

Sporcularda Kaslı Olma Dürtüsü ve Besinsel Ergojenik Destek Ürünleri Kullanımının Değerlendirilmesi

Hakan YARAR^{1*}, Murat FİDAN², Sevil KARAHAN YILMAZ³, Günay ESKİCİ⁴,
Osman Emir SARAÇ⁴

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat.

²Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Fakültesi, Bolu.

³Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Erzincan.

⁴Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Fakültesi, Çanakkale.

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 01.04.2022

Kabul Tarihi: 01.06.2022

DOI:10.25307/jssr.1097200

Online Yayın Tarihi: 30.06.2022

Öz

Bu çalışmanın amacı; sporcularda kaslı olma dürtüsü (KOD) ve besinsel ergojenik destek ürünleri kullanımının incelenmesidir. Çalışmaya farklı spor branşlarında aktif spor yapan 440 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veriler “Kaslı Olma Dürtüsü Ölçeği ve “Besinsel Ergojenik Destek Ürünleri Kullanımı Tutum Ölçeği” kullanılarak elde edilmiştir. İstatistiksel analizlerde, Kruskal Wallis-H test, One-Way Anova ve Pearson ki-kare testi kullanılmıştır. Sporcuların KOD ve alt boyutları olan; kaslı olmaya yönelik antrenman davranışları (KOAD), kaslı olmaya yönelik tutumlar (KOT) ile kaslı olmaya yönelik yeme ve takviye kullanımı (KOYTK) puan ortalamaları sırasıyla 43,2±12,3, 21,8±7,7, 43,2±12,3, 12,2±4,0 ve 9,1±3,9 olarak tespit edilmiştir. Besinsel ergojenik destek ürünlerine yönelik tutum ölçeğinde (BEDÜYTÖ) ise fayda, yan etkiler ve etik, doğal beslenme alt boyutlarına ilişkin puanlama ortalamaları sırasıyla 2,4±0,8, 3,5±0,8 ve 2,8±0,7 olarak belirlenmiştir. Sporcuların eğitim düzeyi ile kaslı olmaya yönelik tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Ayrıca spor branşına göre ise KOAD, KOYTK, yan etkiler ve etik ile doğal beslenme alt boyutları puan ortalamaları incelendiğinde, birbiri arasında anlamlı farklar olduğu görülmektedir (p<0,05). KOD'nün KOT (0,869), KOAD (0,763) ve KOYTK (0,653) ile yüksek düzeyde, BEDÜYTÖ'nin fayda alt boyutuyla (0,266) zayıf düzeyde ve spor yapılan süre (0,236) ile negatif zayıf yönde bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir. KOD puanının erkeklerde, kuvvet/güç sporcularında, lise ve öncesi eğitim düzeyine sahip olanlarda daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sporcuların beslenme destek ürünleri kullanımında, “ürünlere erişim serbestliği ve doping etkisi olduğuna inanmak” nedenler arasındadır.

Anahtar kelimeler: Sporcu, Kaslı olma, Ergojenik yardımcıları, Beslenme destek ürünü.

Evaluation of the Drive to be Muscular and the Use of Nutritional Ergogenic Supplements in Athletes

Abstract

The aim of this study was to examine the drive to be muscular (DM), and the use of nutritional ergogenic supplements in athletes. 440 male athletes who are active in different sports branches participated as voluntarily. In the study the data were obtained by using the "Impulse to Be Muscular Scale" and the "Attitude Scale for the Use of Nutritional Ergogenic Supplements". For statistical analyses, Kruskal Wallis-H test, One-Way Anova and Pearson chi-square test were used. Athletes DM and sub-dimensions; Attitudes toward being muscular (ATBM), training behaviors toward being muscular (TBTBM), and use of eating and reinforcements to be muscular (UERM) mean scores were determined to be 43.2±12.3, 21.8±7.7, 43.2±12.3, 12.2±4.0 and 9.1±3.9 respectively. In the attitude scale towards nutritional ergogenic supplements, the mean scores of benefits, side effects and ethical and natural nutrition sub-dimensions were determined as 2.4±0.8, 3.5±0.8, and 2.8±0.7, respectively. A statistically significant difference was found between the education level of the athletes and their attitudes towards being muscular. In addition, it was determined that there was a statistically significant difference between the training behaviors to be muscular, the use of eating and supplements to be muscular, side effects, and ethical and natural nutrition sub-dimensions between sports branches (p<0.05). DM was found to have a statistically significant relationship at a high level with ATBM (0.869), TBTBM (0.763), and UERM (0.653); at a low level with the benefit sub-dimension of the attitude scale towards nutritional ergogenic supplement (0.266), and at a negative and weak level with a duration of exercise (0.236). It was determined that DM score was higher in men, strength/power athletes, and those with high school and pre-school education. "Freedom of access to the products and believing that there is a doping effect" are among the reasons for the use of nutritional support products by athletes.

Keywords: Athletes, Muscle building, Ergogenic aids, Nutritional supplement.

*Sorumlu Yazar: Hakan YARAR, E-posta: hakan.yarar@bozok.edu.tr

GİRİŞ

Beden imajı; bilişsel, algısal, duygusal ve davranışsal yönleri olan karmaşık ve çok yönlü bir yapıya sahiptir (Cash, 2004). İnsanın bedeni hakkında sahip olduğu düşünce ve hisler kimi zaman toplumsal baskılardan kimi zaman da psikolojik dürtülerden etkilenebilmektedir. Beden imajı, olumlu ve olumsuz deneyimler arasında değişebilmekte ve kişiler farklı zamanlarda olumlu, olumsuz ya da her ikisinin de etkisini birlikte hissedebilmektedirler. Beden imajı, kişilik gibi içsel ve sosyal çevre gibi dışsal faktörlerden etkilenebilmektedir. Çağdaş batı toplumunda odaklanan temel nokta vücudun görünümü, şekli ve ağırlığı yönündedir. Bu bağlamda bedensel açıdan imaj algısı kadınlarda “ince ve seksi” olmak, erkeklerde ise “güçlü ve kaslı” vücuda sahip olmak şeklinde ortaya çıkmaktadır (Selvi ve Bozo, 2019). Araştırmacılar erkeklerin kadınlara göre gençlikte daha az beden imajı kaygısına sahip iken yaş ilerledikçe bu kaygının arttığını (Tiggemann, 2004), kadınların daha çok ince görünmeye yönelik kaygılarının (Ousley vd., 2008) erkeklerde ise kaslılıkla ilgili kaygılarının ön planda olduğu bildirilmiştir (Pope vd., 2000) İdeal erkek vücudunun kültürel normlarının giderek daha kaslı hale geldiği yönünde bulgular mevcuttur (Leit, 2001). Buradan yola çıkılarak erkeklerin, ideal olarak kabul edilen vücut biçimine sahip olabilmek amacıyla bazı davranışlar ve tutumlar sergilediğini söylemek mümkündür (Selvi ve Bozo, 2019).

Özellikle kaslı olma yönündeki dürtülerin altında çeşitli problemler olduğu yönünde bulgular mevcuttur. Vücut dismorfik bozukluğu ve yeme bozukluğu açısından değerlendirilmesi gereken bir hastalık olan Bigoreksiya (Devrim ve Bilgiç, 2018), mevcut kasların yetersiz olduğu ile ilgili endişelenme ve kas kütlesini daha da arttırmak için sürekli çaba içerisinde olma şeklinde tanımlanmaktadır. Dismorfik bozukluğu olan kişiler fazlasıyla kas kütlesine sahip olsalar dahi bu durumu yetersiz görebilmektedirler, bu nedenle kas dismorfisi riski ile psikopatolojik semptomlar arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar yapılmıştır (Longobardi vd., 2017). Ayrıca kas kütlesini yetersiz gören kişilerde görülebilen aşırı vücut geliştirmenin içinde bulunulan ruh hali ile ilgili bir problem olabileceği yönünde bulgular da mevcuttur (Maier vd., 2019). Söz konusu ruh halinin neden olduğu yansımalar insanların beslenme hakkındaki fikirlerine ve sportif davranışlarına da etkide bulunmaktadır. Bigoreksiya görülen bireyler, sık antrenman yapmanın veya kas kütlesini arttırmak için yüksek proteinli ve yağsız beslenmenin doğal bir durum olduğu kanısını taşımaktadırlar (Devrim ve Bilgiç, 2018).

Spor, insan sağlığının olmazsa olmazlarından. Sporun ruhsal sağlık ve fiziksel sağlık üstündeki faydaları oldukça geniş ve açık olarak bilinmektedir. Hatta düzenli spor yapan bireylerin beden algısının olumlu yönde etkilenmekte olduğuna yönelik bulgular mevcuttur (Öngören, 2015). Diğer taraftan spor profesyonel olarak yapılmaya başlandığında insan bedeninin makro ve mikro besin öğelerine olan gereksinimi artmaktadır. Sportif başarı, profesyonel sporcular açısından önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle çoğu sporcu, performans artışı için çeşitli besinsel ergojenik destek ürünleri kullanımına yönelmektedirler (Ercen, 2016). Besin takviyelerinin tüketimi sporu profesyonel yapanlar arasında yaygın olduğu düşünülse de sporla amatör olarak ilgilenen kişilerinde bu takviyeleri ciddi oranda tükettiği ifade edilebilir (Yarar vd., 2011). Ergojenik destek ürünlerinin özellikle vücut geliştirme sporu yapanlar arasında kullanımının yaygın olduğu bilinen gerçektir. İleri seviyede kaslı bir bedene sahip olmanın temel şartlarından birisi ergojenik besin desteği kullanımının olduğudur. Bu bağlamda beden imajı üzerindeki algılardan kaslı olma dürtüsünün ergojenik besin destek ürünleri

kullanımı ile ilişkisinin değerlendirildiği çalışmalar sınırlıdır. Bu çalışmada, kaslı olma dürtüsünün besinsel ergojenik destek ürünleri kullanımını nasıl etkilediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Özellikle kaslı olma dürtüsünün neden olduğu beslenme destek ürünlerinde yanlış kullanımın azaltılması da bu çalışmanın toplumsal katkı boyutları arasındadır.

METOT

Araştırma Modeli

Kaslı olma dürtüsünün besinsel ergojenik destek ürünleri kullanımını nasıl etkilediğinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada genel tarama modeli içerisinde yer alan anlık tarama yaklaşımı ve ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Anlık tarama yaklaşımı ile belirlenen zaman dilimi içerisinde var olan durumu olduğu gibi betimleme amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modeli ise, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri veya derecesini belirlemek için kullanılmıştır (Karasar, 2002).

Evren-Örneklem

Yapılan bu çalışmaya farklı spor branşlarında (kuvvet/güç, takım, dayanıklılık) aktif spor yapan yaş ortalaması 22,5±7,9 yıl, vücut ağırlığı 75,9±14 kg, boy uzunluğu 176,6±8,5 cm ve beden kütle indeksi (BKİ) ortalaması 24,1±3,8 kg /m² olan 440 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçlar

Araştırmada verileri elde etmek amacıyla iki farklı ölçek kullanılmıştır.

Kaslı Olma Dürtüsü Ölçeği: “Drive for Muscularity Scale (Kaslı Olma Dürtüsü Ölçeği-KODÖ)” orijinal adı ile 2000 yılında McCreary ve Sasse tarafından kaslı olmaya yönelik davranış ve tutumların ölçülmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Selvi ve Bozo tarafından 2019 yılında yapılmıştır. KODÖ, kas geliştirici davranışlar ve kaslılık odaklı tutumlar olmak üzere iki faktörlü yapısı olan ve 15 maddeden oluşan bir ölçektir. Maddeler 6’lı Likert tipi bir ölçek (1= Asla, 2= Nadiren, 3= Bazen, 4= Sık sık, 5= Çok sık, 6 = her zaman) üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten ve alt faktörlerinden alınan yüksek puanlar, yüksek düzeyde kaslı olma arzusunu işaret etmektedir. Orijinal ölçek iki alt boyuttan oluşurken ölçeğin Türkçe formunun Kaslı olmaya yönelik tutumlar (KOT) (1, 7, 9, 11, 13, 14, 15. maddeler), Kaslı olmaya yönelik antrenman davranışları (KOAD) (2, 6, 8, 12. maddeler), Kaslı olmaya yönelik yeme ve takviye kullanımı (KOYTK) (3, 4, 5, 10. maddeler) olmak üzere üç alt boyuttan oluştuğu saptanmıştır.

Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği: Sporcuların besinsel ergojenik destek ürünleri kullanımına yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla Argan ve Köse (2009) tarafından geliştirilmiş olan ölçekte yer alan sorular; 1. Fayda, 2. Yan Etki ve Etik, 3. Doğal Beslenme alt gruplarında 5’li Likert Tipi Ölçek yöntemi kullanılarak değerlendirilmiştir. Sorular;1-5 “Fayda”, 6-9 “Yan etki ve etik”, 10-13 “Doğal beslenme” şeklinde alt boyutlara ayrılmıştır. Sorulara verilen cevapların puanlanmasında; “Kesinlikle katılmıyorum” seçeneği 1, “Kesinlikle Katılıyorum” seçeneği ise 5 olacak şekilde 1’den 5’e doğru sıralanmıştır.

Araştırma Yayın Etiği

Bu çalışmanın uygunluğu Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Tarih:24.11.2021, Sayı: 2020/280).

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması için oluşturulan ölçek formu internet aracılığı ile katılımcılara çeşitli sosyal medya araçları üzerinden ulaştırılarak toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada katılımcıların demografik özellikleri; spor yapma süreleri ve ölçeklerin belirleyici istatistikleri (aritmetik ortalama, maksimum değer, minimum değer, standart sapma) hesaplanmıştır. Verilerin dağılımının normalliği Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak değerlendirilmiştir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler karşılaştırılırken; Kruskal Wallis-H testi ve One-Way Anova testi kullanılmıştır. Gruplar arası fark Bonferroni testi ile tespit edilmiştir. Ölçekler ve alt boyutları puanları arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Tüm istatistiksel analizler için SPSS 20.0 (Statistical Package for the Social Sciences) yazılımı kullanılmış olup $p < 0.05$ değeri anlamlılık düzeyi olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Sporcuların genel demografik özelliklerine yönelik bulgular

Değişkenler	n	(%)	\bar{X}	S
Yaş (yıl)	440		22,5	7,9
Vücut ağırlığı (kg)	440		75,9	14,1
Boy uzunluğu (cm)	440		176,6	8,5
Beden Kütle İndeksi (kg/m ²)	440		24,1	3,8
Spor yapılan süre (yıl)	440		10,3	6,9
Eğitim düzeyi (n, %)				
Lise ve öncesi	174	39,7		
Ön lisans	44	10,0		
Lisans	196	44,5		
Lisansüstü	26	5,8		
Spor Branşı (n, %)				
Kuvvet-güç sporları	255	58,0		
Takım sporları	139	31,6		
Dayanıklılık sporları	46	(10,4		

Çalışmaya katılan sporcuların demografik özellikleri Tablo 1’de gösterilmektedir. Araştırmaya yaş ortalaması $22,5 \pm 7,9$ olan 440 erkek sporcu katılmıştır. Sporcuların BKİ ortalaması $24,1 \pm 3,8$ kg /m² olarak hesaplanmıştır. Sporcuların % 39,7’si lise ve öncesi, % 10,0’i ön lisans, % 44,5’i lisans ve % 5,8’i lisansüstü mezundur. Araştırmaya katılan sporcuların % 58,0’i kuvvet-güç sporları, % 31,6’sı takım sporları ve % 10,4’ü dayanıklılık sporları ile ilgilenirken; ortalama $10,3 \pm 6,9$ yıldır spor yaptıkları saptanmıştır.

Tablo 2. Sporcuların kaslı olma dürtüsü (KOD) ve alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları

Değişkenler	\bar{X}	S	Min	Max
KOT	21,8	7,7	7	42
KOAD	12,2	4,0	4	22
KOYTK	9,1	3,9	4	24
KOD Toplam	43,2	12,3	15	79

KOD: Kaslı Olma Dürtüsü, KOT: Kaslı Olmaya Yönelik Tutumlar, KOAD: Kaslı Olmaya Yönelik Antrenman Davranışları, KOYTK: Kaslı Olmaya Yönelik Yeme ve Takviye Kullanımı

Tablo 2’de sporcuların Kaslı Olma Dürtüsü (KOD) toplam puanı ve alt boyutlarına ilişkin ortalama, standart sapma ve alt-üst değerleri verilmiştir. Çalışmaya katılan sporcuların KOD toplam ve alt boyutlarından elde edilen puanların ortalaması sırasıyla $43,2 \pm 12,3$, $21,8 \pm 7,7$, $12,2 \pm 4,0$ ve $9,1 \pm 3,9$ ’dur.

Tablo 3. Sporcuların besinsel ergojenik destek ürünleri tutum ölçeği alt boyutları puanları

Değişkenler	\bar{X}	S	Min	Max
Fayda	3,5	0,8	1	5
Yan Etkiler ve Etik	2,4	0,8	1	5
Doğal Beslenme	2,8	0,7	1	5

Tablo 3’te katılımcıların besinsel ergojenik destek ürünleri tutumları ve alt boyutlarından almış oldukları puanların belirleyici istatistiksel sonuçları yer almaktadır. BEDÜYTÖ’de yer alan fayda alt boyutu puan ortalaması $3,5 \pm 0,8$; yan etkiler ve etik alt boyutu puan ortalaması $2,4 \pm 0,8$ ve doğal beslenme alt boyutu puan ortalaması ise $2,8 \pm 0,7$ ’dir.

Tablo 4. Sporcuların eğitim düzeyi ve spor branşı ile kaslı olma dürtüsü (kod) ve besinsel ergojenik destek ürünlerine yönelik tutum ölçeği puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Eğitim düzeyi				Spor Branşları		
	Lise ve öncesi	Önlisans	Lisans	Lisansüstü	Kuvvet-güç	Takım	Dayanıklılık
KOT	23,1±7,6 ^a	21,8±8,5 ^b	20,9±7,5 ^c	19,3±6,8 ^d	21,2±7,2	22,9±8,7	21,2±6,8
		$\chi^2=10,243$, $p=0,017^*$, $a>c$				$F=2,112$, $p=0,122$	
KOAD	12,5±3,8	12,2±3,9	11,8±4,0	12,2±4,5	12,8±3,9 ^a	11,4±4,0 ^b	11,0±3,5 ^c
		$\chi^2=4,138$, $p=0,247$				$F=7,834$, $p<0,001^{**}$, $a>b$, $a>c$	
KOYTK	8,7±4,0	9,9±4,7	9,1±3,7	10,1±3,3	9,5±3,9 ^a	8,2±3,5 ^b	9,7±4,3 ^c
		$\chi^2=5,998$, $p=0,112$				$F=4,829$, $p=0,008^{**}$, $a>b$	
KOD Toplam	44,4±12,1	44,0±12,2	41,9±12,3	41,6±13,6	43,6±12,3	42,6±12,7	41,9±11,5
		$\chi^2=4,878$, $p=0,181$				$F=0,502$, $p=0,606$	
Besinsel Ergojenik Destek Ürünlerine Yönelik Tutum Ölçeği							
Fayda	3,5±0,9	3,6±0,7	3,5±0,7	3,1±0,7	3,5±0,7	3,4±0,8	3,5±0,9
		$\chi^2=5,628$, $p=0,131$				$F=1,187$, $p=0,306$	
Yan Etkiler ve Etik	2,6±0,8 ^a	2,3±0,8 ^b	2,3±0,7 ^c	2,1±0,7 ^d	2,3±0,8 ^a	2,6±0,8 ^b	2,3±0,8 ^c
		$\chi^2=19,476$, $p<0,001^*$, $a>d$, $a>c$				$F=5,595$, $p=0,004^{**}$, $b>a$	
Doğal Beslenme	3,0±0,8 ^a	2,8±0,7 ^b	2,6±0,7 ^c	2,5±0,7 ^d	2,7±0,7 ^a	2,9±0,7 ^b	2,7±0,7 ^c
		$\chi^2=21,067$, $p<0,001^*$, $a>d$, $a>c$				$F=5,226$, $p=0,006^{**}$, $b>a$	

*Kruskal Wallis-H test, **One-Way Anova test

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim düzeyi ve spor branşının; KOD toplam ve alt boyutları puanı ile BEDÜYTÖ'nin alt boyutları puanlarına göre karşılaştırılması Tablo 4'de verilmiştir. Eğitim düzeyi lise ve öncesi olanların lisansa göre KOT, lise ve öncesi olanların lisansa ve lise ve öncesi olanların lisansüstüne göre yan etkiler ve etik ve doğal beslenme alt boyutlarından aldıkları toplam puanların ortalamaları arasında; spor branşlarında ise kuvvet-gücün takıma ve kuvvet-gücün dayanıklılığa göre KOAD, kuvvet-gücün takım spor branşına göre KOYTK ile, takım spor branşının kuvvet-güç branşına göre yan etkiler ve etik ile doğal beslenme alt boyutlarından aldıkları toplam puanların ortalamalarında istatistiki olarak anlam ifade eden fark olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 5. Kaslı olma dürtüsü ölçeği ve besinsel ergojenik destek ürünlerine yönelik tutum ölçeği puanları arasındaki ilişki

Değişkenler	KOT	KOAD	KOYTK	KOD	Fayda	Yan Etkiler ve Etik	Doğal Beslenme	Spor yapılan süre
KOT	1							
KOAD	0,463**	1						
KOYTK	0,293**	0,463**	1					
KOD	0,869**	0,763**	0,653**	1				
Fayda	0,208**	0,166**	0,256**	0,266**	1			
Yan Etkiler ve Etik	0,059	-0,020	-0,239**	-0,046	-0,110*	1		
Doğal Beslenme	-,006	-0,045	-0,192**	-0,079	-0,209*	0,492**	1	
Spor yapılan süre	-0,260**	-0,167**	-0,059	-0,236**	-0,083	-0,086	-0,173**	1

*p<0.05 ** p<0.01

KOD: Kaslı Olma Dürtüsü, KOT: Kaslı Olmaya Yönelik Tutumlar, KOAD: Kaslı Olmaya Yönelik Antrenman Davranışları, KOYTK: Kaslı Olmaya Yönelik Yeme ve Takviye Kullanımı

Tablo 5’te sporcuların ölçek puanları arasındaki korelasyonlar verilmiştir. KOD’nün KOT (0,869), KOAD (0,763) ve KOYTK (0,653) ile yüksek düzeyde, besinsel ergojenik destek ürünlerine yönelik tutum ölçeğinin fayda alt boyutuyla (0,266) zayıf düzeyde ve spor yapılan süre (0,236) ile negatif zayıf yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. KOT puanları KOAD (0,463) ile orta düzeyde; KOYTK (0,293) ve fayda alt boyutuyla (0,208) ile zayıf düzeyde ve spor yapılan süre (0,260) ile negatif zayıf yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiye sahiptir. KOAD puanları KOYTK (0,463) ile orta düzeyde, fayda alt boyutuyla (0,166) ile zayıf düzeyde ve spor yapılan süre (0,167) ile negatif zayıf yönde istatistiksel olarak anlamlıdır. KOYTK’nin fayda alt boyutuyla (0,256) zayıf düzeyde, yan etkiler ve etik alt boyutu (0,239) ile doğal beslenme alt boyutu (0,192) arasında negatif zayıf yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Fayda alt boyutunun yan etkiler ve etik alt boyutu (0,110) ile doğal beslenme alt boyutu (0,209) arasında negatif zayıf yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki göstermektedir. Yan etkiler ve etik alt boyutu doğal beslenme alt boyutu (0,492) ile orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiye sahiptir. Doğal beslenme boyutu ile spor yapılan süre (0,173) arasında negatif zayıf yönde ilişki belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, farklı spor branşlarda aktif spor yapan 440 erkek sporcunun kaslı olma dürtüsü ve besinsel ergojenik destek ürünleri kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Kaslı olma dürtüsü özellikle vücut geliştirme sporcuları başta olmak üzere pek çok sporcunun antrenman davranışlarını ve beslenme faktörlerini etkilemektedir. Kaslı olma dürtüsünün erkek sporcularda daha fazla görüldüğü de literatürde belirtilmiştir (Chaba vd., 2019). Erkeklerle yapılan bir çalışmada katılımcıların kaslı olma dürtüsü ve yüksek vücut memnuniyeti için

KOD'ün alt boyutlarının içeriğiyle benzer şekilde daha sık antrenman yapmak, daha yüksek ağırlıklar kaldırmak ve daha çok kalori almak gibi tutum ve davranış değişiklikleri sergiledikleri tespit edilmiştir (Lavender vd., 2012). Vücut geliştirme sporcuları ile yapılan başka bir çalışma incelendiğinde, özellikle genç yaştaki sporcularda daha yüksek oranda kas dismorfisi semptomları görülebildiği belirlenmiştir. Bu semptomların sporcunun antrenman tutumlarını etkilediği ve ergojenik yardımcıları daha fazla kullanmalarına neden olduğu belirtilmiştir (Çağlayan ve Koz, 2020). Bu doğrultuda araştırmamızda kullanılan KOD ile sporcuların kaslı olma dürtüsü incelenmiştir. KOD'ün toplam puanının 15 ila 90 arasında değiştiği ve puan ne kadar yüksek ise kaslı olma dürtüsünün de o kadar yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yapılan bu çalışmaya katılan sporcuların KOD toplam puan ortalaması $43,2 \pm 12,3$ olarak belirlenmiştir. Benzer şekilde Steinfeldt vd., (2011) 221 üniversite öğrencisi ile yaptıkları bir çalışmada, KOD toplam puan ortalamalarını erkek sporcu-öğrencilerde $47,6 \pm 47,7$, kız sporcu-öğrencilerde $33,9 \pm 11,1$ bulmuştur. Araştırmamızda kaslı olmaya yönelik tutumları içeren 7 maddelik KOT alt boyut ortalamasının $21,8 \pm 7,7$ olduğu tespit edilmiştir. Kuvvet/güç sporcuları ile yapılan bir çalışmada, 146 sporcunun KOD alt boyut ortalamalarında en yüksek puan ortalamasının kaslı olmaya yönelik tutumları içeren KOT alt boyutu olduğu gözlenmiştir (Hale vd., 2010). Araştırmamızda kaslı olmaya yönelik antrenman davranışlarını içeren 4 maddelik KOAD alt boyutu ortalaması ise $12,2 \pm 4,0$ olarak belirlenmiştir. Literatürde de kaslı olma dürtüsünün bireylerin antrenman davranışlarını etkileyen en önemli faktörlerden biri olduğu ve sıklıkla sporcu davranışlarını etkilediği belirtilmiştir (Chaba vd., 2019). Araştırmamızda 4 maddelik kaslı olmaya yönelik yeme ve takviye kullanımını içeren KOYTK alt boyutu incelendiğinde ise, katılımcıların toplam puan ortalaması $9,1 \pm 3,9$ olarak belirlenmiştir. Literatürde kaslı olmak için besinsel ergojenik kullanım durumunun araştırıldığı çalışmalarda, Oruç-Güler ve Anul (2020) örneklem grubunun %50'sinin besinsel ergojenik destek kullandığını belirtmiştir. Katra vd., (2022) aktif olarak fitness salonlarına giden 192 kişi ile yaptıkları çalışmada, katılımcıların %55,7'sinin kaslı olmak için besinsel ergojenik destek kullandığını belirtmiştir. Benzer şekilde Çağlayan ve Koz (2020) vücut geliştirme sporcuları ile yaptıkları çalışmada, katılımcıların %54'ünün kaslı olma dürtüsüyle ergojenik destek kullandığını tespit etmiştir.

Sporcuların uğraştıkları spor branşının (kuvvet/güç, takım, dayanıklılık) kaslı olma dürtüsünü etkilediği literatürde belirtilmiştir (Ross ve Shinew, 2008). Araştırmamızda spor branşına göre KOD alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, KOAD ve KOYTK alt boyutlarıyla anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Anlamlı farklılığı ise kuvvet/güç ve dayanıklılık sporcuları oluşturmaktadır. Literatüre bakıldığında, Raudenbush ve Meyer (2003) yaptıkları çalışmada, araştırmamızla benzer şekilde yüksek temas ve mücadele gerektiren sporlarla uğraşan sporcuların orta ve daha düşük rekabet gerektiren sporculara kıyasla daha fazla kaslı olma dürtüsüne sahip olduklarını belirtmiştir. Araştırmamızda ayrıca eğitim düzeyi ile KOT alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Steinfeldt vd., (2011) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, çeşitli değişkenlerin KOD ile ilişkisini incelemiştir. Cinsiyete göre KOD puanlarının ilişkisi incelendiğinde, erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek KOD puanlarına sahip olduğu ve cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Ancak öğrencilerin yaş, Beden Kütle İndeksi ve not

ortalamaları gibi değişkenlerinin KOD puan ortalamalarıyla anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı belirlenmiştir.

Araştırmamıza katılan sporcuların BEDÜYTÖ alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları incelendiğinde, Fayda=3,5±0,8, Yan etkiler ve Etik=2,4±0,8, Doğal beslenme=2,8±0,7 olarak belirlenmiştir. Aynı ölçeğin kullanıldığı bir başka çalışmaya 315 sporcu katılmıştır. Sporcuların besinsel ergojenik destek ürünlerine kullanımına yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları araştırmamızla benzer şekilde Fayda=3,44±0,86, Yan etkiler ve Etik=2,71±0,73 ve Doğal beslenme=3,01±0,77 olarak belirlenmiştir (Özyiğit vd., 2019). Araştırmamızda sporcu besin desteklerinin rahat biçimde temin edilmesi konusunda katılımcıların büyük bir kısmı besin destek ürünlerine erişimin serbestliğinden yanadır. Ayrıca katılımcıların bir kısmı besin destek ürünlerinin doping etkisi yaptığına katılmaktadır. Yapılan bir çalışmada 303 vücut geliştirme sporcusunun %41,25'i sporcu besin desteklerinin benzer şekilde rahat biçimde temin edilmesi konusuna katılmıştır. Yine aynı çalışmada besin destek ürünlerinin doping etkisi yaptığı görüşüne sporcuların 27,72'si katılırken, %31,35'i kararsız kalmıştır (Ercen, 2016).

Araştırmamızda sporcuların eğitim düzeyi ve spor branşına göre BEDÜYTÖ alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Eğitim düzeyine göre yan etkiler ve etik ile doğal beslenme arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Oruç-Güler ve Anul (2020) yaptıkları çalışmada eğitim düzeyi ve gıda takviyesi kullanımı arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiş ve eğitim seviyesi yükseldikçe takviye kullanımının arttığını belirtmiştir. Spor branşına göre ise aynı şekilde yan etkiler ve etik ile doğal beslenme alt boyutları arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Ercen (2016) vücut geliştirme sporcuları ile yaptığı çalışmada yaş gruplarına göre; fayda ve doğal beslenme alt boyutuyla, sporcu performans seviyesine (amatör, profesyonel) göre; yan etkiler ve etik ile doğal beslenme alt boyutlarıyla, ergojenik destek kullanma durumuna göre ise; tüm alt boyutlarla anlamlı bir farklılık tespit etmiştir.

Araştırmamızda ayrıca KOD ve BEDÜYTÖ puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. KOD'nün KOT (0,869), KOAD (0,763) ve KOYTK (0,653) ile yüksek düzeyde, BEDÜYTÖ'nin fayda alt boyutuyla (0,266) zayıf düzeyde ve spor yapılan süre (0,236) ile negatif zayıf yönde ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda araştırmamız kaslı olma dürtüsünün artışıyla antrenman tutum ve davranışları ile besinsel ergojenik destek kullanımı arasındaki yüksek ilişkiyi göstermiştir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde; Katra vd., (2022) yaptıkları çalışmada, KOT alt boyutu ile yaş arasında negatif yönde, KOAD ve KOYTK alt boyutu ile spor yapılan süre arasında pozitif yönde ilişki olduğunu belirtmiştir. Ayrıca McCreary ve Sasse (2000) tarafından yapılan bir çalışmada KOD toplam puanı ile antrenman sıklığı arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Lavender vd., (2012) yaptıkları çalışmada, KOD toplam puanı ile sporcuların duygu durumu ve vücut tatmin algısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Analiz sonucunda KOD toplam puanının negatif duygu durum alt boyutuyla pozitif yönlü ilişki ve vücut tatmin algısıyla negatif yönlü ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Yapılan bu çalışmalar araştırmamızın ortaya koyduğu bulgularla paralellik göstermektedir.

Sporcuların uğraştıkları spor branşının (kuvvet/güç, takım, dayanıklılık) kaslı olma dürtüsünü etkilediği bilinmektedir. Özellikle sporcularda sıklıkla karşılaşılan vücut memnuniyetsizliği ve kaslı olma arzusu, beslenme davranışını en çok etkileyen etmenlerdendir. Yapılan bu

çalışmada, sporcuların kaslı olma dürtüsü puan ortalamasının $43,2 \pm 12,3$ (alınabilecek puan aralığı; 15-90) olduğu belirlenirken lise ve öncesi eğitim düzeyine sahip olanlarda, erkeklerde ve kuvvet/güç sporcularında puanın daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadın sporcularda daha çok ince olma, erkeklerde de kaslı olma isteği şeklinde karşılaştığımız bu gibi durumlar, sporcularda farklı amaçlar doğrultusunda bazı beslenme destek ürünlerine yönelik eğilimleri artırmaktadır. Sporcuların besinsel ergojenik destek ürünlerine kullanımına yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları Fayda= $3,5 \pm 0,8$, Yan etkiler ve Etik= $2,4 \pm 0,8$, Doğal beslenme= $2,8 \pm 0,7$ olarak belirlenmiştir. Sporcuların eğitim düzeyi ile KOT, yan etkiler ve etik ile doğal beslenme alt boyutlarından aldıkları toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanırken, lise ve öncesine ait puanların her üç değişkende de yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor branşına göre ise KOAD, KOYTK, yan etkiler ve etik ile doğal beslenme alt boyutlarından alınan toplam puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlam ifade eden fark olduğu belirlenmiştir. Beslenme destek ürünlerine rahat erişim ve doping etkisi yaptığına olan inanç, ürün kullanımındaki nedenler arasındadır. Özellikle kuvvet/güç sporcularında kaslı olma dürtüsü arttıkça beslenme destek ürün kullanımına yönelik eğilimin arttığı sonucuna varılmıştır.

Çıkar Çatışması: Makalenin yazarlar arasında çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Yazar/ların araştırmaya katkı durumları bu bölümde açıklanmalıdır. Araştırma Dizaynı-HY; MF; GE, Verilerin Toplanması- HY;MF; GE, istatistik analiz- SKY; Makalenin hazırlanması, HY; MF; GE; SKY; OES

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Tarih: 24.11.2021

Sayı No: 2020/280

KAYNAKLAR

- Argan, M., & Köse, H. (2009). Sporcu besin desteklerine (Sports Supplements) yönelik tutum faktörleri: Fitness merkezi katılımcıları üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 152-164.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body image*, 1(1), 1-5. [https://doi.org/10.1016/S17401445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S17401445(03)00011-1)
- Chaba, L., d'Arripe-Longueville, F., Lentillon-Kaestner, V., & Scoffier-Mériaux, S. (2019). Drive for muscularity behaviors in male bodybuilders: a trans-contextual model of motivation. *Journal of Eating Disorders*, 7(44), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40337-019-0274-y>
- Çağlayan, D., & Koz, M. (2020). Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen kişilerde kas yoksunluğu belirtilerinin incelenmesi: Samsun ili örneği. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 180-192. <https://doi.org/10.33689/spormetre.734424>
- Devrim, A., & Bilgiç, P. (2018). Bigoreksiya: Vücut dismorfik bozukluğu mu, yeme bozukluğu mu?. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 27(1), 64-69.
- Ercen, Ş. (2016). *KKTC'deki fitness ve vücut geliştirme sporu ile ilgilenen 18-40 yaş grubu sağlıklı erkek sporcuların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi, besinsel ergojenik destek ürünleri hakkındaki tutumlarının ve kullanım oranlarının saptanması* (Master's thesis, Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)).
- Hale, B. D., Roth, A. D., DeLong, R. E., & Briggs, M. S. (2010). Exercise dependence and the drive for muscularity in male bodybuilders, power lifters, and fitness lifters. *Body image*, 7(3), 234-239. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.02.001>
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemi*. 16. Basım. Nobel Yayıncılık.
- Katra, H., Günar, B. B., Korkmaz, N., & Özçelik, O. (2022). Vücut geliştirme egzersizi yapan erkeklerin ergojenik yardımcı kullanma durumlarına göre kaslı olma dürtüsü düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 57-68. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1008883>
- Lavender, J. M., Gratz, K. L., & Anderson, D. A. (2012). Mindfulness, body image, and drive for muscularity in men. *Body image*, 9(2), 289-292. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.12.002>
- Leit, R. A., Pope, Jr, H. G., & Gray, J. J. (2001). Cultural expectations of muscularity in men: The evolution of Playgirl centerfolds. *International Journal of eating disorders*, 29(1), 90-93. [https://doi.org/10.1002/1098108X\(200101\)29:1<90::AID-EAT15>3.0.CO;2-F](https://doi.org/10.1002/1098108X(200101)29:1<90::AID-EAT15>3.0.CO;2-F)
- Longobardi, C., Prino, L.E., Fabris, M. A., & Settanni, M. (2017). Muscle dysmorphia and psychopathology: Findings from an Italian sample of male bodybuilders. *Psychiatry research*, 256, 231-236. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.06.065>
- Maier, M. J., Haeussinger, F. B., Hautzinger, M., Fallgatter, A. J., & Ehlis, A. C. (2019). Excessive bodybuilding as pathology? A first neurophysiological classification. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 20(8), 626-636. <https://doi.org/10.1080/15622975.2017.1395070>
- McCreary, D. R., & Sasse, D. K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American college health*, 48(6), 297-304. <https://doi.org/10.1080/07448480009596271>
- Oruç- Güler, Ö. E., & Anul, N. (2020). Spor salonunda spor yapan kişilerde gıda takviyesi kullanım durumunun saptanması. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 2(2), 43-48. <https://doi.org/10.33308/2687248X.202022178>
- Ousley, L., Cordero, E. D., & White, S. (2008). Eating disorders and body image of undergraduate men. *Journal of American College Health*, 56(6), 617-622. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.6.617-622>
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 16(34), 25-45.

Yarar, H., Fidan, M., Karahan-Yılmaz, S., Eskici, G., ve Saraç, O.E. (2022). Sporcularda kaslı olma dürtüsü ve besinsel ergojenik destek ürünleri kullanımının değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 162-173.

Özyiğit, F., Kayhan, M., ve Ünveren, A. (2019). Beden eğitim ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sporcu besin desteği tutum faktörlerinin araştırılması. *II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi*, (852-857 ss.). 21-24, Manisa/Türkiye.

Pope Jr, H. G., Gruber, A. J., Mangweth, B., Bureau, B., Decol, C., Jouvent, R., & Hudson, J. I. (2000). Body image perception among men in three countries. *American Journal of Psychiatry*, 157(8), 1297-1301. <https://doi: 10.1176/appi.ajp.157.8.1297>

Raudenbush, B., & Meyer, B. (2003). Muscular dissatisfaction and supplement use among male intercollegiate athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(2), 161-170. <https://doi: 10.1123/jsep.25.2.161>

Ross, S. R., & Shiness, K. J. (2008). Perspectives of women college athletes on sport and gender. *Sex roles*, 58(1), 40-57. <https://doi 10.1007/s11199-007-9275-4>

Selvi, K., ve Bozo-Özen, Ö. (2019). Turkish adaptation of the Drive for Muscularity Scale: A validity and reliability study. *Nesne Psikol. Derg.*, 7(14), 68-82. <https://doi: 10.7816/nesne-07-14-05>

Steinfeldt, J. A., Carter, H., Benton, E., & Steinfeldt, M. C. (2011). Muscularity beliefs of female college student-athletes. *Sex roles*, 64(7), 543-554. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-9935-2>

Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body image*, 1(1), 29-41. [https://doi: 10.1016/S1740-1445\(03\)00002-0](https://doi: 10.1016/S1740-1445(03)00002-0)

Yarar, H., Gökdemir, K., & Özdemir, K. (2011). Elit sporcularda beslenme destek ürünü kullanımı bilincinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilim. Dergisi*, 13(3), 1-11.



Bu eser **Creative Commons Atıf -Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.