



# SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ EKONOMETRİ ANABİLİM DALI LİSANS TEZİ 2021



## VÜCUT GELİŞTİRME SPORUNDA TAKVİYE ÜRÜN KULLANIMININ İNCELENMESİ

Mustafa MENGİ

Furkan AYKURT

Danışman:Dr. Öğrt. Üyesi Cüneyt TOYGANÖZÜ

### GİRİŞ

Vücut geliştirme sporu daha zinde, sağlıklı, daha güçlü kas yapısı ve kaliteli bir yaşama sahip olmak için insan hayatındaki önemli aktivitelerden biridir. Vücut geliştirme sporunda doğru beslenme en az antrenmanlar kadar önemli bir yere sahiptir. Çünkü doğru beslenme vücudun enerji dengesini sağlamakla beraber vücut ağırlığı yönetimini ve vücudun optimum şekilde fonksiyonlarını sürdürebilmesine olanak sağlar. Çağımızdaki bazı vücut geliştirme sporcuları belirli amaçlar için beslenmenin yanı sıra takviye ürün kullanımına da yönelmektedir. Kaybedilen enerjiyi geri kazanmak, kas kütlelerini daha hızlı arttırmak vücut yağ oranını düşürmek ve daha hızlı kilo alıp vermek bu amaçlardan bazılarıdır.

### AMAÇ

Bu çalışmada vücut geliştirme sporunda takviye ürünlerin yeri, önemi, vücut geliştirme sporcuları üzerindeki etkileri, takviye ürünlerin kullanım alanlarına göre sınıflandırılıp hangi takviye ürünün sporcular tarafından ne kadar tercih edildiğinin ölçülmesi amaçlanmıştır.

### YÖNTEM

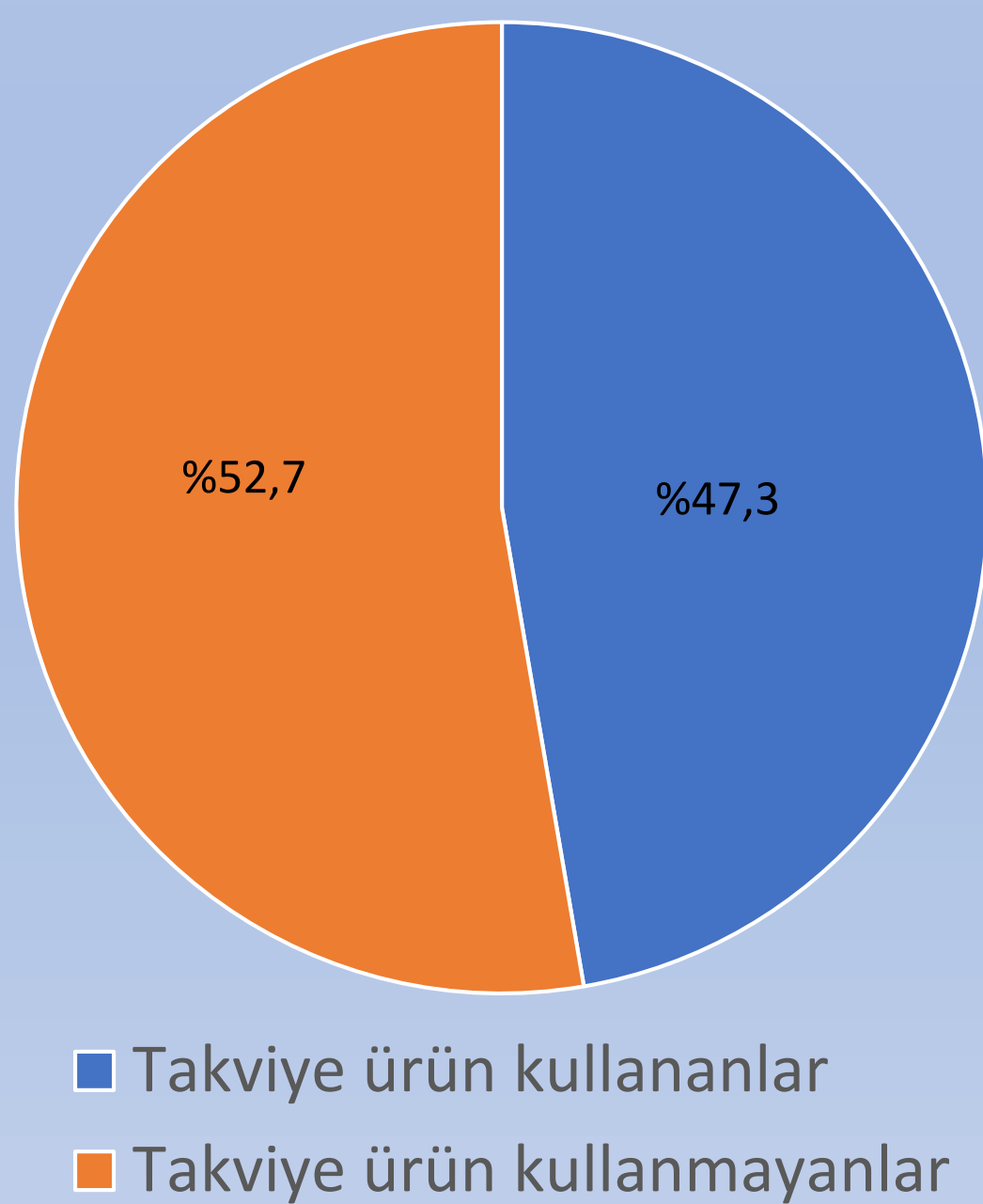
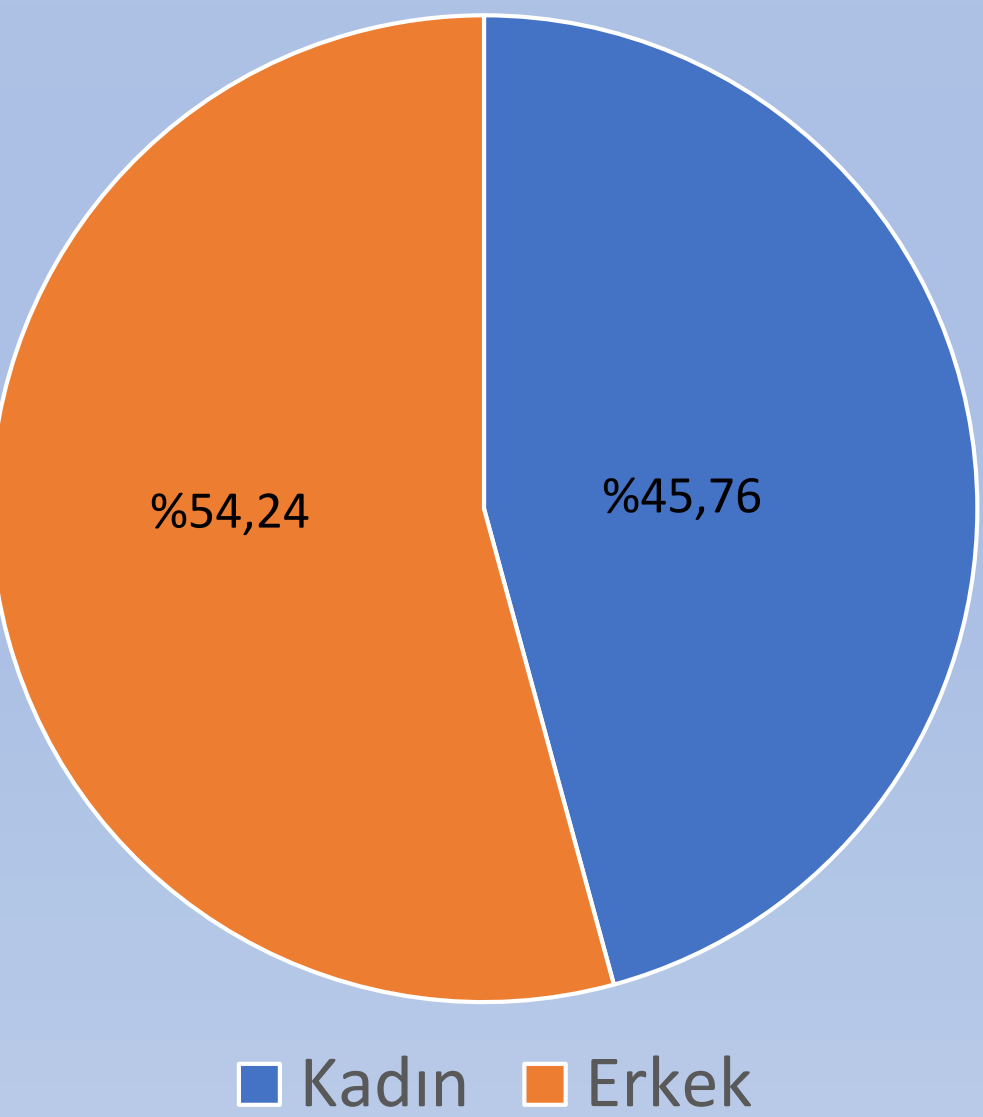
Araştırmanın uygulama aşamasında zaman ve maliyet açısından kazanç sağlamak, ayrıca covid-19 önlemleri sebebiyle online anket yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem için anket soruları surveey.com platformu üzerinden hazırlanmış ve paylaşım yapılmıştır. Bunun yanı sıra uygulama adımında genel analiz öncesinde pilot anket yöntemi kullanılmış ve ön değerlendirme yapılmıştır.

Ayrıca araştırmada ele alınan evren; Türkiye genelindeki sporcular iken, örneklem; vücut geliştirme sporuyla ilgilenen sporcular şeklindedir.

### SONUÇ

Ankete katılan %54,24 ü erkek, %45,76 sı kadınlardan oluşan 212 vücut geliştirme sporcusunun %52,7 si takviye ürün kullanımını tercih etmiyorken %47,3 ü takviye ürün kullanımını tercih etmektedir. Bu sporcuların en çok tercih ettiği takviye ürünler sırasıyla; Protein Tozu, BCAA, Kreatin, Gainer, Glutamin, Karnitin, Arjinin, CLA ve Steroid olduğu saptanmış olup sporcuların büyük çoğunluğunun takviye ürün kullanımının yararlı olduğunu düşündüğü sonucuna varılmıştır.

### BULGULAR



Takviye ürün kullanımının yararlı olduğunu düşünüyorum.

