



**AYDIN İLİ EFELER İLÇESİNDE SPOR
SALONLARINDA SPOR YAPAN BİREYLERİN
BESLENME VE ERGOJENİK YARDIMCILAR
HAKKINDAKİ BİLGİ DÜZEYLERİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Yasin ÇOTUR

Kütahya – 2018

T.C.
KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**AYDIN İLİ EFELER İLÇESİNDE SPOR SALONLARINDA SPOR
YAPAN BİREYLERİN BESLENME VE ERGOJENİK
YARDIMCILAR HAKKINDAKİ BİLGİ DÜZEYLERİ**

Danışman:
Doç. Dr. Aydın ŞENTÜRK

Hazırlayan:
Yasin ÇOTUR

Kütahya – 2018

Kabul ve Onay

Yasin ÇOTUR'un hazırladığı "Aydın İli Efeler İlçesinde Spor Salonlarında Spor Yapan Bireylerin Beslenme ve Ergojenik Yardımcılar Hakkındaki Bilgi Düzeyleri" başlıklı Yüksek Lisans tez çalışması, jüri tarafından lisansüstü yönetmeliğinin ilgili maddelerine göre değerlendirilip oybirliği / oyçokluğu ile kabul edilmiştir.

...../...../2018

Tez Jürisi	İmza	
	Kabul	Red
Doç. Dr. Aydın ŞENTÜRK (Danışman)		
Dr. Öğr. Üyesi İsmail KAYA		
Dr. Öğr. Üyesi Yusuf ER		

Doç. Dr. Ayhan KAHRAMAN

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Yemin Metni

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Aydın İli Efeler İlçesinde Spor Salonlarında Spor Yapan Bireylerin Beslenme ve Ergojenik Yardımcılar Hakkındaki Bilgi Düzeyleri” adlı çalışmamın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım kaynakların kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

...../...../2018

Yasin ÇOTUR



Özgeçmiş

1990 yılında Antalya’da doğdu. İlkokul Finike’de Hasyurt Yarbaşı İlkokulu’nda, ortaokulu Hasyurt Merkez Ortaokulu’nda ve liseyi Finike Cumhuriyet Çok programlı Lisesi’nin Spor Bölümünde okumuştur. 2009-2013 yılları arasında Aydın Adanan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümünde eğitim aldı. 2014 yılından itibaren beden eğitimi ve antrenörlük yapmaktadır.

Sabriyla ve anlayışıyla tez hazırlığı süresince bana zaman ayırıp yardımlarını sunan, önceki araştırmalarıyla bana ışık tutan ve esirgemediği deneyimleriyle bana hep yol gösteren değerli danışmanım Doç. Dr. Aydın ŞENTÜRK’e

Ayrıca lisansüstü eğitimim süresince desteklerini eksik etmeyen Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu değerli öğretim üyelerine teşekkürlerimi sunarım.

Lisansüstü eğitimim süresince manevi desteğini ve tecrübesini hiç esirgemeyen Gençlik ve Spor Başkanlığı Antalya Gençlik Merkezi Müdürü Sayın Süleyman YILDIZ’a teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmam süresince desteklerini eksik etmeyen aileme sonsuz teşekkürler....

ÖZET

AYDIN İLİ EFELER İLÇESİNDE SPOR SALONLARINDA SPOR YAPAN BİREYLERİN BESLENME VE ERGOJENİK YARDIMCILAR HAKKINDAKİ BİLGİ DÜZEYLERİ

ÇOTUR, Yasin

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Aydın ŞENTÜRK

Kasım, 2018, 87 sayfa

Bu araştırmanın amacı aydın ili Efeler ilçesinde spor salonlarında spor yapan bireylerin beslenme ve ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemesidir. hızla gelişen teknoloji, insan gücüne duyulan gereksinimi giderek azaltmış ve bunun sonucu olarak insanın doğal yapısına uymayan bir yaşam biçimi ile birlikte iş ve sosyal çevreden gelen baskılar, stresler dolaşım ve solunum sistemi hastalıklarını da beraberinde getirmiştir. Bu sebeple spor salonlarına ilgi artış göstermektedir. Araştırmada spor salonlarına düzenli olarak devam eden bireylerin beslenmelerine dikkat çekilmiştir. Araştırma bu açıdan ortaya çıkan eksikliği gidermeye çalışmaktadır. Araştırma Aydın ili efeler ilçesinde bulunan spor salonlarına giden ve burada spor yapan 290 bireyin görüşleri alınarak yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 20.0 paket programı kullanılmıştır. Veriler Parametrik olmayan iki grup değişkenlerin aralarındaki ilişkiyi incelemek için veriler t-testi ile birden fazla grup değişkenlerinde ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Araştırmaya 117 erkek ve 113 kız birey katılmıştır. Beslenme tutumları Ölçeği Cronbach's Alpha değeri 0,841 olarak hesaplanmıştır. Ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi düzeyinin ve faydalanma düzeyinin 23 ve 27 yaş arasında daha fazla olduğu ($\chi^2=3,442$; $p:0,033$); kilo miktarının 181 ve üzerinde olanlarda bu değerin daha yüksek ($\chi^2: 13,323$; $p:0,000$) olduğu görülmektedir. Ayrıca bekar olan bireylerin ergojenik destek ürünlerini daha fazla tercih ettikleri sonucuna varılmıştır. Sağlıklı yaşam için spor salonuna gelen bireylerin beslenmelerine özen gösterdikleri görülmüştür. Vücut geliştirme için spor yapan bireylerin ergojenik yardımcıları faydalanma düzeylerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Herhangi bir işte çalışan ve hareketsiz olan bireylerin ergojenik destek ürünlerden faydalandıkları gözlemlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Beslenme, Ergojenik, Bilgi Düzeyi.

ABSTRACT**SPORTS IN THE DISTRICT OF AYDIN INDIVIDUALS IN SPORTS
NUTRITION AND ERGOJENIC AIDERS KNOWLEDGE LEVELS****ÇOTUR, Yasin****M. Sc. Thesis, Physical Education And Sports Department****Supervisor: Assoc Prof. Aydın ŞENTÜRK****November, 2018, 87 pages**

The aim of this study is to investigate the knowledge level of nutrition and ergogenic aids in sports centers of Efeler district of Aydın province according to some variables. rapidly developing technology has reduced the need for manpower and as a result, a lifestyle that does not conform to the natural structure of human beings, along with pressures from the social and business environment, has brought with them circulatory and respiratory diseases. Therefore, interest in sports halls is increasing. In the research, attention was given to the nutrition of the individuals who regularly attend sports halls. The research tries to resolve the deficiencies in this respect. The research was carried out with the opinions of 290 people going to the sports halls in the province of Aydın and enforcing sports. SPSS 20.0 package program was used for statistical analysis of the data. Data To examine the relationship between two non-parametric groups, data were analyzed by t-test and ANOVA test in multiple group variables. The study included 117 male and 113 female subjects. Cronbach's Alpha value of the feeding attitudes scale was calculated as 0,841. The level of knowledge about and benefit from ergogenic aids is more than between 23 and 27 years of age ($x^2 = 3,442$; $p: 0,033$); It is seen that this value is higher ($x^2: 13,323$; $p: 0,000$) in those with a weight ratio of 181 or higher. In addition, it was concluded that single individuals preferred more ergogenic support products. It has been observed that the individuals who come to the gym for healthy life pay attention to their nutrition. It has been observed that individuals who exercise sports for bodybuilding are more likely to benefit from ergogenic aids. It has been observed that individuals who work and work in any job benefit from ergogenic support products.

Keywords: Nutrition, Ergogenic, Knowledge Level.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLOLAR LİSTESİ.....	ix
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL AÇIKLAMALAR

1.1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	4
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	4
1.3. PROBLEM CÜMLESİ	4
1.3.1. Alt Problemler.....	5
1.4. HİPOTEZLER.....	5
1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	6
1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	6

İKİNCİ BÖLÜM BESLENME, BESİN TAKVİYESİ VE ERGOJENİK YARDIMCILAR ÜZERİNE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

2.1. BESLENME	8
2.1.1. Beslenmenin Önemi.....	8
2.1.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme	9
2.1.3. Beslenme Alışkanlığı	10
2.1.3.1. Besin Öğeleri.....	11
2.2. SPOR ALIŞKANLIĞI	13
2.3. BESİN TAKVİYESİ KULLANIMI.....	14
2.4. ERGOJENİK YARDIMCILAR	17
2.4.1. Ergojenik Yardımcıların Tanımı.....	17
2.4.2. Ergojenik Yardımcıların Etkileri	18
2.4.3. Ergojenik Yardımcıların Kullanım Nedenleri	18
2.4.4. Ergojenik Yardımcıların Sınıflandırılması	19
2.4.4.1. Mekanik ve Biomekanik Yardımlar	19

2.4.4.2. Farmakolojik Yardımlar	19
2.4.4.3. Fizyolojik Yardımlar	20
2.4.4.4. Psikolojik Yardımlar	20
2.4.4.5. Beslenmeye Bağlı Yardımlar	20

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. VERİLERİN ANALİZİ	23
3.2.ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ.....	23
3.3. VERİ TOPLAMA ARACI	24
3.4. ARAŞTIRMAYA KATILAN SPOR YAPAN BİREYLERİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE YÖNELİK TANIMLAYICI BULGULAR	25
3.5. GÜVENİLİRLİK ANALİZİ SONUÇLARI	34

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1. SPOR YAPAN BİREYLERİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ İLE BESLENME DÜZEYLERİ ÖLÇEĞİ VE ERGOJENİK YARDIMCILAR HAKKINDAKİ BİLGİ VE FAYDALANMA DÜZEYLERİ ÖLÇEĞİ ANALİZLERİNE YÖNELİK BULGULAR	36
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	72
EKLER.....	77
KAYNAKÇA	82
DİZİN	87

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1: Spor Yapan Bireylerin Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular	25
Tablo 3.2: Yaş-Boy-Kilo- Tanımlayıcı İstatistik Tablosu	28
Tablo 3.3: Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği Maddeleri ve Katılım Düzeyleri (Ort)	28
Tablo 3.4: Bireylerin Hakkındaki Bilgi ve Faydalanma Düzeyleri Maddeleri ve Katılımları (Ort)	32
Tablo 3.5: Bireylerin Ergojenik Yardımcılar Hakkındaki Görüşlerine Yönelik Bulgular	34
Tablo 4.1: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşması	36
Tablo 4.2: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Boy Değişkenine Göre Farklılaşması.....	38
Tablo 4.3: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Kilo Değişkenine Göre Farklılaşması	40
Tablo 4.4: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşması.....	41
Tablo 4.5: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşması	43
Tablo 4.6: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin İş Durumu Değişkenine Göre Farklılaşması	45
Tablo 4.7: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşması.....	47
Tablo 4.8: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Spor Salonuna Devam Etme Sürelerine Göre Farklılaşması	49
Tablo 4.9: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Spor Salonuna Gitme Nedeni Vücut Geliştirme Olan ve Olmayanlara Göre Farklılaşması	51

Tablo 4.10: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Spor Salonuna Gitme Nedeni Zayıflama Olan ve Olmayanlar Değişkenine Göre Farklılaşması	53
Tablo 4.11: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Spor Salonuna Gitme Nedeni Kilo Alma Olan ve Olmayanlar Göre Farklılaşması	54
Tablo 4.12: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Spor Salonuna Gitme Nedeni Sağlıklı Yaşamak Olan ve Olmayanlar Göre Farklılaşması	56
Tablo 4.13: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Spor Salonuna Gitme Nedeni Kondisyon Olan ve Olmayanlar Göre Farklılaşması	57
Tablo 4.14: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Spor Salonuna Gitme Nedeni Formunu Korumak Olan ve Olmayanlar Göre Farklılaşması	59
Tablo 4.15: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Kalıcı Bir Sağlık Probleminin Bulunma Durumları Göre Farklılaşması	61
Tablo 4.16: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Gün İçerisinde Genellikle Yenen Öğün Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşması	64
Tablo 4.17: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Gün İçerisinde Genellikle Öğün Atlama Durumları Değişkenine Göre Farklılaşması	66
Tablo 4.18: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Gün İçerisinde Öğün Atlama Sebepleri Değişkenine Göre Farklılaşması	69



TEZ METNİ

GİRİŞ

Günümüzde hızla gelişen teknoloji, insan gücüne duyulan gereksinimi giderek azaltmış ve bunun sonucu olarak insanın doğal yapısına uymayan bir yaşam biçimi ile birlikte iş ve sosyal çevreden gelen baskılar, stresler dolaşım ve solunum sistemi hastalıklarını da beraberinde getirmiştir. Bu durum özellikle gelişmiş ülkelerde başta gelen ölüm nedenleri arasına girmiştir. Günümüz sağlık anlayışı; birey, aile ve toplumun sağlığını koruyan, sürdüren ve geliştiren spor yapma yaklaşımını öngörmektedir. Bu durumda bireylerin iyilik hallerini koruyacak, sürdürecekt ve geliştirecek davranışlar kazanmasını sağlayacaktır. Bireyler kendi sağlığı ile ilgili doğru kararlar alması gerekmektedir.

Yine hızla değişen teknoloji ve yaşam koşulları insanların spor yapmasını engellemekte, içine girdikleri koşuşturma onlara spor yapmak için zaman tanınamaktadır. İnsanlar işten arta kalan ellerindeki kısacık zamanı spor yapmak yerine, dinlenmek veya bu zamanı aileleriyle geçirmeyi tercih etmektedirler. Hâlbuki insanların gün boyunca spor yapmaya ayıracakları bir yarım saat bile onlar için oldukça önemlidir.

Sporun ruhsal sağlığa da katkısı olduğu günümüzde herkesçe kabul edilmektedir. Düzenli olarak spor yapan gençlerin şiddete daha az başvurdukları ve spor yaparak stres belirtilerini yenip kendilerini daha zinde ve mutlu hissettikleri araştırmalarda sıkça yer almaktadır (Ceviz, 2008: 11).

Günümüzde yoğun iş temposu içerisinde bireyler spor yapmaya zaman bulamadığı gibi beslenmeye de zaman ayıramamaktadır. Özellikle büyük şehirlerde çalışan bireylerin çoğu iş yerlerinden uzak yerlerde oturmakta, sabah işe yetişmek için evden kahvaltı etmeden çıkmakta, iş yerinde ya bir simit veya poğaçaya gibi karbonhidrat ağırlıklı beslenmekte yada yiyerek hiçbir şey yemeden kahvaltı gibi önemli bir öğünü geçiştirmek zorunda kalmaktadırlar.

Toplumunu teşkil eden en küçük yapı taşı olan bireylerin sağlıklı ve üretken olmaları toplumun genelinin refahı ve mutluluğu için en önemli etmendir. Bireylerin sağlıklı olabilmeleri için doğru beslenmeleri ve spor yapmaları birbirinden ayrılamayacak faktörlerdir. Toplumda spor kültürünün yaygınlaştırılması sporun bir yaşam biçimi haline gelmesi için bireylerin erken yaşlarda sporla tanışması, spor

kültürünü benimsemesi, kazanma, kaybetme gibi duyguları tatması ve kabullenmesi, paylaşım ve iş bölümünü öğrenmesi ileriki dönemlerde bireyin hayatı boyunca uygulayacağı en önemli beşeri erdemlerdir (Tokuç, 2007: 421).

Spor aynı zamanda bireyleri kötü alışkanlıklardan korumakta ve sosyalleşmelerini sağlamaktadır. Ayrıca sporcuya uygun beslenme arzusu da bireyleri doğru, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığına sevk edecektir. Spor yapmayı yaşam biçimine dönüştüren bir bireyin beslenme alışkanlıklarını da bu doğrultuda düzenlemesi kaçınılmaz bir sonuçtur. Bununla birlikte spor, çocuk ve gençlerde erken yaşlarda görülmeye başlanan madde bağımlılığının da yaygınlaşmasının önüne geçecektir.





BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL AÇIKLAMALAR

1.1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Hızla gelişen teknoloji, insan gücüne duyulan gereksinimi azaltmaktadır. Bunun sonucu insanlığın yaşam biçiminde değişiklikler beraberinde gelmektedir. İş ve sosyal çevreden gelen baskılar, stresler dolaşım ve solunum sistemi hastalıklarını da beraberinde getirmiştir. Bu sebeple günümüz sağlık anlayışı birey, aile ve toplumun sağlığını koruyan, sürdüren ve geliştiren sağlık merkezli bakım yaklaşımını gerektirmektedir. Yaşam biçimiyle beraber insanların beslenmelerinde de ciddi değişiklikler gözlenmektedir.

Bu sebeple spor salonlarına ilgi artış göstermektedir. Araştırmada spor salonlarına düzenli olarak devam eden bireylerin beslenmelerine dikkat çekilmiştir. Araştırma bu açıdan ortaya çıkan eksikliği gidermeye çalışmaktadır.

Spor yapan bireylerin ergojenik desteklemelerini kullanma durumlarını ve bu yönde alınması gerek miktarlar konusuna vurgu yapmaktadır. Böylelikle ergojenik desteklerin kullanımı değil beslenmenin bu yönde desteklenmesi sağlanmalıdır. Araştırmanın spor yapan bireylerin ergojenik destek kullanımından çok beslenmelerine dikkat etmeleri gerekliliği açısından benzer çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı aydın ili efeler ilçesinde spor salonlarında spor yapan bireylerin beslenme ve ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemesidir. Bu amaç doğrultusunda ilk olarak birincil kaynaklar kullanılmaya çalışılmıştır. Bununla birlikte literatür çalışması yapılmış ve bu konu ile ilgili yapılan benzer araştırmalar incelenmiştir.

1.3. PROBLEM CÜMLESİ

Spor salonlarında spor yapan bireylerin beslenmelerine gereken önemi vermeleri gerekmektedir. Ancak spor yapan bireylerin beslenmelerine önem vermemeleri besin eksikliğini beraberinde getirmektedir. Bu durum sporcuların ergojenik besin desteği kullanımını beraberinde getirmektedir.

Spor yapan bireylerin beslenme bilgi düzeyleri nasıldır? Spor yapan bireylerin besin takviyesi olarak ergojenik destek kullanım düzeyleri nasıldır?

1.3.1. Alt Problemler

1. Spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinde yaşa göre fark var mıdır?
2. Spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinde boya göre fark var mıdır?
3. Spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinde kiloya göre fark var mıdır?
4. Spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinde medeni duruma göre fark var mıdır?
5. Spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinde eğitim durumuna göre fark var mıdır?
6. Spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinde iş durumuna göre fark var mıdır?
7. Spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinde gelir durumuna göre fark var mıdır?
8. Spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinde spor salonuna devam etme süresine göre fark var mıdır?
9. Spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinde spor salonuna gitme nedenine göre fark var mıdır?
10. Spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinde öğün atlama durumuna göre fark var mıdır?

1.4. HİPOTEZLER

1. Spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinde yaşa göre fark yoktur?
2. Spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinde boya göre fark yoktur?

3. Spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinde kiloya göre fark yoktur?
4. Spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinde medeni duruma göre fark yoktur?
5. Spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinde eğitim durumuna göre fark yoktur?
6. Spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinde iş durumuna göre fark yoktur?
7. Spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinde gelir durumuna göre fark yoktur?
8. Spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinde spor salonuna devam etme süresine göre fark yoktur?
9. Spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinde spor salonuna gitme nedenine göre fark yoktur?
10. Spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinde öğün atlama durumuna göre fark yoktur?

1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

- Anketleri cevaplandıran aydın ili merkez efeler ilçesindeki spor salonlarında spor yapan bireylerin soruları doğru cevapladıkları varsayılmıştır.
- Veri toplama için kullanılan anket ölçeği ve soruları araştırma amacımıza uygundur ve yeterlidir.
- Araştırmada belirlenen örneklem evreni temsil edebilecek düzeydedir.
- Araştırmada kullanılan istatistiksel çözümlene metotları, verilerin değerlendirilmesi açısından uygun ve yeterlidir.

1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmanın evrenini 2017–2018 öğretim yılı içinde Aydın ili merkezi Efeler ilçesinde yer alan spor salonlarınsa spor yapan 290 birey ile sınırlıdır. Aynı zamanda araştırma, araştırmacının zaman, maddi imkân ve ulaşabildiği veri kaynakları ile sınırlıdır.



İKİNCİ BÖLÜM

**BESLENME, BESİN TAKVİYESİ VE ERGOJENİK YARDIMCILAR ÜZERİNE
KURAMSAL YAKLAŞIMLAR**

2.1. BESLENME

Beslenme; canlıların yaşamlarını sürdürebilmesi ve büyüüp gelişmeleri için en önemli etmenlerden biri olup, Baysal'a göre "*Beslenme, açlık duygusunu bastırmak ya da canın çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme, insanın, büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda kullanabilmesidir*" (Baysal, 2015: 33-37).

Köksal'a göre ise "*Beslenme; insanın büyümesi, gelişmesi, yaşamını sağlıklı sürdürülebilmesi, üretken olarak uzun süre yaşaması için besinlerin kullanılmasıdır*" (Köksal, 2001: 15).

Genel olarak beslenme; vücudun etkin bir biçimde çalışması için gerekli olan besin öğelerinin, vücuda dahil edilmesi, bu öğelerin sindirilmesi ve emilimi sürecidir (Merdol vd, 1997). Bu süreç sonunda vücudumuz hayati faaliyetlerini sürdürmek üzere enerjiye olan ihtiyacını karşılar, sağlığımız korunur, fiziksel olarak büyümemiz ve gelişmemiz mümkün olur. Sportif faaliyetlerde bulunmamız ve yaptığımız egzersizlerin etkilerini en üst seviyeye çıkarmak için temel besin öğeleri olan karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve suyun belirli bir program dahilinde dengeli bir şekilde tüketilmesi ise sporcu beslenmesi olarak tanımlanabilir (Zorba, 2009: 26).

Tüm bu tanımlardan yola çıkarak canlılar yaşamlarını sürdürebilmek için enerjiye ihtiyaç duyarlar. Bu enerjiyi sağlamak üzere canlılar kaynak olarak besin adı verilen bitki ve hayvan dokularını belirli periyotlarla vücutlarına alırlar. Bu eyleme ise beslenme denir.

2.1.1. Beslenmenin Önemi

Beslenme; Vücudun yaşamsal fonksiyonlarını devam ettirmesi için gerekli olan besin öğelerinin besinler vasıtasıyla vücuda alınarak, sindirimi ve emilimi sonucu metabolize edilmesidir (Ersoy, 2012: 23-57).

Beslenme, yaşamsal fonksiyonlarının sağlıklı bir şekilde devam etmesi, büyüme ve gelişiminin sağlıklı olması, fiziksel işlevlerin kolaylıkla yerine getirebilmesi ve sağlıklarını koruması açısından oldukça önemlidir (Şanlıer ve Ersoy, 2005, 43-49).

Unutulmamalıdır ki, beslenme sadece açlığı bastırmak amaçlı canının istediği ya da imkân doğrultusunda bulunan besinleri yemek değildir. Ayrıca insanın keyfi için yemek yemesi ve yediklerinin ne tür besinler olduğuna dikkat etmemesi beslenmenin tek başına önemli olmadığını göstermektedir. Zira besin öğelerinin gereksinim duyulan miktardan fazla alınması israf olduğu gibi sağlık açısından da sakıncalıdır (Willet ve Skerrett, 2006: 52).

İyi beslenmiş olmak için sağlıklı bir diyet tüketimi olması gerekir. Sağlıklı bir diyet için çeşitli, dengeli, yeterli ve orta düzey beslenmek gerekir (baysal, 2015: 41-48). Vücudun sağlıklı bir şekilde çalışması, yenilenmesi ve büyümesi için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin yeterli alınması, besin öğelerini uygun miktarlarda içeren çeşitli yiyecekler tüketilmesi ve vücutta uygun bir şekilde metabolize edilmesi durumu yeterli ve dengeli bir beslenme deyimini ile açıklanır (Sevim, 2010: 13-17).

Yiyeceklerimizde bulunan enerji sağlayan makro besin öğeleri ve enerji oluşumuna yardımcı olan mikro besin öğeleri olmak üzere 6 ana grupta toplanır. Yiyeceklerimizde bulunan besin öğeleri karbonhidratlar, yağlar (lipitler), proteinler, vitaminler, mineraller ve sudur (Baysal vd., 2016: 23; Bulduk ve Yabancı, 2012: 19). Kişi sağlıklı beslenmenin kuralı olarak bu 6 besin öğesini kendine özgü günlük gereksinimi kadar almalıdır. Sağlıklı bir diyet için tek bir doğru yoktur. Herkesin kişisel olarak farklı gereksinimleri, yiyecek tercihleri ve kültürel farklılıkları mevcuttur. Örneğin bir kadın sporcunun besin tüketim gereksinimi hazır yiyecekleri tercih ederken, bir diğeri günde 3 ana öğün tüketmeyi tercih edebilir. Bazı kişiler de diyetlerinde hayvansal ürünleri tüketmez veya diyetlerinde sınırlamaya giderler. Sonuç olarak, kişiye özel uygun diyetlerle sağlıklı beslenmeyi sağlamak için pek çok farklı yol mevcuttur. Sporcular performanslarını arttırmaları için günlük enerji ve besin öğeleri ihtiyaçlarını karşılamalı, beslenme konusunda kazanılmış doğru davranışlar geliştirmesi ve yanlış olan beslenme davranışlarının değiştirilmesi önem arz etmektedir (Ersoy, 2016: 11; Yüceşir ve Bayraktar, 2004: 10).

2.1.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Yeterli ve dengeli beslenmenin tanımını yapabilmek için öncelikle besin ve besin öğelerini tanımlamamız gerekir. Besin; doğada bulunan hayvan ve bitkilerin yenilebilir bölümlerine denir. Besinlerin bünyesinde bulunan enerji sağlayan, doku

yapma ya da onarımında görevli olan yaşam sürecini organize eden, vücut tarafından ihtiyaç duyulan her türlü organik ve inorganik maddeye besin ögesi denir (Yüceşir ve Bayraktar, 2004: 23).

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerjiyi sağlamak üzere besin öğelerinin her birinden yeterli miktarlarda alınması, vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna yeterli ve dengeli beslenme denir (Yücecan, 2001: 115). Yeterli ve dengeli beslenmek için fizyolojik yapılarımızın gereğine uygun olarak hayvansal ve bitkisel besinleri belirli bir program döngüsü içinde ve doğru miktarlarda tüketmek gerekir. İnsan, günlük tüm bedeni ve ruhi aktivitelerini sürdürebilmek için, ihtiyaç duyduğu temel gıdaları ve enerjiyi ancak yeterli ve dengeli beslenme ile sağlayabilir (Koç, 2014: 56).

Bazı beslenme akımlarında günde en az 15 çeşit besin tüketilmesi gerekliliği özellikle belirtilmekte olup, yapılan araştırmalar insanın büyüme, gelişme ve sağlıklı olarak hayatını idame ettirebilmesi için yaşamı boyunca 50'den fazla türde besin ögesine gereksinimi olduğunu göstermiştir (Köksal, 2001: 25).

2.1.3. Beslenme Alışkanlığı

Canlının yaşayabilmesi, gelişmesini sağlayabilmesi, dış etkenlere karşı kendini koruması, (iklim-hastalıklar v.b) günlük aktivitesini yerine getirebilmesi, zihinsel ve fiziksel faaliyetlerinin tam olabilmesi için vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini (proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vitaminler, mineral maddeler, su) gerektiği miktarda almasına beslenme denir (Kırkoğlu vd. 2006: 293).

Sağlıklı beslenme vücudumuzun iç ve dış tehditlere karşı direncini arttıracığından oldukça önemlidir. Bunun için özellikle alkol, sigara, kafein, gibi vücudumuza zararlı maddelerden olabildiğince uzak durarak karbonhidrat, mineral ve vitamin bakımından dengeli bir beslenme alışkanlığını edinmemiz sağlığımızı olumlu yönde etkileyecektir. İnsan sağlığı; beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi birçok etmenin etkisi altındadır. Bu etmenlerin başında da beslenme gelir. İklim koşulları uygun olduğu zaman konutsuz ve giysisiz yaşanabilir, fakat beslenme olmadan yaşamak olanaksızdır (Karaağaoğlu, 2001: 39).

Dengeli beslenme, vücudu iyi tanıyarak, vücuda gerekli besin ihtiyaçlarının belirlenmesi ve bu ihtiyaçların karşılanması için yeterli miktarda ve düzenli aralıklarla besin alınmasına imkân sağlamak olarak açıklanabilir. Yetersiz beslenme, kronik hastalıkların (şişmanlık, zayıflık vb) ortaya çıkmasını ve bu hastalıklara bağlı olarak ölümleri arttırmaktadır.

Şişmanlık; vücut yağ oranının miktarındaki aşırı genişleme olarak tanımlanmıştır. Şişmanlık; hipertansiyon, şeker hastalığı, kalp-damar hastalığı, kas hareketlerinde verimliliğinin azalması ve daha birçok hastalığa neden olabilmektedir. Dengesiz beslenme sonucu oluşan zayıflık ise vücut kilosunun boy uzunluğuna oranının yaş ve duruma göre daha düşük düzeyde olması olarak tanımlanabilir (Yıldırım, 2009: 78).

Yetersiz beslenme ya da aktivitenin gerektiği enerjinin alınmaması kilo kaybına yol açmakta ve vücut enerji açığını kapatabilmek için kendi yağ dokusunu kullanmak zorunda kalmaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin yanında iştahsızlık, sindirim ve dolaşım bozuklukları, bağırsak parazitleri, şeker hastalığı, enfeksiyon hastalıkları, hormonal dengesizlikler, psikolojik bozukluklar ve depresyonlar zayıflığın nedenleridir (Merdol vd. 2007: 45).

Vücudumuzu oluşturan bütün hücrelerin düzenli ve dengeli çalışması için besin öğeleri olan karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler ve minerallerden yeterli miktarda almak gerekmektedir. Vücudumuzun tüm besin maddelerine ihtiyacı vardır. Karbonhidratlar, proteinler ve yağlar yakıt kaynağı olarak kullanılır ve günlük enerji ihtiyacımızı sağlar. Vitamin ve minerallerin ise enerji değerleri yoktur. Beslenmemizin sağladığı enerji ağırlıklı olarak karbonhidrat ve yağlardan gelir (Muratlı, 2007: 56).

2.1.3.1. Besin Öğeleri

1.Karbonhidratlar: Karbonhidrat, vücudun enerji ihtiyacı için kullandığı temel maddedir. Kasların kısa süreli kasılmalarında enerji kaynağı olarak kullanılıp, kan glikoz düzeyini arttırlar. Karbonhidratlar enerji bakımından da çok zengin bileşiklerdir (Çetin ve Flock, 2000: 45). Karbonhidratlar yetersiz alındığında proteinler enerji kaynağı olarak kullanılacağından günlük karbonhidrat gereksiniminin eksiksiz olarak

karşılanması gerekmektedir. Gereğinden fazla alındığında ise yağa çevrilerek şişmanlığa neden olmaktadır (Biren, 2011: 12).

2. Proteinler: Proteinler, canlıların tümünün yaşam süreçlerinde vazgeçilmez görevler alan biyomoleküllerdir. Proteinlerin temel görevi büyüme, gelişme ve vücuttaki hücre ve dokuların onarımıdır. Vücutta meydana gelen enfeksiyon, yaralanma, kırık ve ameliyat gibi sağlık problemleri proteine olan gereksinimi artırır. Ayrıca yaşla birlikte azalan bağışıklık sistemi göz önüne alındığında, beden ağırlığının kilosu başına 1 gram protein günlük gereksinimi karşılayabilir (Baysaling, 2001: 28).

3. Yağlar: Yağlar konsantre bir besin enerjisi sağlarlar, vücut dokularının yapımında yardım ederler ve yağda çözülen vitaminleri içerirler. Bunlar; A, D, E ve K vitaminleridir. Yağlar, karbonhidrat ve proteinin iki katı kadar enerji sağlarlar (Baysal, 2009: 56).

4. Vitamin ve Mineraller: Vitaminler hücrelerimizin yenilenmesi, büyüme ve enerji üretimi için zorunlu maddeler, mineraller ise vücudun sağlıklı kalabilmesi için gerekli olan kimyasal elementler ve bu elementlerin inorganik bileşikleridirler (Bayraktar vd. 2011: 25).

Hareketsizlik, vücut direncinin azalması, kronik hastalıkların sıklıkla görülmesi gibi nedenler vitamin ve minerallere olan gereksinimi artırır. Mineraller besinlerle birlikte alınabildiğinden dengeli beslenen insanlarda eksikliği görülmemektedir. Vitamin ve minerallerin dışarıdan bilinçsizce alınması zararlıdır. Fazla alınan vitamin ve mineraller ya vücuttan atılır ya da birikerek zehirli etki gösterirler. Vitamin alınmadığında (A vitaminoz) veya vitamin eksikliğinde (hipo vitaminoz) büyüme ve üremede bozukluklar ve ölümlerle sonuçlanabilen hastalıklar görülebilmektedir (Yıldırım, 2006: 36).

5. Su: Su vücut ağırlığının % 40-60'ını oluşturur. Dışarıdan alınan besinlerin sindirimi, emilimi, hücrelerle taşınması metabolizmasında yer alır. Besinlerin hücrelerdeki metabolizmaları sonucu oluşan atık ürünlerin akciğer ve böbreklerle taşınmasında rol oynar. Ayrıca su, vücut ısısının en önemli düzenleyicisidir (Yüceşir ve Bayraktar, 2004: 25). Vücuttaki sıvıların vücut ağırlığının % 1-2 oranının altına düşmesi halinde, kan hacminde azalma, konsantrasyon bozukluğu ve dolayısıyla insan sağlığını da olumsuz olarak etkileyeceği araştırmalarda gösterilmektedir (Zorba, 2009: 12).

Sportif egzersizler sırasında ter kaybını dengede tutabilmek için, ter yoluyla kaybedilen her litre sıvıya karşılık 1.2 veya 1.5 litre ekstradan su alınması önerilmektedir. Spor yapmayanların normalde günlük sıvı kaybı 2.5 litre kadardır. Spor yapanlarda ise harcadıkları enerji oranında artar. Yapılan sporun türüne, hava ısısına ve kişiye göre değişebilir. Örneğin, 10 bin metre koşusunda sıvı kaybı 1.5 kg iken, maratonda 4 kg kadardır. Bu kayıpların büyük bir kısmı sudur ve en kısa sürede yerine koyulmalıdır (Ersoy, 2011: 23).

2.2. SPOR ALIŞKANLIĞI

Spor, belirli kurallar içeren, rekabet ortamı hazırlayan, bireysel ya da toplu olarak genellikle yarışma, eğlence amaçlı yapılan etkinlikler bütünü olarak tanımlanabilir. Günümüzde spor çoğu zaman birbiriyle çelişen, farklı amaçlarla yapılan bir faaliyet olmuştur. Spora yönelen bireylerin amacı, eğlenmek, dinlenmek ve hoşça vakit geçirmekten, sağlığı korumaya, güçlü olmaya, sosyal bir çevre edinmeye ya da para kazanmaya kadar geniş bir yelpaze içinde değişmektedir (Arıkan ve Şanlıer, 2006: 454). Egzersiz, belirli bir oranda soluk alıp vermemizi sıklaştırıp derinleştiren, kalp atışlarımızı hızlandıran ve bir süre yapıldıktan sonra az da olsa terlemeye neden olan, kollarımız ve bacaklarımız gibi, büyük kas gruplarıyla yaptığımız bedensel hareketlerdir (Önder vd. 2000, 314).

Sağlıklı yaşam için beslenme ve sporun önemi bilinmektedir. Düzenli yapılan spor, kas gücünü, esnekliğini ve dayanıklılığını artırır. Ayrıca kardiyovasküler uyum sağlaması, şişmanlıkla ilişkili ortaya çıkan hipertansiyon, diabetes mellitus, kronik obstruktif akciğer hastalığı, osteoartrit, koroner kalp hastalığı gibi kronik hastalıkların riskini azaltması ve kemik yapısını kuvvetlendirmesi nedeniyle önemlidir. Egzersiz, kişinin kendini sağlıklı hissetmesini ve fonksiyonel kapasitesini artırıp kronik hastalık risklerini azaltarak sağlıkla ilgili birçok yararı beraberinde getirmektedir (Özmerdivenli ve Karacabey, 2002: 48).

Günümüzde teknolojiye ilerlemiş, yaşam seviyeleri yüksek ülkelerde çevre koşullarının değişmesi ile birlikte genelde insanlar, artık yürümekte, merdiven çıkamamakta bunun yerine asansörü tercih etmektedirler. Özellikle, masa başında sürekli oturma durumunda kalan öğrenci, memur, öğretim elemanları vb meslek gruplarından ayrı olarak saatlerce TV seyretmek ve yine uzun süreli araba kullanma ya

da trafik araçlarında kısıtlı hareketlilik içinde oturma günlük hayatımızı olumsuz yönde etkilemektedir (Özdoğan ve Özçelik, 2008: 653). Bütün bu olumsuzluklardan kurtulmak organizmayı zinde ve sağlıklı kılmak için spor yapma mecburi bir gereksinim olarak ortaya çıkmaktadır. İnsanların, yeme, içme, uyuma vb günlük ihtiyaçları gibi spor da en az bu ihtiyaçlar kadar önemli ve sağlığı olumlu yönde etkileyen, sindirim, dolaşım, sinir sisteminin düzenli çalışmasını sağlayan, yaşam süresini uzatan bir ihtiyaç olarak kabul edilmektedir (Karasar, 2006: 56; Koruk ve Şahin, 2005: 147).

2.3. BESİN TAKVİYESİ KULLANIMI

İnsanoğlu, yüzyıllardır iş verimini artırarak başarıya ulaşmak ve zafer kazanmak çabası içerisinde. Ondokuzuncu yüzyılda kafein, alkol, nitrogliserin, opium ve hatta strikninin atletler üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Androjenlerin anabolizan etkisinin farkına 2. Dünya Savaşı sırasında varılmış ve bu tarihten itibaren kas kütlesini ve gücünü artırmaya çalışan sporcular tarafından kullanılmaya başlanmıştır. Uyarıcı maddelerin kullanımı ise 1960'lı ve 1970'li yıllar yaygınlaşmaya başlamıştır. Ancak beslenme katkıları ile performans gelişimi arasındaki ilişkilerle ilgili pek çok delil; kas çalışmasının anlaşılması, antrenman esnasında enerji kullanımı, protein, yağ ve karbonhidratların spesifik rolleri ile ilgili yapılan araştırmalardaki gelişmeler nedeniyle 20. yüzyılın ilk yarısında görülmektedir (Yıldız, 2007: 58).

1994 yılından önce besin takviyeleri Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi'ne (FDA) göre yiyeceklerle aynı kategoride değerlendirilmiştir. Bu nedenle, besin takviyelerinin üretim işlemi, kalitesi ve etiketlenmesi FDA tarafından izlenmiştir. Besinsel ergojenik yardımcıları temel olarak performans artırma (enerji metabolizmasını etkileyerek ya da merkezi sinir sistemi üzerinde bir etkiyle), protein sentezini harekete geçirerek yağsız vücut kütlesini ya da kas kütlesini artırma ve vücudun yağ içeriğini azaltmayı amaçlamaktadır. Tam anlamıyla ergojenik olmasa da (örneğin iş performansını artırabilme), enfeksiyona karşı direnç artışı ve genel sağlık durumunda iyileşme sağlamayı amaçlayan besin takviyeleri, küçük çapta hastalık veya enfeksiyonun neden olabileceği antrenman engellerini azaltması nedeniyle de atletler açısından önemli olarak görülmektedir (Atasü ve Yüceşir, 2004: 56).

Besin takviyelerinin performans artırımı için kullanımı, her yaşta ve her düzeyde sporcular arasında oldukça yaygındır. Performans artırıcı besin takviyelerinin

kullanımına, profesyonel atletlerden ortaöğrenim öğrencilerine kadar her seviyede rastlanmaktadır (Ersoy, 2006: 45).

Diyet besin takviyesi kullanımı, başarılı pazarlama stratejileri sayesinde, kulaktan kulağa, reklamlarla ve internet bilgi kaynaklarıyla yayılarak kitleselleşmiş ve yaygın hale gelmiştir (Harvetioğlu, 2008: 26).

Antrenman ve toparlanma döneminde beslenmenin iskelet kaslarının gelişimi üzerinde etkili olduğu genel olarak kabul görmektedir. Son zamanlarda, ilgi optimal beslenme ve özellikle de direnç egzersizine hipertrofik tepkiyi artırmak için protein alımı üzerinde yoğunlaşmaktadır. Geçmiş araştırmalar ortaya çıkarmıştır ki kas protein metabolizması sadece direnç egzersizi ile değil aynı zamanda amino asitlerdeki değişim tarafından da düzenlenmektedir. Amino asitlerin direnç egzersizi ile birlikte kullanımı, protein sentezini akut olarak artırmaktadır. Bunun da uzun vadede daha fazla kas hipertrofisi ile sonuçlanması beklenebilir. Aksine, eğer denekler direnç egzersizi sonrasında yemek yemezlerse, kas net protein dengesi negatif olarak kalır ve katabolik durum başlar. Bu nedenle, kas hipertrofisi yada optimal toparlanma amaçlandığında direnç antrenmanı ile bağlantılı olarak yeterli (uygun) miktarda diyet protein alımı son derece önemli görülmektedir. Egzersiz sonrası karbonhidrat takviyesi de kas protein yıkım oranını azalttığı için aynı zamanda faydalı olabilmektedir. Bu nedenle, her bir antrenman serisi sonrasında genel bir enerji alımı önemli olabilmektedir (Ayrancı vd. 2005: 47).

Vücut geliştiricilerin ulaştığı yüksek seviyeli kas büyüklüğü ve bu kasların onarımının, özelleştirilmiş bir diyetle sağlanabileceği bilinmektedir. Genel olarak, vücut geliştiriciler antrenmanlarını desteklemek ve kas kütlelerini artırmak için gerekli protein ve enerji gereksinimlerini karşılamak için, kendileriyle aynı ağırlıktaki ortalama bir insandan çok daha fazla besine ve enerjiye ihtiyaç duyarlar (Ergün, 2003: 56).

Enerji ve protein alımı, kas kütlelerini artırmada önem taşımaktadır. Eğer enerji dengesi sağlanırsa, geniş ölçüde protein alımı ile kütle ve kuvveti artırmak mümkündür, öyleyse enerji alımı elzemdir. Enerjisi kısıtlanmış bir diyetle ağır fiziksel aktivitede bulunmak; protein katabolizması oranında artış ve kortisol ve katekolamin salımında artış gibi bağışıklık sistemini tehlikeye sokabilecek bir takım negatif sonuçlar doğurabilir (Kutluay, 2008: 45).

Egzersiz formundaki fiziksel aktivite, özellikle direnç egzersizi, protein dengesinde genel bir artışa, sonuç olarak da protein birikiminde artışa neden olan bir yöntemdir. Protein birikimi, antrenman durumu, egzersiz yoğunluğu ve en önemlisi besin tüketimi olan çok sayıda faktöre bağlıdır. Direnç antrenmanı tek başına protein sentezini artırabilse de son araştırmalar, genel protein dengesinin pozitif olması için dış kökenli besinlerin alımına ihtiyaç duyulduğunu büyük ölçüde göstermiştir (Ersoy, 2008: 23).

Protein, sporcular ve fiziksel olarak aktif olan bireyler için piyasaya sürülen en popüler besin takviyelerinden birisidir. Protein takviyeleri atletlere, nitrojen birikimi ve kas kütlelerini artırmasının yanı sıra uzun süreli egzersiz boyunca protein yıkımını engellemesi için de önerilmektedir (Acar, 2008: 26).

Maksimal kas kuvveti direnç egzersizlerinden oldukça fazla etkilenmektedir, bu da hem kas-sinir fonksiyonunda hem de kas morfolojisinde adapte olunabilen değişikliklere neden olmaktadır. Dahası, protein alımının zamanlamasının direnç egzersizi ile birlikte ayarlanması, tek başına direnç egzersizinin yaptığından daha fazla kuvvet ve kas kütlesi kazanımını sağlayacaktır (Aksoy, 2016: 63; Arı, 2015: 44).

Net kas protein dengesinin cevabının büyük kısmı, egzersiz sırasında çok egzersiz sonrasında meydana gelmektedir; azalan yıkımdan çok artan kas protein sentezi bu artan dengeden sorumludur. Bir kez aktive edildi mi, protein sentezi ve net protein dengesi, egzersizden 48 saat sonrasına kadar yüksek kalmaktadır; bununla birlikte, protein dengesi dışarıdan amino asit kaynakları temin edilmeden pozitif olamaz (Ergen, 2013:45; Ersoy, 2004:84).

Sezon dışı dönemde temel hedef kas kütlelerini artırmaktır; yeterli miktarda enerji alımı vücut geliştiricinin pozitif enerji dengesinde olması için gereklidir (ağırlığı korumak için gerekli olandan biraz daha fazla enerji alarak). Bu, kilo alımını sağlayacak ve yüksek yoğunlukta direnç antrenmanı ile birlikte kas kütlesi artışını destekleyecektir. Aynı zamanda, kas kütlelerini artırmada proteinin yeterli miktarda alımı ve protein/amino asitin doğru zamanda alımı da önemlidir. Yeterli karbonhidrat depoları yüksek yoğunlukta direnç egzersizine yakıt sağlayabilmek için gereklidir. Zamanlama, karbonhidratın miktarı ve türü kas glikojen sentezini etkilemektedir. Egzersiz

sonrasında besin alımının zamanlamasının kasın anabolik tepkisini etkilediği çalışmalarla gösterilmiştir (Ergün, 2003: 58).

Egzersiz sonrası kas ve karaciğer glikojen depolarının toparlanması yavaş bir süreçtir ve tam toparlanma egzersiz bitiminden 24-48 saat sonrasına kadar mümkün olmayabilir. Egzersiz sonrası glikojen reseptezi miktarı, büyük oranda diyetten alınan karbonhidrat miktarı ile belirlenmektedir ve bu işlem için alınan karbonhidratın miktarı, karbonhidratın türünden çok daha fazla önem taşımaktadır. Gerçekte kasın büyümesini uyarmak ve gerekli ağır antrenmanı yapabilmek için yüksek miktarda karbonhidrat gerekmektedir. Vücut geliştiricilerinin tükettiği fazla protein direkt olarak kas üretimine dönüşmeyebilir. Vücut geliştiricilerin fazla miktarda alınan proteini vücutlarında karbonhidrata dönüştürdüğü bilinmektedir (Koç, 2014: 63).

Besin desteği kullanımı özellikle gelişmiş ülkeler başta olmak üzere tüm dünyada hızla artış göstermektedir. Kullanım alanları çok yaygın olmakla birlikte, kullanıma yönlendiren kişiler kimi zaman dalında uzman sağlık profesyonelleri, kimi zaman ise konu ile ilgili uzmanlığı bulunmayan bilinçsiz kişiler olabilmektedir (Güneş, 1998: 96).

2.4. ERGOJENİK YARDIMCILAR

2.4.1. Ergojenik Yardımcıların Tanımı

Bireyler Kişisel performansını arttırmak, egzersiz ve spordaki başarıyı arttırmak için bir çok yöntem denemektedir. Sporcular ve günlük egzersiz yapanlar son yıllarda, doping denetiminin artması ve dopingin zararlı yan etkilerinin olması sebebiyle, başarıyı ve performanslarını arttırmak için daha doğal yöntemler kullanmaya başlamışlardır. Yapılan çalışmalar sonucunda, “ergojenik madde” adı verilen yeni madde ve malzemeler ortaya çıkmıştır. Ergojenik madde enerji kullanımını arttırarak, yorgunluğu geciktiren ve performansı arttıran herhangi bir metot olarak tanımlanmaktadır. Bazı vitamin, mineral, amino asit, bitki, metabolit ve değişik kombinasyonlar gibi maddeler ya da metotlar ergojenik yardımcı madde olarak nitelendirilmektedir (Aksoy, 2016: 96). Gerçek ergojenik yardımcı kuvveti, dayanıklılığı, hızı ve beceriyi sürekli olarak arttıran yöntemlerdir (Baysal, 2003: 89).

2.4.2. Ergojenik Yardımcıların Etkileri

Kas fibrilerine (Anabolik Steroidler, Büyüme Hormunu, Protein), kalp ve dolaşım sistemine (Alkol, Beta Blokerler, Amfetamin, Kafein, Kokain ve Marihuana), merkezi sinir sistemine (Anabolik steroid, Amfetamin), yorgunluk mekanizması (Amfetamin, Aspartik Asit Tuzları, Bikarbonat Yükleme, Fosfat Yükleme), dış mekanik faktörlere etki (Gıysi, Hava ve Su Direncinin Azalımı, Yeni Araç Dizaynı, Ayakkabı), kasa enerjetik (Karbonhidrat Yükleme, Serbest Yağ Asitleri, Vitamin, Mineral), O₂ desteğine (Kan Dopingi, Fosfat Yükleme, O₂), gevşeme ve stres azaltma (Alkol, Beta Blokerler, Hipnoz, Stres Yönetimi), kilo kaybı veya kazanımı (Diüretikler, Anabolik Steroidler, Büyüme Hormonu) etki mekanizmalar sayılır (Kharazi, 2017: 85).

2.4.3. Ergojenik Yardımcıların Kullanım Nedenleri

Ergojenik maddelerin kullanım amacı; vücuttaki kasların kasılması gerekli enerjiyi sağlamak, kas kütlesi ve kuvvetini artırmak, dayanıklılık kapasitesini yükseltmek, egzersiz sırasında oluşacak yorgunluğun daha geç ortaya çıkmasını sağlamak, antrenman ve müsabakalar sonrası ve ara devrelerde toparlanmayı hızlandırmak, egzersiz sırasında oluşabilecek oksidanlar ve laktik asit gibi ürünlerin zararlı etkilerini yok etmek, solunum merkezine etki, olarak sıralanabilir (Günay, 1998: 48).

Ergojenik yardımcı maddelerin kullanım amaçları 3 başlık altında toplanmaktadır.

1. Ergojenik yardımcı maddeler vücut sisteminin fizyolojik kapasitesini doğrudan etki ederek spordaki veriminin artmasını destekler.
2. Ergojenik yardımcı maddeler, vücudun fizyolojik kapasitesini sınırlayarak psikolojik engelleri ortadan kaldırmaktadır.
3. Ergojenik yardımcı maddeler merkezi sinir sisteminin maksimal kas kasılmasına etkisini artırmakta kasın daha fazla kuvvet-güç oluşturmasına etki etmesini desteklemektedir (Yarar, 2010: 67).

2.4.4. Ergojenik Yardımcıların Sınıflandırılması

Yunanca ergon (iş) ve genon (üretmek) kelimelerinden oluşmaktadır. Ergojenik yardımcı maddeler spor yapan bireylerin performanslarını arttırmak amacıyla genel olarak verilen isimdir. Bu maddeler besleyici, psikolojik, fizyolojik kimyasal veya mekanik olmaktadır. Fiziksel iş ve gücü arttırmaya etkili olan ve bireyde ergojenik etki yapan, her türlü uygulamalar fiziksel ve mental kapasiteleri arttırmaktadır (Kurban ve Mehmetoğlu, 2010: 89).

2.4.4.1. Mekanik ve Biomekanik Yardımlar

Sporun mekanik özelliklerin incelenmesine 1920 yılında ABD’de başlamış ancak bu bilim dalının sağlam zemine oturtulması 1960’lı yılları bulmuştur.

Sporcuların kullandıkları ekipman, ayakkabı, giysi gibi malzemelerin performansı en az etkileyecek düzeyde yapılması mekanik yardımları, sporcuların kullandıkları temel teknik varyasyonların analiz edilerek performansı arttırmak amacıyla, biomekanik temellere uygun olarak düzenlenmesi veya yeni tekniklerin geliştirilmesini biomekanik yardımcıları oluşturmaktadır (Ünal vd., 2009: 89).

2.4.4.2. Farmakolojik Yardımlar

Performansı arttırmak için kullanılan maddeler dopinge neden olmaktadır. Sağlık problemlerine ciddi zararlar veren bu maddeler stimulanlar, narkotik analjezikler, amabolik steroidler, diüretikler, peptid hormonları ve analogları ile B blokerler olarak gösterilebilmektedir (Yarar, 2010: 58).

Fiziksel performansı arttırmak amacıyla farmakolojik yardım kullanma riski altında olan sporcular; takıma girme sansı olmayan kesilmiş sporcular, kariyerinin sonuna geldikleri halde spordan kopmak istemeyenler, zayıflık ya da şişmanlık gibi kilo problemleri olanlar, sakatlanmasına rağmen oynamak isteyenler ve dış kaynaklı baskıları performans arttırıcılarla yok etmeye çalışanlar olarak gösterilebilir (Ersoy, 2004: 89).

2.4.4.3. Fizyolojik Yardımlar

Fizyolojik yardımlar sporda direkt olarak önemli özel fizyolojik prosesleri etkilemek amacıyla planlanmışlardır. Kan dopingi, eritropoietin, yüksek irtifa antrenmanları, hiperoksia, eletrositimülasyon, sirkadyen ritim, sauna ve masaj ve oral progesteronlar genelde kullanılan yöntemler arasındadırlar (Günay, 1998: 96).

2.4.4.4. Psikolojik Yardımlar

Psikolojik yardımlar üç ana grupta incelenmektedir.

- Psikolojik uyarıcı ilaçların kullanılması (stimülan),
- Psikolojik sakinleştirici etkiye sahip ilaçların kullanılması (trakilizanlar),
- Psikodoping ve psiko-regülasyon beceriler; müzik kullanımı, tezahurat, otojen çalışma, relaksasyon, hipnoz, dikkat kontrolü, motivasyon ve mental hazırlık gibi çalışmalardır (Dündar, 2000: 65).

2.4.4.5. Beslenmeye Bağlı Yardımlar

-Protein konsantreleri:

Sporu yapanların en çok kullandıkları ek besindir. Yüksek ve çok yüksek yoğunluktaki çabukluk, kuvvet, çabuk kuvvette dayanıklılık ve dayanıklılık antrenmanlarında, yüksek yüklenmelerde iştahsızlık ortaya çıkmasını engellemek ve kas dokuda kayıp olmadan yağları yakarak kilo verebilmek için alınabilirler (Ersoy, 2016: 65).

- Amino Asitler

Amino asitler, vücutta protein sentizine katılan, nörotransmitter olarak fonksiyon yapan ve enerji üretiminde kullanılan bileşiklerdir. Yüksek değerli amino asitlerin hemen sağlanması, yoğun- ağır 6+ antrenmanda kasların yenilenmesi ve gelişmesini sağlar (Gülgün, 2008: 65).

-Karbonhidrat- Protein Karışımları

Bu ürünler karbonhidrat depolarını çok iyi doldururlar. İçerisinde glikoz bileşikleri bulunan bu tür içecekler bir saatten uzun süren ve dayanıklılık gerektiren

çalışmalarda yorgunluğu geciktirici etki göstermektedir. Hızlı ve profesyonel kasları geliştirmek ve yağların yıkımını artırmak için uygundur. Antrenmandan sonra optimal bir toparlanma sağlarlar. Yağları artırmaksızın hızlı ve etkili bir kas yapımı ortaya çıkar (Özyılmaz, 2013: 67).

-Vitaminler

Vitaminler, hücre metabolizmasının sağlıklı çalışabilmesi için gerekli olan ve vücutta sentezlenemediğinden ihtiyacın diyetle karşılanması gereken organik bileşiklerdir (Güneş, 2008: 48). Sportif aktivite de yükselmiş bir vitamin ihtiyacının karşılanması, kuvvetli bedensel yüklenmede bağışıklık sistemini artırma veya serbest radikallere (zararlı maddelere) karşı vücut koruma fonksiyonunu artırmak için alınabilirler.

- Mineraller

Performansı yükseltmek, kuvvetli bedensel zorlanmalarda terleme ve diğer reaksiyonlarla vücuttan atılan vitamin ve mineralleri hemen ve yeterli miktarda sağlamak ve sıvı kaybını dengelemek (Asit- baz dengesini koruma), kas kramplarından kaçınmak, kasların fonksiyonları ve metabolizmanın optimalleşmesi için alınabilirler (Özdemir, 2006: 45;: Aydoğdu, 2006: 59).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

Aydın merkezde bulunan spor salonlarında spor yapan bireylerin ergojenik yardımcılar hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeylerini ölçmek amacıyla araştırmada kullanılan bilgi toplama aracı elde edilen verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler açıklanmıştır.

3.1. VERİLERİN ANALİZİ

Tanımlayıcı olarak yapılan araştırmada katılımcıların demografik özellikler ve ölçekli anket sorularına verdikleri yanıtlar objektif olarak analiz edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 20.0) programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde hem açıklayıcı hem de genelleştirici istatistiksel yöntemlerden yararlanılarak sonuçlara ulaşılmaya çalışılmıştır. Ankete katılmaya gönüllü Aydın merkezde bulunan spor salonlarında spor yapan bireylerin demografik özellikleri analiz edilmiş ve frekans dağılımları verilmiştir. Beslenme tutumları ve ergojenik yardımcılar hakkındaki ifadelerinin Skewness ve Kurtosis değerleri (-2, +2) arasında olduğu için ölçeğin verilerinin normal dağılım göstermektedir. Verilerin normal dağılıma uygun olduğu için parametrik testler kullanılmıştır. Dolayısıyla parametrik olmayan iki grup değişkenlerin aralarındaki ilişkiyi incelemek için veriler t-testi ile birden fazla grup değişkenlerinde ANOVA testi ile analiz edilmiştir.

3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evrenini Aydın ili efeler ilçesinde bulunan spor salonlarına 2018 ocak ayında giden ve spor yapan bireyler oluşturmaktadır. Araştırma kapsamına alınan spor yapan bireylerin gönüllülük esasına dayanılarak seçilmiştir. Araştırma evrenini Aydın ilinde bulunan spor salonlarına giden ve burada spor yapan 987 birey oluşturmaktadır.

Personel örneklem sayısının tespitinde oransal örnek hacmi formülü kullanılmıştır. Bu formül aşağıdaki gibidir;

$$n = \frac{Np(1-p)}{(N-1)\sigma_p^2 + p(1-p)}$$

Burada;

n: örnek hacmi,

N: popülasyon hacmi

P: tahmin oranını, olasılık düzeyi güven aralığını (%95 güven aralığı) ifade etmektedir (Newbold, 1995; Miran, 2002).

Bu formüle göre belirlenen 987 spor yapan bireylerin evreni için %95 güven aralığında ulaşılması gereken örneklem sayısı 290 olarak belirlenmiştir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARACI

Veri toplama aracı olarak uygulanan anket formlarının oluşturulmasında öncelikle anket formları, araştırma konusu ile ilgili tezler ve makaleler, konu alanı kılavuzları ve değerlendirme ölçekleri incelenerek, geniş bir kaynak taraması yapılmıştır. Taslak olarak hazırlanan anket formu uzman görüşleri tarafından düzenlenmiştir. Anket formlarında fark edilen eksiklikler ve yanlış ifadeler düzeltilerek anket formunda son düzenlemeler yapılmıştır.

Araştırmanın anketi üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde spor yapan bireylerin demografik özellikleri ile ilgili bilgi toplanmıştır. İkinci bölümde bireylerin beslenme alışkanlıkları ile ilgili bilgi toplamak amacıyla 39 soruluk ölçek kullanılmıştır. Ölçek 5'li Likert uygulamasına yöneliktir. Burada ölçek ise, (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, (4) Katılıyorum ve (5) Kesinlikle Katılıyorum biçiminde düzenlenmiştir. Ankette kullanılan önermeler belirlenirken, Sezek ve ark.'larının ve de Tangut'un yapmış oldukları çalışmalarda kullandıkları ölçeklerden bazı değişiklikler yapılarak istifade edilmiş ve ayrıca gıda takviyeleri ile ilgili çeşitli yeni önermeler eklenmiştir. Ölçekte 39'u Likert tipi soruya yer verilmiştir. Anketteki bu Likert tipi önermelerden 17 tanesi "Genel Beslenme Tutumları", 7 tanesi "Katkılı Beslenmeye Yönelik Tutumlar", 5 tanesi "Gıda Takviyelerine Yönelik Tutumlar", 6 tanesi "Katkılı Beslenmeye Yönelik Davranışlar" ve 4 tanesi de "Gıda Takviyelerine Yönelik Davranışlar" ile ilgilidir.

Üçüncü bölümde ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeylerine yönelik sorular, üçüncü bölümde ise ergojenik yardımcıların kullanım

seçenekleri ve tercih nedenleri yer almaktadır. 3'lü likert şeklinde hazırlanan soru formunda 12 soru yer almaktadır.

3.4. ARAŞTIRMAYA KATILAN SPOR YAPAN BİREYLERİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE YÖNELİK TANIMLAYICI BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamına alınan ve veri toplama aracı geçerli olarak değerlendirilen spor salonlarında spor yapan bireylere ait genel bilgiler yer almaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri frekans analizleriyle incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 3.1: Spor Yapan Bireylerin Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular

Demografik özellik	Değişken	n	%	Demografik özellik	Değişken	n	%	
Yaş	22 ve altı	110	37,9	Öğrenim durumu	İlköğretim	2	0,7	
	23 ve 27 arası	96	33,1		Ortaöğretim	15	5,2	
	28 ve üstü	84	29		Lise	53	18,3	
Cinsiyet	Erkek	177	61		Önlisans	78	26,9	
	Kadın	113	39		Lisans	129	44,5	
Medeni durum	Evli	61	21		Lisansüstü	13	4,5	
	Bekar	229	79		İş durumu	Çalışıyor	104	35,9
Boy	170 ve altı	120	41,4			İşsiz	38	13,1
	171 ve 180 arası	113	39			Emekli	2	0,7
	181 ve üstü	57	19,7			Ev hanımı	13	4,5
Kilo	60 ve altı	71	24,5	Öğrenci		133	45,9	
	61 ve 79 arası	137	47,2	Spor salonuna devam süresi		3 aydan az	58	20
	80 ve üstü	82	28,3		6 aydan az	76	26,2	
Gelir durumu	Askeri ücretin altı	136	46,9		1 yıldan az	67	23,1	
	Asgari ücret	64	22,1		1-2 yıl arası	44	15,2	
	Asgari ücret ile 2000 tl arası	53	18,3		2-5 yıl arası	23	7,9	
	2000-3000 tl arası	19	6,6		5 yıldan fazla	22	7,6	
	3000-5000 tl arası	8	2,8	Genellikle günde kaç öğün yemek yersiniz?	Tek öğün	6	2,1	
	5000 tl ve üzeri	10	3,4		2 öğün	47	16,2	

Tablo 3.1: (devam) Spor Yapan Bireylerin Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular

Demografik özellik	Değişken	n	%	Demografik özellik	Değişken	n	%
Bilinen herhangi bir kalıcı sağlık probleminiz var mı?	Yok	243	83,8	Günde kaç öğün yersiniz?	3 öğün	148	51
	Şeker	5	1,7		4 öğün	60	20,7
	Kalp damar	7	2,4		5 öğün	23	7,9
	Tansiyon	7	2,4		6 öğün	6	2,1
	Mide rahatsızlığı	12	4,1	Öğün atlama sebebiniz nedir?	Atlamam	115	39,7
	Böbrek rahatsızlığı	4	1,4		Az yiyerek zayıflamak için	25	8,6
	Romatizma	2	0,7		Zaman bulamadığım için	54	18,6
	Diğer	10	3,4		Ekonomik sebepler	14	4,8
Öğün atlıyor musunuz?	Atlamam	172	59,3	İştahım olmadığı için	23	7,9	
	Atlarım, öğünü değiştir	58	20	Yemekleri beğenmediğim için	6	2,1	
	Atlarım, genellikle kahvaltıyı	19	6,6	Diğer	11	3,8	
	Atlarım, genellikle öğle yemeğini	34	11,7	Formumu korumak için	22	7,6	
	Atlarım, genellikle akşam yemeğini	7	2,4	Dışarıda yemek yemeyi sevmiyorum	20	6,9	

Spor salonuna giden sporcuların yaş dağılımları incelendiğinde 110 (%37,9) bireyin 22 yaş ve altında; 96 (%33,1) bireyin 23 ve 27 arası; 84 (%29) bireyin 28 yaş ve üstü olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların cinsiyet dağılımları incelendiğinde 177 (%61) bireyin erkek ve 113 (%39) bireyin kadın olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların medeni durum dağılımları incelendiğinde 61 (%21) bireyin evli ve 229 (%79) bireyin bekar olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların boy dağılımları incelendiğinde 120 (%41,4) bireyin 170 cm ve altı; 113 (%39) bireyin 171 cm ve 180 cm arası ve 57 (%19,7) bireyin 181 cm ve üstü olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların kilo dağılımları

incelendiğinde 71 (%24,5) bireyin 60 ve altı; 137 (%47,2) bireyin 61 ve 79 arası; 82 (%28,3) bireyin 80 ve üstü olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların gelir durumu dağılımları incelendiğinde 136 (%46,9) bireyin askeri ücretin altı; 64 (%22,1) bireyin asgari ücret; 53 (%18,3) bireyin asgari ücret ile 2000 tl arası; 19 (%6,6) bireyin 2000-3000 tl arası; 8 (%2,8) bireyin 3000-5000 tl arası ve 10 (%3,4) bireyin 5000 tl ve üzeri olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların bilinen herhangi bir kalıcı sağlık problemi bulunma durumu incelendiğinde 243 (%83,8) bireyin sağlık problemi olmadığı; 5 (%1,7) bireyin şeker; 7 (%2,4) bireyin kalp damar; 7 (%2,4) bireyin tansiyon; 12 (%4,1) bireyin mide rahatsızlığı; 4 (%1,4) bireyin böbrek rahatsızlığı; 2 (%0,7) bireyin romatizma ve 10 (%3,4) bireyin diğer olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların öğün atlıyor musunuz? Dağılımları incelendiğinde 172 (%59,3) bireyin atlamam; 58 (%20) bireyin atlarım, öğünü değiştir; 19 (%6,6) bireyin atlarım, genellikle kahvaltısı; 34 (%11,7) bireyin atlarım, genellikle öğle yemeğini ve 7 (%2,4) bireyin atlarım, genellikle akşam yemeğini olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların öğrenim durumu dağılımları incelendiğinde 2 (%0,7) bireyin ilköğretim; 15 (%5,2) bireyin ortaöğretim; 53 (%18,3) bireyin lise; 78 (%26,9) bireyin önlisans; 129 (%44,5) bireyin lisans ve 13 (%4,5) bireyin lisansüstü olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların iş durumu dağılımları incelendiğinde 104 (%35,9) bireyin çalışıyor; 38 (%13,1) bireyin işsiz; 2 (%0,7) bireyin emekli; 13 (%4,5) bireyin ev hanımı ve 133 (%45,9) bireyin öğrenci olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların spor salonuna devam süresi dağılımları incelendiğinde 58 (%20) bireyin 3 aydan az; 76 (%26,2) bireyin 6 aydan az; 67 (%23,1) bireyin 1 yıldan az; 44 (%15,2) bireyin 1-2 yıl arası; 23 (%7,9) bireyin 2-5 yıl arası ve 22 (%7,6) bireyin 5 yıldan fazla olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların genellikle günde kaç öğün yemek yersiniz? Dağılımları incelendiğinde 6 (%2,1) bireyin tek öğün; 47 (%16,2) bireyin 2 öğün; 148 (%51) bireyin 3 öğün; 60 (%20,7) bireyin 4 öğün; 23 (%7,9) bireyin 5 öğün ve 6 (%2,1) bireyin 6 öğün olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların öğün atlama sebebiniz nedir? Dağılımları incelendiğinde 115 (%39,7) bireyin atlamam; 25 (%8,6) bireyin az yiyerek zayıflamak için; 54 (%18,6) bireyin zaman bulamadığım için; 14 (%4,8) bireyin ekonomik sebepler; 23 (%7,9) bireyin iştahım olmadığı için; 6 (%2,1) bireyin yemekleri beğenmediğim için; 11 (%3,8)

bireyin diğeri; 22 (%7,6) bireyin formunu korumak için ve 20 (%6,9) bireyin dışarıda yemek yemeyi sevmiyorum olduğu görülmektedir.

Tablo 3.2: Yaş-Boy-Kilo- Tanımlayıcı İstatistik Tablosu

	Minimum	Maximum	Ort.	SS.
Yaş	15,00	53,00	25,89	7,05
Boy	150,00	196,00	173,44	8,65
Kilo	42,00	175,00	72,03	16,59

Tablo 3.3: Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği Maddeleri ve Katılım Düzeyleri (Ort)

	Ort.
Sabah kahvaltısı önemli bir öğündür.	4,42
Günde en az 3 öğün yenmelidir.	4,28
Ara öğünler gereksizdir.	2,97
Günlük çay-kahve tüketimime dikkat edilmesi ve belirli sınırların aşılması gerekir.	3,87
Az ve sık yemenin faydalı olduğuna inanıyorum.	3,79
Günde en az 2 litre, hatta spor yapıldığında daha fazla su içilmelidir.	4,13
Kızartmanın sağlıklı bir yöntem olduğunu düşünmüyorum.	2,73
Tuz ve şeker kullanım miktarı sağlıklı olumsuz etkiler.	3,93
Yüksek kolesterolü olanlar, bitkisel kaynaklı yiyecekleri tercih etmelidir.	3,57
Tereyağı yerine, bitkisel yağları kullanmak gerekir.	3,15
Yetişkin kişilerin, tam yağlı yoğurt ve süt kullanması, yağsız kullanmalarından daha iyidir.	3,41
Etleri pişirirken yağ kullanılmamalıdır.	3,36
Ayda bir balık tüketmek yeterlidir.	2,81
Spor yapanların mutlaka et tüketmeleri gerekir.	3,77
Tavuk, hindi vb. Etler yenirken derisi mutlaka ayıklanmalıdır.	3,76
Bulgur ya da pirinç ayırt etmeden, sıklıkla pılav tüketmek gereklidir.	3,31
Alışverişlerde ürünlerin etiketlerini inceleyerek, besin içeriği hakkında bilgi sahibi olunmalıdır	3,79
Katkılı besinlerin, doğal ürünlerden farkı yoktur.	2,46
Katkı maddeleri, doğal ürünlerin raf ve kullanılabilme ömrünü uzattığı için faydalıdır.	2,34
Katkılı besinler, içerdiği ilaveler ile doğal ürünlere göre besin değerleri daha yüksek ürünlerdir.	2,40
Katkı maddeleri, doğal ürünlerin hijyenik hatalara, zararlı içerik ve yanlış ilaçlamaya bağlı sorunlarından kurtulmayı sağlar.	2,50
Katkılı besinler sayesinde, ülke ve dünya geneli kıtlık ve açlık problemleri çözülebilir.	2,83
Katkı maddeleri, doğal ürünlerin lezzetini artırdığı için yemek yemeyi daha zevkli ve kolay hale getirmektedir.	3,04

Tablo 3.3: (devam) Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği Maddeleri ve Katılım Düzeyleri (Ort)

	Ort.
Katkılı besinler sağlıksız değildir.	2,45
Gıda takviyeleri zararlı değildir.	3,03
Spor yapanların kesinlikle gıda takviyeleri kullanması gerekir.	3,11
Vücut geliştirmek için protein tozu vb. Ürünlerin kesinlikle kullanılması gerekir.	3,15
Zayıflamak için zayıflatıcı gıda takviyelerinin kullanılması zararlı değildir.	3,08
Spor yapanların enerji içeceği tüketmeleri gerekir.	2,91
Günlük beslenmemde katkılı besinler konusunda dikkatliyimdir.	3,60
İçeriğini bilmediğim besinleri tüketmemeye özen gösteririm.	3,76
Alışveriş sırasında ürün etiketlerini inceleyip, besinin içeriğini anlamaya çalışırım.	3,55
Sadece doğal ürünleri tüketirim.	3,44
Organik ürün reyonlarından tüketim yaparım.	3,43
Sucuk, yoğurt, salça, turşu, konserve vb. Gıdaları evimde kendim yapmaya çalışırım.	2,84
Günlük gıda takviyeleri kullanırım.	2,99
Spor yaparken kas gelişimimi hızlandırmak için protein tozu kullanırım.	2,96
Yağ yakımını hızlandırmak için le-carnetin vb. Ürünler kullanırım.	2,89
Enerji ihtiyacımı karşılamak için sıklıkla enerji içeceği içerim.	2,73

Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Sabah kahvaltısı önemli bir öğündür” ifadesine katılım oranı ortalamasının 4,42 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Günde en az 3 öğün yenmelidir” ifadesine katılım oranı ortalamasının 4,28 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Ara öğünler gereksizdir” ifadesine katılım oranı ortalamasının 2,97 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Günlük çay-kahve tüketimime dikkat edilmesi ve belirli sınırların aşılması gerekir” ifadesine katılım oranı ortalamasının 3,87 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Az ve sık yemenin faydalı olduğuna inanıyorum” ifadesine katılım oranı ortalamasının 3,79 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Günde en az 2 litre, hatta spor yapıldığında daha fazla su içilmelidir” ifadesine katılım oranı ortalamasının 4,13 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Kızartmanın sağlıksız bir yöntem olduğunu düşünmüyorum” ifadesine katılım oranı ortalamasının 2,73 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Tuz ve şeker kullanım miktarı sağlığı olumsuz

etkiler” ifadesine katılım oranı ortalamasının 3,93 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Yüksek kolesterolü olanlar, bitkisel kaynaklı yiyecekleri tercih etmelidir” ifadesine katılım oranı ortalamasının 3,57 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Tereyağı yerine, bitkisel yağları kullanmak gerekir” ifadesine katılım oranı ortalamasının 3,15 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Yetişkin kişilerin, tam yağlı yoğurt ve süt kullanması, yağsız kullanmalarından daha iyidir” ifadesine katılım oranı ortalamasının 3,41 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Etleri pişirirken yağ kullanılmamalıdır” ifadesine katılım oranı ortalamasının 3,36 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Ayda bir balık tüketmek yeterlidir” ifadesine katılım oranı ortalamasının 2,81 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Spor yapanların mutlaka et tüketmeleri gerekir” ifadesine katılım oranı ortalamasının 3,77 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Tavuk, hindi vb. Etler yenirken derisi mutlaka ayıklanmalıdır” ifadesine katılım oranı ortalamasının 3,76 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Bulgur ya da pirinç ayırt etmeden, sıklıkla pilav tüketmek gereklidir” ifadesine katılım oranı ortalamasının 3,31 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Alışverişlerde ürünlerin etiketlerini inceleyerek, besin içeriği hakkında bilgi sahibi olunmalıdır” ifadesine katılım oranı ortalamasının 3,79 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Katkılı besinlerin, doğal ürünlerden farkı yoktur” ifadesine katılım oranı ortalamasının 2,46 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Katkı maddeleri, doğal ürünlerin raf ve kullanılabilme ömrünü uzattığı için faydalıdır” ifadesine katılım oranı ortalamasının 2,34 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Katkılı besinler, içerdiği ilaveler ile doğal ürünlere göre besin değerleri daha yüksek ürünlerdir” ifadesine katılım oranı ortalamasının 2,4 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Katkı maddeleri, doğal ürünlerin hijyenik hatalara, zararlı içerik ve yanlış ilaçlamaya bağlı sorunlarından kurtulmayı sağlar” ifadesine katılım oranı ortalamasının 2,5 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin

“Katkılı besinler sayesinde, ülke ve dünya geneli kıtlık ve açlık problemleri çözülebilir” ifadesine katılım oranı ortalamasının 2,83 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Katkı maddeleri, doğal ürünlerin lezzetini artırdığı için yemek yemeyi daha zevkli ve kolay hale getirmektedir” ifadesine katılım oranı ortalamasının 3,04 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Katkılı besinler sağlıksız değildir” ifadesine katılım oranı ortalamasının 2,45 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Gıda takviyeleri zararlı değildir” ifadesine katılım oranı ortalamasının 3,03 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Spor yapanların kesinlikle gıda takviyeleri kullanması gerekir” ifadesine katılım oranı ortalamasının 3,11 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Vücut geliştirmek için protein tozu vb. Ürünlerin kesinlikle kullanılması gerekir” ifadesine katılım oranı ortalamasının 3,15 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Zayıflamak için zayıflatıcı gıda takviyelerinin kullanılması zararlı değildir” ifadesine katılım oranı ortalamasının 3,08 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Spor yapanların enerji içeceği tüketmeleri gerekir” ifadesine katılım oranı ortalamasının 2,91 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Günlük beslenmemde katkı besinler konusunda dikkatliyimdir” ifadesine katılım oranı ortalamasının 3,6 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “İçeriğini bilmediğim besinleri tüketmemeye özen gösteririm” ifadesine katılım oranı ortalamasının 3,76 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Alışveriş sırasında ürün etiketlerini inceleyip, besinin içeriğini anlamaya çalışırım” ifadesine katılım oranı ortalamasının 3,55 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Sadece doğal ürünleri tüketirim” ifadesine katılım oranı ortalamasının 3,44 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Organik ürün reyonlarından tüketim yaparım” ifadesine katılım oranı ortalamasının 3,43 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Sucuk, yoğurt, salça, turşu, konserve vb. Gıdaları evimde kendim yapmaya çalışırım” ifadesine katılım oranı ortalamasının 2,84 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin “Günlük gıda takviyeleri kullanırım” ifadesine

katılım oranı ortalamasının 2,99 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin "Spor yaparken kas gelişimimi hızlandırmak için protein tozu kullanırım" ifadesine katılım oranı ortalamasının 2,96 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin "Yağ yakımını hızlandırmak için le-carnetin vb. Ürünler kullanırım" ifadesine katılım oranı ortalamasının 2,89 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin "Enerji ihtiyacımı karşılamak için sıklıkla enerji içeceği içerim" ifadesine katılım oranı ortalamasının 2,73 olduğu görülmektedir.

Tablo 3.4: Bireylerin Hakkındaki Bilgi ve Faydalanma Düzeyleri Maddeleri ve Katılımları (Ort)

	Ort.
1-daha önce ergojenik yardımcıları ilgili bilgi aldınız mı?	1,97
2- su anda ergojenik yardımcıları ilgili yeterli bilgiye sahip olduğunuza inanıyor musunuz?	2,09
3- müsabaka ve ya antrenmana çıkmadan önce antrenörünüz veya bir başkası tarafından hipnoz, motivasyon telkinleri gibi psikolojik yardımlar alıyor musunuz?	1,74
4- size kısa sürede büyük sportif başarı sağlayacak olmasına rağmen yasal olmayan maddeleri kullanır mısınız?	1,53
5- müsabaka veya antrenman döneminde ergojenik yardım alıyor musunuz?	1,84
6- ergojenik yardımcı kullanımına başladıktan sonra amaçlanan performansa ulaştınız mı?	1,79
7- ergojenik yardım kullanımına ara verdiğinizde performansınızda azalma gözlemlediniz mi?	1,60
8- spor yapmadığınız dönemde ergojenik yardımcı kullandınız mı?	1,43
9- kullandığınız ergojenik yardımcıları psikolojik yönden etkili oldu mu?	1,79
10- ergojenik yardımcıların kullanımı bittikten sonra psikolojik etkiler ortadan kalktı	1,73
11- ergojenik yardımcıların yan etkilerini bilerek kullandınız mı?	1,92
12-ergojenik yardım kullanırken ve kullanım sonrası yan etkilere maruz kaldınız mı?	1,61

Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin " daha önce ergojenik yardımcıları ilgili bilgi aldınız mı? "ifadesine katılım oranı ortalamasının 1,97 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin " şu anda ergojenik yardımcıları ilgili yeterli bilgiye sahip olduğunuza inanıyor musunuz? "ifadesine katılım oranı ortalamasının 2,09 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin "müsabaka ve ya antrenmana çıkmadan önce antrenörünüz veya bir başkası tarafından hipnoz, motivasyon telkinleri

gibi psikolojik yardımlar alıyor musunuz? "ifadesine katılım oranı ortalamasının 1,74 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin "size kısa sürede büyük sportif başarı sağlayacak olmasına rağmen yasal olmayan maddeleri kullanır mısınız?" ifadesine katılım oranı ortalamasının 1,53 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin " müsabaka veya antrenman döneminde ergojenik yardım alıyor musunuz? "ifadesine katılım oranı ortalamasının 1,84 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin "ergojenik yardımcı kullanımına başladıktan sonra amaçlanan performansa ulaştınız mı? "ifadesine katılım oranı ortalamasının 1,79 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin " ergojenik yardım kullanımına ara verdiğinizde performansınızda azalma gözlemlediniz mi? " ifadesine katılım oranı ortalamasının 1,6 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin "spor yapmadığımız dönemde ergojenik yardımcı kullandınız mı? "ifadesine katılım oranı ortalamasının 1,43 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin " kullandığımız ergojenik yardımcıları psikolojik yönden etkili oldu mu?" ifadesine katılım oranı ortalamasının 1,79 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin " ergojenik yardımcıların kullanımı bittikten sonra psikolojik etkiler ortadan kalktı "ifadesine katılım oranı ortalamasının 1,73 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin "ergojenik yardımcıların yan etkilerini bilerek kullandınız mı? " ifadesine katılım oranı ortalamasının 1,92 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan spor salonunda spor yapan bireylerin " ergojenik yardım kullanırken ve kullanım sonrası yan etkilere maruz kaldınız mı?" ifadesine katılım oranı ortalamasının 1,61 olduğu görülmektedir.

Tablo 3.5: Bireylerin Ergojenik Yardımcılar Hakkındaki Görüşlerine Yönelik Bulgular

	n	%
Ergojenik yardımcılarla ilgili bilgi kaynağının ulaşılma yeri		
Antrenöründen	132	45,5
Okul eğitiminden	28	9,7
Kitap, dergi, tv ve internetten	140	48,3
Arkadaş çevremden	104	35,9
Doktor, eczane	20	6,9
Performansı arttırdığı düşünülen spor malzemesi kullanımı		
Forma-şort	107	36,9
Burun bandı	22	7,6
Ter-tişörtü	71	24,5
Eşofman	161	55,5
Diğer	31	10,7

3.5. GÜVENİLİRLİK ANALİZİ SONUÇLARI

Katılımcıların vermiş oldukları spor yapan bireylerin beslenme tutumlarına yönelik ölçek sorularına vermiş oldukları cevaplara ilişkin soruların güvenilirlik analizi yapılmıştır. Cronbach's Alfa Katsayısının değerlendirilmesinde uyulan değerlendirme ölçütü;

$0.00 \leq \alpha < 0.40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0.40 \leq \alpha < 0.60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0.60 \leq \alpha < 0.80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir.

$0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilirdir (Kalaycı, 2009: 405).

Beslenme tutumları Ölçeği 39 maddenin Cronbach's Alpha 0,841 olarak hesaplanmıştır. Bu durumda araştırma kapsamında kullanılan ölçeğin de yüksek düzeyde güvenilir olduğu söylenebilir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. SPOR YAPAN BİREYLERİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ İLE BESLENME DÜZEYLERİ ÖLÇEĞİ VE ERGOJENİK YARDIMCILAR HAKKINDAKİ BİLGİ VE FAYDALANMA DÜZEYLERİ ÖLÇEĞİ ANALİZLERİNE YÖNELİK BULGULAR

Araştırmaya katılan Aydın ili efeler ilçesinde spor salonlarında spor yapan bireylerin yaş değişkeni açısından genel beslenme alışkanlıkları ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla ANOVA testi yapılmıştır. Ayrıca spor yapan bireylerin yaş değişkeni açısından ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeylerini tespit etmek amacıyla ANOVA testi yapılmıştır. Yapılan test sonuçları Tablo da gösterilmektedir.

Tablo 4.1: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşması

		N	Ort.	SS.	F	p.
Genel beslenmeye yönelik tutum	22 ve altı	110	3,49	0,52	4,586	,011*
	23 ve 27 arası	96	3,66	0,44		
	28 ve üstü	84	3,65	0,40		
Katkılı beslenmeye yönelik tutum	22 ve altı	110	2,71	0,87	2,847	,060
	23 ve 27 arası	96	2,54	0,87		
	28 ve üstü	84	2,43	0,79		
Gıda takviyelerine yönelik tutum	22 ve altı	110	3,03	0,93	2,837	,060
	23 ve 27 arası	96	3,22	0,87		
	28 ve üstü	84	2,90	0,94		
Katkılı beslenmeye yönelik davranış	22 ve altı	110	3,25	0,71	7,231	,001*
	23 ve 27 arası	96	3,49	0,64		
	28 ve üstü	84	3,61	0,65		
Gıda takviyelerine yönelik davranış	22 ve altı	110	2,78	1,17	4,490	,012*
	23 ve 27 arası	96	3,17	1,13		
	28 ve üstü	84	2,72	1,08		

Tablo 4.1: (devam) Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşması

		N	Ort.	SS.	F	p.
Beslenme tutumları toplam ölçek	22 ve altı	110	3,05	0,57	2,961	,053
	23 ve 27 arası	96	3,22	0,50		
	28 ve üstü	84	3,06	0,52		
Ergojenik yardımcıları bilgi ve faydalanma	22 ve altı	110	1,73	0,60	3,442	,033*
	23 ve 27 arası	96	1,87	0,57		
	28 ve üstü	84	1,64	0,62		

*p<0,05

Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan genel beslenmeye yönelik tutum ile spor yapan bireylerin yaş grupları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin yaş grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin yaş grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin yaş grupları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin yaş grupları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan beslenme tutumları toplam puanları ile spor yapan bireylerin yaş grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri ile spor yapan bireylerin yaş grupları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır.

Tablo 4.2: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Boy Değişkenine Göre Farklılaşması

		N	Ort.	SS.	F	p.
Genel beslenmeye yönelik tutum	170 ve altı	120	3,57	0,44	,552	,576
	171 ve 180 arası	113	3,63	0,42		
	181 ve üstü	57	3,56	0,61		
Katkılı beslenmeye yönelik tutum	170 ve altı	120	2,61	0,88	,482	,618
	171 ve 180 arası	113	2,58	0,83		
	181 ve üstü	57	2,48	0,86		
Gıda takviyelerine yönelik tutum	170 ve altı	120	2,90	0,92	3,494	,032*
	171 ve 180 arası	113	3,11	0,93		
	181 ve üstü	57	3,27	0,87		
Katkılı beslenmeye yönelik davranış	170 ve altı	120	3,38	0,70	,819	,442
	171 ve 180 arası	113	3,50	0,67		
	181 ve üstü	57	3,42	0,67		
Gıda takviyelerine yönelik davranış	170 ve altı	120	2,50	1,12	13,010	,000*
	171 ve 180 arası	113	3,13	1,09		
	181 ve üstü	57	3,23	1,07		
Beslenme tutumları toplam ölçek	170 ve altı	120	2,99	0,54	4,841	,009*
	171 ve 180 arası	113	3,19	0,52		
	181 ve üstü	57	3,19	0,54		
Ergojenik yardımcılar bilgi ve faydalanma	170 ve altı	120	1,55	0,59	13,323	,000*
	171 ve 180 arası	113	1,87	0,56		
	181 ve üstü	57	1,95	0,58		

*p<0,05

Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan genel beslenmeye yönelik tutum ile spor yapan bireylerin boy grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin boy grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin boy grupları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin

boy grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin boy grupları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan beslenme tutumları toplam puanları ile spor yapan bireylerin boy grupları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri ile spor yapan bireylerin boy grupları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır.

Tablo 4.3: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Kilo Değişkenine Göre Farklılaşması

	kilo	N	Ort.	SS.	F	p.
Genel beslenmeye yönelik tutum	60 ve altı	71	3,63	0,45	,995	,371
	61 ve 79 arası	137	3,55	0,45		
	80 ve üstü	82	3,63	0,51		
Katkılı beslenmeye yönelik tutum	60 ve altı	71	2,49	0,94	,692	,501
	61 ve 79 arası	137	2,57	0,79		
	80 ve üstü	82	2,65	0,88		
Gıda takviyelerine yönelik tutum	60 ve altı	71	2,77	0,99	11,230	,000*
	61 ve 79 arası	137	2,99	0,88		
	80 ve üstü	82	3,42	0,81		
Katkılı beslenmeye yönelik davranış	60 ve altı	71	3,41	0,73	,319	,727
	61 ve 79 arası	137	3,42	0,68		
	80 ve üstü	82	3,49	0,65		
Gıda takviyelerine yönelik davranış	60 ve altı	71	2,37	1,10	14,098	,000*
	61 ve 79 arası	137	2,91	1,13		
	80 ve üstü	82	3,31	1,04		
Beslenme tutumları toplam ölçek	60 ve altı	71	2,93	0,56	9,616	,000*
	61 ve 79 arası	137	3,09	0,49		
	80 ve üstü	82	3,30	0,54		
Ergojenik yardımcıları bilgi ve faydalanma	60 ve altı	71	1,44	0,53	23,337	,000*
	61 ve 79 arası	137	1,74	0,58		
	80 ve üstü	82	2,05	0,55		

*p<0,05

Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan genel beslenmeye yönelik tutum ile spor yapan bireylerin kilo grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin kilo grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin kilo grupları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki

açından farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin kilo grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin kilo grupları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan beslenme tutumları toplam puanları ile spor yapan bireylerin kilo grupları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri ile spor yapan bireylerin kilo grupları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır.

Tablo 4.4: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşması

Medeni durum		N	Ort.	SS.	T	p.
Genel beslenmeye yönelik tutum	Evli	61	3,61	0,40	,396	,692
	Bekar	229	3,59	0,48		
Katkılı beslenmeye yönelik tutum	Evli	61	2,44	0,86	-1,349	,178
	Bekar	229	2,61	0,85		
Gıda takviyelerine yönelik tutum	Evli	61	2,79	0,78	-2,561	,011*
	Bekar	229	3,13	0,94		
Katkılı beslenmeye yönelik davranış	Evli	61	3,56	0,69	1,555	,121
	Bekar	229	3,40	0,68		
Gıda takviyelerine yönelik davranış	Evli	61	2,67	1,06	-1,679	,094
	Bekar	229	2,95	1,16		
Beslenme tutumları toplam ölçek	Evli	61	3,01	0,48	-1,547	,123
	Bekar	229	3,13	0,55		
Ergojenik yardımcıları bilgi ve faydalanma	Evli	61	1,56	0,58	-2,883	,004*
	Bekar	229	1,80	0,60		

* $p<0,05$

Aydın ili efeler ilçesinde spor salonlarında spor yapan bireylerin medeni durum değişkeni açısından genel beslenme alışkanlıkları ölçeği ve alt boyutları arasında

anlamli farklilik olup olmadigi t-testi ile analiz edilmiştir. Ayrıca spor yapan bireylerin medeni durum değişkeni açısından ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeylerini belirlemek amacıyla t-testi yapılmıştır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan genel beslenmeye yönelik tutum ile spor yapan bireylerin medeni durum grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin medeni durum grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin medeni durum grupları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin medeni durum grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin medeni durum grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan beslenme tutumları toplam puanları ile spor yapan bireylerin medeni durum grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri ile spor yapan bireylerin medeni durum grupları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır.

Tablo 4.5: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşması

		N	Ort.	SS.	F	p.
Genel beslenmeye yönelik tutum	İlköğretim	2	3,38	0,46	1,414	,219
	Ortaöğretim	15	3,67	0,50		
	Lise	53	3,69	0,38		
	Önlisans	78	3,55	0,38		
	Lisans	129	3,55	0,54		
	Lisansüstü	13	3,78	0,38		
Katkılı beslenmeye yönelik tutum	İlköğretim	2	3,29	1,01	1,964	,084
	Ortaöğretim	15	2,89	0,93		
	Lise	53	2,73	0,98		
	Önlisans	78	2,37	0,65		
	Lisans	129	2,58	0,86		
	Lisansüstü	13	2,65	1,04		
Gıda takviyelerine yönelik tutum	İlköğretim	2	2,10	0,14	,964	,440
	Ortaöğretim	15	2,89	0,73		
	Lise	53	3,07	0,96		
	Önlisans	78	3,04	0,87		
	Lisans	129	3,06	0,95		
	Lisansüstü	13	3,43	0,94		
Katkılı beslenmeye yönelik davranış	İlköğretim	2	2,75	0,59	1,265	,279
	Ortaöğretim	15	3,37	0,63		
	Lise	53	3,46	0,68		
	Önlisans	78	3,46	0,67		
	Lisans	129	3,40	0,70		
	Lisansüstü	13	3,79	0,59		
Gıda takviyelerine yönelik davranış	İlköğretim	2	2,38	0,88	,758	,580
	Ortaöğretim	15	2,78	1,34		
	Lise	53	3,06	1,11		
	Önlisans	78	2,76	1,12		
	Lisans	129	2,89	1,19		
	Lisansüstü	13	3,23	0,81		
Beslenme tutumları toplam ölçek	İlköğretim	2	2,78	0,21	1,435	,212
	Ortaöğretim	15	3,12	0,62		
	Lise	53	3,20	0,56		
	Önlisans	78	3,03	0,51		
	Lisans	129	3,09	0,54		
	Lisansüstü	13	3,38	0,53		

Tablo 4.5: (devam) Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşması

		N	Ort.	SS.	F	p.
Ergojenik yardımcılar bilgi ve faydalanma	İlköğretim	2	1,13	0,18	1,509	,187
	Ortaöğretim	15	1,91	0,73		
	Lise	53	1,83	0,67		
	Önlisans	78	1,63	0,56		
	Lisans	129	1,78	0,58		
	Lisansüstü	13	1,79	0,55		

*p<0,05

Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan genel beslenmeye yönelik tutum ile spor yapan bireylerin eğitim durumu grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin eğitim durumu grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin eğitim durumu grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin eğitim durumu grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin eğitim durumu grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin eğitim durumu grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan beslenme tutumları toplam puanları ile spor yapan bireylerin eğitim durumu grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin ergojenik yardımcılar hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri ile spor yapan

bireylerin eğitim durumu grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 4.6: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin İş Durumu Değişkenine Göre Farklılaşması

		N	Ort.	SS.	F	p.
Genel beslenmeye yönelik tutum	Çalışıyor	104	3,68	0,36	3,987	,004*
	İşsiz	38	3,64	0,47		
	Emekli	2	2,76	1,66		
	Ev hanımı	13	3,69	0,31		
	Öğrenci	133	3,51	0,51		
Katkılı beslenmeye yönelik tutum	Çalışıyor	104	2,50	0,86	3,344	,011*
	İşsiz	38	2,97	0,82		
	Emekli	2	3,29	2,02		
	Ev hanımı	13	2,21	0,77		
	Öğrenci	133	2,54	0,82		
Gıda takviyelerine yönelik tutum	Çalışıyor	104	3,11	0,94	1,743	,141
	İşsiz	38	3,24	0,86		
	Emekli	2	3,40	0,57		
	Ev hanımı	13	2,52	0,63		
	Öğrenci	133	3,01	0,93		
Katkılı beslenmeye yönelik davranış	Çalışıyor	104	3,59	0,58	4,429	,002*
	İşsiz	38	3,47	0,61		
	Emekli	2	2,25	1,06		
	Ev hanımı	13	3,59	0,80		
	Öğrenci	133	3,31	0,73		
Gıda takviyelerine yönelik davranış	Çalışıyor	104	3,04	1,11	4,031	,003*
	İşsiz	38	3,25	1,23		
	Emekli	2	3,50	0,35		
	Ev hanımı	13	2,02	1,04		
	Öğrenci	133	2,75	1,11		
Beslenme tutumları toplam ölçek	Çalışıyor	104	3,18	0,54	3,887	,004*
	İşsiz	38	3,31	0,57		
	Emekli	2	3,04	1,13		
	Ev hanımı	13	2,81	0,42		
	Öğrenci	133	3,02	0,51		
Ergojenik yardımcılar ve faydalanma bilgi	Çalışıyor	104	1,83	0,62	4,851	,001*
	İşsiz	38	2,01	0,63		
	Emekli	2	2,00	0,71		
	Ev hanımı	13	1,35	0,54		
	Öğrenci	133	1,65	0,55		

* $p<0,05$

Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan genel beslenmeye yönelik tutum ile spor yapan bireylerin iş durumu grupları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin iş durumu grupları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin iş durumu grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin iş durumu grupları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin iş durumu grupları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan beslenme tutumları toplam puanları ile spor yapan bireylerin iş durumu grupları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri ile spor yapan bireylerin iş durumu grupları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır.

Tablo 4.7: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşması

		N	Ort.	SS.	F	p.
Genel beslenmeye yönelik tutum	Askeri ücretin altı	136	3,54	0,47	1,225	,297
	Asgari ücret	64	3,65	0,46		
	Asgari ücret ile 2000 tl arası	53	3,63	0,39		
	2000-3000 tl arası	19	3,52	0,58		
	3000-5000 tl arası	8	3,85	0,33		
	5000 tl ve üzeri	10	3,58	0,66		
Katkılı beslenmeye yönelik tutum	Askeri ücretin altı	136	2,54	0,82	,749	,588
	Asgari ücret	64	2,58	0,83		
	Asgari ücret ile 2000 tl arası	53	2,71	0,85		
	2000-3000 tl arası	19	2,59	1,04		
	3000-5000 tl arası	8	2,68	1,03		
	5000 tl ve üzeri	10	2,20	0,98		
Gıda takviyelerine yönelik tutum	Askeri ücretin altı	136	3,03	0,95	,623	,682
	Asgari ücret	64	3,14	0,90		
	Asgari ücret ile 2000 tl arası	53	2,96	0,80		
	2000-3000 tl arası	19	3,29	0,95		
	3000-5000 tl arası	8	2,80	0,87		
	5000 tl ve üzeri	10	3,08	1,30		
Katkılı beslenmeye yönelik davranış	Askeri ücretin altı	136	3,42	0,75	,934	,459
	Asgari ücret	64	3,38	0,63		
	Asgari ücret ile 2000 tl arası	53	3,47	0,59		
	2000-3000 tl arası	19	3,42	0,62		
	3000-5000 tl arası	8	3,48	0,74		
	5000 tl ve üzeri	10	3,87	0,57		
Gıda takviyelerine yönelik davranış	Askeri ücretin altı	136	2,83	1,19	,911	,474
	Asgari ücret	64	3,07	1,09		
	Asgari ücret ile 2000 tl arası	53	2,74	1,10		
	2000-3000 tl arası	19	3,20	1,27		
	3000-5000 tl arası	8	2,69	0,75		
	5000 tl ve üzeri	10	3,00	1,12		
Beslenme tutumları toplam ölçek	Askeri ücretin altı	136	3,07	0,56	,390	,856
	Asgari ücret	64	3,16	0,56		
	Asgari ücret ile 2000 tl arası	53	3,10	0,50		
	2000-3000 tl arası	19	3,20	0,51		
	3000-5000 tl arası	8	3,10	0,41		
	5000 tl ve üzeri	10	3,15	0,59		

Tablo 4.7: (devam) Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşması

		N	Ort.	SS.	F	p.
Ergojenik yardımcıları bilgi ve faydalanma	Askeri ücretin altı	136	1,74	0,60	,233	,948
	Asgari ücret	64	1,78	0,60		
	Asgari ücret ile 2000 tl arası	53	1,73	0,64		
	2000-3000 tl arası	19	1,84	0,57		
	3000-5000 tl arası	8	1,63	0,44		
	5000 tl ve üzeri	10	1,84	0,65		

*p<0,05

Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan genel beslenmeye yönelik tutum ile spor yapan bireylerin gelir durumu grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin gelir durumu grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin gelir durumu grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin gelir durumu grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin gelir durumu grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin gelir durumu grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri ile spor yapan bireylerin gelir

durumu grupları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 4.8: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Spor Salonuna Devam Etme Sürelerine Göre Farklılaşması

		N	Ort.	SS.	F	p.
Genel beslenmeye yönelik tutum	3 aydan az	58	3,41	0,63	2,590	,026*
	6 aydan az	76	3,66	0,41		
	1 yıldan az	67	3,65	0,36		
	1-2 yıl arası	44	3,64	0,26		
	2-5 yıl arası	23	3,59	0,65		
	5 yıldan fazla	22	3,54	0,47		
Katkılı beslenmeye yönelik tutum	3 aydan az	58	2,67	0,94	1,550	,174
	6 aydan az	76	2,61	0,94		
	1 yıldan az	67	2,71	0,84		
	1-2 yıl arası	44	2,39	0,58		
	2-5 yıl arası	23	2,30	0,74		
	5 yıldan fazla	22	2,42	0,84		
Gıda takviyelerine yönelik tutum	3 aydan az	58	2,87	0,89	1,790	,115
	6 aydan az	76	2,91	0,89		
	1 yıldan az	67	3,24	0,86		
	1-2 yıl arası	44	3,10	0,88		
	2-5 yıl arası	23	3,23	0,87		
	5 yıldan fazla	22	3,23	1,27		
Katkılı beslenmeye yönelik davranış	3 aydan az	58	3,15	0,82	3,714	,003*
	6 aydan az	76	3,38	0,59		
	1 yıldan az	67	3,51	0,67		
	1-2 yıl arası	44	3,56	0,63		
	2-5 yıl arası	23	3,67	0,63		
	5 yıldan fazla	22	3,67	0,59		
Gıda takviyelerine yönelik davranış	3 aydan az	58	2,69	1,18	1,108	,356
	6 aydan az	76	2,75	1,03		
	1 yıldan az	67	3,03	1,09		
	1-2 yıl arası	44	3,05	1,24		
	2-5 yıl arası	23	3,12	1,33		
	5 yıldan fazla	22	2,93	1,21		

Tablo 4.8: (devam) Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Spor Salonuna Devam Etme Sürelerine Göre Farklılaşması

		N	Ort.	SS.	F	p.
Beslenme tutumları toplam ölçek	3 aydan az	58	2,96	0,61	1,875	,099
	6 aydan az	76	3,06	0,52		
	1 yıldan az	67	3,23	0,53		
	1-2 yıl arası	44	3,15	0,42		
	2-5 yıl arası	23	3,18	0,55		
	5 yıldan fazla	22	3,16	0,58		
Ergojenik yardımcıları bilgi ve faydalanma	3 aydan az	58	1,60	0,54	3,567	,004*
	6 aydan az	76	1,60	0,58		
	1 yıldan az	67	1,88	0,61		
	1-2 yıl arası	44	1,80	0,60		
	2-5 yıl arası	23	1,96	0,65		
	5 yıldan fazla	22	1,97	0,55		

*p<0,05

Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan genel beslenmeye yönelik tutum ile spor yapan bireylerin spor salonuna devam etme süreleri arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin spor salonuna devam etme süreleri arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin spor salonuna devam etme süreleri arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin spor salonuna devam etme süreleri arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin spor salonuna devam etme süreleri arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan

bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan beslenme tutumları toplam puanları ile spor yapan bireylerin spor salonuna devam etme süreleri arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin ergojenik yardımcılar hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri ile spor yapan bireylerin spor salonuna devam etme süreleri arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır.

Araştırmaya katılan Aydın ili efeler ilçesinde spor salonlarında spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni vücut geliştirme olan ve olmayanlar açısından genel beslenme alışkanlıkları ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla t-testi yapılmıştır. Ayrıca spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni vücut geliştirme olan ve olmayanlar açısından ergojenik yardımcılar hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeylerini tespit etmek amacıyla t-testi yapılmıştır. Yapılan test sonuçları Tablo da gösterilmektedir.

Tablo 4.9: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Spor Salonuna Gitme Nedeni Vücut Geliştirme Olan ve Olmayanlara Göre Farklılaşması

Vücut geliştirme		N	Ort.	SS.	T	p.
Genel beslenmeye yönelik tutum	Yok	185	3,58	0,49	-,594	,553
	Tercih nedenim	105	3,61	0,43		
Katkılı beslenmeye yönelik tutum	Yok	185	2,65	0,89	1,942	,053
	Tercih nedenim	105	2,44	0,77		
Gıda takviyelerine yönelik tutum	Yok	185	2,84	0,92	-5,693	,000*
	Tercih nedenim	105	3,44	0,78		
Katkılı beslenmeye yönelik davranış	Yok	185	3,40	0,70	-1,098	,273
	Tercih nedenim	105	3,50	0,66		
Gıda takviyelerine yönelik davranış	Yok	185	2,56	1,09	-7,122	,000*
	Tercih nedenim	105	3,48	1,01		
Beslenme tutumları toplam ölçek	Yok	185	3,00	0,55	-4,566	,000*
	Tercih nedenim	105	3,30	0,46		
Ergojenik yardımcılar bilgi ve faydalanma	Yok	185	1,59	0,57	-6,575	,000*
	Tercih nedenim	105	2,04	0,53		

* $p<0,05$

Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan genel beslenmeye yönelik tutum ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni vücut geliştirme olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni vücut geliştirme olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni vücut geliştirme olan ve olmayanlar arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni vücut geliştirme olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni vücut geliştirme olan ve olmayanlar arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan beslenme tutumları toplam puanları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni vücut geliştirme olan ve olmayanlar arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni vücut geliştirme olan ve olmayanlar arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır.

Tablo 4.10: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Spor Salonuna Gitme Nedeni Zayıflama Olan ve Olmayanlar Değişkenine Göre Farklılaşması

Zayıflama		N	Ort.	SS.	T	p.
Genel beslenmeye yönelik tutum	Yok	209	3,58	0,48	-,491	,624
	Tercih nedenim	81	3,61	0,43		
Katkılı beslenmeye yönelik tutum	Yok	209	2,55	0,84	-,808	,420
	Tercih nedenim	81	2,64	0,90		
Gıda takviyelerine yönelik tutum	Yok	209	3,07	0,95	,472	,637
	Tercih nedenim	81	3,01	0,86		
Katkılı beslenmeye yönelik davranış	Yok	209	3,46	0,67	,871	,385
	Tercih nedenim	81	3,38	0,71		
Gıda takviyelerine yönelik davranış	Yok	209	2,99	1,15	2,344	,020*
	Tercih nedenim	81	2,64	1,09		
Beslenme tutumları toplam ölçek	Yok	209	3,13	0,54	1,031	,303
	Tercih nedenim	81	3,06	0,53		
Ergojenik yardımcıları bilgi ve faydalanma	Yok	209	1,80	0,57	2,196	,029*
	Tercih nedenim	81	1,63	0,65		

*p<0,05

Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan genel beslenmeye yönelik tutum ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni zayıflama olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni zayıflama olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni zayıflama olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni zayıflama olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik

davranışları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni zayıflama olan ve olmayanlar arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan beslenme tutumları toplam puanları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni zayıflama olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin ergojenik yardımcılar hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni zayıflama olan ve olmayanlar arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır.

Tablo 4.11: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Spor Salonuna Gitme Nedeni Kilo Alma Olan ve Olmayanlar Göre Farklılaşması

Kilo alma		N	Ort.	SS.	T	p.
Genel beslenmeye yönelik tutum	Yok	271	3,60	0,47	,927	,355
	Tercih nedenim	19	3,50	0,42		
Katkılı beslenmeye yönelik tutum	Yok	271	2,55	0,85	-1,503	,134
	Tercih nedenim	19	2,86	0,89		
Gıda takviyelerine yönelik tutum	Yok	271	3,07	0,92	,892	,373
	Tercih nedenim	19	2,87	0,92		
Katkılı beslenmeye yönelik davranış	Yok	271	3,45	0,69	1,614	,108
	Tercih nedenim	19	3,19	0,58		
Gıda takviyelerine yönelik davranış	Yok	271	2,90	1,14	,759	,449
	Tercih nedenim	19	2,70	1,22		
Beslenme tutumları toplam ölçek	Yok	271	3,12	0,53	,721	,471
	Tercih nedenim	19	3,02	0,61		
Ergojenik yardımcılar bilgi ve faydalanma	Yok	271	1,76	0,61	,386	,700
	Tercih nedenim	19	1,70	0,53		

* $p<0,05$

Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan genel beslenmeye yönelik tutum ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni kilo alma olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor

yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni kilo alma olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni kilo alma olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni kilo alma olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni kilo alma olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan beslenme tutumları toplam puanları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni kilo alma olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni kilo alma olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 4.12: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Spor Salonuna Gitme Nedeni Sağlıklı Yaşamak Olan ve Olmayanlar Göre Farklılaşması

Sağlık		N	Ort.	SS.	T	p.
Genel beslenmeye yönelik tutum	Yok	224	3,59	0,47	-,257	,797
	Tercih nedenim	66	3,60	0,44		
Katkılı beslenmeye yönelik tutum	Yok	224	2,67	0,86	3,512	,001*
	Tercih nedenim	66	2,26	0,74		
Gıda takviyelerine yönelik tutum	Yok	224	3,12	0,88	2,032	,043*
	Tercih nedenim	66	2,85	1,04		
Katkılı beslenmeye yönelik davranış	Yok	224	3,41	0,69	-1,095	,274
	Tercih nedenim	66	3,52	0,68		
Gıda takviyelerine yönelik davranış	Yok	224	3,01	1,11	3,262	,001*
	Tercih nedenim	66	2,49	1,19		
Beslenme tutumları toplam ölçek	Yok	224	3,16	0,54	2,860	,005*
	Tercih nedenim	66	2,94	0,49		
Ergojenik yardımcıları bilgi ve faydalanma	Yok	224	1,81	0,59	2,804	,005*
	Tercih nedenim	66	1,57	0,59		

*p<0,05

Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan genel beslenmeye yönelik tutum ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni sağlıklı yaşamak olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni sağlıklı yaşamak olan ve olmayanlar arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni sağlıklı yaşamak olan ve olmayanlar arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni sağlıklı yaşamak olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda

takviyelerine yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni sağlıklı yaşamak olan ve olmayanlar arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan beslenme tutumları toplam puanları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni sağlıklı yaşamak olan ve olmayanlar arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni sağlıklı yaşamak olan ve olmayanlar arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır.

Tablo 4.13: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Spor Salonuna Gitme Nedeni Kondisyon Olan ve Olmayanlar Göre Farklılaşması

Kondisyon		N	Ort.	SS.	T	p.
Genel beslenmeye yönelik tutum	Yok	261	3,58	0,46	-1,546	,123
	Tercih nedenim	29	3,72	0,54		
Katkılı beslenmeye yönelik tutum	Yok	261	2,56	0,85	-,904	,367
	Tercih nedenim	29	2,71	0,88		
Gıda takviyelerine yönelik tutum	Yok	261	3,05	0,92	-,123	,902
	Tercih nedenim	29	3,08	0,95		
Katkılı beslenmeye yönelik davranış	Yok	261	3,43	0,69	-,477	,634
	Tercih nedenim	29	3,49	0,63		
Gıda takviyelerine yönelik davranış	Yok	261	2,89	1,16	-,200	,841
	Tercih nedenim	29	2,93	1,05		
Beslenme tutumları toplam ölçek	Yok	261	3,10	0,54	-,802	,423
	Tercih nedenim	29	3,19	0,52		
Ergojenik yardımcıları bilgi ve faydalanma	Yok	261	1,75	0,60	-,079	,937
	Tercih nedenim	29	1,76	0,58		

* $p<0,05$

Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan genel beslenmeye yönelik tutum ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni kondisyon olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni kondisyon olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni kondisyon olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni kondisyon olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni kondisyon olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan beslenme tutumları toplam puanları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni kondisyon olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni kondisyon olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 4.14: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Spor Salonuna Gitme Nedeni Formunu Korumak Olan ve Olmayanlar Göre Farklılaşması

Form koruma		N	Ort.	SS.	T	p.
Genel beslenmeye yönelik tutum	Yok	232	3,59	0,46	-,277	,782
	Tercih nedenim	58	3,61	0,49		
Katkılı beslenmeye yönelik tutum	Yok	232	2,62	0,85	1,821	,070
	Tercih nedenim	58	2,39	0,84		
Gıda takviyelerine yönelik tutum	Yok	232	3,09	0,90	1,219	,224
	Tercih nedenim	58	2,92	1,00		
Katkılı beslenmeye yönelik davranış	Yok	232	3,43	0,68	-,179	,858
	Tercih nedenim	58	3,45	0,68		
Gıda takviyelerine yönelik davranış	Yok	232	2,93	1,13	1,108	,269
	Tercih nedenim	58	2,74	1,19		
Beslenme tutumları toplam ölçek	Yok	232	3,13	0,53	1,371	,172
	Tercih nedenim	58	3,02	0,56		
Ergojenik yardımcıları bilgi ve faydalanma	Yok	232	1,79	0,60	2,054	,041*
	Tercih nedenim	58	1,61	0,59		

*p<0,05

Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan genel beslenmeye yönelik tutum ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni formunu korumak olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni formunu korumak olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni formunu korumak olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni formunu korumak olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu

olan gıda takviyelerine yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni formunu korumak olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan beslenme tutumları toplam puanları ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni formunu korumak olan ve olmayanlar arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri ile spor yapan bireylerin spor salonuna gitme nedeni formunu korumak olan ve olmayanlar arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır.

Araştırmaya katılan Aydın ili efeler ilçesinde spor salonlarında spor yapan bireylerin kalıcı bir sağlık probleminin bulunma durumları açısından genel beslenme alışkanlıkları ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla ANOVA testi yapılmıştır. Ayrıca spor yapan bireylerin kalıcı bir sağlık probleminin bulunma durumları açısından ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeylerini tespit etmek amacıyla ANOVA testi yapılmıştır. Yapılan test sonuçları Tablo da gösterilmektedir.

Tablo 4.15: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Kalıcı Bir Sağlık Probleminin Bulunma Durumları Göre Farklılaşması

		N	Ort.	SS.	F	p.
Genel beslenmeye yönelik tutum	Yok	243	3,60	0,48	1,364	,220
	Şeker	5	3,72	0,38		
	Kalp damar	7	3,64	0,31		
	Tansiyon	7	3,34	0,41		
	Mide rahatsızlığı	12	3,77	0,23		
	Böbrek rahatsızlığı	4	3,56	0,31		
	Romatizma	2	3,94	0,25		
	Diğer	10	3,29	0,53		
	Katkılı beslenmeye yönelik tutum	Yok	243	2,58		
Şeker		5	2,60	1,10		
Kalp damar		7	2,55	1,20		
Tansiyon		7	2,69	0,69		
Mide rahatsızlığı		12	2,68	0,62		
Böbrek rahatsızlığı		4	2,39	0,21		
Romatizma		2	2,29	0,20		
Diğer		10	2,23	0,72		
Gıda takviyelerine yönelik tutum		Yok	243	3,13	0,91	2,171
	Şeker	5	2,56	0,79		
	Kalp damar	7	3,06	1,19		
	Tansiyon	7	2,31	0,50		
	Mide rahatsızlığı	12	2,95	0,80		
	Böbrek rahatsızlığı	4	2,45	0,97		
	Romatizma	2	2,40	0,57		
	Diğer	10	2,46	0,93		
	Katkılı beslenmeye yönelik davranış	Yok	243	3,42	0,69	
Şeker		5	3,53	0,52		
Kalp damar		7	3,40	0,55		
Tansiyon		7	3,76	0,62		
Mide rahatsızlığı		12	3,67	0,69		
Böbrek rahatsızlığı		4	3,50	0,36		
Romatizma		2	3,83	0,94		
Diğer		10	3,15	0,70		

Tablo 4.15: (devam) Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Kalıcı Bir Sağlık Probleminin Bulunma Durumları Göre Farklılaşması

		N	Ort.	SS.	F	p.
Gıda takviyelerine yönelik davranış	Yok	243	2,97	1,14	1,602	,135
	Şeker	5	2,75	1,35		
	Kalp damar	7	3,11	1,21		
	Tansiyon	7	1,96	0,68		
	Mide rahatsızlığı	12	2,44	1,28		
	Böbrek rahatsızlığı	4	2,31	1,43		
	Romatizma	2	2,63	0,53		
	Diğer	10	2,38	0,97		
	Beslenme tutumları toplam ölçek	Yok	243	3,14		
Şeker		5	3,03	0,60		
Kalp damar		7	3,15	0,70		
Tansiyon		7	2,82	0,33		
Mide rahatsızlığı		12	3,10	0,53		
Böbrek rahatsızlığı		4	2,84	0,33		
Romatizma		2	3,02	0,50		
Diğer		10	2,70	0,51		
Ergojenik yardımcı ve faydalanma bilgi		Yok	243	1,79	0,59	2,286
	Şeker	5	1,48	0,67		
	Kalp damar	7	2,08	0,66		
	Tansiyon	7	1,15	0,20		
	Mide rahatsızlığı	12	1,46	0,61		
	Böbrek rahatsızlığı	4	1,67	0,60		
	Romatizma	2	1,50	0,71		
	Diğer	10	1,56	0,56		

*p<0,05

Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan genel beslenmeye yönelik tutum ile spor yapan bireylerin kalıcı bir sağlık probleminin bulunma durumları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin kalıcı bir sağlık probleminin bulunma durumları arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık

bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin kalıcı bir sağlık probleminin bulunma durumları arasında $p < 0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin kalıcı bir sağlık probleminin bulunma durumları arasında $p > 0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin kalıcı bir sağlık probleminin bulunma durumları arasında $p > 0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan beslenme tutumları toplam puanları ile spor yapan bireylerin kalıcı bir sağlık probleminin bulunma durumları arasında $p > 0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri ile spor yapan bireylerin kalıcı bir sağlık probleminin bulunma durumları arasında $p < 0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır.

Tablo 4.16: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Gün İçerisinde Genellikle Yenilen Öğün Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşması

		N	Ort.	SS.	F	p.
Genel beslenmeye yönelik tutum	Tek öğün	6	3,18	0,88	2,837	,016*
	2 öğün	47	3,48	0,53		
	3 öğün	148	3,63	0,40		
	4 öğün	60	3,62	0,46		
	5 öğün	23	3,71	0,36		
	6 öğün	6	3,23	0,86		
	Katkılı beslenmeye yönelik tutum	Tek öğün	6	2,60		
2 öğün		47	2,81	0,91		
3 öğün		148	2,60	0,85		
4 öğün		60	2,55	0,72		
5 öğün		23	2,11	0,92		
6 öğün		6	2,21	1,12		
Gıda takviyelerine yönelik tutum		Tek öğün	6	2,93	1,32	1,579
	2 öğün	47	2,74	0,93		
	3 öğün	148	3,09	0,95		
	4 öğün	60	3,19	0,77		
	5 öğün	23	3,18	0,88		
	6 öğün	6	2,97	1,09		
	Katkılı beslenmeye yönelik davranış	Tek öğün	6	2,92	0,78	
2 öğün		47	3,21	0,78		
3 öğün		148	3,53	0,60		
4 öğün		60	3,39	0,73		
5 öğün		23	3,62	0,61		
6 öğün		6	3,31	0,93		
Gıda takviyelerine yönelik davranış		Tek öğün	6	3,25	0,92	2,027
	2 öğün	47	2,54	1,18		
	3 öğün	148	2,87	1,13		
	4 öğün	60	2,99	1,16		
	5 öğün	23	3,39	1,07		
	6 öğün	6	2,83	1,29		
	Beslenme tutumları toplam ölçek	Tek öğün	6	2,97	0,67	
2 öğün		47	2,95	0,60		
3 öğün		148	3,14	0,52		
4 öğün		60	3,15	0,51		
5 öğün		23	3,20	0,50		
6 öğün		6	2,91	0,70		

Tablo 4.16: (devam) Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Gün İçerisinde Genellikle Yenen Öğün Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşması

		N	Ort.	SS.	F	p.
Ergojenik yardımcılar bilgi ve faydalanma	Tek öğün	6	1,81	0,55	5,178	,000*
	2 öğün	47	1,48	0,56		
	3 öğün	148	1,72	0,59		
	4 öğün	60	1,85	0,61		
	5 öğün	23	2,16	0,50		
	6 öğün	6	2,10	0,32		

*p<0,05

Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan genel beslenmeye yönelik tutum ile spor yapan bireylerin gün içerisinde genellikle yenen öğün sayısı arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin gün içerisinde genellikle yenen öğün sayısı arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin gün içerisinde genellikle yenen öğün sayısı arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin gün içerisinde genellikle yenen öğün sayısı arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin gün içerisinde genellikle yenen öğün sayısı arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan beslenme tutumları toplam puanları ile spor yapan

bireylerin gün içerisinde genellikle yenen öğün sayısı arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin ergojenik yardımcılar hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri ile spor yapan bireylerin gün içerisinde genellikle yenen öğün sayısı arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır.

Tablo 4.17: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Gün İçerisinde Genellikle Öğün Atlama Durumları Değişkenine Göre Farklılaşması

		N	Ort.	SS.	F	p.
Genel beslenmeye yönelik tutum	Atlamam	172	3,66	0,37	3,845	,005*
	Atlarım, öğünü değiştir	58	3,47	0,60		
	Atlarım, genellikle kahvaltıyı	19	3,38	0,55		
	Atlarım, genellikle öğle yemeğini	34	3,51	0,55		
	Atlarım, genellikle akşam yemeğini	7	3,86	0,11		
Katkılı beslenmeye yönelik tutum	Atlamam	172	2,45	0,81	3,130	,015*
	Atlarım, öğünü değiştir	58	2,61	0,74		
	Atlarım, genellikle kahvaltıyı	19	2,87	0,83		
	Atlarım, genellikle öğle yemeğini	34	2,85	1,11		
	Atlarım, genellikle akşam yemeğini	7	3,10	0,80		
Gıda takviyelerine yönelik tutum	Atlamam	172	3,21	0,89	3,903	,004*
	Atlarım, öğünü değiştir	58	2,74	0,95		
	Atlarım, genellikle kahvaltıyı	19	2,87	0,75		
	Atlarım, genellikle öğle yemeğini	34	2,85	1,01		
	Atlarım, genellikle akşam yemeğini	7	3,46	0,69		
Katkılı beslenmeye yönelik davranış	Atlamam	172	3,50	0,62	3,805	,005*
	Atlarım, öğünü değiştir	58	3,37	0,74		
	Atlarım, genellikle kahvaltıyı	19	3,01	0,96		
	Atlarım, genellikle öğle yemeğini	34	3,35	0,61		
	Atlarım, genellikle akşam yemeğini	7	4,00	0,55		

Tablo 4.17: (devam) Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Gün İçerisinde Genellikle Öğün Atlama Durumları Değişkenine Göre Farklılaşması

		N	Ort.	SS.	F	p.
Gıda takviyelerine yönelik davranış	Atlamam	172	3,06	1,12	3,424	,009*
	Atlarım, öğünü değiştir	58	2,50	1,09		
	Atlarım, genellikle kahvaltayı	19	2,62	1,06		
	Atlarım, genellikle öğle yemeğini	34	2,76	1,30		
	Atlarım, genellikle akşam yemeğini	7	3,36	0,80		
Beslenme tutumları toplam ölçek	Atlamam	172	3,18	0,49	3,906	,004*
	Atlarım, öğünü değiştir	58	2,94	0,55		
	Atlarım, genellikle kahvaltayı	19	2,95	0,49		
	Atlarım, genellikle öğle yemeğini	34	3,06	0,68		
	Atlarım, genellikle akşam yemeğini	7	3,55	0,40		
Ergojenik yardımcılar bilgi ve faydalanma	Atlamam	172	1,82	0,60	6,505	,000*
	Atlarım, öğünü değiştir	58	1,55	0,52		
	Atlarım, genellikle kahvaltayı	19	1,51	0,55		
	Atlarım, genellikle öğle yemeğini	34	1,73	0,64		
	Atlarım, genellikle akşam yemeğini	7	2,56	0,12		

*p<0,05

Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan genel beslenmeye yönelik tutum ile spor yapan bireylerin gün içerisinde genellikle öğün atlama durumları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin gün içerisinde genellikle öğün atlama durumları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin gün içerisinde genellikle öğün atlama durumları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor

yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin gün içerisinde genellikle öğün atlama durumları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin gün içerisinde genellikle öğün atlama durumları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan beslenme tutumları toplam puanları ile spor yapan bireylerin gün içerisinde genellikle öğün atlama durumları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri ile spor yapan bireylerin gün içerisinde genellikle öğün atlama durumları arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır.

Tablo 4.18: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Gün İçerisinde Öğün Atlama Sebepleri Değişkenine Göre Farklılaşması

		N	Ort.	SS.	F	p.
Genel beslenmeye yönelik tutum	Az yiyerek zayıflamak için	25	3,49	0,47	2,427	,015*
	Zaman bulamadığım için	54	3,62	0,52		
	Ekonomik sebepler	14	3,42	0,75		
	İştahım olmadığı için	23	3,48	0,35		
	Yemekleri beğenmediğim için	6	3,34	0,62		
	Diğer	11	3,55	0,42		
	Formumu korumak için	22	3,35	0,65		
	Dışarıda yemek yemeyi sevmiyorum	20	3,74	0,34		
Katkılı beslenmeye yönelik tutum	Az yiyerek zayıflamak için	25	2,63	0,96	4,298	,000*
	Zaman bulamadığım için	54	2,81	0,84		
	Ekonomik sebepler	14	2,96	0,75		
	İştahım olmadığı için	23	2,80	0,92		
	Yemekleri beğenmediğim için	6	2,40	1,01		
	Diğer	11	2,34	0,62		
	Formumu korumak için	22	2,99	0,91		
	Dışarıda yemek yemeyi sevmiyorum	20	2,82	1,03		
Gıda takviyelerine yönelik tutum	Az yiyerek zayıflamak için	25	3,15	0,98	3,043	,003*
	Zaman bulamadığım için	54	2,80	0,89		
	Ekonomik sebepler	14	2,57	0,74		
	İştahım olmadığı için	23	2,86	0,98		
	Yemekleri beğenmediğim için	6	2,40	1,09		
	Diğer	11	2,65	0,69		
	Formumu korumak için	22	3,12	0,99		
	Dışarıda yemek yemeyi sevmiyorum	20	3,11	0,86		
Katkılı beslenmeye yönelik davranış	Az yiyerek zayıflamak için	25	3,65	0,59	1,579	,131
	Zaman bulamadığım için	54	3,44	0,64		
	Ekonomik sebepler	14	3,36	0,87		
	İştahım olmadığı için	23	3,22	0,83		
	Yemekleri beğenmediğim için	6	3,33	0,67		
	Diğer	11	3,12	0,55		
	Formumu korumak için	22	3,25	0,67		
	Dışarıda yemek yemeyi sevmiyorum	20	3,70	0,72		

Tablo 4.18: (devam) Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Düzeyleri Ölçeğinin Gün İçerisinde Öğün Atlama Sebepleri Değişkenine Göre Farklılaşması

		N	Ort.	SS.	F	p.
Gıda takviyelerine yönelik davranış	Az yiyerek zayıflamak için	25	2,91	1,14	2,281	,022*
	Zaman bulamadığım için	54	2,59	1,17		
	Ekonomik sebepler	14	2,89	0,86		
	İştahım olmadığı için	23	2,41	1,14		
	Yemekleri beğenmediğim için	6	2,75	0,92		
	Diğer	11	2,57	1,06		
	Formumu korumak için	22	2,90	1,11		
	Dışarıda yemek yemeyi sevmiyorum	20	3,56	0,96		
Beslenme tutumları toplam ölçek	Az yiyerek zayıflamak için	25	3,17	0,55	1,687	,101
	Zaman bulamadığım için	54	3,05	0,61		
	Ekonomik sebepler	14	3,04	0,44		
	İştahım olmadığı için	23	2,95	0,60		
	Yemekleri beğenmediğim için	6	2,85	0,60		
	Diğer	11	2,85	0,35		
	Formumu korumak için	22	3,12	0,51		
	Dışarıda yemek yemeyi sevmiyorum	20	3,39	0,53		
Ergojenik yardımcılar bilgi ve faydalanma	Az yiyerek zayıflamak için	25	1,75	0,66	2,945	,004*
	Zaman bulamadığım için	54	1,71	0,57		
	Ekonomik sebepler	14	1,58	0,38		
	İştahım olmadığı için	23	1,49	0,60		
	Yemekleri beğenmediğim için	6	1,99	0,33		
	Diğer	11	1,60	0,51		
	Formumu korumak için	22	1,80	0,60		
	Dışarıda yemek yemeyi sevmiyorum	20	2,27	0,53		

*p<0,05

Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan genel beslenmeye yönelik tutum ile spor yapan bireylerin gün içerisinde öğün atlama sebepleri arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin gün içerisinde öğün atlama sebepleri arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik tutumları ile spor yapan bireylerin gün içerisinde öğün atlama sebepleri arasında $p<0,05$

olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan katkılı beslenmeye yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin gün içerisinde öğün atlama sebepleri arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan gıda takviyelerine yönelik davranışları ile spor yapan bireylerin gün içerisinde öğün atlama sebepleri arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin beslenme tutumları ölçeği alt boyutu olan beslenme tutumları toplam puanları ile spor yapan bireylerin gün içerisinde öğün atlama sebepleri arasında $p>0,05$ olarak saptanmamıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analiz neticesinde spor yapan bireylerin ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri ile spor yapan bireylerin gün içerisinde öğün atlama sebepleri arasında $p<0,05$ olarak saptanmıştır. Dolayısı ile istatistiki açıdan farklılık bulunmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada; Aydın ilindeki spor salonlarında spor yapan bireylerin, beslenme ve ergojenik yardımcıları hakkında bilgi düzeylerini ölçmek hedeflenmiştir.

Buna göre araştırmaya katılan 987 spor yapan birey olmuştur. Bu 987 spor yapan bireylerin evreni için %95 güven aralığına ulaşabilmek için örneklem sayısının 290 olduğu belirlenmiştir.

Bu çalışmada 290 bireyin; 177 bireyi erkek, 113 kadın birey bulunmaktadır.

Beslenme alışkanlıkları ölçeği ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeyleri ölçeğinin “yaş” değişkenine göre farklılaşması

Veriler sonucunda 23 ve 27 yaş arasında bulunan bireylerin genel beslenmede farklılık göstermesinin nedeni, ağırlıklı olarak fiziki görünüş açısından, buldukları ortam ve yaşsal olarak daha fit gözükme istemeleridir. Bundan dolayı beslenmelerine de dikkat etmelerinin gerektiğinin farkında olmalarıdır.

Katkılı besinlerde ise 28 yaş üzerinde bulunan bireyler farklılığı, diğer yaş gruplarına oranla düzenli hayat ve aile ortamında bulunmasından kaynaklı daha dikkatli ve düzenli beslenmeye yönelmesinden kaynaklı olduğu söylenebilir. Gıda takviyesi, ergojenik yardımdan faydalanma ve bilgi edinmede 23 ve 27 yaş aralığındaki sporcu bireylerin gelişimlerinin hızlanması için takviyelerde bulduklarını, bilgi kaynağı olarak ise dergi, kitap, sosyal medya, antrenör, internet vb. ortamlardan araştırmaktadır. Aynı zamanda bu yaş grubu internet ve sosyal medyayı daha sık ve yoğun kullanan yaş grubudur.

Beslenme alışkanlıkları ölçeği ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeyleri ölçeğinin “boy ve kilo” değişkenine göre farklılaşması

Boy ve kilo değişkenine bakıldığı zaman bireylerin beslenme ve ergojenik yardımcılarına yönelik tutumları, vücut kitle endeksine göre değişmektedir. Boyuna göre kilo problemi olan ve zayıflık problemi olan bireyler amaçlarına göre beslenme ve ergojenik yardımcılarından faydalanmaktadır.

Boy ve kilo değişkenine göre, boyuna göre zayıf olan bireylerin genelde kilo almak için öğün arttırıp protein tozuna yöneldikleri, boyuna göre kilolu olup kilo

vermek isteyen bireylerin ağırlıklı olarak kardiyo yaparak, beslenme alışkanlıklarını ve beslenmelerini kontrol ederek yağ yakıcılardan yararlandıkları görülmektedir.

Beslenme alışkanlıkları ölçeği ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeyleri ölçeğinin “medeni durum” değişkenine göre farklılaşması

Bekar olan bireylerin evli olan bireylere göre beslenmelerinde daha çok problem ve düzensizlik yaşanmaktadır. Bunun nedenini ise bekar bireylerin beslenme düzenlerinin olmamasından kaynaklandığını söylemek mümkündür. Bundan kaynaklı sebeplerden dolayı beslenme bozukluğunu ergojenik yardımcılarından kapatma istekleri ortaya çıkmaktadır.

Beslenmesi daha düzenli olan evli bireylerin veriler sonucunda, ergojenik yardımcılarından çok yararlanmak istemediklerini görmekteyiz. Sebep olarak ise, düzenli beslendiklerini düşünmeleri ve vücut geliştirmeden daha çok, sağlıklı yaşam için spor salonlarını tercih etmeleridir.

Beslenme alışkanlıkları ölçeği ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeyleri ölçeğinin “iş durumu” değişkenine göre farklılaşması

İş durumuna göre olan değişkenlerde ev hanımlarının ve emeklilerin, beslenmelerinin daha düzenli olduğu, ergojenik yardımcıları ve katkılı besinlerden kaçındıkları anlaşılmaktadır.

Çalışmayan ve çalışan bireylerde ise, beslenmelerinde daha çok aperatif ürünlerini tükettikleri görülmektedir. Bunun nedeni ise çalışan bireylerde araların kısa olmasından ve hızlı tüketilecek besinlerin tercih edilmesi en büyük sebeptir. Çalışmayan bireylerde ise daha çok dışarıda vakit geçirdiklerinden dolayı aperatif tercih edilmesidir.

Beslenme alışkanlıkları ölçeği ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeyleri ölçeğinin “spor salonlarına devam etme süresi” değişkenine göre farklılaşması

Spor salonuna devam etme süresinin uzamasını bağlı olarak ergojenik yardımcılarına başvurmada artmaktadır. Birey artık daha çok bilgiye ve antrenman sürekliliğine sahip olduğunu düşünmesinden kaynaklı olarak ergojenik yardımcı almaya başlamakta.

Başlama süresi kısa olan bireylerin, beslenmelerine daha çok dikkat ettikleri gözlemlenmiştir. Ergojenik yardımcılarına başvurma durumları ise, belli bir seviyeye

geldikten sonra yönelmelerin başlamasıdır. Buna sebep ise belli seviyeye geldikten sonra, gözle görülen farkın hoşlarına gitmesi ve daha iyisini arzu etmektir.

Beslenme alışkanlıkları ölçeği ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeyleri ölçeğinin “spor salonuna gitme nedeni vücut geliştirme olan ve olmayanlara ” göre farklılaşması

Vücut geliştirme için spor salonuna gelen bireylerin beslenme, gıda takviyesi, ergojenik yardım hakkında araştırmalar sonucunda bilgi sahibi oldukları aşikardır. Bu bireylerin, asıl amaçlarının vücut geliştirmek olduğunu düşünürsek buna bağlı olarak, daha hızlı, daha gösterişli bir vücuda sahip olmak için beslenme ve ergojenik yardımcıları kullanarak beslenme ile desteklenmektedirler.

Beslenme alışkanlıkları ölçeği ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeyleri ölçeğinin “spor salonuna gitme nedeni sağlıklı yaşamak ve formunu korumak olan ve olmayanlara ” göre farklılaşması

Sağlıklı yaşam için gelen bireyler, aynı zamanda formunu da korumayı istemektedir. Katkılı besinlerden ve ergojenik yardımcılarından olabildiğince uzak duran bu bireyler beslenme alışkanlıklarına da dikkat etmektedirler. Ayrıca ergojenik yardımcıları hakkında bilgi sahibi olan bu bireyler düzenli beslenmeleriyle, yaptıkları spora önemli bir destek sağlamaktadırlar. Ergojenik yardımcıları kullandıkları zaman, spora devam ederken ve bıraktıkları zaman kendilerine kesinlikle zarar verebileceklerini savunmaktadırlar.

Ergojenik yardımcılarından yararlanan bireyler genel olarak vücut geliştirmek için salona gelen kişilerdir.

Beslenme alışkanlıkları ölçeği ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeyleri ölçeğinin “kalıcı bir sağlık probleminin bulunma durumlarına ” göre farklılaşması

Sağlık sorunu yaşamayan bireylerin istedikten ve ihtiyaç duyduklarında rahat bir şekilde gıda takviyesi yapmaktadır. Ancak sağlık problemi yaşayan bireylerin bunu uygulaması sakıncalı sonuçlar ortaya çıkarabilir.

Bilinçsizce yapılan bu takviyelerin yan etkileri sonucunda ciddi sağlık problemlerinin yanı sıra bu sonuç ölümle bile sonuçlanabilir. Bu yüzden sağlık

problemi olan bireylerin spora başlamadan önce doktoruna muayene olması ve spor yapacağını izah etmesi gerekmektedir.

Özellikle kalp, kalp ritim bozukluğu gibi sağlık problemi yaşayan bireylere kesinlikle ergojenik yardımcıları kullanması tavsiye edilmemelidir ve önerilmemelidir.

Beslenme alışkanlıkları ölçeği ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeyleri ölçeğinin “gün içerisinde genellikle yenen öğün sayısı, öğün atlama ve öğün atlama sebebi değişkenine ” göre farklılaşması

Sporun en büyük destekçisi olan beslenmede yaşanan en büyük problem öğün sayısı ve ne kadar besin tüketeceğimizdir. Öğün atlama sebebi olarak iş durumu, medeni durum, çevre, yaş, kilo, sağlık durumu, öğrenim durumu gibi birçok neden sayabiliriz. Öğün sayısının ölçütü hepimizin bildiği gibi günde 3 öğündür. Yaptığımız sporun daha yararlı ve kalıcı olmasını istiyorsak, öğünümüzü kaçırmayıp beslenmemizi düzenli yapmamız gerekmektedir.

Tabi öğün sayısı kadar öğünde ne kadar beslenme yaptığımızda önemlidir. Antrenman şiddetine göre değişebilen beslenmemiz, düzenli ve dengeli beslenmeyle ayarlanmalıdır. Bütün yaş gruplarında dikkat edilmesi gereken beslenme alışkanlıklarımız, dengeli ve düzenli olduğu takdirde sporun en büyük destekçisidir.

Yarar (2010) çalışmasında Sporculara beslenme destek ürünü kullanım amaçlarını sormuş ilk üç sırayı, performansı artırmak, kas kütesini artırmak ve Zindelik almıştır. Akademik düzeyde eğitim Gören ve milli sporcu olmalarına rağmen büyük çoğunluğu beslenme destek ürünü kullanımı Hakkında yeterli bilgiye sahip değildirler. Destek ürün kullanımının yaygın olmasının sebebini antrenörlerin etkisi olmasına bağlamaktadır. Benzer şekilde çalışmamızda antrenörler tarafından yönlendirilme olduğu görülmektedir.

Özyılmaz (2013) yılında yapmış olduğu çalışmasını İstanbul’da özel bir spor merkezinde vücut geliştirme sporu yapan, Ergojenik destek kullanan (denek grubu) ve kullanmayan (kontrol grubu) 25-32 yaş Aralığında 15’er yetişkin erkek üzerinde yapmıştır. Denek ve kontrol grubu kan parametreleri yönünden karşılaştırıldığında; denek Grubu ile kontrol grubunun; kan glikoz, üre, ürik asit, total-kolesterol, hdl, ldl, tg

Benzer sonuçlar bulunmuştur ($p>0.05$). Ancak denek grubunun; bun, kreatinin, sgot, Sgpt ve total-testosteron değerlerinin kontrol grubuna göre önemli düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Her iki grup antropometrik ölçümler ve vücut bileşimleri yönünden Karşılaştırıldığında; denek grubunun vücut yağ oranları kontrol grubuna göre düşük, kas Ağırlıkları ise kontrol grubuna göre yüksek olduğunu bulmuştur.





EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ SORULARI

Yaş:

Cinsiyet: () Erkek () Kadın

Boy: () cm

Kilo: () kg

Medeni Durum: () Evli () Bekar

Öğrenim Durumu: () İlköğretim () Ortaöğretim () Lise () Ön Lisans () Lisans () Lisansüstü

İş Durumu: () Çalışıyor () İşsiz () Emekli () Ev Hanımı () Öğrenci

Gelir Durumu () Asgari Ücretin altı () Asgari Ücret () Asgari Ücret ile 2000 TL arası

() 2000 – 3000 TL arası () 3000 – 5000 arası () 5000 TL ve üzeri

Spor Salonuna Devam Süresi

() 3 aydan az () 6 aydan az () 1 yıldan az () 1-2 yıl arası () 2-5 yıl arası () 5 yıldan fazla

Spor Salonuna Gitme Nedeniniz Nedir?

() Vücut Geliştirme () Zayıflama () Kilo Alma () Sağlık () Kondisyon () Formu Korumak

Bilinen Herhangi Bir Kalıcı Sağlık Probleminiz Var Mı?

() Yok () Şeker Hastalığı () Kalp-Damar Rahatsızlığı () Tansiyon () Mide Problemleri

() Böbrek Rahatsızlıkları () Romatizma () Diğer

Genellikle günde kaç öğün yemek yersiniz?

() Tek Öğün () 2 Öğün () 3 Öğün () 4 Öğün () 5 Öğün () 6 Öğün

Öğün atlıyor musunuz? () Atlamam () Atlarım, öğünü değiştir () Atlarım, genellikle kahvaltayı

() Atlarım, genellikle öğle yemeği () Atlarım, genellikle akşam yemeği

Öğün atlama sebebiniz nedir?

() Az yiyerek zayıflamak için () Zaman bulamadığım için () Ekonomik sebeplerden ötürü

() İştahım olmadığı için () Yemekleri beğenmemek () Diğer () Formumu korumak için

() Dışarıda yemek yemeyi sevmiyorum

	Lütfen aşağıdaki sorulara, sahip olduğunuz tutumları gözeterek ve her soru için sadece bir şıkkı seçecek şekilde cevap veriniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Sabah Kahvaltısı önemli bir öğündür.	1	2	3	4	5
2	Günde en az 3 öğün yenmelidir.	1	2	3	4	5
3	Ara öğünler gereksizdir.	1	2	3	4	5
4	Günlük çay-kahve tüketimime dikkat edilmesi ve belirli sınırların aşılması gerekir.	1	2	3	4	5
5	Az ve sık yemenin faydalı olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5
6	Günde en az 2 litre, hatta spor yapıldığında daha fazla su içilmelidir.	1	2	3	4	5
7	Kızartmanın sağlıksız bir yöntem olduğunu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5
8	Tuz ve şeker kullanım miktarı sağlığı olumsuz etkiler.	1	2	3	4	5
9	Yüksek kolesterolü olanlar, bitkisel kaynaklı yiyecekleri tercih etmelidir.	1	2	3	4	5
10	Tereyağı yerine, bitkisel yağları kullanmak gerekir.	1	2	3	4	5
11	Yetişkin kişilerin, tam yağlı yoğurt ve süt kullanması, yağsız kullanmalarından daha iyidir.	1	2	3	4	5
12	Etleri pişirirken yağ kullanılmamalıdır.	1	2	3	4	5
13	Ayda bir balık tüketmek yeterlidir.	1	2	3	4	5
14	Spor yapanların mutlaka et tüketmeleri gerekir.	1	2	3	4	5
15	Tavuk, hindi vb. etler yenirken derisi mutlaka ayıklanmalıdır.	1	2	3	4	5
16	Bulgur ya da pirinç ayır etmeden, sıklıkla pilav tüketmek gereklidir.	1	2	3	4	5
17	Alışverişlerde ürünlerin etiketlerini inceleyerek, besin içeriği hakkında bilgi sahibi olunmalıdır	1	2	3	4	5
18	Katkılı besinlerin, doğal ürünlerden farkı yoktur.	1	2	3	4	5
19	Katkı maddeleri, doğal ürünlerin raf ve kullanılabilme ömrünü uzattığı için faydalıdır.	1	2	3	4	5
20	Katkılı besinler, içerdiği ilaveler ile doğal ürünlere göre besin değerleri daha yüksek ürünlerdir.	1	2	3	4	5
21	Katkı maddeleri, doğal ürünlerin hijyenik hatalara, zararlı içerik ve yanlış ilaçlamaya bağlı sorunlarından kurtulmayı sağlar.	1	2	3	4	5
22	Katkılı besinler sayesinde, ülke ve dünya geneli kıtlık ve açlık problemleri çözülebilir.	1	2	3	4	5
23	Katkı maddeleri, doğal ürünlerin lezzetini artırdığı için yemek yemeyi daha zevkli ve kolay hale getirmektedir.	1	2	3	4	5
24	Katkılı besinler sağlıksız değildir.	1	2	3	4	5
25	Gıda takviyeleri zararlı değildir.	1	2	3	4	5
26	Spor yapanların kesinlikle gıda takviyeleri kullanması gerekir.	1	2	3	4	5
27	Vücut geliştirmek için protein tozu vb. ürünlerin kesinlikle kullanılması gerekir.	1	2	3	4	5
28	Zayıflamak için zayıflatıcı gıda takviyelerinin kullanılması zararlı değildir.	1	2	3	4	5
29	Spor yapanların enerji içeceği tüketmeleri gerekir.	1	2	3	4	5
30	Günlük beslenmemde katkılı besinler konusunda dikkatliyimdir.	1	2	3	4	5
31	İçeriğini bilmediğim besinleri tüketmemeye özen gösteririm.	1	2	3	4	5
32	Alışveriş sırasında ürün etiketlerini inceleyip, besinin içeriğini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
33	Sadece doğal ürünleri tüketirim.	1	2	3	4	5
34	Organik ürün reyonlarından tüketim yaparım.	1	2	3	4	5
35	Sucuk, yoğurt, salça, turşu, konserve vb. gıdaları evimde kendim yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
36	Günlük gıda takviyeleri kullanırım.	1	2	3	4	5
37	Spor yaparken kas gelişimimi hızlandırmak için protein tozu kullanırım.	1	2	3	4	5
38	Yağ yakımını hızlandırmak için Le-carnetin vb. ürünler kullanırım.	1	2	3	4	5
39	Enerji ihtiyacımı karşılamak için sıklıkla enerji içeceği içerim.	1	2	3	4	5

ERGOJENİK YARDIMCILAR HAKKINDAKİ BİLGİ VE FAYDALANMA DÜZEYLERİNİZ

Bazı vitaminler, mineraller, amino asitler, bitkiler, metabolitler ve değişik kombinasyonlar gibi maddeler ya da metotlar ergojenik yardımcıları olarak nitelendirilebilir. Bu maddeler veya metotlar, 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. Ergojenik yardımcıları mekanik veya biomekanik, psikolojik, fizyolojik, farmakolojik ve beslenme ile ilgili yardımcıları olarak kategorize edilebilir.

1-Daha önce ergojenik yardımcıları ile ilgili bilgi aldınız mı?	hayır	kısmen	evet
2- Su anda ergojenik yardımcıları ile ilgili yeterli bilgiye sahip olduğunuza inanıyor musunuz?	hayır	kısmen	evet
3- Müsabaka ve ya antrenmana çıkmadan önce antrenörünüz veya bir başkası tarafından hipnoz, motivasyon telkinleri gibi psikolojik yardımlar alıyor musunuz?	hayır	kısmen	evet
4- Size kısa sürede büyük sportif başarı sağlayacak olmasına rağmen yasal olmayan maddeleri kullanır mısınız?	hayır	kısmen	evet
5- Müsabaka veya antrenman döneminde ergojenik yardım alıyor musunuz?	hayır	kısmen	evet
6- Ergojenik yardımcı kullanımına başladıktan sonra amaçlanan performansa ulaştınız mı?	hayır	kısmen	evet
7- Ergojenik yardım kullanımına ara verdiğinizde performansınızda azalma gözlemlediniz mi?	hayır	kısmen	evet
8- Spor yapmadığınız dönemde ergojenik yardımcı kullandınız mı?	hayır	kısmen	evet
9- Kullandığınız ergojenik yardımcıları psikolojik yönden etkili oldu mu?	hayır	kısmen	evet
10- Ergojenik yardımcıların kullanımı bittikten sonra psikolojik etkiler ortadan kalktı mı?	hayır	kısmen	evet
11- Ergojenik yardımcıların yan etkilerini bilerek kullandınız mı?	hayır	kısmen	evet
12-Ergojenik yardım kullanırken ve kullanım sonrası yan etkilere maruz kaldınız mı?	hayır	kısmen	evet

- Ergojenik Yardımcıların Kullanım Seçenekleri Ve Tercih Nedenleri

1- Ergojenik yardımcılarla ilgili bilgi kaynağımız, aşağıdakilerden hangisidir?

a- Antrenörüm b- Okul eğitimi c- Kitap-Dergi, Radyo-TV, internet d- Arkadaş çevrem e- Doktor, eczane

2- Performansı artırdığı düşünülen yeni ve farklı spor malzemelerinden hangilerini kullanıyorsunuz?

a- Forma- şort b-burun bandı c- ter tişörtü d- Eşofman e- diğer

3- Müsabaka ve antrenman döneminde ergojenik yardımcılarından, hangilerini kullanıyorsunuz?

Karbonhidrat grubu -Yağlar -Protein sentezleri -Mineraller -Vitaminler -Su

-Yorgunluk gidericiler

Enerji vericiler -Alkol -Uyarıcılar -Diğer

KAYNAKÇA

- ACAR TEK, Nilüfer ve Gülden, PEKCAN, (2008), **Besin Destekleri Kullanılmalı mı?**, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- AKSOY, Meral, (2016), **Besin Öğeleri ve Besin Grupları**, Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (Tüber), T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara.
- ARI, Asım, (2015), **Araştırma Yöntemlerine Giriş**, Eğitim Yayıncılık, Konya.
- ARIKAN, Burak ve Nazmi, ŞANLIER, (2006), “Amerikan Futbolu Oynayan Sporcuların Beslenme Durumları, Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri”, **9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı** (s. 454-456), Muğla.
- ATASÜ, Turgay ve İlker, YÜCESİR, (2004), **Doping ve Futbol’da Performans Artırma Yöntemleri**. Türkiye Futbol Federasyonu. İstanbul.
- AYDOĞDU, Sultan Durmuş, (2006), “Sporcularda Doping Amaçlı Vitamin ve Mineral Kullanımı”, **Türkiye Klinikleri Pediatrik Bilimler Dergisi**, 2(11).
- AYRANCI, Ünal, Nazan, SON ve Osman, SON, (2005), “Prevalence of Nonvitamin, Nonmineral Supplement Usage Among Students in A Turkish University”, **Bmc Public Health**, 5:47
- BAYRAKTAR, Bülent, İlker, YÜCESİR ve Turgay, ATASÜ, (2011), **Dopingle Mücadele ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri**, Ajans Matbaacılık, Ankara.
- BAYSAL, Ayşe, (2015), **Beslenme**, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara.
- BAYSAL Ayşe, Meral, AKSOY, Tanju, BESLER, Nazan, BOZKURT, Sevim, KEÇECİOĞLU, Türkan, MERDOL, Gülden, PEKCAN, Seyit, MERCANLIGİL ve Emine, YILDIZ, (2016), **Diyet El Kitabı**. Hatiboğlu Yayınevi, 9.Baskı, Ankara.
- BAYSAL, Ayşe, (2009), **Beslenme**, Alp Ofset Matbaacılık, Ankara.
- BAYSAL, Ayşe, (2003), **Beslenme Kültürümüz**, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- BAYSALING, Özer, (2001), **Kendi Kendine Egzersiz ve Formda Kalma**, İlpress Basın ve Yayın, İstanbul.

- BİREN, Gauer, (2011), **Exercise Prescription. United States Of America**, Linus Publications.
- BULDUK Sıdıka, Nurcan, YABANCI ve Yasemin, DEĞİRMENCİOĞLU (2012), **Özel Durumlarda Beslenme**. Ya-Pa Yayınları, İstanbul.
- CEVİZ, Deniz, (2008), “Kamuda Çalışan Erkek ve Kadınların Fiziksel Uygunluk, Beslenme ve Spor Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi (Elazığ İli Örneği)”, Yüksek Lisans Tezi, **Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Elazığ.
- ÇETİN, Nedim ve Thomas, FLOCK, (2000), **Sporda Performans Kontrolü**, Setma Yayınları, Ankara.
- DÜNDAR, Uğur, (2000), **Antrenman Teorisi**, Bağırhan Yayımevi, Ankara.
- ERGEN, Emin, (2013), **Egzersiz Fizyolojisi Ders Kitabı**, Star Ofset, Ankara.
- ERGÜN, Can, (2003), “Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Tüketici Algısı Üzerine Bir Araştırma”, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, **Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Ankara.
- ERSOY, Gülgün, (2004), **Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- ERSOY, Gülgün, (2012), **Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme**, 5. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- ERSOY, Gülgün, (2016), **Fiziksel Uygunluk (Fitnes) Spor ve Beslenme ile İlgili Temel Öğretiler Ölçümler**, Nobel Tıp Kitabevleri, 2. Baskı, Ankara.
- ERSOY, Gülgün, (2006), **Besinsel Ergojenik Yardım**, Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara.
- GÜNAY, Mehmet, (1998), **Egzersiz Fizyolojisi**, Bağırhan Yayımevi, Ankara.
- GÜNEŞ, Ziyatur, (2008), **Spor ve Beslenme, Antrenör ve Sporcu El Kitabı**, Kültür Ofset, Ankara.
- GÜNEŞ, Ziyatur. (1998), **Spor ve Beslenme**, Kültür Ofset, Ankara.

- HARVETİOĞLU, Hatice, (2008), “Özel Bir Spor Merkezine Başvuran Yetişkinlerde Vitamin, Mineral ve Diğer Besin Desteklerinin Kullanım Durumunun Saptanması”, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, **Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Ankara.
- KARAAĞAOĞLU, Naz, (2001), “Bilimsel Zayıflama Diyetlerinin İlkeleri”, **I. Ulusal Obezite Kongresi Diyetisyenler Sempozyumu Sunuları**, (s.39-40), İstanbul.
- KARASAR, Niyazi, (2006), **Bilimsel Araştırma Yöntemi**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- KIRIKOĞLU, Osman, Güray, SÖNMEZ ve Yasin, UÇAN, (2006), “2 Hafta Süre İle Uygulanan C Vitamini Yüklemesinin Anaerobik Eşik Noktasının Gelişimine Olan Etkisi”, **IX. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı**, Muğla.
- KOÇ, Mine, (2014), “Milli Takım Gelişim Kamplarına Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, **Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Kahramanmaraş.
- KOÇ, Mustafa Can, (2014), “Türkiye Süper Lig Ve 1. Liginde Yer Alan Gençlik Geliştirme Takımlarındaki Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, **Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Kayseri.
- KORUK İbrahim ve Tahir Kemal, ŞAHİN, (2005), “Konya Fazilet Uluışık Sağlık Ocağı Bölgesinde 15-49 Yaş Grubu Ev Kadınlarında Obezite Prevalansı ve Risk Faktörleri”, **Konta Tabib Odası, Genel Tıp Dergisi**. 15(4):147–155.
- KÖKSAL, Orhan, (2001), **Gıda ve Beslenme**, Erciyes Üniversitesi Yayınları, Ankara.
- KURBAN Sevil ve İdris, MEHMETOĞLU (2010), “Konjuge Linoleik Asit Metabolizması ve Fizyolojik Etkileri”, **Türk Klinik Biyokimya Dergisi**; 4(2): 89-100.
- KUTLUAY MERDOL, Türkan, (2008), **Beslenme Eğitimi ve Danışmanlığı**, Sağlık Bakanlığı, Ankara.

- MERDOL, KUTLUAY Türkan, Sevil, BAŞOĞLU ve Nuriye, ÖNER, (2007), **Beslenme ve Diyetetik Açıklamalı Sözlük**, Hatiboğlu Yayınları, Ankara.
- MURATLI, Sedat, (2007), **Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- ÖNDER, Fatih, Oğuz, Mertihan, KURDOĞLU, Gülben, OĞUZ, Beste, ÖZBEN, Sema, ATILLA ve Sevinç, ORAL, (2000), “Gülveren Lisesi Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması ve Bunun Malnutrisyon Prevelansı İlişkisi”, **III. Uluslararası Beslenme Ve Diyetetik Kongresi Özet Kitabı** (s. 314-315). Ankara.
- ÖZDEMİR, Osman, (2006), “Kreatin Yüklemesinin Değişik Mesafelerde Koşu Performansı Üzerine Olan Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Bolu.
- ÖZDOĞAN, Yahya ve Ayşe, ÖZÇELİK, (2008), “Spor Eğitimi Veren Yüksekokullara Devam Eden Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları”, **X. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı** (s. 653–656). Bolu.
- ÖZMERDİVENLİ, Recep ve Kürşat, KARACABEY, (2002), “Voleybolcu ve Basketbolcuların Eğitim Düzeyleri ve Beslenme Bilgileri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması [Bildiri]”, **VII. Spor Bilimleri Kongresi**, Antalya.
- ÖZYILMAZ, Cenk, (2013), “Vücut Geliştirme ve Bilek Güreşi Federasyonu Milli Sporcularının, Ergojenik Öge Kullanımının Kan Parametrelerine Etkisinin Saptanması”, Yüksek Lisans Tezi, **Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, İstanbul
- PARVANEH, Kharazi. (2017), “Farklı Ülkelerin Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokul Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlık ve Ergojenik Yardım Kullanma Düzeylerinin İncelenmesi”, Doktora Tezi, **Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Ankara
- SEVİM, Yaşar, (2010), **Antrenman Bilgisi**, Nobel Yayınevi, Ankara.
- ŞANLIER, Nevin ve Yasemin, ERSOY, (2005), **Anne ve Çocuk İçin Beslenme Prensipleri**, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.

- TOKUÇ, Burcu ve Ufuk, BERBEROĞLU, (2007), “Edirne Merkez İlçe İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerde Sağlığı Geliştirici Davranışlar”, **TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni**, 6(6); 421-426.
- ÜNAL, Mehmet, Tahir, ŞAHİNKAYA, Davut, NAMARASLI ve Ahmet, ARSLAN (2009), **Kayseriliolu A. 18-21 Yaş Grubu Genç Erkek Futbolcularda Kreatin Monohidrat Kullanımı İle Wingate Test Sonuçlarının İncelenmesi**, Türk Fizyolojik Bilimler Derneği.
- WILLET, Walter and Patrick, SKERRETT, (2006), **Yetişkinler İçin Sağlıklı Beslenme Kılavuzu**. Optimist Yayım, İstanbul,
- YARAR, Hakan., (2010), “Elit Sporcularda Beslenme Destek Ürünü Kullanımı ve Bilincinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, **Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Ankara.
- YILDIRIM, Mine, (2006), “Adölesan Erkek Voleybolcuların Beslenme ve Antropometrik Profilleri”, Yüksek Lisans Tezi, **Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Ankara.
- YILDIRIM, Şule, (2009), “Erkek Yıldız Basketbol Takımı Sporcularının Beslenme Durumları, Antropometrik Ölçümleri ve Performanslarının Değerlendirilmesi”, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, **Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü**, Adana.
- YILDIZ, Halil, (2007), “Isparta Süper Amatör Ligindeki Futbolcuların Ergojenik Yardımcılar Hakkındaki Bilgi ve Faydalanma Düzeyleri”, Yüksek Lisans Tezi, **Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Yayımlanmış Kütahya.
- YÜCECAN, Sevim, (2001), “Yeterli ve Dengeli Beslenebilmek İçin Neler Yemeliyiz”, **Beslenme ve Diyet Dergisi**. 4(8), 115-119.
- YÜCEŞİR, İlker ve Burak, BAYRAKTAR, (2004), **Sporcularda Vitamin Kullanımı, Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri**, Form Reklam, İstanbul.
- ZORBA, Erdal, (2009), **Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk**, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı, Damla Matbaacılık, Ankara.

DİZİN**A**

Alışkanlık, 88

B

Beslenme, iv, v, vi, vii, ix, x, xi, 9, 11, 24, 25, 29, 30, 35, 37, 38, 39, 41, 42, 44, 45, 46, 48, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 57, 58, 61, 63, 64, 66, 67, 68, 69, 71, 72, 74, 75, 76, 77, 84, 85, 86, 87, 88, 89

Bilgi, iv, v, vi, ix, 33, 84, 89

Biomekanik, viii, 20

D

Dengeli Beslenme, vii, 10

E

Ergojenik, iv, v, vi, viii, ix, x, xi, 18, 19, 20, 35, 37, 38, 39, 41, 42, 44, 45, 46, 48, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 57, 58, 61, 63, 64, 66, 67, 68, 69, 71, 72, 76, 78, 82, 83, 85, 88, 89

M

Mekanik, viii, 20

S

Spor, iii, iv, v, vi, v, ix, x, 2, 4, 5, 6, 14, 26, 27, 29, 30, 31, 50, 51, 52, 54, 55, 57, 58, 61, 75, 80, 81, 82, 84, 85, 86, 87, 88, 89

