

FİTNESS MERKEZLERİNDE EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN BESİN TAKVİYESİ KULLANIMI İLE İLGİLİ GÖRÜŞLERİNİN BELİRLENMESİ*

Determining the Opinions of Individuals Who Exercise in Fitness Centers About the Use of Nutritional Supplements

Barış ÇAVDAR**

Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, baris-cavdar@hotmail.com

Yezdan CİNEL

Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, yezdan.cinel@kocaeli.edu.tr

Betül BAYAZIT

Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, bayazitbetul@gmail.com

Ozan YILMAZ

Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ozanyilmaz57@gmail.com

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, fitness merkezlerinde düzenli egzersiz yapan bireylerin besin takviyesi kullanımı ile ilgili görüşlerinin belirlenmesidir. Araştırmaya, İstanbul ilinde bulunan Spora ve Wellness Club adlı iki ayrı fitness merkezinde düzenli egzersiz yapan 25-32 yaş aralığında olan 20 erkek ve 20 kadın olmak üzere toplam 40 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Anketin uygulanmasından önce Spora ve Wellness Club yönetimlerinden gerekli izinler alınmış, katılımcılar araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgilendirilmiştir. Araştırmada, veri toplama aracı olarak katılımcıların besin takviyesi ile ilgili görüşlerinin belirlenmesine yönelik 29 soru besin takviyesi hakkında ve 4 soru demografik olmak üzere araştırmacılar tarafından hazırlanan toplam 33 sorudan oluşan anket uygulanmıştır. Anket, belirtilen fitness merkezlerine gidilerek yüz yüze uygulanmıştır. Elde edilen verilerin frekans ve yüzde değerlerine ilişkin dağılımları SPSS 19.0 paket programında değerlendirilerek tablolar haline getirilmiştir. Sonuç olarak, katılımcıların 25'inin (%62,5) besin takviyesi kullanımının yararlı olduğunu düşünmekte olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fitness, egzersiz, besin takviyesi kullanımı

*Bu çalışma 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

**Sorumlu yazar

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the opinions of individuals exercising regularly at fitness centers on nutritional supplement use. A total of 40 volunteers participated in the survey, 20 men and 20 women aged 25-32 years who regularly exercise at two separate fitness centers called Spora and Wellness Club in Istanbul. Prior to the implementation of the questionnaire, necessary permissions were obtained from the Sports and Wellness Club administrators and participants were informed about the purpose and content of the research. In the study, a questionnaire consisting of 29 questionnaires on nutritional support and 4 questionnaires and a total of 33 questions prepared by researchers were applied to determine participants' opinions about nutritional supplementation as a data collection tool. The questionnaire went to the specified fitness centers and a hundred of them were applied. The distributions of frequency and percentage values of the obtained data were evaluated in the SPSS 19.0 package program. As a result, it was found that 25 of the participants (62.5%) thought that nutritional supplementation would be beneficial.

Keywords: Fitness, exercise, nutritional supplementation

GİRİŞ

Egzersiz, bireyin sağlıklı bir şekilde yaşamını sürdürmesinde büyük önem taşımaktadır (Çolakoğlu ve Şenel, 2003). Egzersiz kişiye duygusal gerginliğini azaltması ve olumsuz düşüncelerinden uzaklaşması için önemli fırsatlar vermektedir. Egzersizin belirlenen amaçları yerine getirmesinde, egzersiz programında doğru tekniklerin uygulanması, yaş ve sağlık durumuna göre çeşitlendirilmesi önem taşımaktadır (Ocak ve Tortop, 2013).

Düzenli egzersiz yapmak bireyin kendini hem fiziksel hem de psikolojik olarak iyi hissetmesini sağlamaktadır (Zırhlıoğlu, 2011). Bireyin, aerobik fiziksel aktivite seviyesini belirleyerek egzersizlere katılımı konusunda bilinçli olması büyük önem taşımaktadır (Ussery, Carlson, Whitfield, Watson, Berrigan and Fulton, 2017).

Sporcuların uygun antrenmanlarla beraber, yaş, cinsiyet, yaptıkları spor çeşidine göre yeterli ve dengeli beslenmeleri sonucunda performanslarını arttırmaları mümkün olmaktadır. Bu sebeple sporcu ve antrenörlerin bu konularda yeterli bilgiye sahip olmaları gerekmektedir (Sürücüoğlu, Özçelik, Çakıroğlu, 1996).

İyi bir beslenme programı olmaksızın optimal performansın gerçekleşmeyeceği, toparlanmanın gecikmesi nedeniyle antrenman ve yarışmaların başarıyla sürdürülemeyeceği, sporcunun sakatlanma ve enfeksiyonlara karşı duyarlılığının artabileceği, sakatlık varsa geç toparlanacağı bilimsel birer gerçektir ve bunlar genellikle sporcu ve antrenörlerce çok iyi bilinmemektedir. Bu kişiler çoğunlukla başarılı bir performans için gerekli faktörleri motivasyon, antrenman ve genetik pozisyon olarak tanımlamaktadırlar (Ersoy, 1998).

Gerek sağlık için yapılan sporlarda, gerekse amatör ve profesyonel sporlarda beslenme ile enerji dengesinin iyi kullanılması sonucu sporda başarı sağlanabilir. Günümüzde artık sporda beslenme, ayrı bir bilim dalı olarak, her sporcunun ilgisini çekmektedir. Aslında sporcu beslenmesi, tümüyle bilimin durmak bilmeyen gelişmesi ile doğrudan paralellik göstermektedir. Sporda enerji harcaması yapılan spor türüne göre değişiklik göstermek üzere, normal bir kişiden 2-3 kat daha fazla olmaktadır. Bu enerji gereksinimi aynı spor dalında, farklı ülkelerde veya ayrı antrenörlerin antrenman programlarına göre değişiklik gösterebilir (Kayahan, Kuter ve Akkuş, 1992).

Sporda performansı en üst seviyeye çıkarmak sporcuların en büyük hedefi olarak görülür. Performansı en üst seviyeye çıkarmak için antrenmanların yanında saha dışı birçok faktör bulunmakta olup bu faktörlerden en önemlilerinden birisi de beslenmedir. Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarlarda alıp vücudunda kullanmasıdır (Çalıştır ve ark., 2005).

Genel olarak yeterli ve dengeli beslenen kişiler vitamin ve mineral desteğine ihtiyaç duymazlar. Ancak sağlıklı da olsa bazı özel durumları olan bireylerin besin desteği kullanması gerekli olabilir. Toplumda bazı gruplar değişik fizyolojik, psikolojik ve sosyo ekonomik etkenler nedeni ile besin değeri düşük olan besinlerle ya da tek besine dayalı olarak beslenmek durumundadırlar. Dolayısıyla bu gruplarda bazı besin öğesi veya besin öğelerinin yetersizliği görülebilir. Besin destekleri: 1. Toplumda risk gruplarının gereksinimlerini karşılamak amacıyla (bebekler, adolesanlar, gebeler, yaşlılar vb...) 2. Bireysel özel gereksinimleri karşılamak amacıyla uygulanmaktadır (çeşitli nedenlerle yetersiz alım ve gereksinimin artması durumlarında). Bu uygulamalar, beslenme yönünden risk altında olduğu tanımlanmış bireylere, özel gözetim ve denetim altında yapılmalıdır (Tek ve Pekcan, 2008).

Sporcuların çoğu besin destek maddelerine hatta bazı durumlarda farmakolojik besin takviyelerine kolayca ulaşabilmekte, birçoğu kulaktan dolma bilgi veren yazıları okuyarak yararlı olduğu sanılan besin takviyelerini kullanmaktadır. Sporcular besin takviyesi kullanımı ile ilgili olarak sağlık personeline danışmalı, doktor ve diğer sağlık personeline kullandıkları ilaçlar ile ilgili bilgi vermelidirler. Sorun çoğu kez düşünmeden karar veren sporculara yapmak istediği şeyi yapma özgürlüğü verirken, onların sağlıklı ve hayatta kalmaları ile ilgili önlemleri almaktır. Yeterli enerji, karbonhidrat ve protein tüketimi ve bunların vücutta etkin bir şekilde kullanımı performansı artırmada en etkin ve emin yoldur (Ersoy, 2010).

Bu bağlamda, yapılan araştırmanın amacı fitness merkezlerinde düzenli egzersiz yapan bireylerin besin takviyesi kullanımı ile ilgili görüşlerinin belirlenmesidir.

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olan şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2007).

Araştırma Grubu

Araştırmaya, İstanbul ilinde bulunan Spora ve Wellness Club adlı iki ayrı fitness merkezinde haftada en az 3 gün, günde 1 saat düzenli egzersiz yapan, 25-32 yaş aralığında olan 20 erkek ve 20 kadın olmak üzere toplam 40 kişi çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır.

Verilerin Toplanması

Anketin uygulanmasından önce Spora ve Wellness Club yönetimlerinden gerekli izinler alındıktan sonra katılımcılara araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgilendirilmiştir. Araştırmada, iki ayrı fitness merkezinin rastgele seçilmesinin nedeni, fitness merkezlerine düzenli gelen bireylerle ilgili yeterli sayıya ulaşılmasını sağlamaktır. Anketler araştırmacı eşliğinde uygulanmış ve yaklaşık onbeş dakika sürmüştür.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, veri toplama aracı olarak katılımcıların besin takviyesi ile ilgili görüşlerinin belirlenmesine yönelik 29 soru besin takviyesi hakkında ve 4 soru demografik olmak üzere araştırmacılar tarafından hazırlanan toplam 33 sorudan oluşan anket uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Katılımcıların demografik durumları ve besin takviyesi hakkındaki görüşlerine ait verilerin frekans ve yüzde değerlerine ilişkin dağılımları SPSS 19.0 paket programında değerlendirilerek tablolar haline getirilmiştir.

BULGULAR

Araştırmadan elde edilen bulgulara ait tablolar ve yorumlar bu bölümde sunulmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların demografik bilgileri

Demografik Özellik	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	20	50,0
	Erkek	20	50,0
Medeni durum	Bekar	36	90,0
	Evli	4	10,0
Eğitim durumu	Lise	2	5,0
	Üniversite	35	87,5
	Lisansüstü	3	7,5
Spor salonundan yararlanma süresi	1 yıldan az	11	27,5
	1-3 yıl	14	35,0
	3 yıldan fazla	15	37,5

Tablo 1'e bakıldığında, katılımcıların 20'si (%50) kadın, 20'si (%50) erkek; 36'sı (%90,0) bekar, 4'ü (%10,0) evli; 2'si (%5,0) lise, 35'i (%87,5) üniversite, 3'ü (%7,5) lisansüstü düzeyde eğitim görmüş; 11'i (%27,5) 1 yıldan az süre, 14'ü (%35,0) 1-3 yıl süre, 15'i (%37,5) 3 yıldan fazla süredir spor salonlarından yararlandığını belirtmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların besin takviyesi kullanımı hakkındaki görüşleri

	Evet		Kararsız		Hayır		Toplam	
	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Besin takviyesi kullanımının yararlı olduğunu düşünüyor musunuz?	25	62,5	9	22,5	6	15,0	40	100,0
2. Sizde besin takviyesi kullanılması gerekli midir?	19	47,5	11	27,5	10	25,0	40	100,0
3. Spor yapmadan besin takviyesi kullanımının yararlı olduğunu düşünüyor musunuz?	10	25,0	4	10,0	26	65,0	40	100,0
4. Besin takviyelerini sevdiğiniz markalara göre mi alıyorsunuz?	18	45,0	9	22,5	13	32,5	40	100,0
5. Besin takviyesi alışverişlerinizi internet üzerinden mi yapıyorsunuz?	10	25,0	4	10,0	26	65,0	40	100,0
6. Besin takviyesi içerikleri hakkında bilgileri internette mi öğreniyorsunuz?	22	55,0	3	7,5	15	37,5	40	100,0
7. Besin takviyelerinizi arkadaş tavsiyesine uyarak mı kullanıyorsunuz?	6	15,0	3	7,5	31	77,5	40	100,0
8. Hangi türde besin takviyesi kullandığınızı biliyor musunuz?	26	65,0	3	7,5	11	27,5	40	100,0
9. Spordaki hedeflerinize yardımcı olduğunu düşündüğünüz için mi besin takviyesi kullanıyorsunuz?	27	67,5	4	10,0	9	22,5	40	100,0
10. Besin takviyeleri ile ilaçlar arasında fark olduğunu düşünüyor musunuz?	32	80,0	2	5,0	6	15,0	40	100,0
11. Besin takviyelerinin yan etkileri olduğunu düşünüyor musunuz?	19	47,5	13	32,5	8	20,0	40	100,0
12. Besin takviyesi kullanmanızda size eğitmenleriniz yönlendirmeler yapıyor mu?	18	45,0	4	10,0	18	45,0	40	100,0
13. Sporcu dergilerinin besin takviyesi hakkındaki bilgileri yeterli ve açıklayıcı buluyor musunuz?	5	12,5	20	50,0	15	37,5	40	100,0
14. Spor salonlarının içerisinde besin takviyelerinin satılmasını doğru buluyor musunuz?	23	57,5	8	20,0	9	22,5	40	100,0

15. Besin takviyesini mucizevi takviyeler olarak mı görüyorsunuz?	7	17,5	11	27,5	22	55,0	40	100,0
16. İş hayatınızdaki yoğunluklardan dolayı iyi beslenemediğinizi düşündüğünüz için mi besin takviyesi kullanıyorsunuz?	15	37,5	6	15,0	19	47,5	40	100,0
17. Besin takviyesi kullanımınızı yemek öğünü olarak mı görüyorsunuz?	1	2,5	7	17,5	32	80,0	40	100,0
18. Besin takviyesi alımlarınızı neye ihtiyacınız olduğunu bilerek mi tercihlerinizi yapıyorsunuz?	28	70,0	5	12,5	7	17,5	40	100,0
19. Besin takviyelerinin doğal besinlerimizin yerini tuttuğuna gerçekten inanıyor musunuz?	1	2,5	5	12,5	34	85,0	40	100,0
20. Sizce her yaştaki kişiler besin takviyesi kullanabilir mi?	4	10,0	6	15,0	30	75,0	40	100,0
21. Besin takviyesi içeriklerini biliyor musunuz?	20	50,0	9	22,5	11	27,5	40	100,0
22. Besin takviyelerinin hangi dozlarda kullanılması gerektiği ile ilgili bilginiz var mı?	25	62,5	3	7,5	12	30,0	40	100,0
23. Besin takviyesi kullanımı sonrasında istediğiniz düzeyde bir değişim gerçekleşti mi?	20	50,0	11	27,5	9	22,5	40	100,0
24. Besin takviyesi kullanımını siz de çevrenize tavsiye ediyor musunuz?	18	45,0	13	32,5	9	22,5	40	100,0
25. Sizce sağlıklı yaşam amaçlı spor yapan herkes besin takviyesi kullanmalı mı?	8	20,0	11	27,5	21	52,5	40	100,0
26. Sizce vücut geliştirme yapan herkes besin takviyesi kullanmalı mı?	22	55,0	9	22,5	9	22,5	40	100,0
27. Spor salonlarındaki eğitmenlerinizin besin takviyesi konusunda yeterli derecede bilgi sahibi olduklarını düşünüyor musunuz?	23	57,5	11	27,5	6	15,0	40	100,0
28. Spor salonlarındaki eğitmenleriniz doğal besinler yerine besin takviyesi kullanımına yönlendirmenizde sizleri etki altında bırakıyorlar mı?	1	2,5	5	12,5	34	85,0	40	100,0
29. Spor salonlarındaki eğitmenleriniz besin takviyelerini nasıl kullanabileceğiniz hakkında sizleri yeterli derecede bilgilendiriyorlar mı?	23	57,5	13	32,5	4	10,0	40	100,0

Tablo 2'ye bakıldığında, katılımcıların 25'i (%62,5) besin takviyesi kullanımının yararlı olduğunu düşünmekte; 19'u (%47,5) besin takviyesi kullanımını gerekli görmekte; 10'u (%25) spor yapmadan besin takviyesi kullanımının yararlı olduğunu-26'sı (%65,0) yararlı olmadığını düşünmekte; 18'i (%45) besin takviyelerini sevdiği markalara göre almakta; 10'u (%25,0) besin takviyesi alışverişini internet üzerinden, 26'sı (%65) doğrudan almakta; 22'si (%55) besin takviyesi kullanımı hakkında içerikleri internet üzerinden öğrenmekte; 6'sı (%15,0) besin takviyesini arkadaş tavsiyesine uyarak kullanmakta; 26'sı (%65) hangi türde besin takviyesi kullandığını bilmekte; 27'si (%67,5) spordaki hedeflerine yardımcı olduğunu düşündüğü için besin takviyesi kullanmakta; 32'si (%80) besin kullanımı ile ilaçlar arasında fark olduğunu düşünmekte; 19'u (%47,5) besin kullanımının yan etkileri olduğunu düşünmek; 18'i (%45) eğitmenlerin yönlendirmesi ile besin takviyesi kullandığını; 5'i (%12,5) sporcu dergilerinin besin takviyesi hakkındaki bilgileri yeterli ve açıklayıcı bulmakta, 15'i (%37,5) yeterli bulmamakta; 23'ü (%57,5) spor salonları içerisinde besin takviyesi satılmasını doğru

bulmakta, 9'u (%22,5) doğru bulmamakta; 7'si (%17,5) besin takviyelerini mucizevi takviyeler olarak görmekte, 22'si (%55) görmemekte; 15'i (%37,5) iş hayatındaki yoğunluklardan dolayı iyi beslenemediğini düşündüğü için besin takviyesi kullanmakta; 1'i (%2,5) besin takviyesi kullanımını yemek öğünü olarak görmekte; 32'si (%80) yemek öğünü olarak görmemekte; 28'i (%70) besin takviyesi alımlarını neye ihtiyacı olduğunu bilerek tercihini yapmakta; 1'i (%2,5) besin takviyelerinin doğal besinlerin yerini tuttuğuna gerçekten inanmakta, 34'ü (%85) inanmamakta; 4'ü (%10) her yaştaki kişinin besin takviyesi kullanabileceğini, 30'u (%75) kullanamayacağını düşünmekte; 20'si (%50) besin takviyelerinin içeriğini bilmekte; 25'i (%62,5) besin takviyelerinin hangi dozlarda kullanılması gerektiğini bilmekte; 20'si (%50) besin takviyesi kullanımı sonrasında istediği düzeyde bir değişim gerçekleştiğini düşünmekte; 18'i (%45) besin takviyesi kullanımını çevresine tavsiye etmekte; 8'i (%20) sağlıklı yaşam amaçlı spor yapan herkesin besin takviyesi kullanması gerektiğini; 21'i (%52,5) kullanmaması gerektiğini düşünmekte; 22'si (%55) vücut geliştirme yapan herkesin besin takviyesi kullanması gerektiğini düşünmekte; 23'ü (%57,5) spor salonlarındaki eğitmenlerin besin takviyesi konusunda yeterli derecede bilgi sahibi olduklarını düşünmekte; 1'i (%2,5) spor salonlarındaki eğitmenlerin doğal besinler yerine besin takviyelerine yönelmesinde kendisini etki altında bıraktıklarını düşünmekte; 23'ü (%57,5) spor salonlarındaki eğitmenlerin besin takviyelerini nasıl kullanabileceği hakkında kendisini yeterince bilgilendirdiklerini düşünmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sağlıklı bir yaşamın olmazsa olmaz koşulunun öncelikle dengeli ve yeterli beslenme daha sonra da beraberinde düzenli yapılan egzersizlerdir. Yapılan egzersizler, yeterli şiddette, sürede ve sıklıkta olursa dikkate değer ve ölçülebilir bir etki oluşturabilmektedir (Cerit, 2016).

Yapılan çalışmada, öne çıkan sonuçlara bakıldığında; fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin besin takviyesi kullanımları ile ilgili görüşleri incelendiğinde, katılımcıların 25'i (%62,5) besin takviyelerinin yararlı olduğunu, 19'u (%47,5) besin takviyelerinin gerekli olduğunu, 22'si (%55,0) besin takviyesi içerikleri hakkında bilgileri internetten öğrendiğini, 26'sı (%65,0) hangi türde besin takviyesi kullandığını, 27'si (%67,5) spordaki hedeflerine yardımcı olduğunu düşündüğünü, 32'si (%80,0) besin takviyeleri ile ilaçlar arasında fark olduğunu bildiğini, 19'u (%47,5) besin takviyelerinin yan etkileri olduğunu düşündüğünü, 23'ü (%57,5) spor salonlarının içerisinde besin takviyelerinin satılmasını doğru bulduğunu, 28'i (%70,0) besin takviyesi alımlarını neye ihtiyacı olduğunu bilerek tercihini yaptığını, 20'si (%50,0) besin takviyesi içeriklerini bildiğini, 25'i (%62,5) besin takviyelerinin hangi dozlarda kullanılması gerektiğini, 20'si (%50,0) besin takviyesi kullanımı sonrasında istediği düzeyde bir değişim gerçekleştiğini, 22'si (%50,0) vücut geliştirme yapan herkesin besin

takviyesi kullanması gerektiğini ve 23'ü (%57,5) spor salonlarındaki eğitmenlerin besin takviyelerinin nasıl kullanabileceği hakkında kendisini yeterince bilgilendirdiklerini belirtmişlerdir.

Pamuk, Mutlu ve Çivi'nin yaptığı (2014) çalışmada, egzersiz yapmanın ve fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesini olumlu düzeyde etkilediğini göstermiştir. Çimen (2012) elit masa tenisçileri ve antrenörleri ile yaptığı çalışmada sporcuların %65'inin antrenman veya egzersiz öncesi protein-karbonhidrat beslenmesi yaptıkları bulgusunu elde etmiştir. Aynı çalışmada sporcuların %90'ının besin takviyesi kullanmadığı; %80'inin enerji içeceği tüketmediği; %62'sinin sporcu içeceği tüketmediği ancak %88'inin uzun süreli egzersizlerde spor içeceklerinin avantaj sağlayacağı; sporcuların %76'sı besin takviyelerinin sporcuların performanslarını arttıran bir öge olduğu; %57'sinin düzenli olarak yağlı tohum (fındık, fıstık, ceviz) ve %97'sinin düzenli olarak zeytinyağı tükettiği bulgularını elde etmiştir. Çınar, Yazıcı, Şebin ve Öztürk'ün (2007) yaptığı çalışmada kullanımı serbest olan vitamin, protein, aminoasitler, karnitin, kreatin gibi besin takviyelerinin vücutta eksikliklerinin görüldüğü durumlarda performansın düşmemesi için kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Göktaş (2010) futbol eğiticileri ile yaptığı çalışmada, eğiticilerin %88'inin vitamin kullanmadığı, beslenme bilgisi için gazete dergi, kitap, internet, kurslardan eşit oranda yararlandıkları, beslenme bilgisi bakımından eğiticilerin büyük çoğunluğunun doğru bilgiye sahip olduğu, sporcu içeceklerinin egzersiz sırasında performansı arttırdığı görüşüne %89'unun olumlu baktığı, besin takviyesi (vitamin ve mineral) kullanımını %78'inin doğru bulduğu, eğiticilerin %47'sinin düzenli ve dengeli beslenme, %19'unun doğal ürünlerle beslenme, %13'ünün alkollü ve asitli içeceklerden uzak durulması önerileri olduğu sonucuna varılmıştır. Yıldırım, Miçooğulları, Yıldırım ve Şahin'in (2005) amatör basketbol kulüplerindeki sporcularla yapılan çalışmada, sporcuların %57'sinin sporcu beslenmesi konusunda bilgili olduğu, beslenme ile ilgili bilgileri %50'sinin antrenörden, %23'ünün kitap-gazete-dergilerden aldığı, %44'ünün maç öncesinde besin takviyesi kullandığı sonucu ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmalara bakıldığında, bireylerin fitness merkezlerini son zamanlarda yoğun bir şekilde farklı beklentiler için kullandığı ve beklentilerin çoğunun karşılandığı ifade edilmektedir (Kumartaşlı ve Atabaş, 2014).

Sonuç olarak; besin takviyesi kullanımının bilinçli olarak yapılmasının önemi göz önüne alınarak bu tür ürünlerin satışı ve kullanımına yönelik denetleyici faaliyetlerin artırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Cerit M. (2016). Kadın ve Fit Yaşantı. Fitness for Women. Perfect Life Health and Fitness Serisi I. Spor Yayınevi ve Kitabevi. 1. Baskı. Ankara.
- Çalıştır B., Dereli F., Eksen M., Aktaş S. (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Konusunda Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2(2).
- Çınar V., Öztürk M.E., Şebin K., Yazıcı G. (2007). Doping ve Sporcularda Kullanımı. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(3), 3-9.
- Çimen O. (2012). Elit Masa Tenisçilerin ve Antrenörlerinin Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi (Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çolakoğlu F., Şenel, Ö. (2003). Sekiz Haftalık Aerobik Egzersiz Programının Sedanter Orta Yaşlı Bayanların Vücut Kompozisyonu ve Kan Lipidleri Üzerindeki Etkileri. Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 56-61.
- Ersoy G. (1998). Sağlıklı Yaşam, Spor ve Beslenme. Ankara: Damla Matbaacılık.
- Ersoy G. (2010). Egzersiz ve Spor Performansı İçin Beslenme. Ankara: Betik Yayınları.
- Göktaş A.T. (2010). Futbol Eğiticilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları (Ankara İlinde Görev Yapan Futbol Eğiticileri Üzerine Bir Çalışma) (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karasar N. (2007). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kayahan Ö., Kuter T.M. ve Akkuş H. (1992). Elit Takım oyuncularının Beslenme Alışkanlıkları ve Sağlık Durumları Üzerine Bir Araştırma. Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Dergisi, 2(1): 11-14.
- Kumartaşlı M., Atabaş, E.G. (2014). Spor Merkezi Fitness Salonunu Kullanan Bireylerin Beklentilerinin Değerlendirilmesi. International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue 1, 898-904.
- Ocak Y., Tortop, Y. Ş. (2013). Kadınlarda Halk Oyunları Çalışmalarının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 4(1).

Pamuk G., Kutlu, R., Çivi, S. (2014). Osteoporozu Olan ve Olmayan Postmenopozal Kadınlarda QUALEFFO-41 Ölçeği İle Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 139-146.

Sürücüoğlu M.S., Özçelik A.Ö., Çakıroğlu P.F. (1996). Yüzcülerin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri-Performansı. *Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Dergisi*, 2(1): 11-14.

Tek A.N. ve Pekcan G. (2008). *Besin Destek Ürünleri Kullanılmalı mı*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Ussery N.E., Carlson, A., Whitfield, P.G., Watson, B.K., Berrigan, D., Fulton, E.J (2017). Walking for Transportation or Leisure Among U.S. Women and Men - National Health Interview Survey, 2005-2015. *Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR)*. 66(25), 657-662.

Yıldırım Y., Miçooğulları B.O., Yıldırım İ., Şahin F.N. (2005). Hatay İli Amatör Basketbol Kulüplerindeki Sporcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4): 12-22.

Zırhlıoğlu G. (2011). Egzersiz Bağımlılığının Egzersiz Davranış Parametrelerine Göre İncelenmesi. *J New World Sci Acad.* 6(4): 214-215.