark., 2021). Genel olarak araştırmamız sonucunda elde edilen bulgular literatürde yer alan araştırma sonuçları ile uyumlu olmakla birlikte, araştırmalarda elde edilen farklı beslenme bilgi düzeyi oranlarının katılımcıların yaş, cinsiyet, meslek grubu ve beslenme bilgisi düzeyini değerlendirmek için kullanılan araçlarının farklı olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Buna ek olarak, araştırmamızda yer alan bireylerin büyük çoğunluğunun (%86,7) daha önceden spor hakkında beslenme eğitimi almamış olması ve bireylerin sporcu beslenmesi eğitim alma istememe durumu (%34,2) onların düşük seviyede temel beslenme ve besin seçimi bilgisine sahip olmasına katkıda bulunabileceği tahmin edilmektedir. Ayrıca, bireylerin spor yaparken odak noktasının sadece sonuç ve performans olması, bu durumların ise başta beslenme olmakla birlikte çeşitli faktörlere bağlı olabileceğine yönelik bilgi yetersizliğinden kaynaklanıyor olabilir.

Besin destekleri, rekabet amacı olan veya olmayan spor salonu kullanıcıları arasında kas ve performans gelişimi, dayanıklılık, zayıflama gibi nedenlerle sıklıkla kullanılmaktadır (Saedi ve ark., 2013). Besin desteklerinin kullanım önerisi ile birlikte bu önerinin alındığı kaynak, sağlık ve spor performansı açısından son derece önemlidir. Besin desteklerinin kullanma durumu, kullanım amacı, en sık kullanılan besin desteği ve kullanıma yönelik bilginin alındığı kaynaklar literatürde yer alan araştırmalarda farklılık göstermektedir. Araştırmamız bulgularına göre besin desteği %30,0, en sık kullanılan besin desteği BCAA (%15,6), en sık besin desteği kullanım amacı ise "kas gelişimi" ve besin desteği kullanım kaynağı olarak ise

%3,9 diyetisyen olarak belirlenmiştir. Brezilya’da yapılan 723 spor salonuna giden bireyin dahil edildiği bir araştırma sonucunda katılımcıların %64,7’sinin besin desteği kullandığı, %12,0 oranında en sık kullanılan desteğin protein tozları olduğu, kullanım amacının kas gelişimi ve yaklaşık %10,0’unun diyetisyenden öneri aldığı belirlenmiştir (Lacerda ve ark., 2015). Portekiz’de yapılan bir çalışmada ise katılımcıların %43,8’nin besin desteği kullandığı, en çok kullanılan desteğin protein tozu olduğu, kullanım amacının kas gelişimi ve dayanıklılık artışı, ve besin desteği kullanımı konusunda diyetisyenden bilgi alma oranı ise %23,1 olduğu tespit edilmiştir (Ruano ve Teixeira, 2020). Spor salonuna üye 445 katılımcının dahil edildiği başka bir çalışmada ise %44,5 oranında besin desteği, %61,2 oranında en sık protein tozu ve %19,1 oranında medikal destek kaynaklı kullanım saptanmıştır (AlRuthia ve ark., 2018). Beş spor salonuna giden toplam 320 katılımcının dahil edildiği bir araştırma sonucunda ise katılımcıların %43,8’nin besin desteği kullandığı, en sık kullanılan besin desteğinin whey proteini ve protein tozu olduğu, %42,1’inin arkadaş, %40,0’inin ise bireysel antrenörlerinden besin desteği bilgisi aldığı belirlenirken, diyetisyenden %7,9 oranında destek alındığı saptanmıştır. Araştırmamız bulgularına literatürle benzer olmakla birlikte, besin desteği kullanım oranının spor salonuna giden bireylerde göz ardı edilmeyecek düzeyde (%30) yüksek olduğu belirlenmiştir. Besin desteklerinin kullanımı hakkında, sağlık profesyonelleri ve bilimsel kaynaklardan yararlanma oranı ise oldukça düşüktür. Ayrıca, elde edilen bulgulara göre bireylerin çoğunluğunun (%45,8) kendilerini sporcu beslenmesi konusunda yeterli bilgiye sahip olduğu yönde nitelendirdikleri ancak bu konuda eğitim almadıklarının (%86,7) görüldüğü ve bu durumun da beslenme bilgisi ve besin desteği kullanımına olumsuz yansımış olabileceği tahmin edilmektedir. Bu konuda spor salonuna giden ve besin desteği kullanan bireylerin konunun uzmanları tarafından bilgi edinmesi, sağlık halinin devamı ve gelişiminin yanı sıra yapılan sporun etkinliği açısından son derece önemli bir konu olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, spor salonuna giden bireylerin beslenme alışkanlıklarının önerilen düzeyde olmadığı, temel beslenme ve besin seçimi bilgilerinin önemli derecede düşük seviyede olduğu ve besin desteği kullanımının yaygın ve kullanım önerisi alınan kaynakların ise çoğunlukla profesyonel ve bilimsel temelli olmadığı belirlenmiştir.

ÖNERİLER

Özellikle spor salonuna giden bireylerin sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmek, beslenme bilgisini artırmak ve kalıcı davranışlar sağlamak için diyetisyen, doktor gibi sağlık profesyonelleri tarafından bilgilendirmeler yapılması önerilmektedir. Bu konuda spor salonlarında broşür, dergi vb. yazılı ve görsel araçlar kullanılabilir veya bireylerin beslenme düzenini planlamak için diyetisyenler istihdam edilebilir.

Bireylerin besin desteği kullanım önerisinin kaynakları dikkate alındığında spor salonunda bulunan antrenör ve eğitimlerinde bu konuda kendilerini geliştirmesi ve eğitmesi, bilimsel kaynaklardan faydalanması ve talep doğrultusunda yine profesyonellerden yardım alarak salona gelen bireylere açıklamalar yapması önerilmektedir. Spor salonuna giden bireylerin ise, besin desteklerini kullanmadan önce kullanım önerisi, süresi, dozu ve olası yan etkileri konusunda kullanım tercihini yine bilimsel kaynaklara dayanarak yapması tavsiye edilmektedir. Aksi durumlarda kalıcı olarak sağlık halini bozabilecek durumların gözlemlenebileceği unutulmamalıdır.

KAYNAKLAR

- Aguilar-Navarro, M., Baltazar-Martins, G., Brito de Souza, D., Muñoz-Guerra, J., del Mar Plata, M., Del Coso, J. (2021). Gender differences in prevalence and patterns of dietary supplement use in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(4), 659–668.
- Al-Hakim, A.-Q. M. A., Muhammad, A. S., Ahmad, N. S., Ooi, F. K. (2022). Sports nutrition knowledge, attitude, and practice among gymnasium users in Jordan. *Asian Journal of Medicine and Biomedicine*, 6(1), 113–114. <https://doi.org/10.37231/ajmb.2022.6.s1.551>
- Aljaloud, S. O., Ibrahim, S. A. (2013). Use of dietary supplements among professional athletes in Saudi Arabia. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2013.
- Alowais, M., Selim, M. E.-H. (2019). Knowledge, attitude, and practices regarding dietary supplements in Saudi Arabia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(2), 365. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_430_18
- AlRuthia, Y., Balkhi, B., Alrasheed, M., Altuwaijri, A., Alarifi, M., Alzahrani, H., Mansy, W. (2018). Use of dietary and performance-enhancing supplements among male fitness center members in Riyadh: A cross-sectional study. *PLoS One*, 13(6), e0199289.
- Altamimi, J. Z. (2019). Awareness of the Consumption of Dietary Supplements among Students in a University in Saudi Arabia. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/4641768>
- Attlee, A., Haider, A., Hassan, A., Alzamil, N., Hashim, M., Obaid, R. S. (2018). Dietary supplement intake and associated factors among gym users in a university community. *Journal of Dietary Supplements*, 15(1), 88-97.
- Avan, Z. (2015). *Özel bir spor merkezine devam eden 18-30 yaş arası bireylerin beslenme durumlarının ve beden algılarının değerlendirilmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara.
- Batmaz, H. (2018). *Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Geliştirilmesi ve Geçerlilik-Güvenirlik Çalışması*. Yayımlanmış Yüksek Lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Calella, P., Gallè, F., Di Onofrio, V., Buono, P., Liguori, G., Valerio, G. (2021). Gym members show lower nutrition knowledge than youth engaged in competitive sports. *Journal of the American College of Nutrition*, 40(5), 465–471.
- Druker, I., Gesser-Edelsburg, A. (2017). Identifying and assessing views among physically-active adult gym members in Israel on dietary supplements. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1), 37. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0194-7>
- El Khoury, D., Dwyer, J. J. M., Fein, L., Brauer, P., Brennan, S., Alfaro, I. (2019). Understanding the use of dietary supplements among athlete and non-athlete university students: Development and validation of a questionnaire. *Sports*, 7(7), 166.
- Finamore, A., Benvenuti, L., De Santis, A., Cinti, S., Rossi, L. (2022). Sportsmen's Attitude towards Dietary Supplements and Nutrition Knowledge: An Investigation in Selected Roman Area Gyms. *Nutrients*, 14(5), 945.
- Giammarioli, S., Boniglia, C., Carratù, B., Ciarrocchi, M., Chiarotti, F., Mosca, M., Sanzini, E. (2013). Use of food supplements and determinants of usage in a sample Italian adult population. *Public Health Nutrition*, 16(10), 1768–1781. <https://doi.org/10.1017/S1368980012004314>
- Gökensel, P. (2016). *Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti voleybol federasyonu oyuncularının beslenme davranışı ve beslenme durumlarının değerlendirilmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Gazimağusa.
- Guest, N. S., Horne, J., Vanderhout, S. M., El-Sohemy, A. (2019). Sport nutrigenomics: Personalized nutrition for athletic performance. *Frontiers in Nutrition*, 6, 8. <https://doi.org/10.3389/fnut.2019.00008>

- Kårlund, A., Gómez-Gallego, C., Turpeinen, A. M., Palo-Oja, O. M., El-Nezami, H., Kolehmainen, M. (2019). Protein supplements and their relation with nutrition, microbiota composition and health: Is more protein always better for sportspeople? *Nutrients*, 11(4), 829. <https://doi.org/10.3390/nu11040829>
- Lacerda, F. M. M., Carvalho, W. R. G., Hortegal, E. V., Cabral, N. A. L., Veloso, H. J. F. (2015). Factors associated with dietary supplement use by people who exercise at gyms. *Revista de Saude Publica*, 49, 63.
- Lentjes, M. A. H. (2019). The balance between food and dietary supplements in the general population. *Proceedings of the Nutrition Society*, 78(1), 97–109. <https://doi.org/10.1017/S0029665118002525>
- Maughan, R. J., Burke, L. M., Dvorak, J., Larson-Meyer, D. E., Peeling, P., Phillips, S. M., Rawson, E. S., Walsh, N. P., Garthe, I., Geyer, H., Meeusen, R., Van Loon, L. J. C., Shirreffs, S. M., Spriet, L. L., Stuart, M., Vernec, A., Currell, K., Ali, V. M., Budgett, R. G., ... Engebretsen, L. (2018). IOC consensus statement: Dietary supplements and the high-performance athlete. *British Journal of Sports Medicine*, 52(7), 439–455. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099027>
- Maughan, R. J., Shirreffs, S. M. (2012). Nutrition for sports performance: Issues and opportunities. *Proceedings of the Nutrition Society*, 71(1), 112–119. <https://doi.org/10.1017/S0029665111003211>
- Melton, B. F., Romanchik-Cerpovicz, J. E., Ryan, G. A., Gallagher, C. G. (2021). The Influence of Education on the Nutritional Knowledge of Certified Fitness Professionals. *International Journal of Exercise Science*, 14(4), 239.
- Mennitti, C., Ranieri, A., Nigro, E., Tripodi, L., Brancaccio, M., Ulisse, J., Gentile, L., Fimiani, F., Cesaro, A., D'Alicandro, G., Limongelli, G., Daniele, A., Pero, R., Frisso, G., Calabrò, P., Pastore, L., Licenziati, M. R.,
- Scudiero, O., Lombardo, B. (2023). The Impact of Physical Exercise on Obesity in a Cohort of Southern Italian Obese Children: Improvement in Cardiovascular Risk and Immune System Biomarkers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 602. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010602>
- Muñoz, A., López-Samanes, Á., Domínguez, R., Moreno-Pérez, V., Sánchez-Oliver, A. J., Del Coso, J. (2020). Use of sports supplements in competitive handball players: Sex and competitive level differences. *Nutrients*, 12(11), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu12113357>
- Naderi, A., De Oliveira, E. P., Ziegenfuss, T. N., Willems, M. E. T. (2016). Timing, optimal dose and intake duration of dietary supplements with evidence-based use in sports nutrition. *Journal of Exercise Nutrition Biochemistry*, 20(4), 1.
- Or, F., Kim, Y., Simms, J., Austin, S. B. (2019). Taking Stock of Dietary Supplements' Harmful Effects on Children, Adolescents, and Young Adults. *Journal of Adolescent Health*, 65(4), 455–461. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.03.005>
- Peeling, P., Castell, L. M., Derave, W., De Hon, O., Burke, L. M. (2019). Sports foods and dietary supplements for optimal function and performance enhancement in track-and-field athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29(2), 198–209. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0271>
- Ruano, J., Teixeira, V. H. (2020). Prevalence of dietary supplement use by gym members in Portugal and associated factors. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 17(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s12970-020-00342-z>
- Saeedi, P., Nasir, M. T. M., Hazizi, A. S., Vafa, M. R., Foroushani, A. R. (2013). Nutritional supplement use among fitness club participants in Tehran, Iran. *Appetite*, 60, 20–26.
- Sarris, J., Mehta, B., Óvári, V., Giménez, F. (2021). Potential mental and physical benefits of supplementation with a high-dose, B-complex multivitamin/mineral supplement: what is the evidence?. *Nutricion Hospitalaria*, 38(6), 1277-1286.
- Solsun, B. G. (2021). *Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Sporcu Beslenmesi Bilgi Düzeyi ve Beslenme Alışkanlıkları ile İlişkili Etmenler*. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Tabata, S., Yamasawa, F., Torii, S., Manabe, T., Kamada, H., Namba, A., Kato, J., Kaneko, H., Tahara, K., Tsukahara, Y., Sato, K. (2020). Use of nutritional supplements by elite Japanese track and field athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition, 17*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12970-020-00370-9>

Torres-McGehee, T. M., Pritchett, K. L., Zippel, D., Minton, D. M., Cellamare, A., Sibilial, M. (2012). Sports nutrition knowledge among collegiate athletes, coaches, athletic trainers, and strength and conditioning specialists. *Journal of Athletic Training, 47*(2), 205-211.

Zeballos, E., Todd, J. E. (2020). The effects of skipping a meal on daily energy intake and diet quality. *Public Health Nutrition, 23*(18), 3346–3355.