**Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi (14 Punto Times New Roman)**

**Adı SOYADI1, Adı SOYADI2(12 Punto Times New Roman)**

1Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. https://orcid.org/0000-0000-0000-0000

2Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. https://orcid.org/0000-0000-0000-0000

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Orijinal Makale** |  | **DOI:** |
| Gönderi Tarihi: 26.04.2021 | Kabul Tarihi: 19.05.2021 | Online Yayın Tarihi: 30.06.2021 |

**Öz (Başlık 12 Punto; Öz metin 9 Punto Times New Roman, 1 satır aralığı)**

Bu çalışmanın amacı düzenli olarak spor yapan bireylerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemektir. Aydın ilinde özel spor salonunda düzenli olarak fitness ve vücut geliştirme sporu yapan 115 gönüllü çalışmaya katılmıştır. Araştırma verilerinin elde edilmesinde kişisel bilgi formu ve Alpar (2011) tarafından geliştirilen belenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklıkları anket formları kullanılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların yaş ortalamaları 21,51±5,02 vücut ağırlıkları ortalamaları 74,81±14,04 kg, boy ortalamaları 177±7,17 cm ve vücut kitle indeksi (VKİ) 23,57±3,57 bulunmuştur. Verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel gösterimlerinde tanımlayıcı ve betimsel istatistiklerden faydalanılmıştır. Çalışma sonucunda katılımcıların ana öğünlerini atlamadıkları; %81,2’sinin kahvaltı yaptığı, %92,2’sinin öğle yemeği yediği, %97,4’ünün akşam yemeği yediği saptanmıştır. Ara öğünlerde ise oranların daha düşük olduğu görülmektedir. Katılımcıların besin ergojeniği kullanma durumlarına bakıldığında %27’sinin besin ergojeniği kullandığı %72,2’sinin besin ergojeniği kullanmadığı ortaya konmuştur. Besin ergojeniği kullanan %27lik oranda en çok kullanılan besin ergojeniği çeşidinin protein tozu olduğu saptanmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Egzersiz, beslenme alışkanlığı, besin ergojeniği

**Investigating the Dietary Habits of the Individuals Who Regularly Exercise**

**Abstract**

The purpose of this study is to identify the nutritional knowledge levels of the individuals who regularly do sports. 115 volunteers who regularly do fitness and bodybuilding in a private gym in Aydın province. A personal background form, and dietary habits and frequency of eating questionnaire developed by Alper (2011) were employed to collect research data. It was found that the averages of age among the participants were 21.51±5.02, body weights 74.81±14.04 kg, heights 177±7.17 cm, body mass index (BMI) 23.57±3.57 kg/m2. SPSS 22 software was utilized to analyze the data. Descriptive statistics were used to demonstrate the data collected statistically. As a result of the study, it was discovered that the participants did not skip any of the main meals, that 81.2 % of them had daily breakfast, 92.2 % of them had daily lunch, and 97.4 %of them had dinner. It was also seen that these proportions were less in Snacks. When the use of supplements by the participants was investigated, it was found that 27 % of them consumed supplements while 72.2 % did not consume them. It was identified that the most common type of supplement taken was the protein powder among the participants who took supplements.

**Keywords:** Exercise, dietary habits, supplements

**GİRİŞ (12 Punto Times New Roman, 1.15 Satır Aralığı)**

Fiziksel aktivite ve besin alımı, sağlıklı yaşamın önemli bir parçasıdır. Diğer bir deyişle fiziksel hareketsizlik ve düşük kaliteli diyetler sağlık için önemli risk faktörü oluşturmaktadır (Tainio vd., 2017). Fiziksel aktivite ve besin alımının sağlığa etkisi genellikle ayrı olarak araştırılmıştır. Fiziksel hareketsizlik çoğu kronik hastalığın temel sebeplerinden biridir (Booth vd., 2012). Yetersiz beslenme ise kardiyovasküler hastalıklar diyabet ve bazı kanser türleri gibi bulaşıcı olmayan hastalıklarda önemli bir risk faktörüdür (Skof vd., 2015). Bu nedenle, diyet ve fiziksel aktivite sağlığın korunmasında ve hastalıkların önlenmesinde önemli bir etkiye sahiptir.

Dengeli beslenme bir kişinin enerji ve beslenme gereksinimlerini karşılamak için farklı gıda bileşenlerinden istenilen oranlarda alınmasıyla oluşur (Padavinangadi vd., 2017). Yeterli enerji, karbonhidrat, protein, yağ ve mikro besin sağlayan kaynaklardan ve çok çeşitli gıdalardan gelmelidir (Potgieter vd., 2011). Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı, sağlığın yanı sıra fiziksel performansın iyi olması için de gereklidir (Schröder vd., 2004) Beslenmenin bir sporcunun sağlıklı yaşam ve performansı açısından önemi tartışılmaz bir gerçektir. (Sporel Özakat ve Büyükbahar, 2016). Aktif bireylerdeki beslenme hedeflerinin temelini sportif performans, fitness ya da sağlığı optimize etmek için yeterli besin alımı oluşturur (Özdoğan ve Özfer Özçelik, 2011).

Sporda beslenme, optimal vücut kompozisyonuna ulaşmanın yansıra artan antrenman yüklerine yakıt sağlamak için de önemli bir faktördür. Bununla birlikte, pozitif enerji kullanılabilirliğini sürdürmek için yeterli kalori ve besin alımını gerektirir ve buna bağlı olarak genel performansı arttırdığı ve sporculara rekabet üstünlüğü sağladığı ispatlanmıştır. (Hoogenboom vd., 2009) Ek olarak; tekrarlanan antrenmanlara enerji, besin ve sıvı desteği vermek ve antrenmanlardan sonra adaptasyon ve toparlanma sürecini desteklemektedir (Sporel Özakat ve Büyükbahar, 2016).

Bu planlama yapılırken sporcunun boy ve kilosu, vücut yağ yüzdesi, beslenme bilgi düzeyi, beslenme alışkanlıkları, sağlık durumu, sosyal ve ekonomik koşulları dikkate alınmalıdır. Sporda beslenmenin önemi, çalışma verimi ile beslenme arasındaki ilişki, yapılan araştırmalarla belirlenmiştir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı düzenli olarak spor yapan bireylerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemektir.

**YÖNTEM (12 Punto Times New Roman, 1.15 Satır Aralığı)**

**Araştırma Modeli**

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

**Çalışma Grubu**

Bu çalışmaya Aydın ilinde özel spor salonunda düzenli olarak fitness ve vücut geliştirme sporu yapan 12 kadın ve 103 erkek olmak üzere toplamda 115 gönüllü katılmıştır.

**Veri Toplama Aracı**

Araştırmanın bu bölümündearaştırmacı tarafından hazırlanılan kişisel özellikler formu ile beslenme alışkanlıklarını ve besin tüketim sıklıklarını belirlemek amacıyla Alpar (2011) tarafından hazırlanan ve araştırmacı tarafından yeniden yapılandırılan anket formu kullanılmıştır.

*Kişisel Bilgi Formu*

Bu bölümde çalışmaya katılan bireylerin yaşları, cinsiyetleri, ve vücut kitle indeksleri (VKİ) belirlenmiştir.

*Beslenme Alışkanlıkları*

Beslenme alışkanlıklarını belirlemek üzere kullanılan anket formu (Alpar, 2011) tarafından geliştirilmiş olup mevcut araştırma için araştırmacılar tarafından yeniden düzenlenmiştir. Bu bölümde, katılımcıların ana öğün (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği) ve ara öğünlerini yapıp yapmadığı ve ana öğün atlanıyorsa yapılmama sebepleri sunulmuştur. Ayrıca besin ergojeniği kullanıp kullanmadıkları, kullanan katılımcıların besin ergojeniği kullanım sebepleri ve hangi besin ergojeniğini kullandıkları belirlenmiştir.

*Besin Tüketim Sıklıkları*

Araştırmada besin tüketim sıklıklarını tespit etmek için Alpar (2011) tarafından geliştirilen besin tüketim sıklıkları ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekte 46 adet besinin her gün, haftada 3-5 kez, haftada 1-2 kez, on beş günde bir kez, ayda bir kez ve hiç tüketmeme sıklığında olmak üzere tüketim durumları sorgulanmıştır.

**Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel gösterimlerinde tanımlayıcı ve betimsel istatistiklerden faydalanılmıştır. Veriler frekans (f), aritmetik ortalama, standart sapma ve yüzde (%) değerleri göz önünde bulundurularak sunulmuştur.

**BULGULAR (12 Punto Times New Roman, 1.15 Satır Aralığı)**

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların kişisel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Değişkenler** | **Sayı (N)** |  | **ss** |
| **Yaş** | 115 | 21.51 | 5.02 |
| **Ağırlık** | 115 | 74.8 | 14.04 |
| **Boy** | 115 | 177.73 | 7.17 |
| **VKİ** | 115 | 23.57 | 3.57 |

Tablo 1’e göre araştırmaya katılan katılımcıların yaş ortalamaları 21,51±5,02, vücut ağırlıkları ortalamaları 74,81±14,04 kg, boy ortalamaları 177±7,17 cm ve VKİ 23,57±3,57 olduğu görülmektedir.

Tablo 2’de katılımcıların öğün alışkanlıklarına ilişkin tanımlayıcı istatistikleri verilmiştir.

**Tablo 2.** Katılımcıların öğün alışkanlıklarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Öğünler** |  | **Sayı (N)** | **Yüzde (%)** |
| **Kahvaltı** | Evet | 94 | 81.7 |
| Hayır | 21 | 18.3 |
| Toplam | 115 | 100 |
| **Kuşluk** | Evet | 59 | 51.3 |
| Hayır | 56 | 48.7 |
| Toplam | 115 | 100 |
| **Öğle yemeği** | Evet | 106 | 92.2 |
| Hayır | 9 | 7.8 |
| Toplam | 115 | 100 |
| **İkindi** | Evet | 54 | 47.0 |
| Hayır | 61 | 53.0 |
| Toplam | 115 | 100 |
| **Akşam yemeği** | Evet | 112 | 97.4 |
| Hayır | 3 | 2.6 |
| Toplam | 115 | 100 |
| **Geç akşam yemeği** | Evet | 41 | 35.7 |
| Hayır | 74 | 64.3 |
| Toplam | 115 | 100 |

Katılımcıların %81,7’si (n=94) kahvaltı yaptıklarını ifade ederken, % 18.3’ü (n=21) ise zaman yetersizliğinden (n=15; %13), canı istemediği için (n=2; %1,7), yemek hazırlanmadığı için (n=1; % 0,9), zayıflamak istediği için (n=1; % 0,9), alışkanlığı yok (n=2; %1,7), geç kalkma (n=2; %1,7) nedenlerinden kahvaltı yapmadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 3’te katılımcıların fitness yapma nedenlerine göre tanımlayıcı istatistikleri verilmektedir.

**Tablo 3.** Katılımcıların fitness yapma nedenlerine göre tanımlayıcı istatistikler

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fitness yapma nedenleri** | **Sayı (N)** | **Yüzde (%)** |
| Yağ yakarak daha estetik bir görünüme sahip olmak için | 26 | 22.6 |
| Kassal kuvveti ve dayanıklılığı artırmak için | 37 | 32.2 |
| Sağlıklı olmak veya form düzeyini korumak için | 41 | 35.7 |
| Boş zamanımı daha iyi değerlendirmek için | 6 | 5.2 |
| Diğer | 5 | 4.3 |
| Total | 115 | 100.0 |

Tablo 3’te fitness sporu yapma nedenlerine bakıldığında katılımcıların % 22,6’sı (n=26) yağ yakarak daha estetik bir görünüme sahip olmak için, % 32,2’si (n=37) kassal kuvveti ve dayanıklılığı artırmak için, % 35,7’si (n=41) sağlıklı olmak veya form düzeyini korumak için, % 5,2’si (n=6) boş zamanımı daha iyi değerlendirmek için, % 4,3’ü (n=5) diğer olarak belirtmişlerdir.

Tablo 4’te katılımcıların besin ergojeniği kullanma nedenlerine göre tanımlayıcı istatistikleri verilmektedir.

**Tablo 4.** Katılımcıların besin ergojeniği kullanma nedenlerine göre tanımlayıcı istatistikleri

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Besin ergojeniği kullanma nedenleri** | **Sayı (N)** | **Yüzde (%)** |
| Yeterli beslenemediği için | 14 | 12.2 |
| Kısa sürede performans artırmak için | 9 | 7.8 |
| Toparlanmayı hızlandırmak için | 4 | 3.5 |
| Antrenör veya arkadaş tavsiye etti | 5 | 4.3 |
| Besin ergojeniği kullanmıyor | 83 | 72.2 |
| Toplam | 115 | 100.0 |

Katılımcıların besin ergojeniği kullanma durumlarına bakıldığında % 27’sinin (n=32) besin ergojeniği kullandığı %72,2’sinin (n=83) besin ergojeniği kullanmadığı saptanmıştır. Tablo 4’te besin ergojeniği kullanan % 27,8’inin (n=32) besin ergojeniği kullanma nedenlerine bakıldığında % 12,2’si (n=14) yeterli beslenemediği için, % 7,8’i (n=9) kısa sürede performans artırmak için, % 3,5’i (n=4) toparlanmayı hızlandırmak için, % 4,3’ü (n=5) antrenör veya arkadaşı tavsiye ettiği için besin ergojeniği kullandıkları görülmektedir.

Tablo 5’te katılımcıların besin ergojeniği kullanma çeşitlerine göre tanımlayıcı istatistikleri verilmektedir.

**Tablo 5.** Katılımcıların besin ergojeniği kullanma çeşitlerine göre tanımlayıcı istatistikler

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Besin ergojeniği çeşidi** | **Sayı (N)** | **Yüzde (%)** |
| Protein tozu | 24 | 20.9 |
| Amino asit | 2 | 1.7 |
| Kreatin | 1 | 0.9 |
| Diğer | 5 | 4.3 |
| Besin ergojeniği kullanmıyor | 83 | 72.2 |
| Toplam | 115 | 100.0 |

Tablo 5’te besin ergojeniği kullanan katılımcıların % 20,9’ünün (n=24) protein tozu, % 1,7’sinin (n=2) amino asit, % 0,9’unun (n=1) kreatin, % 4,3’ünün (n=5) diğer olarak belirttiği görülmektedir. Ayrıca katılımcıların 57,8’i (n=55) besin ergojeniği kullanımının zararlı olduğunu %52,2’ si (n=60) zararlı olmadığını belirtmişlerdir.

**TARTIŞMA VE SONUÇ (12 Punto Times New Roman, 1.15 Satır Aralığı)**

Bu çalışma düzenli spor yapan bireylerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemeyi amaçlamıştır. Sporcunun; vücudunu geliştirmesi, sağlığını koruması ve yüksek sportif performansa ulaşabilmesi ancak dengeli, düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla olacağı bilinmektedir (Saygın vd., 2009). Bu araştırmaya katılan bireylerin % 81,7’sinin kahvaltı yaptığı, % 51,3’ünün kuşluk vakti yemek yediği, % 92,2’sinin öğle yemeği yediği, % 97,4’ünün akşam yemeği yediği, %47’sinin ikindi vakti yemek yediği, % 35,7’sinin gece yatmadan önce yemek yediği saptanmıştır. Driskell vd., (2005) 18-25 yaş arası bireylerin %57,11’inin kahvaltı yaptığını, % 19,9’unun sabah aparatifleri, % 87,4’ünün öğle yemeği yediğini, % 4,4’ünün ara öğün yaptığı, % 95’inin akşam yemeği yediğini ve % 72,82’sinin gece yatmadan önce yemek yediğini belirtmişlerdir. Bu çalışmanın bulgularıyla benzerlik göstermesine rağmen özellikle Judy vd., (2005) çalışmalarındaki gece yatmadan önce yemek yeme alışkanlığının fazlalığının katılımcı grubun yaş ortalamasının bu çalışmanın katılımcı grubundan daha küçük olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Cavadini vd., (2000) çalışmasında ise adelosan dönemde % 60-80’inin sabah aperatifleri, % 80-90 oranında ise öğleden sonra aperatiflerini tükettiklerini belirtirken, fiziksel aktivite yapan adelosanların beslenme alışkanlıklarının daha sağlıklı olduğunu ve daha yüksek bir oranda tüketim yaptıklarını, süt ürünleri, tahıllar, meyve, meyve suları ve salata tüketim sıklıklarının daha yüksek olduğunu, böylece adelosan dönemdeki fiziksel aktivite yapan bireylerin spor yapmayan bireylere oranla daha fazla mikro besin tüketimlerinin olduğunu saptamışlar. Ara öğün tüketim oranları açısından bu çalışmanın bulgularıyla Cavadini vd., (2000) çalışmasında ortaya çıkan farklılığın değişik yaş gruplarında farklı beslenme alışkanlıklarının oluşabilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Beslenme durumlarına bakıldığında çalışmalarda daha çok kahvaltı üzerinde durulmuştur. Kahvaltı ve düzenli olarak egzersiz yapmak yaygın olarak sağlık uygulamaları olarak kabul edilmektedir. Kahvaltı atlama alışkanlığı ise normal ve aşırı kilolu insanlar arasında popüler bir kilo kontrol stratejisi olmaktadır (Lluch vd., 200). Lluch vd., (2000) çalışmasında egzersiz ve kahvaltıdan yoksun bırakıldığında, memnuniyetsizlik ve dolgunluk hissi önemli ölçüde azalırken, sinirlilik ve yemek yeme isteği arttığını ortaya koyarken egzersiz yapılmaması ve düşük enerjili kahvaltının durumunu sabah döneminde ruh hali bozukluğuyla ilişkilendirmişlerdir. Bu çalışmanın bulgularında katılımcıların %81,7’si kahvaltı yaptıklarını ifade ederken, % 18.3’ü ise kahvaltı yapmadıklarını belirtmişlerdir. Bu katılımcıların zaman yetersizliği (n=15; %13), canı istemediği için (n=2; %1,7), yemek hazırlanmadığı için (n=1; % 0,9), zayıflamak istediği için (n=1; % 0,9), alışkanlığı olmamasından (n=2; %1,7), geç uyanma (n=2; %1,7) nedenlerinden kahvaltı yapmadıkları ortaya konmuştur. Bu çalışmanın bulgularıyla paralellik gösteren Bora vd., (2014) çalışmasına göre katılımcıların %84’ü hemen hemen her sabah kahvaltı yaptığını, %13’ü arada sırada, %3’ü ise sadece hafta sonları kahvaltı yaptığını belirtmişlerdir. Öğün atlayan olgulara öğün atlama nedenleri sorulduğunda, %68,8’i zaman yetersizliği, %20,8’i geç kalma, %20,8’i atıştırma, %10,4’ü canı istemediği için, %4,2’si hazırlanmadığı için, %4,2’si diğer nedenlerle ve birer kişi (%2,1) zayıflamak istediği için, alışkanlığı olmadığı için, ekonomik nedenlerden dolayı öğün atladığı cevabını vermişlerdir. Ek olarak; Özerson’un (2013) yaptığı çalışmada tüm futbolcuların %90’ı güne mutlaka kahvaltı ile başlamaktadır. Futbolcuların %54,4’ü gün içinde öğün atlamazken; en sık (%48,8) ara öğünler atlanmaktadır. Amatör futbolcuların %28,6’sı, profesyonel futbolcuların %70’i ara öğünleri atlarken; amatör futbolcuların en sık (%33,2) atladığı öğün ise öğle yemeği olduğunu saptamışlardır.

Yaptığımız çalışmada, araştırmaya katılan kişilerin % 51,3’ünün kuşluk vaktinde ara öğün yaptığı, % 48,7’sinin kuşluk vaktinde ara öğün yapmadığı, %47’sinin ikinde vaktinde ara öğün yaptığı %53’ünün yapmadığı, %35,7’sinin akşam yemeğinden sonra yemek yediği %64,3’ünün yemediği saptanmıştır. Bu çalışmadan farklı olarak Çimen’in (2012) araştırmasına göre, masa tenisi ile ilgilenen sporcuların %26,6’sının gün içerisinde bir öğün ara %24,5’inin iki ara öğün %8,5’inin üç ara öğün, %2,1’inin dört ara öğün tükettiklerini belirtmişlerdir. Bu farklılığın sebebinin katılımcı gruplarının farklı branşlardan oluşturulmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada besin tüketim sıklıklarına göre en çok tüketilen besinlere bakıldığında, katılımcıların % 49,6’sının her gün yumurta tükettiği görülmektedir. Her gün tüketilen besin öğelerinde yumurtadan sonra % 39,1 yarım yağlı peynir, % 37,4 tam yağlı peynir, % 26,1 yarım yağlı süt, % 21,7 tam yağlı süt, ve % 51,3 ile çay tüketimi gelmektedir. Haftada 3-5 kez tüketilen besinlerin başında % 40,9 ile tavuk ve hindi eti gelmektedir. Kırmızı eti ise katılımcıların % 40,9’u haftada 1-2 gün tüketmektedirler. Katılımcıların % 38,3’ünün ise haftada 3-5 kez meyve tükettiği gözlenmektedir. Bu çalışmadan farklı olarak Özyılmaz (2013) vücut geliştirme sporu yapıp besin ergojeniği kullanmayan ve kullanan katılımcıların besin tüketim sıklıklarını inceledikleri çalışmasında besin ergojeniği alan katılımcıların % 46’sının tavuk etini haftada 4-5 kez, yumurtayı % 86,7’sinin haftada 6-7 kez, süt ve yoğurdu %86,7’sinin haftada 1 kez tükettiği, besin ergojeniği kullanmayan katılımcıların ise yumurtayı % 53,3’ünün haftada 2-3 kez, tavuk etini % 66,7’sinin haftada 2-3 kez, süt ve yoğurdu % 53,3’ünün haftada 2-3 kez tükettiklerini saptamıştır.

Yaptığımız çalışmada besin ergojeniği kullanan katılımcıların %27,8’ine (n=32) besin ergojeniği kullanma nedenleri sorulduğunda; 12,2’si (n=14) yeterli beslenemediği için, % 7,8’i (n=9) kısa sürede performans artırmak için, % 3,5’i (n=4) toparlanmayı hızlandırmak için, % 4,3’ü (n=5) antrenör veya arkadaş tavsiye ettiği için besin ergojeniği kullandıkları saptanmıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında en fazla besin ergojeniği alma nedeninin kas ağırlığını ve performansı arttırmak olduğu saptanmıştır (Darvishi vd., 2013; Dascombe vd., 2010; Goston ve Correia, 2010; Özyılmaz, 2013; Yarar, 2010). Bu çalışmalardan farklı olarak Kim vd., (2011) çalışmasında besin ergojeniği tüketme nedenlerinin başında % 66 ile toparlanma sürecini hızlandırmak, ikinci olarak kas performansını arttırmak olduğunu saptamışlardır. Besin ergojeniği kullanıp kullanmama ve besin ergojeniği kullanma tercihleri arasında ortaya çıkan bu farklılığın katılımcı gruplarının sportif beslenme ihtiyaçları ve performans beklentilerinin farklılığından kaynakladığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma yalnızca düzenli spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıklarını belirlemeyi amaçlamıştır. Literatüre bakıldığında gerek fiziksel uygunluk gerekse performans adına beslenme alışkanlıkları ve besin ergojeniği kullanımı sporun ve branşın amacı ve ihtiyaçlarına göre değişmektedir. Bu çalışmada elde dilen verilerin diğer branşlarda beslenme ve besin ergojeniği kullanımı adına yapılabilecek çalışmalara destek olacaktır.

**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 olmadığını beyan etmelidir.

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:** Yazar/lar araştırmaya olan katkılarını beyan etmelidir.

**KAYNAKLAR (Başlık 12 Punto Times New Roman, Kaynak gösterimleri 10 punto, 1.15 Satır Aralığında ve her bir kaynak sonrası Enter ile boşluk bırakılmalı.)**

Aljaloud, S.O. & Ibrahim, S.A. (2013). Use of dietary supplements among professional athletes in Saudi Arabia. *Journal of Nutrition and Metabolism*, *XX*(X),1-7. <https://doi.org/10.0000/0000/00000>.

Alpar, F. (2011). *Vücut geliştirme sporcularında beslenme, fiziksel aktivite ve besin takviyesi kullanım durumlarının incelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Booth, F.V., Roberts, C.K. & Laye, M.J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology, 2*(2), 1143–1211. <https://doi.org/10.0000/0000/00000>.

Burke, L.M., Slater, G., M. Broad, E.M., Haukka, J., Modulon, S. & William G. H. (2003). Eating patterns and meal frequency of elite Australian athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 13,* 521-538. <https://doi.org/10.0000/0000/00000>.

Cavadini, C., Decarli, B., Grin, J., Narring, F. & Michaud P.A. (2000). Food habits and sport activity during adolescence: differences between athletic and non-athletic teenagers in Switzerlan. *European Journal of Clinical Nutrition, 54*(1), 16-20. <https://doi.org/10.0000/0000/00000>.

Çetin, E., Ertaş, B.D. ve Orhan. Ö. (2008). Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin ergojenik yardımcılar, doping ve sağlık hakkındaki bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6*(3), 129-132. <https://doi.org/10.0000/0000/00000>.

Çimen, O. (2012). *Elit masa tenisçilerin ve antrenörlerinin beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının belirlenmesi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Darvishi, L., Askari, G., Hariri, M., Bahreynian, M., Ghiasvand, R., Ehsani, S., et. al. (2013). The use of nutritional supplements among male collegiate athletes. *International Journal of Preventive Medicine, 4*(1), 68-72. <https://doi.org/10.0000/0000/00000>.

Dascombe, B.J., Karunaratna, M., Cartoon, J., Fergie, B. & Goodman, C. (2010). Nutritional supplementation habits and perceptions of elite athletes within a state-based sporting institute. *Journal of Science and Medicine in Sport, 13*(2), 274–280. <https://doi.org/10.0000/0000/00000>.

Driskell, J.A., Kim, Y.N. & Goebel, K.J. (2005). Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students. *Journal of The American Dietetic Association, 105*(5), 798-801. <https://doi.org/10.0000/0000/00000>.

Goston, J.L. & Correia, M.I. (2010). Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors. *Nutrition, 26*(6), 604–611. <https://doi.org/10.0000/0000/00000>.

Güneş, Z. (1998). *Spor ve Beslenme.* Ankara: Bağırgan.

Hoogenboom, B.J, Morris, J, Morris, C. & Schaefer, K. (2009). Nutritional knowledge and eating behaviors of female, collegiate swimmers. *North American Journal of Sports Physical Therapy, 4*(3), 139-148. <https://doi.org/10.0000/0000/00000>.

Kim, J., Kang, K.S., Jung, H.S., Chun, YS., Trilk, J. & Jung, S.H. (2011). Dietary supplementation patterns of korean olympic athletes participating in the beijing 2008 summer olympic games. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 21*(2), 166-174. https://doi.org/10.0000/0000/00000.



Bu eser [**Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı**](http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.