

FİTNESS MERKEZLERİNE GİDEN BİREYLERİN ZAYIFLAMA HAPLARINA YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Didem YAVUZ SÖYLER¹, *, Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU¹, Eyüp NACAR¹

ÖZET

Modern insanın, beden imajı, sağlık, güzellik, formda kalmak, ince görünmek, gibi bireysel özellikler önem kazanmıştır. Medyada, magazin dergilerinde, dizi ve reklamlarda, kadın ve erkeklerin zayıf, fit güzel, çekici görünen bireyler dolayısıyla daha tercih edilir oldukları yönünde beklentiler oluşturduğu görülmüştür. Bu nedenle, kısa sürede ani kilo vermelerini sağlayacak, sağlığa zararlı kilo verme metotlarına başvurma zayıflama hapları kullanma, diyet yapma ve kendini kusturma gibi durumların insanların bedenlerine yönelik beklentileri karşılamak için arttığı görülmüştür. Araştırmada; Cihan ve Bozo (2012) tarafından geliştirilen “Zayıflama Haplarına Yönelik Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Bu çalışmanın amacı; Elazığ İlindeki Fitness Merkezlerine Giden Bireylerin; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu açısından zayıflama haplarına yönelik tutumlarının incelenmesidir. Araştırmaya toplam 200 birey katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin zayıflama haplarına yönelik tutumları düşüktür sonucuna ulaşılmıştır (=47.31). Araştırmaya katılanların cinsiyet, medeni durum, eğitim ve yaş açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmamıştır (p>0.05). Katılımcıların gelir durumu açısından bakıldığında anlamlı bir farklılık görülmüştür (p<0.05). Sonuç olarak; spor yapan bireylerin zayıflama hapları gibi sağlıksız zayıflama yöntemlerini tercih etmedikleri ancak gelir düzeyi düşük olan bireylerin bu ilaçları kullanmaya meyilli oldukları görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Fitness, Sağlık, Zayıflama Hapları, Kilo Verme

INVESTIGATION OF ATTITUDES OF INDIVIDUALS GOING TO FITNESS CENTERS TOGETHER WITH SLIMMING PILLS

ABSTRACT

Individual characteristics of modern people such as body image, health, beauty, keeping fit, looking slim have gained importance. In the media, magazines, TV series and advertisements, it has been seen that women and men create expectations that they are more preferable because of thin, fit, beautiful and attractive looking individuals. For this reason, it has been observed that situations such as applying unhealthy weight loss methods, using weight loss pills, dieting, and self-vomiting have increased in order to meet the expectations of people's bodies. In the research; “Attitude Scale Towards Slimming Pills” developed by Cihan and Bozo (2012) was used. The aim of this study; Individuals Going to Fitness Centers in Elazığ; The aim of this study is to examine the attitudes towards weight loss pills in terms of gender, age, marital status and educational status. A total of 200 individuals participated in the study. It was concluded that the attitudes of the individuals participating in the study towards weight loss pills are low (=47.31). When the participants of the study were examined in terms of gender, marital status, education and age, there was no significant difference (p>0.05). A significant difference was observed in terms of income status of the participants (p<0.05). As a result; It has been observed that individuals who do sports do not prefer unhealthy weight loss methods such as weight loss pills, but individuals with low income tend to use these drugs.

Keywords: Fitness, Health, Weight Loss Pills, Weight Loss.

¹Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

*Yazışmadan sorumlu yazar: dysöyler@firat.edu.tr

GİRİŞ

Genç yetişkinlik döneminde (17-45 yaş arası) olan bireylerin en mühim gelişimsel hedeflerinden birinin karşı cins ve hem cinsleriyle yeterli ve anlamlı “yakın ilişki” kurmak olduğu belirtilmiştir (Levinson, 1986). Bu nedenle, bu gelişme döneminde fiziğe yapılan yatırımların artması beklenmektedir (Erikson, 1950/1953, akt. Burger, 2006). Araştırmalar, herkes aynı olsa bile fiziki görüntüsü çekici ve fit olan insanları daha çok beğendiğimizi ve onların olumlu özelliklerinin yanı sıra klişelere de sahip olduğumuzu göstermiştir. (Taylor, Peplau ve Sears, 2007). Fiziksel çekiciliğin duygusal ilişkiler kurmada ana faktör olduğu ve fiziksel olarak çekici insanların diğer insanlara göre daha popüler olduğu da görülmüştür. (Lee ve ark., 2008). Kadınların fiziksel çekiciliğini belirleyen ana faktör vücut indeksi olduğu öne sürülmüştür. (Swami, 2008).Bunu başarma arzusunun en büyük parçalarından biri, kadın çekiciliği sınıfına girebilmektir.

Tarihten günümüze kadar, erkeklerde ideal vücut tipinde fazla bir değişiklik olmamış sadece "sixpack" denilen ve baklava olarak tanımlanan karın kaslarının ortaya çıkması gündemimize alınmıştır. Vücut ağırlığının 5 kg'dan fazla olup olmaması önemli değildir. Karın kaslarınız varsa çok zayıfsınız ve biraz iyi durumda görünüyorsanız, bu bedensel ideallığe girmişsiniz demektir. İdeal erkek görünümü artık erkek kas sendromuyla örtüşen bir yapı ile ölçülmektedir. Özellikle omuzlar geniş, kollar ve karın kasları belirgindir (Chao ve ark., 2008). Bu nedenle zaman içinde kadınlar ve erkekler hızlı bir şekilde kilo vermelerini sağlayacak kilo verme yöntemlerinin kullanımının arttığı görülmüştür (Chao ve ark. 2008). Net ve belirgin olmayan etiketlemesi ile tartışma yaratan sağlıklı olmayan kilo verme mevcut yöntemlerinden birinin de bitkisel zayıflama haplarının (örn. altın çilek, hatay biberi, elma krom) kullanılması olduğu belirtilmiştir (Erden ve Tanrıyeri, 2004). Sağlık Bakanlığı haricinde Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı'nın onayı ile satılan zayıflama hapları reçetesiz ürünlerdir (Türk Eczacılar Birliği, 2009). Kullanımının zamanla artacağı düşünülen reçetesiz zayıflama hapi kullanımı, uzun süre tok kalma ile beraber en çok kullanımı tercih edilen zayıflama yöntemi olarak belirtilmiştir (Blanck ve ark., 2001).

Fiziksel aktivite ve düzenli gıda alımı sağlıklı bir hayatın çok önemli bir parçasıdır. Diğer bir tabirle, egzersiz eksikliği, düzensiz kaliteli beslenme ve zayıflama ilaçlarının

kullanımı sağlık için tehlikeli faktörlerdir (Tainio et al., 2017). Sağlıksız beslenme, kardiyovasküler hastalık, belirli kanser türleri, diyabet gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar için bir risk faktörüdür (Skof et al., 2015). Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO, 2002) raporu; bulaşıcı olmayan hastalıkların en önemli risklerinin yüksek tansiyon, yüksek kan kolesterol düzeyleri, yetersiz sebze ve meyve alımı, yetersiz beslenme, fazla kilo ve obezite olduğunu açıkladı. Obezite çok yaygın olmasına ve obezite ile mücadele etmenin birçok yolu olmasına rağmen, bireyler herhangi bir çaba sarf etmeden kilo vermeyi umarak kısa sürede zayıflama hapları kullanma eğilimindedir. Bu bağlamda diyet ve fiziksel aktivitenin hastalıkların önlenmesinde ve sağlığın korunmasında dikkat çekici bir rol oynamaktadır. Düzenli bir diyet, kişinin enerji ve beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için değişik gıda bileşenlerinin gerekli oranlarda alınmasını içerir (Padavinangadi et al., 2017). Yeterli enerji, çeşitli gıdalardan ve karbonhidratlar, proteinler, lipidler, mikro besinler sağlayan kaynaklardan gelmelidir (Potgieter ve ark., 2011). İyi bir fiziksel performans ve sağlık için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları gereklidir (Schröder ve ark. 2004) Sporcuların sağlıklı yaşamı ve performansı için beslenmenin önemli olduğu tartışılmaz bir durumdur (Sporel Özkat ve Büyükbahar, 2016). Hareketli bireylerin beslenme hedefleri, atletik performansı, zindeliği veya sağlığı optimize etmek için doyurucu gıda alımına dayanmaktadır (Özdoğan ve Özfer Özçelik, 2011). Egzersiz sırasında beslenme, optimal vücut kompozisyonuna ulaşmada ve antrenmandaki performansı arttırmada önemli bir faktördür. Bu bağlamda, pozitif bir enerji arzını devam ettirmek için yeterli kalori, besin alımını gerektirir; genel performansı iyileştirdiği ve buna bağlı olarak sporculara rekabet avantajı sağladığı gösterilmiştir. (Hoogenboom ve ark, 2009). Ayrıca tekrarlı antrenmanlar için enerji, beslenme ve sıvı desteği sağlar, antrenman sonrası adaptasyon ve toparlanma sürecini destekler (Sporel Özkat ve Büyükbahar, 2016). Sporcu beslenmesi planlanırken öğün aralıkları ve sıklığı çeşitli sporcu beslenme hedeflerine ulaşmada rol oynayabilir. Besin veya enerji alımının zamanı ve sıklığı, belirli beslenme hedeflerine ulaşmak için kontrol edilebilir (Burke ve diğerleri, 2003). Gıda, besin adı verilen organik ve inorganik elementlerden oluşur. Bu elementlerin her biri vücudun kimyasal bileşimini oluşturur ve gerektiğinde kullanılmalıdır (Güneş, 1998). Bu planı hazırlarken sporcunun boyu, vücut yağ yüzdesi, beslenme bilgisi, beslenme alışkanlıkları, sosyo-ekonomik durumu vb. göz önünde

bulundurulmalıdır. Egzersizde beslenmenin önemi ve iş verimi ile beslenme arasındaki ilişki araştırmalarla belirlenmiştir.

Sibutramin içeren zayıflama ürünleri, ülkemizde (Binbay, 2010) ve yurt dışında (Müller ve ark., 2009) merkezi sinir sistemini etkilediği gerekçesiyle piyasadan geri çekilmiştir. Zayıflama ilaçları ve diğer tehlikeli zayıflama yöntemlerinin kullanımı üzerine yapılan araştırmalarda bu tehlikeli davranışlarla alakalı olduğuna inanılan birçok faktör tespit edilmiştir. Normal veya normal kilolu kişilerin bile bu yöntemleri kullanması ölüme yol açan olası zararlı sonuçlar doğurmuştur (Tao, 2010). Radimer ve arkadaşları (2000) yapmış oldukları çalışmalarında, bu tarz durumları ortaya koyan kişilerin bu başvurdukları yöntemlerin sağlıksız olduğu konusunda yeterince bilgi sahibi olmadıklarını belirtirken; Kruger (2004) ve Wharton ve arkadaşları (2000), zayıflama hapı kullanan bireylerin vücut imajlarından hoşnut olmadıklarının altını çizmişlerdir. Neurmark Sztrainer (2003) ve arkadaşları bu durumu kişilerin BKİ değerleri ile beraber açıklamaya çalışmış ve onların bu sonucunu destekleyecek şekilde Berg (2000) de “obez olma korkusu” nun bu yöntemlere başvurmada etkili olduğunu ortaya koymuşlardır (akt. Flynn, 2000). Blanck ve arkadaşları (2001) ise sağlıklı zayıflama yöntemlerinin yaşam biçimindeki uzun süreli değişimlere (fiziksel aktiviteyi artırmak ve kalori alımını düşürmek) bağlı olmasının, ani zayıflamayı sağlayan tehlikeli yöntemleri daha tercih edilir olduğunu belirtmiştir.

Ayrıca medyanın sunduğu gerçekçi olmayan beden imajların ve ağırlıkça sosyal normların, özellikle aile ve yaşlıların da bu yöntemlerin kullanılmasında belirleyici olduğu belirtilmiştir (Neurmark-Sztrainer ve ark., 2003). Son olarak psikolojik iyi oluşun da diyet haplarının kullanımı üzerinde etkisi olduğuna dikkat çekilmiştir. Örneğin, Hirth ve diğerleri (2011), bu zayıflama haplarının travmadan sonra stres bozukluğunun semptomlarını hafifletmek için kullanılabileceğini göstermiştir, Steffen ve diğerleri (2010) bu hapların kusma, diyet laksatifleri ve diüretik kullanımı gibi telafi yöntemleri olarak kullanıldığını tespit etmiştir. Yukarıda bahsedilen ilgili literatüre göre bu araştırmanın amacı, zayıflama ilaçları kullanmanın kişisel nedenlerini incelemeye yönelik araştırmalarda kullanılabilecek etkili ve güvenilir bir literatür geliştirmektir. Çalışma ayrıca eğitim, gelir düzeyi, VKİ, algılanan ağırlık gibi kişisel özelliklerin olası belirleyici etkisini ve kilo verme ilaçlarını olumlu bir tutumla kullanmaya

çalışmak için diğer tehlikeli kilo verme yöntemlerini kullanma girişimlerini inceleyecektir. Haller ve diğerleri (2000), 1997 ve 1999 yılları arasında ABD Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) tarafından yayınlanan 140 raporu incelemiştir. Bu raporlar, efedra alkaloidlerinin (kilo verme ilaçlarının aktif bileşenlerinden biri) kullanımıyla ilgili yan etkilerin kardiyovasküler semptomlar, akut miyokard enfarktüsü, hipertansiyon, aritmi, felç, anksiyete, titreme, uykusuzluk, çarpıntı ve kişilik değişiklikleri olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak, bazı durumlarda çok yüksek dozda duygu durum değişiklikleri, sinirlilik ve akıl hastalığı gözlemlenmiştir. (Kaplan ve Garfinkel, akt. Berg, 1999). Zayıflama ilaçları ve diğer tehlikeli kilo verme yöntemlerinin kullanımı ile ilgili yapılan araştırmalarda bu riskli davranışlarla alakalı olduğu düşünülen birçok faktör tespit edilmiştir. Normal kilodaki veya normal kilonun altındaki kişiler bile bu yöntemleri kullanabilirler ancak ölümcül sağlık sonuçlarına yol açabilir (Tao, 2010).

MATERYAL VE METOT

Araştırmada; Cihan ve Bozo (2012) tarafından geliştirilen “Zayıflama Haplarına Yönelik Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. 18 maddeden oluşan Beş (5) dereceli likert tipi bir ölçek kullanılmıştır, her maddeye 1 ile 5 arası puan verilmektedir. (1=kesinlikle katılmıyorum, 5=çok kesinlikle katılıyorum) tek faktörlü yapıya sahip bir ölçektir. Ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,91 olarak tespit edilmiştir. 18 ile 90 arası puana ulaşılmakta ve yüksek puanlar değerlendirilmenin olumlu yönde artışına işaret etmektedir. Araştırma bulgularının yüzde, frekans, standart sapma ve ortalama değer, anova analizlerinin tablolara dönüştürülmesi sonucu bilimsel genellemeler çerçevesinde önerilere dönüştürülerek çalışma sonuçlandırılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler

Medeni durum	N	%
Evli	45	22,5
Bekar	155	77,5
Cinsiyet	N	%
Kadın	100	50
Erkek	100	50
Çalışma Durumu	N	%
Evet	113	56,5
Hayır	87	43,5
Eğitim Durumu	N	%
Orta öğretim	11	5,5
Lise	64	32,0
Lisans	102	51,0
Lisansüstü	23	11,5
Gelir Durumu	N	%
1000-1999	119	59,5
2000-2999	31	15,5
3000-3999	25	12,5
4000-4999	25	12,5
Yaş	N	%
18-25 Arası	105	52,5
26-35	47	23,5
36-45	34	17,0

46-55	14	7,0
Diyet yapıyor musunuz?	N	%
Evet	95	47,5
Hayır	105	52,5
Zayıflama hapi kullandınız mı?	N	%
Evet	31	15,5
Hayır	169	84,5
TOPLAM	200	100

Katılımcıların %77,5'i bekar, %50' si kadın, %56,5'i çalışan, %51,0'i Lisans mezunu, %59,5'i 1000-1999 gelir durumuna sahip, %52,5'i 18-25 arası yaş aralığında, %52,5'i diyet yapmıyor, % 84,5'i zayıflama hapi kullanmamıştır.

Tablo 2. Ortalama değer

N	Min.	Max.	Skala değeri
200	18	90	47,31

Katılımcıların ortalama puanları dikkate alındığında; minimum değer 18 puan olduğu, maksimum değerin ise 90 puan olduğu gözlenmiştir. Skala değeri ise 47,31 ortalamaya sahiptir.

Tablo 4. Cinsiyet Durumuna Göre Zayıflama Hapları Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapma

Cinsiyet	N	Ortalama Puan	Standart Sapma	t	df	p
Kadın	100	46,74	1,698	-.690	198	.491
Erkek	100	47,88				

Katılımcıların cinsiyet durumuna göre zayıflama hapları tutum ölçeğinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma bakıldığında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 5. Medeni Durumuna Göre Zayıflama Hapları Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapma

Medeni durum	N	Ortalama Puan	Standart Sapma	t	df	p
Evli	100	51.08	16.682	2.502	198	.013
Bekar	100	46.21				

Katılımcıların medeni durumuna göre zayıflama hapları tutum ölçeğinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma bakıldığında evliler ve bekarlar arasında anlamlı bir fark görülmüştür ($p>0.05$).

Tablo 6. Çalışma Durumuna Göre Zayıflama Hapları Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapma

Çalışma durumu	N	Ortalama Puan	Standart Sapma	t	df	p
Evet	113	48.02	12.345	.990	198	.323
Hayır	87	46.37				

Katılımcıların çalışma durumuna göre zayıflama hapları tutum ölçeğinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma bakıldığında evet ve hayır diyenler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 7. Eğitim durumuna göre varyans analizi

Eğitim	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	f	p
Gruplar arası	572.634	5	114.527	839	.524
Gruplar içi	26488.146	194	136.537		

Katılımcıların eğitim durumuna bakıldığında gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 8. Gelir durumuna göre varyans analizi

	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	f	p
Gruplar arası	23868.508	3	1064.091	8.738	.000
Gruplar içi	27060.780	196	121.778		
Tukey HSD					
			Ortalama fark		Sig.
1000-1999 TL	2000-2999*		-11.32421*		.000
	4000-4999*		-10.32387*		.000

Katılımcıların gelir durumuna göre varyans analizine baktığımızda gruplar arası anlamlı bir farklılık vardır. Puan ortalamaları arasındaki farklılık anlamlıdır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında Tukey hsd testi sonuçları dikkate alındığında 1000-1999 TL ile 2000-2999* ve 4000-4999* arasında olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Günümüzde bireylerin fiziksel çekiciliğine ilişkin toplumsal normun fit ve zayıf bir vücut görünüşüne sahip olmak olduğu gözlemlenmiştir. Bilhassa medyada; dergilerde, dizilerde, filmlerde ve reklamlarda bireyleri çekici kılan ve bu nedenle zayıf oldukları için tercih edilen sunumlar görülmüştür. Bu nedenle bireylerin bu vücut beklentilerini karşılamak için kısa zamanda hızlı kilo vermelerini sağlayacak sağlıklı zayıflama yöntemlerine sıklıkla başvurdukları gözlemlenmiştir (Chao ve ark., 2008). Birçoğu bizim kalite kontrolümüzde olmayan ve kilo vermeyi nasıl etkilediğine dair bilimsel veriye sahip olmayan birçok bitki bazlı ürün internette, televizyon programlarında ve yerel yurt içi veya yurt dışı transferlerde satılmaktadır (Kaner vd., 2017). Ünlü olsun ya da olmasın, bazı insanlar sosyal medya aracılığıyla zayıflama ürünlerini tanıtmaktadır. Ayrıca toplumumuzda bireylerin bu kişilere bel bağlaması ve bitki ürünlerini bilinçsizce kullanmalarının bir zararı olmadığını algılamaları da çok talihsiz bir durumdur. Gözlemlere göre, toplumda yaygın bir görüş olan zayıf kadınların güzel olduğu inancı nedeniyle, kısa sürede hızlı kilo vermek için sağlıklı yöntemler giderek daha fazla kullanılmaktadır. Zayıflama haplarını belirlemek için çok fazla çalışma olmadığı için, tartışmanın sınırları olmuştur. Bununla birlikte, diyet haplarının kullanımıyla ilişkili birçok etki olduğu da bir gerçektir.

Araştırmamıza katılanların %77,5'i bekar, %50' si kadın, %56,5'i çalışan, %51,0'i Lisans mezunu,%59,5'i 1000-1999 gelir durumuna sahip,%52,5'i 18-25 arası yaş aralığında, %52,5'i diyet yapmıyor, % 84,5'i zayıflama hapi kullanmamıştır.

Literatürü incelediğimizde bizim çalışmamıza benzer çalışmalarda bulunmaktadır. Cihan ve Bozo (2015) genç yetişkin kadınlara yapmış olduğu çalışmada Katılımcıların 106'sı (% 51) kilo vermek ya da kilolarını korumak için tehlikeli yöntemlerden herhangi birine hiç başvurmadığını, ancak 102'si (% 49) bu yöntemlerden en az bir tanesine başvurduğunu bunlardan 24'ü (% 8.6), zayıflama hapi kullandığını belirtmiştir. Ayvaz (2008) 273 üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını ve beslenme davranışlarını belirlemek amacıyla yapılan bir araştırmada, araştırmaya katılan öğrencilerin hiçbiri kilo vermek için herhangi bir zayıflama ilacı kullanmadığını bildirmişlerdir. Güneş ve Altınok (2010), 658 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmalarda; tüm öğrenciler arasından zayıflama hapi kullanan öğrencilerin

oranını % 7 olduğu görülmüştür. Özdemir'in (2008), araştırmada yer alan 326 üniversite öğrencisinin beslenme özellikleri ve fiziksel doyumları sonuçlarına göre; öğrencilerin %9'u zayıflama ilaçları kullandığını söyledi. Bu çalışmada bizim çalışmamızı destekler niteliktedir

Katılımcıların cinsiyet durumuna göre zayıflama hapları tutum ölçeğinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma bakıldığında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0.05$). Cihan ve Bozo (2012), kadınlar üzerine yapmış oldukları çalışmalarında zayıflama haplarına yönelik olumlu tutumlarının olmadığı görülmüştür. Bu çalışmada bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Katılımcıların eğitim durumuna bakıldığında gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir

($p>0.05$). Katılımcıların medeni durumuna göre zayıflama hapları tutum ölçeğinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma bakıldığında evli ve bekarlar arasında anlamlı bir fark görülmüştür ($p>0.05$). Evli olan katılımcıların zayıflama haplarını kullanmayı tercih ettikleri görülmüştür. Katılımcıların çalışma durumuna göre zayıflama hapları tutum ölçeğinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma bakıldığında evet ve hayır diyenler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Katılımcıların gelir durumuna göre varyans analizine baktığımızda gruplar arası anlamlı bir farklılık vardır. Puan ortalamaları arasındaki farklılık anlamlıdır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında Tukey hsd testi sonuçları dikkate alındığında 1000-1999 TL ile 2000-2999* ve 4000-4999* arasında olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak; fitness merkezlerine giden ve spor yapan bireylerin zayıflamak ve daha fit görünmek için zayıflama hapları kullanımını tercih etmediği ve bilinçli olarak spor ve fitness yaparak zayıflamayı tercih ettikleri görülmüştür.

KAYNAKLAR

- Berg, F. M. (1999). Health risks associated with weight loss and obesity treatment programs. *Journal of Social Issues*, 55(2), 277-297
- Binbay, T. (2010). Sibutramin içerdği saptanan reçetesiz zayıflama ama ürününün yol açtığı psikotik bulgulu ilk manik dönem. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 335-337
- Birliği, T. E. (2009). Reçetesiz ilaçlar ve ilaç dışı ürünler: Betimleme ve müdahale. *Türk Eczacılar Birliği, Raporlar Dizisi I, Ankara*.
- Blanck, H. M., Khan, L. K. ve Serdula, M. K. (2001). Use of nonprescription weight loss products: Results from a multistate survey. *Journal of American Medical Association*, 286(8), 930-935.
- Blanck, H. M., Khan, L. K. ve Serdula, M. K. (2001). Use of nonprescription weight loss products: Results from a multistate survey. *Journal of American Medical Association*, 286(8), 930-935.
- Burger, J. (2006). Bioindicators: a review of their use in the environmental literature 1970–2005. *Environmental Bioindicators*, 1(2), 136-144.
- Chao, Y. M., Pisetsky, E. M., Dierker, L. C., Dohm, F. A., Rosselli, F., May, A. M. ve ark. (2008). Ethnic differences in weight control practices among U.S. adolescents from 1995 to 2005. *International Journal of Eating Disorders*, 41(2), 124-133.
- Cihan, B., & Bozo, Ö. (2012). Genç Yetişkin Kadınlarda Zayıflama Haplarına Yönelik Tutumları Ölçen Bir Ölçeğin Gelistirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(30), 63.
- de Sá, T. H., Tainio, M., Goodman, A., Edwards, P., Haines, A., Gouveia, N., ... & Woodcock, J. (2017). Health impact modelling of different travel patterns on physical activity, air pollution and road injuries for São Paulo, Brazil. *Environment international*, 108, 22-31.
- Erden, B. F., & Tanyeri, P. (2004). Ülkemizde vitamin ve mineral eklentilerin akılcı kullanımını. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 11(13), 411-414.
- Güneş, G., & Altınok, Y. A. (2010). Malatya'da lise öğrencilerinin kilo kontrolüyle ilgili inanışları ve kilo verme davranışları. *Turkish Pediatrics Archive/Türk Pediatri Arsivi*, 45(1).

- Haller, C. A. ve Benowitz, N. L. (2000). Adverse cardiovascular and central nervous system events associated with dietary supplements containing ephedra alkaloids. *The New England Journal of Medicine*, 343(25), 1833-1838
- Hirth, J. M., Rahman, M. ve Berenson, A. B. (2011). The association of posttraumatic stress disorder with fast food and soda consumption and unhealthy weight loss behaviors among young women. *Journal of Women's Health*, 20(8), 1141-1149.
- Jay, M., Gillespie, C., Ark, T., Richter, R., McMacken, M., Zabar, S., ... & Kalet, A. (2008). Do internists, pediatricians, and psychiatrists feel competent in obesity care?. *Journal of general internal medicine*, 23(7), 1066-1070.
- Kruger, J., Galuska, D. A., Serdula, M. K. ve Jones, D. A. (2004). Attempting to lose weight specific practices among U.S. adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 26(5), 402-406
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American psychologist*, 41(1), 3.
- Li, B. H., Zhang, L., Wang, S. L., Tao, F., Cao, J. W., Jiang, X. D., ... & Chai, X. D. (2010). Cloud manufacturing: a new service-oriented networked manufacturing model. *Computer integrated manufacturing systems*, 16(1), 1-7.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M. M., Story, M. ve Perry, C. L. (2003). Correlates of unhealthy weight-control behaviors among adolescents: Implications for prevention programs. *Health Psychology*, 22(1), 88-98.
- Ozdoğan, Y., & Ozcelik, A. O. (2011). Evaluation of the nutrition knowledge of sports department students of universities. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 8(1), 1-7.
- Özdemir, S. M. (2008). Sınıf öğretmeni adaylarının öğretim sürecine ilişkin öz-yeterlik inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 54(54), 277-306.
- Padavinangadi, A., Xuan, L. Z., Chandrasekaran, N., Johari, N., Kumar, N., & Jetti, R. (2017). The impact of eating and exercise frequency on weight gain-a cross-sectional study on medical undergraduate students. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 11(2), IC01.

- Pienaar, R., Potgieter, F. T., Latif, A. A., Thekiso, O. M., & Mans, B. J. (2011). Mixed Theileria infections in free-ranging buffalo herds: implications for diagnosing Theileria parva infections in Cape buffalo (*Syncerus caffer*). *Parasitology*, *138*(7), 884-895.
- Radimer, K. L., Subar, A. F. ve Thompson, F. E. (2000). Nonvitamin, nonmineral dietary supplements: issues and findings from NHANES III. *Journal of the American Dietetic Association*, *100*, 447-454
- Roncoli, C., Kirshen, P., Etkin, D., Sanon, M., Somé, L., Dembélé, Y., ... & Hoogenboom, G. (2009). From management to negotiation: Technical and institutional innovations for integrated water resource management in the Upper Comoé River Basin, Burkina Faso. *Environmental Management*, *44*(4), 695-711.
- Schröder, M. (2004). The performance of socially responsible investments: investment funds and indices. *Financial markets and portfolio management*, *18*(2), 122.
- Shao, Y., Li, J., Li, Y., Wang, H., Zhang, Q., & Kaner, R. B. (2017). Flexible quasi-solid-state planar micro-supercapacitor based on cellular graphene films. *Materials Horizons*, *4*(6), 1145-1150.
- Škof, L. (2015). *Breath of proximity: Intersubjectivity, ethics and peace* (Vol. 10). Heidelberg, New York & London: Springer.
- Sporel Özakat, E., & Büyükbahar, R. (2016). Spor ve Beslenme. *Olympic World*, *57*, 179.
- Steffen, K. J., Mitchell, J. E., le Grange, D., Crow, S. J., Attia, E., Bulik, C. M. ve ark. (2010). A prevalence study and description of allium use by patients with eating disorders. *International Journal of Eating Disorder*, *43*, 472-479
- Stets, J. E., & Burke, P. J. (2003). A sociological approach to self and identity. *Handbook of self and identity*, *128152*.
- Swami, V., Hadji-Michael, M., & Furnham, A. (2008). Personality and individual difference correlates of positive body image. *Body image*, *5*(3), 322-325.
- Şükran, D. E. R. E., GÜNEŞ, T., & Sivaci, R. (1998). Spectrophotometric determination of chlorophyll-A, B and total carotenoid contents of some algae species using different solvents. *Turkish Journal of Botany*, *22*(1), 13-18.

Taylor SE, Peplau LA & Sears DO: (2007). Sosyal Psikoloji. (Çev: A. Dönmez), Ankara: İmge Yay.

Wharton, C. M., Adams, T. ve Hampl, J. S. (2008). Weight loss practices and body weight. *Journal of American College Health*, 56(5), 579-584.

Zander, K. K., Drucker, A. G., Holm-Müller, K., & Simianer, H. (2009). Choosing the “cargo” for Noah's Ark—Applying Weitzman's approach to Borana cattle in East Africa. *Ecological Economics*, 68(7), 2051-2057.

