



Spor Salonlarına Giden Bireylerin Besinsel Ergojenik Destek Kullanımı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi

Nurten DİNÇ* 

Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 25.04.2025

Kabul Tarihi: 29.06.2025

DOI: 10.30769/usbd.1683599

Online Yayın Tarihi: 30.06.2025

Öz

Bu çalışmada spor salonlarına giden bireylerin fiziksel aktivite durumları ve ergojenik destek ürünlerini kullanım oranlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Manisa ilinde rekreatif olarak egzersiz yapmak amacıyla spor salonuna giden 72 kadın ve 183 erkek olmak üzere toplamda 255 gönüllü katılmıştır. Araştırmanın bu bölümünde araştırmacı tarafından hazırlanılan kişisel bilgi formu ve besinsel ergojenik destek ürünleri kullanımlarına ilişkin anket formu kullanılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite durumlarını belirlemek amacıyla ise Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ) kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 25 paket programı ile yapılmıştır. Veriler frekans, aritmetik ortalama ve yüzde (%) değerleri göz önünde bulundurularak sunulmuştur. Erkek katılımcıların 67'si (%37,4) kadınların 18'i (%25,4) ergojenik destek ürünlerini kullandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların %30'u ergojenik destek ürünleri konusunda uzman görüşü alırken %70'i uzman görüşüne başvurmamıştır. Ergojenik destek ürünü kullanan bireylerin %78,8'i antrenörlerinin önerdiğini belirtmiştir. Ergojenik destek ürünü kullanan katılımcıların %48,7'si kas kütlesini arttırmak, %23,1'i, spor performansını arttırmak, %12,8'i zayıflamak, %12,8'i fiziki görünüş için ergojenik destek ürünlerini kullanmaktadır. En çok kullanılan ergojenik destek ürünlerinin başında protein tozları yer almaktadır. Katılımcıların 20'si (%32,8)'i internette, 18'i (%29,5) spor salonundan, 14'ü (%23,0) antrenöründen, 3'ü (%4,9) arkadaşlarından, 1'i (%1,6) eczaneden ve 5'i (%8,2) diğer kaynaklardan besinsel ergojenik destek ürünlerinin temin ettiğini bildirmiştir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel aktivite, Besin ergojeniği, Spor salonları

Investigation of Nutritional Ergogenic Aid Usage and Physical Activity Levels of Individuals Going to the Gym

Abstract

This study aimed to examine the physical activity levels and the rates of ergogenic aid use among individuals who attend gyms for recreational purposes. A total of 255 volunteers—72 women and 183 men—who go to gyms in the province of Manisa for recreational exercise participated in the study. In this section of the research, a personal information form prepared by the researcher and a questionnaire related to the use of nutritional ergogenic aids were utilized. To determine participants' physical activity levels, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used. Data were analyzed using the SPSS 25 software package. The results were presented using frequency, arithmetic mean, and percentage (%) values. Of the male participants, 67 (37.4%) reported using ergogenic aids, compared to 18 (25.4%) of the female participants. While 30% of the participants consulted a specialist about ergogenic aids, 70% did not seek expert advice. Among those who used ergogenic aids, 78.8% stated that their trainer recommended the products. Of the users, 48.7% used ergogenic aids to increase muscle mass, 23.1% to enhance sports performance, 12.8% to lose weight, and 12.8% for physical appearance. Protein powders were reported as the most commonly used ergogenic aid. Of the participants, 20 (32.8%) reported obtaining nutritional ergogenic aids from the internet, 18 (29.5%) from gyms, 14 (23.0%) from their trainers, 3 (4.9%) from friends, 1 (1.6%) from a pharmacy, and 5 (8.2%) from other sources.

Keywords: Physical activity, Nutritional ergogenics, Fitness center

*Sorumlu Yazar: Nurten DİNÇ, E-Posta: nurten.dinc@hotmail.com

GİRİŞ

Besinsel ergojenik destek ürünlerinin kullanımı, sporcular arasında yaygın bir stratejidir (Jagim vd., 2023). Bu destekler arasında kreatin, protein tozları, amino asitler (özellikle dallı zincirli amino asitler-BCAA), beta-alanin ve kafein en sık kullanılan ürünler olarak öne çıkmaktadır (Kreider vd., 2017). Bu maddeler birçok sporcu tarafından optimal enerji sağlama, enerji sistemlerinin dengesi ve vücut dokusunun gelişimi (özellikle yağsız vücut kitlesinin veya kas dokusunun gelişimi) gibi amaçlarla ek besin olarak kullanılmaktadır. Ancak zamanla spor takviyeleri endüstrisinin büyük bir gelişim göstermesiyle birlikte (Dreher vd., 2018) takviyelerin bulunabilirliği aratarak genel nüfusu da hedef almıştır (Schjøll, 2009).

Sedanter bireylerin bu ürünleri tercih etmelerindeki temel sebepler arasında kilo kontrolü, fiziksel görünümün iyileştirilmesi, genel sağlık durumunun desteklenmesi ve günlük yaşamda enerji düzeylerinin artırılması yer almaktadır (Dickinson & MacKay, 2014). Yaygın kullanılan ergojenik destek ürünleri arasında protein takviyeleri, enerji içecekleri, vitamin-mineral kompleksleri ve yağ yakıcılar bulunmaktadır (Burke, 2007). Bu ürünlerin kullanımının katılımcıların fiziksel aktivite ihtiyaçlarına ne ölçüde uygun olduğu, özellikle hareketsiz bireyler açısından sorgulanmalıdır. Çünkü spor salonlarında egzersiz yapan bireylerin takviye kullanımını genellikle kendi kendilerine reçete ettikleri bildirilmiştir ve ilgili bilgilerin çoğunlukla diğer sporculardan, antrenörlerden, arkadaşlardan veya aile üyelerinden edinildiği görülmektedir (Tian vd., 2009). Tüketiciler bu konuda rehberlik ve daha fazla bilgi arayışındadır (Miller vd., 2003). Besin eksikliklerini düzeltmek amacıyla besin takviyelerinin kullanımı, farklı patolojilere sahip birçok hastaya yardımcı olabilir ve yaşam kalitesini artırabilir. Ancak, takviyelerin önerilen günlük alım miktarının üzerinde tüketilmesi, ciddi yan etkilere yol açabilir. Bu tür komplikasyonlardan kaçınmak için besin takviyelerinin uygulanması veya reçetelenmesi, uzman bir profesyonelin (doktor, beslenme uzmanı vb.) sorumluluğunda olmalıdır (Tsitsimpikou vd., 2011).

Günümüzde büyük bilimsel ilerlemelere rağmen, besin takviyelerinin ergojenik kaynaklar olarak bilinçsizce kullanımının gözlemlendiği, üstelik bu kullanımın biyolojik geçerliliğe veya etkinlik ve güvenlik açısından bilimsel kanıtlara dayanmadan gerçekleştiği görülmektedir. Bu durum yalnızca atletlerde değil aynı zamanda fiziksel egzersiz yapan eğlence amaçlı bireylerde de geçerlidir (da Silva vd., 2014; Wardenaar vd., 2016). Bu nedenle bu çalışmada rekreatif olarak spor salonlarına giden bireylerin fiziksel aktivite durumları ve ergojenik destek ürünlerini kullanım oranlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemleri genel tarama modellerinden tekil tarama modeli tercih edilmiştir.

Çalışma Grubu

Bu çalışmaya Manisa ilinde rekreatif olarak egzersiz yapmak amacıyla spor salonuna giden 72 kadın ve 183 erkek olmak üzere toplamda 255 gönüllü katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmanın bu bölümünde araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve besinsel ergojenik destek ürünleri kullanımları ile ilgili yazar tarafından oluşturulmuş anket formu kullanılmıştır. Besinsel ergojenik destek ürünleriyle ilgili anket formunda katılımcıların, ergojenik destek ürünlerini kullanıp kullanmadıkları, besinsel ergojenik destek ürünlerini kullanan katılımcıların besin ergojeniği kullanım sebepleri, hangi ergojenik ürünlerinin ne sıklıkta kullanıldığı, danışılan uzmanlar ve satın alma yerleri ile ilgili sorular yer almıştır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ): Çalışmada Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ) kısa formu kullanılmıştır. Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi 15-65 yaş aralığındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (Craig vd., 2003). Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Sağlam vd. (2010) tarafından yapılmıştır. Anket 4 ayrı bölüm ve toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Anket son 7 günde en az 10 dakikalık yapılan fiziksel aktivite ile ilgili sorular içermektedir. Fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için MET yöntemi kullanılmıştır. IPAQ skorları MET-dakika/hafta bazında kategorilere ayrılmıştır. <600 MET-dakika/hafta fiziksel olarak aktif olmayan düzey, 600 - 3000 MET-dakika/hafta düşük düzey fizik aktivite ve >3000 MET-dakika/hafta yeterli fiziksel aktivite düzeyi olarak sınıflandırılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel gösterimlerinde tanımlayıcı ve betimsel istatistiklerden faydalanılmıştır. Veriler frekans (f), aritmetik ortalama ve yüzde (%) değerleri göz önünde bulundurularak sunulmuştur.,

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir. Katılımcıların Uluslararası fiziksel aktivite anketine göre, $4258,12 \pm 1124,37$ MET-dakika/hafta ile yeterli düzeyde fiziksel aktivite seviyesine sahip oldukları bulunmuştur.

Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demoğrafik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	Kategori	Frekans	Yüzde
Yaş	18-24	136	53,3
	25-34	82	32,2
	35-44	32	12,5
	45-54	3	1,2
	55 ve üstü	2	,8
Cinsiyet	Kadın	183	71,8
	Erkek	72	28,2
Öğrenim Durumu	Lise	75	29,4
	Lisans	147	57,6
	Yüksek Lisans	17	6,7
	Doktora	4	1,6
	Diğer	12	4,7
Aktif Spor Yılı	1 yıldan az	116	45,5
	1-2 yıl	61	23,9
	3-4 yıl	26	10,2
	5 yıl ve üzeri	49	19,2

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyetlerine göre ergojenik destek kullanım oranları

Ergojenik destek ürünlerini kullanıyor musunuz.	Evet	Hayır
Erkek	67 (37,4)	112 (62,6)
Kadın	18 (25,4)	53 (74,6)

Tablo 2’de erkek katılımcıların 67’si (%37,4) ergojenik destek ürünlerini kullanırken 112’sinin (%62,6) kullanmadığı; kadın katılımcıların ise 18’inin (%25,4) ergojenik destek ürünlerini kullanırken 53’ünün (%74,6) ise ergojenik destek ürünlerini kullanmadığı görülmektedir.

Besinsel ergojenik destek ürünlerini kullanan katılımcıların %29,8’i sporcu beslenmesi konusunda bir uzmana başvurduklarını bildirmiştir. Tablo 3’te katılımcıların sporcu beslenmesi konusunda hangi uzmana başvurdukları oranlar ile verilmiştir.

Tablo 3. Besinsel ergojenik destek kullanan katılımcıların uzman başvuru oranları

Hangi uzmana başvurduunuz?	Doktor	Antrenör	Diyetisyen
n	9	53	18
%	11,3	66,3	22,5

Tablo 3'te besinsel ergojenik destek ürünü kullanan katılımcıların %66,3'ünün (n=53) antrenörlere, %22,5'inin (n=18) diyetisyenlere ve %11,3'ünün (n=9) ise doktora başvurdukları görülmektedir.

Ergojenik destek ürünlerini kullanan katılımcıların %22,7'si ergojenik yardımcıları konusunda yeterli bilgiye sahip misiniz sorusuna evet cevabını verirken %77,3'ü hayır cevabını vermiştir. Tablo ergojenik destek ürünlerini nereden duyduklarını ait veriler verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların besinsel ergojenik destek ürünlerini nereden duyduklarına dair oranlar

Ergojenik destek ürünlerini nereden duyduunuz	Antrenör	Sosyal medya	Sporcu	Arkadaş	Doktor	Ders	Gazete, dergi vs.
n	142	169	28	76	9	17	91
%	57,5	66,3	11	29,8	3,5	6,7	35,7

Tablo 4'te katılımcılar birden fazla seçeneği tercih etmişlerdir. Tablo 4'e göre spor salonuna giden bireylerin besinsel ergojenik destek ürünlerini nereden duyduunuz sorusuna 169'u (%66,3) besinsel ergojenik destek bilgilerini sosyal medyadan, 142'si (%57,5) antrenörlerinden, 91'i (%35,7) gazete/dergi gibi geleneksel medyadan, 76'sı (%29,8) arkadaşlarından, 28'i (%11,0) sporculardan, 17'si (%6,7) derslerden ve 9'u (%3,5) doktordan cevabını vermiştir.

Katılımcıların 85'i (%33,3) ergojenik destek ürünlerini kullandıklarını 170 (%66,7) katılımcı ise ergojenik destek ürünü kullanmadığını belirtmiştir. Ergojenik destek ürünü kullanan 85 kişinin ergojenik destek ürününü kim önerdi sorusuna verdikleri yanıtlar tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Ergojenik destek ürününü kimin önerdiğine ilişkin oranlar

Ergojenik destek ürününü kim önerdi	Antrenör	Arkadaş	Doktor	Diğer
n	67	6	3	9
%	78,8	7,1	3,5	10,6

Tablo 5'te ergojenik destek ürününü kim önerdi sorusuna katılımcıların 67'sinin (%78,8) antrenör, 6'sının (%7,1) arkadaş, 3'ünün (%3,5) doktor ve 9'unun (%10,6) diğer cevabını verdiği görülmektedir.

Ergojenik yardımcıların temin edilme yerine ergojenik yardımcı kullanan 85 kişiden 61'i cevap vermiştir. Tablo 6'da ergojenik yardımcıların temin edilme yerine dair veriler verilmiştir.

Tablo 6. Besinsel ergojenik destek ürünlerinin temin edilme yeri oranları

Ergojenik destek ürününü nereden temin ediyorsunuz?	İnternet	Spor salonu	Antrenör	Arkadaş	Eczane	Diğer
n	20	18	14	3	1	5
%	32,8	29,5	23	4,9	1,6	8,2

Tablo 6'ya göre ergojenik destek ürünlerini katılımcıların 20'si (%32,8)'i internetten, 18'i (%29,5) spor salonundan, 14'ü (%23,0) antrenöründen, 3'ü (%4,9) arkadaşlarından, 1'i (%1,6) eczaneden ve 5'i (%8,2) diğer kaynaklardan temin ettiğini bildirmiştir.

Tablo 7'de besinsel ergojenik ürünlerinin kullanım sebepleri verilmektedir.

Tablo 7. Besinsel ergojenik destek ürünlerinin kullanım sebebi

Besinsel ergojenik desteği kullanım sebebi	n	%
Spor performansını arttırmak	20	23,1
Kas kütlesini arttırmak	41	48,7
Fiziki görünüş	11	12,8
Zayıflamak	11	12,8
Yağ yakmak	2	2,6

Tablo 7’de katılımcıların %48,7’sinin kas kütlesini arttırmak, %23,1’inin spor performansını iyileştirmek, %12,8’inin fiziki görünüşü geliştirmek, %12,8’inin zayıflamak ve %2,6’sının yağ yakmak amacıyla besinsel ergojenik destek ürünlerini kullandıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 8’de katılımcıların kullandıkları besinsel ergojenik destek ürünleri verilmiştir.

Tablo 8. Kullanılan besinsel ergojenik destek ürünleri

Ergojenik destek ürünü	n	%
Protein	61	71,7
BCAA	18	21,1
L Karnitin	20	23,5
Kreatin	10	11,7
Sporcu içeceği	57	67,0
Enerji içeceği	47	55,2
Multivitamin	8	9,4

Tablo 8’de katılımcılar birden fazla seçenek işaretlemişlerdir. Katılımcıların 61’inin protein, 18’inin BCAA, 20’sinin L karnitin, 10’unun kreatin, 57’sinin sporcu içeceği, 47’sinin enerji içeceği ve 8’ini multivitamin kullandığı görülmektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, Manisa ilindeki spor salonlarında egzersiz yapan bireylerin besinsel ergojenik destek ürünlerini kullanım oranının %33,3 olduğunu ortaya konmuştur. Erkek katılımcıların 67’sinin (%37,4), kadın katılımcıların ise 18’inin (%25,4) ergojenik destek ürünlerini kullandığı görülmektedir. Bu bulgu, uluslararası literatürde de erkek sporcuların supplement kullanımının kadınlara kıyasla daha yaygın olduğunu gösterilmektedir (Goston ve Correia, 2010; Lieberman vd., 2015; Morrison vd., 2004). Çalışmamızla benzer oranlara sahip bir çalışma Goston & Correia (2010)’un çalışmasıdır. Brezilya’nın Belo Horizonte şehrinde düzenli olarak spor salonlarında egzersiz yapan bireylerin 36,8’inin besin takviyesi kullandığını bildirmiştir. Bu verinin literatür incelendiğinde düşük bir prevalansa sahip olduğu görülmektedir. Morrison vd., (2004) Long Island’da spor salonlarına giden bireylerin %84,7’sinin, Sánchez Oliver vd., (2008) İspanya’nın Sevilla kentindeki spor salonlarına giden bireylerin %56,14’ünün, Ruano ve Teixeira (2020) Portekiz’de yapılan spor salonu üyelerinin %54’ünün, Liberman vd. (2015) üniversite öğrencilerinin %66’sının, haftada en az bir kez ergojenik destek ürünlerini kullandıkları belirtilmiştir. Bu farklılıkların örneklem özellikleri, kültürel eğilimler ve erişilebilirlik düzeyleri gibi faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmamızda ergojenik destek ürününü kim önerdi sorusuna katılımcıların 67’sinin (%78,8) antrenör, 6’sının (%7,1) arkadaş, 3’ünün (%3,5) doktor ve 9’unun (%10,6) diğer cevabını verdiği görülmektedir. Sporcu ve aktif spor salonu üyeleri üzerinde yapılan bir derlemede, danışılan en yaygın bilgi kaynağının antrenör ve eğitmenler olduğunu, bunu aile, arkadaşlar ve

sosyal medya mecralarının izlediği bildirilmiştir (Denham, 2017). Nieper (2005), İngiltere’deki genç atletlerin yüzde 65’inin takviye kullanımına koç tavsiyesiyle başladığını; sağlık profesyonellerinin ve arkadaşların ise çok daha düşük oranlarda başvurulmuş kaynaklar olduğunu rapor etmiştir. Benzer şekilde, Knapik ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında dünya genelinde sporcuların bilgi ediniminde antrenörlerin ilk sırada yer aldığı, arkadaş tavsiyelerinin ortalama %30-40 seviyesinde, doktor ve diyetisyen tavsiyelerinin ise %10’un altında kaldığı bildirilmiştir. Bu durum, antrenörlerin takviye güvenliği ve etkinliği konusunda güncel, kanıta dayalı bilgiyle donatılmasının, aynı zamanda katılımcıların da diyetisyen ve hekim rehberliğine yönlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Çalışmamızda ergojenik destek ürünlerini katılımcıların 20’si (%32,8) internetten, 18’i (%29,5) spor salonundan, 14’ü (%23,0) antrenöründen, 3’ü (%4,9) arkadaşlarından, 1’i (%1,6) eczaneden ve 5’i (%8,2) diğer kaynaklardan temin ettiğini bildirmiştir. En yüksek oranın internet olması, e-ticaret sitelerinin ürün çeşitliliği, fiyat avantajı ve hızlı teslimat olanaklarıyla sporcu ve spor salonu üyeleri arasında popüler bir tedarik kanalı haline geldiğini göstermektedir. Attle vd., (2018) üniversite topluluğundaki katılımcıların %60,7’sinin internetten edindikleri bilgilere dayanarak kendi kendilerine takviye kullandıklarını bildirmiştir. Denham’ın (2017) derlemesine göre internet, sporcu bilgi ve satın alma davranışlarında en yaygın dört kaynaktan biri olup, kullanıcıların %30–45’ini ergojenik destek ürünlerini çevrimiçi platformlardan temin ettiği görülmektedir. Buna ek olarak, Garcia vd., (2024) sporda popüler takviyelere internetin kolay bir kaynak olabileceğini bildirmiştir. Çalışmamızda spor salonu tesisleri ise katılımcıların %29,5’inin ikinci tercih ettiği tedarik noktası olmuştur. Sharif ve arkadaşları (2018), Birleşik Arap Emirliklerinde yaptıkları çalışmada spor salonu büfelerinin sporcular için görünürlük ve hemen kullanım avantajı sunduğu için tercih edildiğini belirtmiştir. Spor salonlarında takviyelerin antrenman öncesi-hızlı alım ihtiyacını karşılamasının yanı sıra, salon yönetiminin doğrudan ürün tedariki yaparak üyelerle güven ilişkisini güçlendirdiği görülmektedir. Çalışmamızda antrenörler aracılığıyla tedarik ise %23,0 oranındadır. Knapik ve arkadaşlarının (2016) meta-analizinde, antrenörlerin sporcu takviye kullanımında birincil bilgi ve yönlendirme kaynağı olduğu, satın alım sürecine de aktif dâhil oldukları vurgulanmıştır. Arkadaşlardan (%4,9) ve eczanelerden (%1,6) temin nispeten nadirken, eczacılık disiplini içerisinde takviyelerin reçetesiz satışı ve bilgi aktarımının sınırlı kaldığı görülmektedir (Sharif vd., 2018). Son olarak, %8,2’lik “diğer” kanal, genellikle sosyal medya reklamları, doğrudan satış temsilcileri ve sporcu toplulukları gibi alternatif tedarik yollarını kapsamaktadır; Nieper (2005) de benzer biçimde, “arka kapı” yöntemlerin azımsanmayacak bir pazar payına sahip olduğunu bildirmiştir.

Çalışmamızda katılımcıların %48,7’si kas kütlesini artırmak, %23,1’i spor performansını iyileştirmek, %12,8’i fiziki görünüşü geliştirmek, %12,8’i zayıflamak ve yalnızca %2,6’sı yağ yakmak amacıyla besinsel ergojenik destek kullanmıştır. Bu motivasyon profili, uluslararası literatürde de benzer biçimde rapor edilmektedir. Maughan vd., (2007) sporcular arasında protein ve kreatin gibi kas gelişimine odaklı takviyelerin en yaygın tercih olduğunu; performans artışı amaçlı kullanım oranlarının ise ikinci sırada yer aldığını belirtmiştir. Lieberman vd., (2015), Amerikan üniversite öğrencilerinin supplement kullanımında kas gelişimi ve performans iyileştirmesinin başlıca gerekçeler olduğunu; estetik kaygı ve kilo

kontrolü motivasyonlarının ise daha düşük fakat kayda değer düzeyde olduğunu rapor etmiştir. Goston ve Correia'nın (2010) Brezilyada yapılan çalışmasında da fiziki görünüme yönelik takviye kullanımının yaklaşık %15-20 aralığında olduğu bildirilmiştir. Bu bulgular, bölgesel farklılıklara rağmen, kas kütlesi ve performans odaklı supplement kullanımının evrensel bir trend olduğunu; estetik ve yağ yakımı amaçlı takviyelerin ise daha az tercih edildiğini göstermektedir.

Manisa'daki katılımcıların en çok protein (n = 61) ve sporcu içeceği (n = 57), ardından enerji içeceği (n = 47) tükettikleri, L-karnitin (n = 20) ve BCAA (n = 18) kullanımlarının orta düzeyde kalarak, kreatin (n = 10) ve multivitamin (n = 8) kullanımının görece daha az olduğunu göstermesi, rekreatif olarak spor yapan bireylerin besin takviyesi profillerinin literatürdeki bulgularla büyük oranda örtüştüğünü işaret eder. Protein ürünleri, dünya çapında en yaygın olarak kullanılan spor takviyeleri olarak kabul edilmektedir (Maughan vd., 2007; Schjøll vd., 2009). Fitness salonlarında en çok tüketilen besin takviyeleri, protein takviyeleri (shake ve barlar gibi) olup, fitness salonu ziyaretçilerinin yaklaşık yarısı tarafından düzenli veya düzensiz şekilde kullanılmaktadır. Protein takviyelerini mineraller ve vitaminler takip etmektedir (Dreher vd., 2018). Sporcu içecekleri ve enerji içeceklerinin sırasıyla ikinci ve üçüncü tercih olarak öne çıkması, Goston ve Correia'nın (2010) gym kullanıcıları arasında %53 oranında sporcu içeceği ve %47 oranında enerji içeceği kullanımını rapor etmesiyle tutarlıdır. Kreatin kullanımının ise, rekabetçi atletlerde bildirilen oranların altında kalması (Greenwood vd., 2000), muhtemelen rekreatif sporcuların daha düşük doz veya farklı motivasyon tercihleriyle ilişkilidir. L-karnitin ve BCAA kullanım yüzdeleri Ruano ve Teixeira'nın (2020) Portekiz çalışmasında gözlenen protein (%46,9), BCAA (%22,6) ve multivitamin (%20,7) oranlarıyla paralellik taşıırken, multivitamin kullanım oranı (%9,4) Goston ve Correia'nın (2010) çalışması ile desteklenirken Froiland vd., (2004) genç atletlerde bildirdiği oranının oldukça gerisinde kalmaktadır. Multivitamin ve minerallerin daha çok besin desteği olarak kullanıldığı çalışmalarda görülmektedir (Wardenaar vd., 2016).

Sonuç olarak, profesyonel sporcu olmayan, spor salonlarında giderek egzersiz yapan bireylerde besinsel ergojenik destek kullanımı son yıllarda dikkat çekici biçimde artmıştır. Spor salonlarında egzersiz yapan kişiler, hem yaygınlıkları hem de çeşitli spor gıdalarına ve besin takviyelerine kolay erişimleri nedeniyle takviye pazarı için önemli bir hedef grup olarak yer almaktadır. Çalışmamızda spor salonlarına giden bireylerin ergojenik destek ürünleri hakkındaki bilgi kaynaklarının çoğunlukla sosyal medya ve antrenörlerden olduğu görülmekte olup en çok tüketilmekte olan ürünlerin başında kas kütlesini ve sportif performansı arttırmak amacıyla proteinin olduğu görülmektedir. Ayrıca ergojenik destek ürünlerinin temin edilme yeri olarak en başta internet ve spor salonları yer almaktadır. Ergojenik destek ürünlerinin uygun olmayan şekilde kullanımının sağlık açısından olumsuz sonuçlara yol açabileceğinden dolayı bu konuda seminerler verilmesi spor salonları bünyesinde beslenme uzmanı ve diyetisyenlerin hizmet vermesi önerilmektedir.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Çıkar Çatışması: Yazar/lar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: %100

KAYNAKLAR

- Attlee, A., Haider, A., Hassan, A., Alzamil, N., Hashim, M., & Obaid, R. S. (2018). Dietary supplement intake and associated factors among gym users in a university community. *Journal of Dietary Supplements*, 15(1), 88-97. <https://doi.org/10.1080/19390211.2017.1326430>
- Burke, L. (2007). *Practical sports nutrition*. Human Kinetics.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381-1395.
- da Silva, W. V., Silva, M. I. D. A. G., Toscano, L. T., de Oliveira, K. H. D., de Lacerda, L. M., & Silva, A. S. (2014). Supplementation prevalence and adverse effects in physical exercise practitioners. *Nutrición Hospitalaria*, 29(1), 158-165. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.29.1.6853>
- Dickinson, A., & MacKay, D. (2014). Health habits and other characteristics of dietary supplement users: a review. *Nutrition journal*, 13(14), 1-8. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-13-14>
- Denham, B. E. (2017). Athlete information sources about dietary supplements: A review of extant research. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 27(4), 325-334. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2017-0050>
- Dreher, M., Ehlert, T., Simon, P., & Neuberger, E. W. (2018). Boost me: prevalence and reasons for the use of stimulant containing pre workout supplements among fitness studio visitors in Mainz (Germany). *Frontiers in Psychology*, 9, (1134), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01134>
- Froiland, K., Koszewski, W., Hingst, J., & Kopecky, L. (2004). Nutritional supplement use among college athletes and their sources of information. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 14(1), 104-120. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.14.1.104>
- Garcia, J. F., Seco-Calvo, J., Arribalzaga, S., Díez, R., Lopez, C., Fernandez, M. N., ... & Sahagún, A. M. (2024). Tribulus terrestris and sport performance: A Quantitative and qualitative evaluation of its advertisement and availability via online shopping in six different countries. *Nutrients*, 16(9), 1320. <https://doi.org/10.3390/nu16091320>
- Greenwood, M., Joy, J. M., & Kreider, R. B. (2000). Creatine supplementation patterns and perceived effects in athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 14(3), 323-329. <https://doi.org/10.1519/00124278-200008000-00010>
- Goston, J. L. C., & Correia, M. I. T. D. (2010). Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors. *British Journal of Nutrition*, 103(3), 453-461. <https://doi.org/10.1017/S000711450999185X>
- Jagim, A. R., Harty, P. S., Erickson, J. L., Tinsley, G. M., Garner, D., & Galpin, A. J. (2023). Prevalence of adulteration in dietary supplements and recommendations for safe supplement practices in sport. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, Article 1239121. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1239121>

- Knapik, J. J., Steelman, R. A., Hoedebecke, S. S., Austin, K. G., Farina, E. K., & Lieberman, H. R. (2016). Prevalence of dietary supplement use by athletes: Systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 46(1), 103–123. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0387-7>
- Kreider, R. B., Kalman, D. S., Antonio, J., Ziegenfuss, T. N., Wildman, R., Collins, R., Candow, D. G., Kleiner, S. M., Almada, A. L., & Lopez, H. L. (2017). International Society of Sports Nutrition position stand: Safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1), 1-18. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0173-z>
- Lieberman, H. R., Marriott, B. P., Williams, C. M., Judelson, D. A., Glickman, E. L., Geiselman, P., & Mahanna, G. K. (2015). Patterns of dietary supplement use among college students. *Clinical Nutrition*, 34(5), 976-985. <https://doi.org/10.1186/s12937-015-0035-0>
- Maughan, R. J., Depiesse, F., & Geyer, H. (2007). The use of dietary supplements by athletes. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 103-113. <https://doi.org/10.1080/02640410701607395>
- Miller, C. K., Russell, T., & Kissling, G. (2003). Decision-making patterns for dietary supplement purchases among women aged 25 to 45 years. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(11), 1523–1526. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2003.08.019>
- Morrison, L.J., Gizis, F., & Shorter, B. (2004). Prevalent use of dietary supplements among people who exercise at a commercial gym. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 14(4), 481-492. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.14.4.481>
- Nieper, A. (2005). Nutritional supplement practices in UK junior national track and field athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 39(9), 645–649. <https://doi.org/10.1136/bjism.2004.015842>
- Ruano, J., & Teixeira, V. H. (2020). Prevalence of dietary supplement use by gym members in Portugal and associated factors. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 17(1), Article 11. <https://doi.org/10.1186/s12970-020-00342-z>
- Saglam, M., Arikan, H., Savci, S., Inal-Ince, D., Bosnak-Guclu, M., Karabulut, E., & Tokgozoglu, L. (2010). International physical activity questionnaire: Reliability and validity of the Turkish version. *Perceptual and Motor Skills*, 111(1), 278-284. <https://doi.org/10.2466/06.08.PMS.111.4.278-284>
- Sánchez Oliver, A. J., Miranda León, M. T., & Guerra Hernández, E. (2008). Estudio estadístico del consumo de suplementos nutricionales y dietéticos en gimnasios. *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 58(3), 221-227.
- Schjoll, A. (2009). *The Nordic market for sports nutrition products: A Market analysis using Norway as a case*. Nordic Council of Ministers.
- Sharif, S. I., Mohammed, A., Mohammed, I., & Sharif, R. S. (2018). Evaluation of knowledge, attitude, and use of dietary supplements among people exercising in the gym in Sharjah, United Arab Emirates. *Physical Medicine: Rehabilitation Research*, 3(5), 1-5.
- Tian, H. H., Ong, W. S., and Tan, C. L. (2009). Nutritional supplement use among university athletes in Singapore. *Singapore Medical Journal*, 50(2), 165–172.
- Tsitsimpikou, C., Chrisostomou, N., Papalexis, P., Tsarouhas, K., Tsatsakis, A., & Jamurtas, A. (2011). The use of nutritional supplements among recreational athletes in Athens, Greece. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 21(5), 377-384. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.21.5.377>
- Wardenaar, F., Van Den Dool, R., Ceelen, I., Witkamp, R., & Mensink, M. (2016). Self-reported use and reasons among the general population for using sports nutrition products and dietary supplements. *Sports*, 4(2), 33. <https://doi.org/10.3390/sports4020033>

