

Fitness Merkezi Eğitmenlerinin Besin Destekleri ve Steroid Kullanımına Yönelik Yaklaşımlarının İncelenmesi

Yusuf Ulusoy^{1*}, M. Kamil Özer²

¹ İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,

² Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,

*Sorumlu Yazar: yusufulusoy1@hotmail.com

Gönderilme Tarihi: 24.12.2020– Kabul Tarihi: 20.03.2021

Öz

Bu araştırmanın amacı; fitness merkezlerinde eğitmenlik yapan fitness liderlerinin, besin destekleri ve steroid kullanımına yönelik yaklaşımlarının ortaya konulmasıdır. Araştırmanın örneklemini 15 farklı ildeki 316 Fitness merkezi ve bu merkezlerin fitness müdürlüğünü yapan 57'si kadın, 259'u erkek olmak üzere toplam 316 katılımcı oluşturmaktadır. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan anket iki bölümden oluşmaktadır; birinci bölümde eğitmenlerin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik dokuz madde, ikinci bölümde ise eğitmenlerin besin destekleri ve steroidler ile ilgili bilgi ve kullanımı ile ilgili 5'li likert ölçekli, öncelik sıralamalı ve evet-hayır cevaplı yirmi üç madde yer almaktadır. Elde edilen veriler SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılarak betimleyici istatistik verileri için frekans ve yüzde, farklılıkların belirlenmesi için t-testi ve ki-kare testi yapılmıştır. Araştırma sonucunda, eğitmenlerin eğitim seviyelerine göre besin destekleri kullanımı arasında bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Kadın ve erkek eğitmenler besin desteklerinin faydası konusunda benzer ortalamaya sahiplerdir ($p>0,05$). Kadın eğitmenler besin desteklerinin etik bir sorun olmadığını erkeklere göre daha fazla düşünmektedir ($p<0,05$). Besin desteklerinin faydası ile etik bir sorun olması arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir (-0.208). Eğitmenlerin üyelerine yüksek oranda besin desteklerine yönlendirme yaptıkları görülmektedir (%58,5). Bunun yanında steroidlere ise yönlendirme nadiren olarak yapılmaktadır (%22,8). Besin destekleri ve steroidlerin yoğun olarak üyeler tarafından talep edildiği araştırma sonuçlarına yansımıştır. Erkek üyeler daha fazla kas (%83,2) için besin desteklerini kullanırken kadınlar ise zayıflamak (%74,4) için besin desteklerini kullanmaktadır. Protein tozları hem en çok önerilen (%71,2) hem de en çok talep edilen (%74,4) besin desteği olarak kullanılmaktadır. Üyelerin besin destekleri hakkında bilgileri eğitmenlerden (%49,1) ve besin destek ürünlerini Fitness merkezlerinden temin ettiği (%45,6) görülmektedir. Çalışmada elde edilen verilerin analizi sonucunda, Türkiye'de Besin destekleri ve Steroidlere karşı ciddi bir yönelme olduğu, fitness merkezlerinin bu konuda çok etkili noktalar olarak üye ve sporcuları yönlendirdiği görülmüştür. Çalışmaya katılan eğitmenlerin eğitim durumlarını incelediğimizde konularında yeterli bilgi ve birikime sahip olmadığı belirlenmiş ve insan sağlığı açısından eğitmenlerin yönlendirmelerinin riskler oluşturabileceği tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Besin Destek, Fitness, Supplement, Steroid

A Study on Attitudes of Fitness Center Trainers Towards the Use of Supplements and Steroids

Abstract

The purpose of this research is to put forward the fitness leaders' approaches toward the supplement and steroid usage, who work as trainers in fitness centers. The sample of the study consists of 316 Fitness Centers in 15 different provinces and 316 participants, 57 of whom are women and 259 of whom are men, are work as a Fitness Manager. In this study, survey method was used as data collection tool. The questionnaire used in the study consists of two parts; In the first part, there are 9 items to determine the demographic characteristics of the trainers, and in the second part, there are 23 items of 5-point Likert scale, prioritized and yes-no answers regarding the information and use of the trainers about nutritional supplements and steroids. Data obtained were analyzed by using SPSS 22.0 statistical package program for frequency and percentage, descriptive statistics, t-test and chi-square. As a result of the study, no relationship was found between the use of food supplements according to the educational level of the trainers ($p>0,05$). Female and male trainers have a similar average for the benefit of nutritional support ($p>0,05$). Women trainers think that nutritional supplements are not an ethical problem more than men ($p<0,05$). A negative relationship was found between the benefit of nutritional supplements and the ethical problem (-0.208). It is seen that the instructors direct their members to food supplements at a high rate (%58,5). However, steroids are rarely referred to (%22,8). Nutritional supplements and steroids are highly demanded by the members. Male members use nutritional supplements for more muscles (%83,2), while women use nutritional supplements for slimming (%74,4). Protein powders are used as the most recommended (%71,2) and most demanded nutritional supplement (%74,4). It is seen that the information about the nutritional support of the members is provided by the trainers (49.1%) and the nutritional supplements from the fitness centers (45.6%). The analysis of the data obtained in this study, nutritional supplements in Turkey and it is a serious orientation towards steroids, fitness centers in this regard has been shown very effective spots as direct members and athletes. When we examine the educational status of the instructors participating in the study, it was determined that they did not have sufficient knowledge and experience and as a result of misleading, it is determined that it will carry risks in terms of human health and then athlete performance.

Keywords: Fitness, Nutritional Support, Steroid, Supplement

1. Giriş ve Amaç

Şampiyonlukların saliseler ile belirlendiği ve rekabetin en üst düzeyde olduğu günümüzde sporcular, kendilerini daha ileriye taşıyabilecek arayışlar içerisinde. Bu arayışlar içerisinde “Besin destekleri” sporcuların ilk başvurduğu yardımcılardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte sağlık için spor yapan ve spor salonlarında çalışan kişilerin de daha iyi performans ve sonuç için besin desteklerinden faydalanmaya çalıştıkları görülmektedir (Ulusoy, 2019).

Özellikle profesyonel düzeydeki sporcular performans artışı sağlamak için gün içerisindeki zamanlarının çoğunu antrenman için harcamaktadır. Antrenmanlardan daha iyi verim alabilmek için beslenmenin önemi büyüktür (Ersoy, 2004). “Sporcuların performansını etkileyen temel faktörlerin başında genetik yapı, uygun antrenman ve doğru beslenme gelmektedir” (Ersoy ve Hasbay, 2000).

Performans ve Beslenme uzmanı olan Austin (2011), danışanlarına sorduğu ilk soruyu “beslenmenin sporcu üzerindeki performans etkisinin ne kadar olduğu” olarak belirtmektedir. Genel olarak aldığı cevabın %10-15 olduğunu belirten Austin, sporcuların beslenme üstündeki düşüncelerini şu şekilde ortaya koymaktadır: Doğru antrenman ve toparlanma sürecini doğru beslenme ile desteklediklerinde, sporcu performansının %100’ lere kadar artırılabileceğini ifade etmektedir. Ouellette ve diğ., (2015) yaptıkları çalışmada besin desteği kullanımının arttığını ve özellikle genç nüfusta bu oranın daha dikkat çekici olduğunu rapor etmiştir.

İyi planlanmış bir sporcu beslenme programı, fitness veya yarışma antrenmanlarını destekler, antrenman aralarındaki toparlanma sürelerini daha etkili kılar, hastalık ve sürantrenman risklerini azaltır ve en iyi performansın ortaya çıkmasına yardımcı olur. Bununla birlikte sporcular için tek bir beslenme tipi yoktur, her sporcu için farklı beslenme çeşidi bulunmaktadır. Bazı sporcular için daha fazla kalori, bazıları için protein, bazıları için vitamin! Özetle birey ve sporcu için özel beslenme programı uygulanmalıdır (Bean, 2013).

“Sportif performansı artırmak amacıyla doğal yetenek ve antrenmanın dışında bir takım madde, yöntem ve malzemelerin kullanımı ergojenik yardımcı” olarak adlandırılmaktadır (Pehlivan, 2005).

Ergojenik desteklerin kullanım sıklığı, daha iyi bir performans ile çabuk başarıya ulaşma hırsı ve sporcular arasındaki rekabet ile doğru orantılı olarak hızla artmaktadır (Maughan, 2011). Yarar ve diğ. (2011) yaptıkları çalışmada üst düzey sporcuların dahi, beslenme bilgilerinin zayıf olduğu ve yeteri kadar önem vermediklerini rapor etmiştir.

Maughan’ın (2011) belirttiğine göre; ergojenik desteklerin sporcular üzerinde olumlu etkileri olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır. Bazı desteklerin olumlu etkileri çalışmalarda bulunmazken, kafein, kreatin ve bikarbonat takviyeleri gibi desteklerin olumlu raporları oluşmakta ve kullanımları WADA tarafından onaylanmaktadır. Beta-Alanin, Nox ve Arjinin gibi performan artırıcılar yüksek oranda sporcular tarafından tüketilmektedir. Belirli dönemlerde yeni ürünlerin pazara sunulması ile doping ve

sağlık risklerini en az seviyede tutmak amacı ile tüketimleri uzman gözetiminde olmalıdır.

Bazı ergojenik destekler kişi sağlığını riske attığı veya IOC, WADA ve IF tarafından doping maddesi sayılması sebebi ile yasaklı maddeler kategorisindedir. Sporcular tarafından kullanımında sorun olmayan ergojenik destekler de, sporculara çeşitli içerikler sunarak, sporcuların performans desteği ihtiyacını karşılamaktadır (Ünal, 2005).

Yine bu doğrultuda sporcuların hem sağlığını riske atabilecek hem de sportif organizasyonlardan men cezası almalarına sebep olabilecek steroid kullanımı konusunda doğru bilgilendirmelerin yapılması sporcular için önemlidir. Mueller ve Hingst (2013)’in belirttiğine göre; besin desteği kullanımının artması amatör ve profesyonel birçok sporcu için alarm durumunu artırmaktadır. Yanlış olmasına rağmen besin desteği gibi anlatılan ve kullanılan yasaklı steroid maddelerinin kullanılmasından dolayı doping testlerinde sporcular sorun yaşamaktadır.

Bu araştırmanın amacı, fitness merkezlerindeki eğitmenlerin eğitim durumları, besin destekleri ve steroidlere bakış açıları, üyeleri bu noktada nasıl yönlendirdikleri ve üyelerden gelen talepleri analiz ederek, besin destekleri ve steroidlere yönelik bilgi ve görüşlerini ortaya çıkarmaktır.

Bu araştırma ile dört hipotez ve beş araştırma sorusuna cevap bulmak amaçlanmaktadır.

H1: Eğitmenlerin eğitim seviyelerine göre besin destekleri kullanımı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Cinsiyete göre besin desteklerinin faydası açısından anlamlı fark bulunmaktadır.

H3: Cinsiyete göre besin desteğine etik sorun yaklaşımı açısından anlamlı fark bulunmaktadır.

H4: Besin desteklerinin faydası ile etik bir sorun olması arasında negatif bir ilişki vardır.

S1: Eğitmenler besin destekleri ve steroid kullanımı ile ilgili üyeleri yönlendirmekte midir?

S2: Besin destekleri ve steroidler üyeler tarafından talep edilmekte midir?

S3: Kadın ve Erkek üyelerin öncelikli besin destek kullanım sebepleri farklılık göstermekte midir?

S4: Protein tozları en çok kullanılan ve önerilen besin desteği midir?

S5: Üyelerin besin desteklerini bilgi ve temin noktası Fitness Merkezleri midir?

Literatür çalışmalarında, besin destekleri ve steroidler ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaların büyük bir bölümünün sporcular üzerinde yapılan çalışmalar olduğu görülmektedir. Araştırmamız ise; fitness merkezlerinde fitness liderliği yapan eğitmenler üzerinedir. Bu çalışmanın fitness merkezlerindeki spor, beslenme ve ergojenik yardım alanındaki eksikliğin giderilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. Genel Bilgiler

Yeterli ve Dengeli Beslenme; besinlerin vücudun gereksinimi kadar enerji, protein, karbonhidrat, vitamin ve mineralleri sağlayacak miktarda alınmasıdır.” Özel Beslenme; Sporcuların egzersiz öncesi ve sonrasındaki beslenme çeşitliliği ve zamanlaması sporcuların performanslarını ve gelişimlerini direkt etkileyen bir durumdur. Bu sebeple sedanter kişilere göre beslenme programları farklılık göstermektedir (Ersoy, 2012).

Jacqueline (2000) ise; beslenmeyi fiziksel fitness programının en önemli parçası olarak nitelendirmektedir. Aktif spor yapan kişilerin ana beslenme hedefini ise; yeterli beslenmeyi sağlayarak, sağlık, fitness ve spor performansını en iyi haline getirmek olduğunu belirtmiştir.

Birçok sporcu düzenli antrenmanın bir parçası olarak veya bir rutini olarak besin desteklerinden faydalanmaktadır. Sporcuların %85’inin besin desteklerini kullandığı rapor edilmektedir. Ergojenik yardımcı olarak özellikle vitamin, mineral, protein ve kreatin kullanımı sporcuların öncelikli ürünleri olarak ifade edilmiştir (Maughan, 2007).

Beslenme sporda üst düzey başarı için çok önemli rol oynamaktadır. Gün içerisindeki beslenme planlaması ve beslenme durumu fiziksel performansın seviyesini belirlemede etkilidir. Spor eğitmenlerinin beslenme durum bilgisi, fiziksel fitness ve antrenmanlara direkt etki etmektedir (Nazni ve diğ., 2010).

Beslenme sadece sağlığı etkilemez aynı zamanda performansı da etkiler. Kişinin nasıl enerjik hissettiği, dayanıklılık seviyesi, kuvveti ve gücü doğru beslenme ile doğru orantılıdır. Hiç şüphe yok ki; yüksek performansı ve sağlığı en çok etkileyen etmenlerin başında vücut ağırlığı ve vücut kompozisyonu gelmektedir (Bean, 2013)

Antrenman ile ilişkili olarak doğru zamanda doğru besinlerin kullanımı kasların toparlanmasını ve gelişimini daha hızlı sağlar. Sporcuların ve eğitmenlerin hangi besin maddesinin ne işe yaradığını ve ne zaman kullanılması gerektiğini bilmesi yüksek performans açısından büyük önem taşımaktadır. Bu doğrultuda besinsel ergojenik yardımcıların, doğru seçimi, doğru zamanda ve doğru miktarda kullanılması sporcu sağlığı ve performansı açısından önem taşımaktadır. Faydası olmayacak ürün tercihleri, performans artışını tam olarak sağlamamakla birlikte, sağlığı da tehlikeye atabilmektedir (ivy ve Portman, 2004).

Birçok sporcu kişisel kapasitelerini geliştirmek, daha enerjik ve zinde olmak için arayış içerisinde. Sporcuları performans olarak üst seviyede tutabilmek için; uzun ve yorucu antrenman planının arasına doğru olarak yerleştirilmiş bir beslenme programı olması gerektiği unutulmamalıdır (Benerdot, 2012).

Günümüzde birçok sporcu beslenmesini, marketlerden dahi kolayca alabileceği özel formüle edilmiş barlar, protein tozları, vitamin-mineral hapları, amino asitler ve karbonhidratlar ile desteklemektedir. Ulaşım ve kullanım kolaylığı ile sporcular için ergojenik yardımcıların günümüzde popülerliğini arttırmaktadır (Clark, 2014).

Yapılan araştırmalar besin destekleri kullanımının çok dikkatli planlanması gerektiğini ve doping gibi ciddi risk faktörleri taşıdığını göstermektedir. Bu sebeple anti-

doping programlarının üretimden son tüketiciye kadar çok iyi planlanması gerektiği ifade edilmektedir. Bunun yanında kullanım alışkanlıkları için ergojenik yardımcıların ilgili eğitimlerin gözden geçirilmesi önem kazanmaktadır (Backhouse ve diğ., 2013).

Maughan ve diğ. (2018), iyi kanıtlara sahip kafein ve kreatin gibi önemli besin desteklerinin olduğunu ve bu desteklerin performans artışına yardımcı olduğunu belirtmektedir. Ama bununla beraber yasaklı maddelerin yanlışlıkla kullanılması sonucunda büyük sorunlar oluştuğunu belirterek, uzman görüş ve yardımın bu noktada şiddetle alınmasını tavsiye etmektedir.

Sporcular için antrenman veya müsabaka öncesinde, sırasında veya sonrasında besin destekleri kullanımı performans artışı sağlayabilir. Bu destekler genel olarak yemekler ile alınan besinlerin, daha kolay ve hızlı alınabilen formudur. Besin destekleri karbonhidrat, protein, yağ, sodyum, amino asit, vitamin ve mineralleri sağlayabilir (Austin ve Seebohar, 2011).

Besin desteği kullanımı sporculara antrenmana uyum, performans artışı ve sağlıklı yaşamı koruma potansiyeli gibi faydalar sunmaktadır. Araştırmalar 7 madde ile sporcuların besin desteklerinin en çok kullanım amaçlarını belirtmektedir (Maughan, 2011).

- Kas gelişimini, antrenman sonrası doku tamirini ve antrenman adaptasyonunu geliştirmek
- Yağ kaybını geliştirmek
- Kasların ihtiyaç duyduğu enerji ihtiyacını geliştirmek
- Hastalık ve enfeksiyonlara karşı bağışıklık sistemi ve vücut direncini geliştirmek
- Merkezi sinir sistemi uyarıcı etkisini geliştirmek
- Eklem sağlığını geliştirmek
- Genel sağlık durumunu geliştirmek

Araştırmalar ergojenik yardımcı olarak kullanılan steroidlerin fayda göstermesini belirtmekle birlikte yan etkileri bakımından son derece tehlikeli olduğunu ve kullanımının yasa dışı olduğunu da belirtmektedir (Benerdot, 2012).

Bazı takviyelerin olası yan etkileri yıllardır yapılan araştırmalar ile tespit edilmiştir. Metabolik hızı arttırdığı iddia edilen herhangi bir besin desteği veya steroid, büyük olasılıkla kalp atış hızını ve kan basıncını da arttıracaktır. Bu özellikle egzersiz sırasında tehlike oluşturabilecek bir durumdur (Skolnik ve Chernus, 2010).

Ray ve diğ. (2001) belirttiğine göre; gündemde olan besin destek ürünlerinin kullanılması hem bir tartışma konusu hem de etik olarak sporcu sağlığını tehlikeye atabilmektedir. Gelişme dönemindeki gençlerin fizyolojik ve psikolojik olarak daha kritik bir dönemde olmaları sebebi ile bu tarz ürünlerin kullanımı daha büyük dikkat gerektirmektedir.

3. Gereç ve Yöntem

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın temelini nicel araştırma yöntemi ve buna bağlı olarak geliştirilen, uzman kişilerin görüş ve bilgileri de alınarak iki bölüm olarak hazırlanan anket oluşturmaktadır. İlk bölümde eğitmenlerin demografik yapılarını tespit etmeye yönelik dokuz soru, ikinci bölümde ise eğitmenlerin besin destekleri ve steroidler ile ilgili bilgi ve kullanımını ortaya çıkaracak yirmi üç soru bulunmaktadır.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki (2016) 15 farklı il de bulunan 1379, Türkiye geneli 2250 (Ihrsa Global Report, 2016, Türofed, 2016) fitness merkezi ve bu merkezlerin fitness müdürlüğünü yapan spor eğitmenleri oluşturmaktadır.

Araştırma ile Türkiye'nin farklı coğrafi konumundaki illere ulaşılarak geniş bir veri toplama alanına erişilmek istenmiştir. Seçilen illerde Gençlik Spor İl Müdürlüklerinden alınan resmi veriler doğrultusunda araştırma yapabilmek için yeterli fitness merkezi ve eğitmen bulunmaktadır. Her il için yapılacak anket sayısı %95 güven aralığı ve %5 duyarlılık hesaplamasına göre oluşturulmuştur (Yamane, 2009). Bu doğrultuda çalışmanın yapılacağı her bir il için uygulama sayısı belirlenmiştir. Toplam 316 Fitness merkezi araştırmanın örneklemi oluşturmaktadır. Anket uygulaması her bir fitness merkezindeki en yetkili eğitmen ile yapılmıştır. Araştırmanın yapıldığı iller, İstanbul, Ankara, İzmir, Bursa, Antalya, Adana, Mersin, Samsun, Kayseri, Sakarya, Kocaeli, Sivas, Eskişehir, Denizli, Gaziantep'dir (Tablo 1). Karasar'a (2015) göre; "Örneklem, belli kurallara göre, belli bir evrenden seçilmiş ve seçildiği evreni temsil yeterliği kabul edilen küçük kümedir. Araştırmalar çoğunlukla örneklem kümeleri üzerinden yapılır ve elde edilen sonuçlar ilgili evrenlere genellenir."

Tablo 1. Anketin Uygulandığı Şehirler ve Adetleri

Şehirler	Fitness Merkezi Sayısı*	Yapılan Uygulama Sayısı**
İstanbul	572	129
Ankara	70	16
İzmir	109	25
Adana	23	6
Antalya	68	16
Mersin	150	31
Bursa	50	13
Eskişehir	13	5
Gaziantep	18	5
Denizli	30	6
Kayseri	76	19
Sivas	20	5
Kocaeli	70	16
Sakarya	30	6
Samsun	80	18
Toplam	1379	316

* Fitness Merkezleri Gençlik Spor İl Müdürlükleri resmi verilerinden alınmıştır.

**Yapılan uygulama sayısı, Yamane'nin (2009) %95 güven aralığı ve %5 duyarlılık hesaplamasına göre belirlenmiş adetlerdir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak hazırlanan anket yöntemi kullanılmıştır. Ölçüm aracı alanında uzman kişilerin görüşleri ile oluşturulmuş, yapılan iki pilot çalışma ile denenmiş ve geliştirilmiştir. Anketler eğitmenler ile yüz yüze görüşülerek uygulanıp toplanmıştır. Çalışmada kullanılan anket iki bölüme ayrılmıştır; ilk bölümde eğitmenlerin demografik yapılarını tespit etmeye yönelik dokuz soru, diğer bölümde ise eğitmenlerin besin destekleri ve steroidler ile ilgili bilgi ve kullanımı ile ilgili 5'li likert ölçekli, öncelik sıralamalı ve evet – hayır cevaplı toplam yirmi üç soru yer almaktadır.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılmış olup betimleyici istatistik verileri için frekans ve yüzde, farklılıkların belirlenmesi için t- testi ve ki-kare testleri yapılmış ve anket çalışması için test-re test, geçerlik ve güvenilirlik katsayıları hesaplanarak uygulanmıştır.

4. Bulgular

Araştırma grubu 57'si (%18) kadın 259'u (%82) erkek toplam 316 kişiden oluşmakta olup yaş ortalaması 33,6'dır. Araştırma grubunun %3,4'ü ilköğretim, %45,3'ü lise, %50 üniversite ve %1,3'ü yüksek lisans ve doktora eğitimine sahiptir.

Tablo 2. Eğitmenlerin Sertifika Düzeyleri

Değişkenler	F	%
1. Kademe	176	55,7
2. Kademe	120	38,0
3. Kademe	20	6,3
Toplam	316	100,0

Araştırma grubunun %55,7'si 1. Kademe, %38'i 2. Kademe, %6,3'ü ise 3. Kademe Vücut Geliştirme ve Fitness Sertifikasına sahiptir (Tablo 2).

Tablo 3. Eğitimcilerin Beslenme Dersi Alma Durumları

Değişkenler	F	%
Evet	249	78,8
Hayır	67	21,2
Toplam	316	100,0

Araştırma grubundaki eğitimcilerin %78,8'i Beslenme dersi eğitimi aldığını, %21,2'si ise Beslenme dersi eğitimi almadığını ifade etmiştir (Tablo 3).

Tablo 4 Eğitimcilerin Ergojenik Yardım Dersi Alma Durumları

Değişkenler	F	%
Evet	137	43,4
Hayır	179	56,6
Toplam	316	100,0

Araştırma grubumuzdaki eğitimcilerin %56,6'sı Ergojenik yardım dersi aldığını, %43,4'ü ise Ergojenik yardım dersi almadığını ifade etmiştir (Tablo 4).

Tablo 5 Eğitim Seviyelerine Göre Besin Destekleri Kullanımı Arasında Anlamlı Bir İlişki Var mıdır

Değişkenler	Besin Desteği Kullanıyor musunuz				
	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
İlk ve orta okul	0	0	0	7	4
	,4 0,0%	1,2 0,0%	1,3 0,0%	3,7 63,6%	4,4 36,4%
Lise	8	20	20	39	56
	5,4 5,6%	15,4 14%	16,7 14%	48,4 27,3%	57,0 39,2%
Üniversite	4	14	17	61	62
	6,0 2,5%	17,0 8,9%	18,5 10,8%	53,5 38,6%	63,0 39,2%
Y.Lis. Doktora	0	0	0	0	4
	,2 0,0%	,4 0,0%	,5 0,0%	1,4 0,0%	1,6 100%
Toplam	12	34	37	107	126
	12,0 3,8%	34,0 10,8%	37,0 11,7%	107,0 33,9%	126,0 39,9%

Araştırma grubumuzu oluşturan kadın ve erkek eğitimcilerin eğitim durumlarına göre besin desteklerini kullanım alışkanlıkları Ki-kare ilişki testi sonucunda, 19,304 ki-kare değeri ve 0,81 ($p>0,05$) anlamlılığı ile istatistiksel olarak bir farklılık göstermemektedir (Tablo 5). H1: Eğitimcilerin eğitim seviyelerine göre besin destekleri kullanımı arasında anlamlı bir ilişki vardır, $p>0,05$ anlamlılık düzeyi ile desteklenmemiştir. Farklı eğitim seviyelerinde ki eğitimcilerin besin desteklerini kullanım sıklıkları benzerlik taşımaktadır.

Tablo 6 Cinsiyete Göre Fayda ve Etik Sorun

Cinsiyet	N	Ortalama	SS	t	p
Fayda Erkek	259	4.3398	.69293	.951	.342
Kadın	57	4.2398	.82557		
Etik Erkek	259	1.1969	.57721	2.091	.037
Kadın	57	1.0351	.18564		

H2: Cinsiyete göre besin desteklerinin faydası açısından anlamlı fark bulunmaktadır, $p>0.05$ anlamlılık düzeyi ile desteklenmemiştir. Kadın ve erkek eğitimciler besin desteklerinin faydası konusunda benzer ortalamaya sahiptirler (Tablo 6).

H3: Cinsiyete göre besin desteğine etik sorun yaklaşımı açısından anlamlı fark bulunmaktadır, $p<0.05$ anlamlılık düzeyi ile desteklenmiştir. Cinsiyete göre besin desteklerine etik sorun yaklaşımı açısından anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 6). Kadın eğitimciler besin desteklerinin etik bir sorun olduğu fikrine hiç katılmamaktadır.

Tablo 7 Fayda ve Etik Sorun Arasında Korelasyon Analizi

		Fayda	Etik
Fayda	Pearson korelasyon	1	-.208
	Sig.		,000
	N	316	316
Etik	Pearson korelasyon	-.208	1
	Sig.	,000	
	N	316	316

H4: Besin desteklerinin faydası ile etik bir sorun olması arasında negatif bir ilişki vardır. Pearson korelasyon katsayısına göre negatif yönde bir ilişki tespit edilmiş ve H4 desteklenmiştir (Tablo 7). Besin desteklerinin faydalı olduğu düşüncesi ve etik bir sorun olduğu yargısı ters orantılı olarak sonuçlanmaktadır.

Tablo 8 Üyelerinize Besin Desteği Öneriyor musunuz

Değişkenler	F	%
Hiçbir Zaman	12	3,8
Nadiren	31	9,8
Bazen	88	27,8
Sıklıkla	63	19,9
Her zaman	122	38,6
Toplam	316	100,0

Araştırma grubumuzu oluşturan eğitimcilerin %38,6'sı besin desteklerini üyelerine her zaman önerirken, üyelerin %27,8'i bazen ve sadece %3,8'i hiçbir zaman

önermediğini ifade etmiştir (Tablo 8). S1: Eğitimciler besin destekleri ve steroid kullanımı ile ilgili üyeleri yönlendirmekte midir, araştırma sorumuzla ilgili olarak %58,5 oranında her zaman ve sıklıkla besin desteklerini önerdikleri görülmektedir.

Tablo 9 Üyelerinize Steroid Önerir misiniz

Değişkenler	F	%
Hiçbir Zaman	228	72,2
Nadiren	72	22,8
Bazen	13	4,1
Sıklıkla	2	,6
Her zaman	1	,3
Toplam	316	100,0

Araştırma grubumuzu oluşturan eğitimcilerin %72,2'si hiçbir zaman steroid önermeyeceğini, eğitimcilerin %22,8'i ise nadiren steroid önerebileceğini ifade etmiştir (Tablo 9). S1: Eğitimciler besin destekleri ve steroid kullanımı ile ilgili üyeleri yönlendirmekte midir, araştırma sorumuzla ilgili olarak eğitimcilerin %72,2'si hiçbir zaman, %22,8'i ise nadiren önerdiğini belirtmiştir ve yüksek oranda steroidlerin önerilmediği sonucu ortaya çıkmıştır.

Tablo 10 Üyeleriniz Besin Desteklerini Talep Ediyor mu

Değişkenler	F	%
Hiçbir Zaman	20	6,3
Nadiren	27	8,5
Bazen	123	38,9
Sıklıkla	109	34,5
Her zaman	37	11,7
Toplam	316	100,0

Araştırma grubumuzu oluşturan eğitimcilerin %38,9'u üyelerinin bazen besin desteklerini talep ettiğini, üyelerin %34,5'inin sıklıkla ve üyelerin %11,7'sinin her zaman besin desteklerini talep ettiğini ifade etmiştir (Tablo 10). S2: Besin destekleri ve steroidler üyeler tarafından talep edilmekte midir, araştırma sorumuz ile ilgili olarak üyelerin %46,2'si sıklıkla ve her zaman besin desteklerini talep ettiğini ifade etmiştir ve her 2 kişiden birinin besin desteği talep ettiği görülmüştür.

Tablo 11 Üyeleriniz Steroid Talep Ediyor mu

Değişkenler	F	%
Hiçbir Zaman	46	14,6
Nadiren	97	30,7
Bazen	108	34,2
Sıklıkla	39	12,3
Her zaman	26	8,2
Toplam	316	100,0

Araştırma grubumuzu oluşturan eğitimcilerin %34,2'si üyelerinin bazen steroid talep ettiğini, üyelerin %30,7'sinin nadiren, %8,2'sinin ise her zaman steroid talep ettiğini ifade etmiştir (Tablo 11). S2: Besin destekleri ve steroidler üyeler tarafından talep edilmekte midir, araştırma sorusunun steroid bölümü ise %64,9 bazen ve nadiren olarak ifade edilmiştir.

Tablo 12 Erkek Sporcuların Besin Desteği Kullanma Nedenleri

Değişkenler	F	%
Daha Fazla Kas	263	83,2
Daha Fazla Performans	28	8,9
Zayıflamak	15	4,7
Kilo Almak	1	,3
Sağlıklı Olmak	9	2,8
Toplam	316	100,0

Araştırma grubumuzu oluşturan eğitimcilerin %83,2'si erkek sporcuların daha fazla kas için besin desteklerinden faydalandıklarını belirtirken eğitimcilerin sadece %8,9'u daha fazla performans için besin desteklerinden faydalanıldığını belirtmiştir (Tablo 12). S3: Kadın ve Erkek üyelerin öncelikli besin destek kullanım sebepleri farklılık göstermekte midir, araştırma sorumuzla ilgili olarak erkek eğitimcilerin %83,2 oranında büyük bir grubu "daha fazla kas" için besin desteklerini kullandıklarını belirtmiştir.

Tablo 13 Kadın Sporcuların Besin Desteği Kullanma Nedenleri

Değişkenler	F	%
Daha Fazla Kas	28	8,9
Daha Fazla Performans	30	9,5
Zayıflamak	235	74,4
Kilo Almak	2	,6
Sağlıklı Olmak	21	6,6
Toplam	316	100,0

Araştırma grubumuzu oluşturan eğitimcilerin %74,4'ü kadın sporcuların zayıflamak için besin desteklerinden faydalandığını belirtirken eğitimcilerin %8,9'u ise daha fazla kas için besin desteklerinden faydalanıldığını ifade etmiştir (Tablo 13). S3: Kadın ve Erkek üyelerin öncelikli besin destek kullanım sebepleri farklılık göstermekte midir, araştırma sorumuzla ilgili olarak kadın eğitimcilerin %74,4 oranında "zayıflamak" için besin desteklerini kullandığı görülmüştür.

Tablo 14 En Çok Hangi Besin Desteği Talep Edilmektedir

Değişkenler	F	%
Protein	235	74,4
Kreatin	7	2,2
L-Karnitin	9	2,8
Vitamin ve Mineral	22	7,0
Amino Asit	42	13,3
İzotonik İçecek	1	,3
Toplam	316	100,0

Araştırma grubumuzu oluşturan eğitimler üyelerinin %74,4'ünün protein tozlarını talep ettiğini, %13,3'ünün ise amino asit talep ettiğini ifade etmiştir (Tablo 14). S4: Protein tozları en çok kullanılan ve önerilen besin desteği midir, araştırma sorumuzla ilgili olarak üyelerin %74,4'ü en çok protein tozlarını talep etmektedir ve araştırma sorumuzu desteklemektedir.

Tablo 15 En Çok Hangi Besin Desteğini Önerirsiniz

Değişkenler	F	%
Protein	225	71,2
Kreatin	6	1,9
L-Karnitin	15	4,7
Vitamin ve Mineral	4	1,3
Amino Asit	65	20,6
İzotonik İçecek	1	,3
Toplam	316	100,0

Araştırma grubumuzu oluşturan eğitimlerin %71,2'si Protein tozlarını önerirken eğitimlerin %20,6'sı Amino Asit önerdiklerini ifade etmiştir (Tablo 15). S4: Protein tozları en çok kullanılan ve önerilen besin desteği midir, araştırma sorumuzla ilgili olarak eğitimlerin %71,2'si protein tozlarını önermektedir ve araştırma sorumuzu desteklemektedir.

Tablo 16 Üyelerin Besin Destekleri Temin Noktası

Değişkenler	F	%
Fitness Merkezi	144	45,6
İnternet	91	28,8
Eczane	7	2,2
Supplement Mağazası	74	23,4
Toplam	316	100,0

Araştırma grubumuzu oluşturan eğitimler üyelerinin besin desteklerini temin noktası olarak %45,6 ile Fitness Merkezi olduğunu, üyelerinin %28,8'inin ise internetten ürünleri temin ettiğini ifade etmiştir (Tablo 16).

Tablo 17 Üyelerin Besin Destekleri Bilgi Noktası

Değişkenler	F	%
İnternet	134	42,4
Diyetisyen	6	1,9
Arkadaş	11	3,5
Perakendeci	8	2,5
Katalog	2	,6
Antrenör	155	49,1
Toplam	316	100,0

Araştırma grubumuzu oluşturan eğitimler üyelerinin %49,1'inin besin destekleri bilgi noktasının Eğitimler olduğunu, %42,4'ün ise bilgi noktasının internet olduğunu ifade etmiştir (Tablo 17).

5. Tartışma

Bu araştırma ile Fitness Merkezlerindeki eğitimlerin besin destekleri ve steroid kullanımına yönelik yaklaşımlarını incelemekle birlikte üyelerin ve sporcuların da tutum ve davranışları bulgularıyla paylaşılmıştır. Bununla beraber Türkiye'deki eğitimlerin eğitim durumları, beslenme ve ergojenik desteklerle ilgili bilgi düzeyleri ve Fitness ve Vücut Geliştirme sertifika programları ortaya konulmuştur.

Weissmann ve diğ. (2013) tarafından Amerika'da yapılan bir araştırmada, araştırma grubunu oluşturan eğitimlerin besin destekleri kullanımı konusunda üyelerine liderlik ettiklerini ama yalnızca %4,7 eğitimcinin beslenme sertifikasına sahip olduğu rapor edilmiştir. Burns ve diğ.'nin (2004) yaptığı çalışmada kadın ve erkek eğitimlerin temel beslenme, besin destekleri ve steroid konularında daha fazla teorik ve uygulamalı eğitime ihtiyaç duyduklarını ve devam eden süreçte belli zaman aralıklarında eğitim atölyelerinin kurulması gerektiğini belirtmiştir. Araştırma grubumuzdaki eğitimlerin %78,8'i beslenme dersi aldığını, %21,2'sinin ise beslenme dersi almadığını ifade edilmiştir. Weissmann ve diğ. (2013), Amerika'da fitness merkezleri zincirlerinde çalışan eğitimlerin bilgi düzeyleri ve eğilimlerini analiz edebilecek bir çalışma olmadığını ifade ederek bu alanda çalışmalar yapmaktadır. Çalışmamızın da temelini oluşturan fitness liderlerinin bilgi ve tecrübelerinin üyelere ve sporculara nasıl yansıdığını araştırdığımız çalışmamızda, eğitimlerin %21,2'lik kısmının hiç beslenme eğitimi almamış olması önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır.

Torres ve diğ.'nin (2012) yaptığı araştırmada atletik trainer ve kondisyonerlerin sporcu besinleri konusunda yeterli bilgi seviyesinde olduğu, sporcuların ise sporcu

beslenmesi konusunda yetersiz olduğu rapor edilmiştir. Araştırmamızın ana konusunu oluşturan besin destekleri ve steroidler ile ilgili olarak eğitmenlerin bu noktada eğitim alabileceği “Ergojenik Yardım” derslerini araştırma grubumuzdaki eğitmenlerin sadece %43,4’ü almıştır.

Striegel ve diğ.’nin (2006) vücut geliştirme ve fitness katılımcıları arasında yaptığı araştırmaya göre sporcuların %60,5’i besin desteklerinden faydalandığını, %0,4’ü ise steroid maddeleri kullandığını ifade etmiştir. Almanya’da 16-20 yaş aralığındaki elit sporcular arasında yapılan bir araştırmada son 4 hafta içinde en az 1 takviye alanların oranının %68 olduğu belirtilmiştir (Braun ve diğ., 2009). Aljaloud ve İbrahim (2013), 105 profesyonel sporcu üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda sporcuların %93,3’ünün besin desteklerinden faydalandığını rapor etmiştir. Amerika’da yapılan bir ankette besin destek kullanımının %77 olduğu ve 35-54 yaş arasının en yoğun kullanım aralığı olduğu rapor edilmiştir (Crn consumer survey, 2019). Araştırmamıza katılan eğitmenlerin %38,6’sı her zaman ve %19,9’u sıklıkla besin desteklerini üyelerine önerdiklerini ve üyelerinin %11,7’sinin her zaman, %34,5’inin ise sıklıkla besin desteklerini talep ettiklerini ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda yapılan araştırmalar ile benzer kullanım alışkanlığı görülmektedir. İran’da yapılan benzer bir araştırmada, eğitmenlerin %50’si steroidleri kullandığını ifade ederken, %62’sinin de üyelerine steroid kullanmaları yönünde destek verdiği rapor edilmiştir (Jazayeri ve Amani, 2004). Simon ve diğ.’nin (2006) yaptığı çalışmada, gençlerin orta ve kısa vade risklerine rağmen steroid kullanımında artış olduğu rapor edilmiştir. Çetin ve diğ. (2008) 300 üniversite öğrencisi üstünde yaptıkları araştırmada sadece 3 kişinin (%1) yasaklı madde yani steroid kullandığını rapor etmiştir. Laure ve diğ. (2001), yaptığı araştırma ile fitness merkezindeki üyelerinin %10,3’ünün steroid kullandığını düşünürken son 1 yıl içinde %5,8’inin 1 veya daha fazla steroid kullandığını rapor etmiştir. Eğitmenlerin verdiği bilgi doğrultusunda doping maddeleri öncelikli olarak eğitmenlerden ikinci olarak ise takım arkadaşları tarafından temin edilmektedir. Bu doğrultuda yapılan çalışmaların bizim yaptığımız çalışma ile benzer bulgular ortaya çıkardığı görülmektedir. Steroid maddeleri ile ilgili olarak araştırmamıza katılan eğitmenlerin verdiği cevaplara göre sadece %72,2’lik bir eğitmen grubu steroid maddelerini üyelere hiçbir zaman önermeyeceğini belirtmektedir. Eğitmenlerin %0,3’ü her zaman ve %0,6’sı sıklıkla üyelere steroid önerdiğini ifade ederek benzer bulgular oluşturmuştur.

Atletizm ile uğraşan sporcuların %75’i ve fitness salonlarına giden üyelerin %64’ünün gün içinde iki veya daha fazla besin desteklerinden faydalandığı rapor edilmiştir (Barr,1996). Araştırmamızdaki eğitmenlerin %73,8’i sıklıkla ve her zaman besin desteklerini kullandığını, üyelerin %46,2’sinin sıklıkla ve her zaman besin desteği talep ettiğini ve üyelerin %38,9’u bazen talep ettiğini belirtmiştir. Eğitmenlerin kullanım sıklığı ve üyelerin talepleri doğrultusunda ulaştığımız verilerin farklı çalışmalarda bulgular ile örtüştüğünü görmekteyiz. Üyelerin fitness eğitmenlerinden steroid taleplerini incelediğimizde eğitmenlerin %8,2’si üyelerinin her zaman, %12,3’ünün ise sıklıkla steroid talep ettiğini

belirtmiştir. Laure ve diğ. (2001)’nin yaptığı çalışma ile benzerlik taşımaktadır.

Petroczi ve diğ.’nin (2008) ifadesine göre besin destekleri performans artışı sağlamak için markette bolca bulunmaktadır. Bununla birlikte en fazla kullanım sebeplerini ise kötü beslenme, antrenman ve yarışmalarla oluşan fiziksel talepler olarak belirtmiştir. Mazanov ve diğ.’nin (2008) araştırmalarına göre; performans artışı sağlamak besin desteklerine bakışı değiştirmektedir. Saedi ve diğ. (2012) yaptıkları çalışmada erkek üyelerin performans artışı için fitness merkezlerine gittiğini, kadın sporcuların ise zayıflama amaçlı fitness merkezlerine gittiklerini ve çok yaygın olarak besin desteklerini kullandıklarını rapor etmiştir. Aljaloud ve İbrahim (2013), 105 profesyonel sporcu kapsayan araştırmasında performans artışı için besin desteklerinden faydalandığını belirten sporcuların oranını %43,8 olarak ifade etmektedir. Yaptığımız çalışmada eğitmenlerin %57,3’ü besin desteklerinin performansı arttırdığına kesinlikle katılırken yine %30,1’i performansı arttırdığına katıldığını ifade etmiştir. Fitness merkezlerinde ise erkek sporcuların besin desteklerini kullanım sebebi %83,2 olarak “daha fazla kas” oluşturmuştur. Kadınlarda ise bu durum %74,4 “zayıflamak” için rapor edilmiştir. Kadın ve erkek üyelerin ikinci en çok kullanım sebebi ise “Daha Fazla Performans” olmuştur. Bu doğrultuda fitness merkezlerinin performans artışı desteklemekten öte öncelikli olarak üyelerin veya sporcuların erkekler için “kas yapma”, kadınlar için ise “kilo vermek” üzerine olduğunu görmekteyiz.

Rockwell ve diğ. (2001) yaptığı araştırmada eğitmenlerin en çok (%60) karbonhidrat tozlarını önerdiğini, ikinci sırada ise protein tozlarının (%34) önerildiğini rapor etmişlerdir. Yapılan çalışmada da kullanılan ve önerilen ürünler bakımından protein tozları öncelikli tercih olarak, çalışmaların bulguları açısından benzerlik elde edilmiştir. Eğitmenlerin %71,2’si öncelikle protein tozlarını üyelerine önerdiğini belirtirken, üyelerden gelen protein taleplerinin %74’4 olarak olduğu ortaya çıkmıştır.

Antrenörler, atletik trainerlar, kondisyonerler ve diyetisyenler sporcuların öncelikli bilgi kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır (Torres ve diğ, 2012). Başka bir araştırmada yine eğitmenlerin besin desteklerine yönlendirmede çok etkili olduğu belirtilmiştir (Dunn ve diğ, 2001). Burns ve diğ.’nin (2004) 236 fitness yapan üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada %39,8’i bilgi kaynağının fitness eğitmenleri olduğunu, diyetisyenlerin oranının ise %14,4 olduğunu ifade etmiştir. Yaptığımız çalışmada eğitmenlerin %49,1’u üyelerin bilgiyi eğitmenlerden aldığını ve üyelerin %42,4’ünün ise bilgiyi internetten aldığını ifade etmiştir. Farklı çalışmalarda bulgularla da eğitmenlerin önemli rolünü görürken bilgi ve teknoloji çağının hızla ilerlemesi ile kolay bilgi peşinde koşan üyelerin veya sporcuların bilgiyi internet ortamında arıyor olması spor ve beslenme bilimi adına sıkıntılı bir durum oluşturmaktadır. Yine bu doğrultuda elde ettiğimiz verilerde üyelerin besin desteklerini öncelikli olarak (%45,6) Fitness merkezlerinden temin ettiğini ikinci sırada ise internetten (%28,8) temin ettiklerini görmekteyiz. Bu durum bilgi noktaları ve ürün teminlerinin benzer yoldan olduğunu göstermekte ve araştırmamızın sonuçlarını güçlendirmektedir.

6. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma ile dört hipotez ve beş araştırma sorusu ile ilgili elde ettiğimiz veriler sonuçlarıyla paylaşılmıştır;

H1: Eğitimcilerin eğitim seviyelerine göre besin destekleri kullanımı arasında anlamlı bir ilişki vardır, (0,81) $p>0,05$ anlamlılık düzeyi ile desteklenmemiştir. Farklı eğitim seviyelerinde ki eğitimcilerin besin desteklerini kullanım sıklıkları benzerlik taşımaktadır.

H2: Cinsiyete göre besin desteklerinin faydası açısından anlamlı fark bulunmaktadır, (0,341) $p>0,05$ anlamlılık düzeyi ile reddedilmiştir. Kadın ve erkek eğitimciler besin desteklerinin faydası konusunda benzer ortalamaya sahiptirlerdir.

H3: Cinsiyete göre besin desteğine etik sorun yaklaşımı açısından anlamlı fark bulunmaktadır, (0,037) $p<0,05$ anlamlılık düzeyi ile desteklenmiştir. Cinsiyete göre besin desteklerine etik sorun yaklaşımı açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Kadın eğitimciler besin desteklerinin etik bir sorun olduğu fikrine hiç katılmamaktadır.

H4: Besin desteklerinin faydası ile etik bir sorun olması arasında negatif bir ilişki vardır, pearson korelasyon katsayısına göre (-0.208) negatif yönde bir ilişki tespit edilmiş ve desteklenmiştir. Besin desteklerinin faydalı olduğu düşüncesi ve etik bir sorun olduğu yargısı ters orantılı olarak sonuçlanmaktadır.

S1: Eğitimciler besin destekleri ve steroid kullanımı ile ilgili üyeleri yönlendirmekte midir, araştırma sorumuzla ilgili olarak eğitimcilerin besin desteklerini %58,5 oranında her zaman ve sıklıkla önerdikleri görülmektedir. Yüksek bir oranda besin desteklerinin önerilmekte olduğu bulgularımızda çıkmıştır. Steroidler ile ilgili olarak eğitimcilerin %72,2'si hiçbir zaman, %22,8'i ise nadiren önerdiğini belirtmiştir ve yüksek oranda steroidlerin önerilmediği sonucu ortaya çıkmıştır.

S2: Besin destekleri ve steroidler üyeler tarafından talep edilmekte midir, araştırma sorumuz ile ilgili olarak üyelerin %46,2'si sıklıkla ve her zaman besin desteklerini talep ettiğini ifade etmiştir ve her 2 kişiden birinin besin desteği talep ettiği görülmüştür. Bu doğrultuda besin desteklerine talebin yüksek olduğu ifade edilebilmektedir. Steroidlere talebin ise %64,9 bezen ve nadiren olarak çıkması, kullanımı yasak olan bir madde için çok yüksek oranda talep aldığı sonucunu göstermektedir.

S3: Kadın ve Erkek üyelerin öncelikli besin destek kullanım sebepleri farklılık göstermekte midir, araştırma sorumuzla ilgili olarak erkek eğitimcilerin %83,2 oranında büyük bir grubu "daha fazla kas" için besin desteklerini kullandıklarını belirtmiştir. İkinci olarak daha fazla performans (%8,9) için besin desteklerinden faydalanmaktadır. Kadınlar ise %74,4 oranında "zayıflamak" için besin desteklerini kullandığı görülmüştür. Kadınlarda da performans için (%9,5) besin destekleri kullanımı ikinci olarak sıralanmıştır.

S4: Protein tozları en çok kullanılan ve önerilen besin desteği midir, araştırma sorumuzla ilgili olarak eğitimcilerin %71,2'si protein tozlarını önermektedir ve araştırma sorumuzu desteklemektedir. Üyelerin talebi incelendiğinde %74,4'ü en çok protein tozlarını talep etmektedir ve araştırma sorumuzu desteklemektedir.

S5: Üyelerin besin desteklerini bilgi ve temin noktası Fitness Merkezleri midir, araştırma sorumuzla ilgili olarak eğitimcilerin verdiği cevaplar doğrultusunda %49,1 bilgilerin eğitimciler tarafından verildiği ve %45,6 ile besin desteklerinin Fitness Merkezlerinden temin edildiği bulguları ile araştırma sorumuz desteklenmektedir.

Çalışmada elde edilen verilerin analizi sonucunda, Türkiye'de Besin destekleri ve Steroidlere karşı ciddi bir yönelme olduğu, fitness merkezlerinin bu konuda çok etkili noktalar olarak üye ve sporcuları yönlendirdiği görülmüştür. Çalışmaya katılan eğitimcilerin eğitim durumlarını incelediğimizde konularında yeterli bilgi ve birikime sahip olmadığı belirlenmiş ve bu önemli konuda yanlış yönlendirme yapmaları neticesinde önce insan sağlığı ve sonrasında ise sporcu performansı açısından riskler taşıyabileceği tespit edilmiştir.

15 farklı şehir ve 316 spor merkezindeki fitness liderleri ile yaptığımız araştırma sonuçları bulgularıyla paylaşılmıştır. Elde ettiğimiz bu bulgulara dayanarak Federasyonlara, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarına, Spor Bilimleri Fakültelerine, Beslenme ve Diyetetik Bölümlerine ve Gençlik Spor İl Müdürlüklerine bazı öneriler yapılmıştır. Bu konudaki öneriler aşağıda detayları ile sunulmuştur:

- Beslenme ve özel sporcu beslenmesi, dikkatle incelenmesi ve uygulanması gereken bir konudur. Ne yazık ki ister sporcu olsun ister bireysel fitness merkezinde spor yapan bireyler olsun bu konuya çok özen göstermemektedirler. Antrenman performansı sadece yapılan düzenli egzersizle gelişmemektedir. Beslenme ve özel sporcu beslenmesi, bir sporcunun gelişimini etkileyen en önemli noktalardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sebeple, beslenme ve ergojenik destekler konusunda yetkili kişiler tarafından sporcuların veya fitness merkezlerindeki bireylerin desteklenmesi, sağlık ve performans açısından önemli bulunmaktadır.

- Yaptığımız çalışmada elde ettiğimiz veriler doğrultusunda Beslenme ve Ergojenik Yardım derslerinin eğitimcilerle ya hiç ya da çok sınırlı verildiği görülmektedir. Halen Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulları ve Spor Bilimleri Fakültelerinde bile Beslenme veya Ergojenik yardım derslerinin verilmemesi veya yetersiz verildiği görülmektedir. Bu doğrultuda Federasyonlar, Spor Bilimleri Fakülteleri, Beslenme ve Diyetetik Bölümleri ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarının eğitim sistemlerinde güncelleme yapması gerekliliği görülmektedir.

- Eğitimcilerin ve Fitness Merkezlerinin besin destekleri ve steroid kullanımı konusunda etkili noktalar olduğunu bilerek Gençlik ve Spor İl müdürlüklerinin kalite standartları açısından kontrollerini yaygınlaştırması insan sağlığı açısından da ihtiyaç olarak görülmektedir.

- Fitness Merkezlerinde spor yapan sedanter veya sporcu yüz binlerce kişi için beslenme ve ergojenik destekler ile ilgili olarak daha fazla bilgi sağlamak adına üniversiteler ve federasyonların ortak çalışması ile kamu spotu oluşturulması daha fazla bilinçlenme adına önemli olacaktır.

- Yapılan araştırma 15 farklı şehirde ilk kez uygulanan bir çalışma olmuştur. Bundan sonra yapılacak

daha geniş kapsamlı araştırmalara da büyük destek olabileceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Aljaloud SU, Ibrahim SA. (2013). Use of Dietary Supplements among Professional Athletes in Saudi Arabia. *Journal of Nutrition and Metabolism* Volume 2013, Article ID 245349
- Austin, K., Seebohar B. (2011). *Performance Nutrition. Human Kinetics, USA.*
- Backhouse, SH., Whitaker, L., Petroczi A. (2013). Gateway to doping? Supplement use in the context of preferred competitive situations, doping attitude, beliefs, and norms. *Scand J Med Sci Sports*: 23: 244–252
- Barr, SI. (1986). Nutrition knowledge and selected nutritional practices of female recreational athletes. *Journal of Nutrition Education*, 18, 167-174.
- Bean, A. (2013). *The Complete Guide to Sports Nutrition. 7.baskı. Bloomsbury Publishing, London*
- Bean, A. (2014). *Food For Fitness. 4.baskı. Bloomsbury Publishing, London*
- Benardot, D. (2012). *Advanced Sports Nutrition. 2. Baskı. Human Kinetics, USA.*
- Braun, H., Koehler, K., Geyer, H., Kleinert, J., Mester, J., Schanzer, W. (2009). Dietary Supplement Use Among Elite Young German Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 19, 97-109
- Burns, RD., Schiller, MR., Merrick, MA., Wolf KN. (2004) Intercollegiate student athlete use of nutritional supplements and the role of athletic trainers and dietitians in nutrition counseling. *J Am Diet Assoc*: 104: 246–249.
- Clark, N. (2014). *Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook, Human Kinetics, Amerika*
- Çetin, E., Dölek, B., Orhan, Ö. (2008). Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin ergojenik yardımcıları, doping ve sağlık hakkındaki bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 129–132.
- Dunn, M.S., J.M. Eddy, M.Q. Wang, S. Nagy, M.A. Perko and R.T. Barte. (2001). The influence of significant others on attitudes, subjective norms and intentions regarding dietary supplement use among adolescent athletes. *Adolescence*., 36: 583-91.
- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme, 3. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2004.*
- Ersoy, G, Hasbay A. (2000). *Sporcu Beslenmesi, Klasmat Matbaacılık, Ankara*
- Ersoy, G. (2012). *Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme, 5. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.*
- Ivy J, Portman R. (2004). *Nutrition timing. The Future of Sports Nutrition. Basic Healths, USA.*
- Jacqueline, RB. (2000). *Nutrition for Exercise and Sports Performance. Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy. 10. Baskı. Pub W.B. Saunders Company, UK.*
- Jazayeri, S., Amani, R. (2004). Nutritional Knowledge, Attitudes and Practices of Bodybuilding Trainers in Ahwaz, Iran. *Pakistan Journal of Nutrition* 3 (4): 228-231
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi. 28.Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara*
- Laure, P., Thouvenin, F., Lecerf, T. (2001). Attitudes of coaches toward doping. *J Sports Med Phys Fitness* 2001 Mar;41(1):132-6. Laure P & al.
- Maughan, RJ., Burke, LM., Dvorak, J., Larson-Meyer, DE., Peeling, P., Phillips, SM., Rawson, ES., Walsh, NP., Garthe, I., Geyer, H., Meeusen, R., van Loon, LJC., Shirreffs, SM., Spriet, LL., Stuart, M., Vernec, A., Currell, K., Ali, VM., Budgett, RG., Ljungqvist, A., Mountjoy, M., Pitsiladis, YP., Soligard, T., Erdener, U., Engebretsen, L. (2018). IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. *Br J Sports Med*. 2018 ;52(7):439-455. doi: 10.1136/bjsports-2018-099027
- Maughan, RJ., Greenhaff, PL., Hespel, P. (2011). Dietary supplements for athletes: emerging trends and recurring themes. *J Sports Sci*. ;29 Suppl 1:S57-66.
- Maughan, RJ. (2007). The use of dietary supplements by athletes. *Journal of Sport Sciences*, 25: S103-S113
- Maughan, RJ., Shirreffs, SM. (2007). *Nutrition for Soccer Players. Current Sports Medicine Reports*, 6:279–280
- Maughan, R.J. Greenhaff P.L., Hespel, P. (2011) Dietary supplements for athletes: Emerging trends and recurring themes, *Journal of Sports Sciences*, 29:sup1, S57-S66
- Mazanov, J., Petroczi, A., Bingham, J., Holloway, A. (2008). Towards an empirical model of performance enhancing supplement use: A pilot study among high performance UK athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11, 185-190.
- Molinero, O., Marquez, S. (2009). Use of nutritional supplements in sports: risks, knowledge, and behavioural-related factors. *Nutr Hosp* ;24(2):128-134

- Mueller K., Hingst J. (2013). The athlete's guide to sports supplements. Human Kinetics, USA
- Nazni, P., Vimala, S. (2010). Nutrition Knowledge, Attitude and Practice of College Sportsmen. Asian Journal of Sports Medicine, Vol 1 (No 2), Pages: 93-100
- Ouellette, CD., Yang, M., Wang, Y., Yu, C., Fernandez, ML., Rodriguez, NR., Chun, OK. (2015). Assessment of Nutrient Adequacy with Supplement Use in a Sample of Healthy College Students. Journal of the American College of Nutrition, 31:5, 301-310
- Paddon-Jones, D., Borsheim, E., Wolfe, RR. (2004). Potential Ergogenic Effects of Arginine and Creatine Supplementation. The Journal of Nutrition, Volume 134, Issue 10, Pages 2888S–2894S
- Pehlivan, A. (2005). Sporda beslenme, Yayıncılık Matbaası, İstanbul
- Petroczi, A., Naughton, DP., Pearce, G., Bailey, R., Bloodworth, A., Mcnamee, M. (2008). Nutritional supplement use by elite young UK athletes: fallacies of advice regarding efficacy. Journal of the International Society of Sports Nutrition 2008, 5:22
- Ray, TR., Eck CJ., Lauries A., Covington R., Murphy B., Williams R. (2001). Use of oral creatine as an ergogenic aid for increased sports performance: perceptions of adolescent athletes. Southern Medical Journal, 94(6), 608–612
- Rockwell, MS., Richardson, SN., Thye, FW. (2001). Nutrition Knowledge, Opinions, and Practices of Coaches and Athletic Trainers at a Division I University. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 11, 174-185
- Rodriguez, NR., DiMarco, NM., Langley, S.; American Dietetic Association; Dietitians of Canada; American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. (2009). Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. J Am Diet Assoc.109(3):509-27
- SaeediP, Nasir M., Hazizi, AS., Vafa, MR., Foroushani, AR. (2013). Nutritional supplement use among fitness club participants in Tehran, Iran. Appetite 60:20–26
- Simon, P., Striegel, H., Aust, F., Dietz, K. (2006). Doping in fitness sports: Estimated number of unreported cases and individual probability of doping. Addiction. 2006 Nov;101(11):1640-4.
- Skolnik, H., Chernus A. (2010). Nutrient Timing for Peak Performance. Human Kinetics, USA.
- Striegel, H., Simon, P., Wurster, C., Niess, A. M., & Ulrich, R. (2006). The use of nutritional supplements among master athletes. International Journal of Sports Medicine, 27(3), 236–241.
- The Ihrsa Global Report. (2016). The State Of the Health Club Industry.
- Torres-McGehee, TM., Pritchett, KL., Zippel, D., Minton, D., Cellamare, A., Sibilia, M. (2012). Sports Nutrition Knowledge Among Collegiate Athletes, Coaches, Athletic Trainers, and Strength and Conditioning Specialists. Journal of Athletic Training :47(2):205–211
- Ulusoy, Y. (2019). Fitness merkezi eğitmenlerinin besin destekleri ve steroid kullanımına yaklaşımının incelenmesi. İstanbul: İstanbul Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Ünal, M. (2005). Sporcularda kreatin desteği ve egzersiz performansı üzerine etkileri. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim dalı, İstanbul. Genel Tıp Derg;15(1).
- Weissman, J., Magnus, M., Niyonsenga, T., Sattlighthigh, AR. (2013) Sports Nutrition Knowledge and Practices of Personal Trainers. J Community Med Health Educ 3: 254.
- Yamane, T. (2009). Temel Örneklem Yöntemleri. Literatür Yayıncılık, İstanbul.
- Türofed, Türkiye Otelciler Federasyonu (2016). Türkiye'de Otel Sayıları. <https://sgb.ktb.gov.tr/TR-50930/istatistikler.html>. Erişim tarihi: 10 Mayıs 2016.
- Crn Consumer Survey (2019). Dietary Supplement Use Reaches All Time High Available-for-purchase consumer survey reaffirms the vital role supplementation plays in the lives of most Americans. <https://www.crnusa.org/newsroom/dietary-supplement-use-reaches-all-time-high-available-purchase-consumer-survey-reaffirms>. Erişim tarihi: 30 Kasım 2019