

VÜCUT GELİŞTİRME ALANINDA BESİN DESTEĞİ KULLANIMINA SOSYOLOJİK AÇIDAN BİR BAKIŞ: “ABİ BEN YENİ BAŞLADIM, BENİM ALMAMA GEREK VAR MI?”

Mustafa Şahin KARAÇAM*, Canan KOCA**

Özet: Vücut geliştirme, hem sayısal hem de kültürel olarak erkeklerin daha çok katılım gösterdiği bir toplumsal alandır. Bu toplumsal alanının özelliklerinden birisi besin desteği kullanımının yaygın olmasıdır. Fakat sadece besin desteğinin yaygın olduğunu bilmek, bu pratiğin nasıl beslendiğini ve alana dahil olan kişiler tarafından nasıl kabul edilerek devam ettirildiğini görmemize imkan sağlamamaktadır. Bu bağlamda bu araştırmada amacımız, egzersiz kapsamında vücut geliştirme yapan erkeklerin besin desteği kullanımlarını sosyolojik bir bakış açısıyla incelemektir. Nitel araştırma yöntemlerinden, fenomenoloji yönteminin kullanıldığı araştırmanın verilerini, birinci araştırmacı vücut geliştirme alanına katılım göstererek, katılımlı gözlem, alan notları yapılandırılmış bireysel görüşmeler (10 erkek) yoluyla toplamıştır. Veri analizi sonucunda elde edilen bulgular, vücut geliştirme alanındaki hâkim pratiklerin ve söylemlerin neredeyse tamamının ideal beden ve besin desteği kullanımı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Görüşmeciler vücut geliştirmeye ve ona eşlik eden besin desteği kullanımıyla ideal bedene ulaşmayı isterlerken, bu yolla beden sermayelerini geliştirmekte ve çeşitli toplumsal alanlarda bu sermayeden faydalanmaktadırlar. Diğer taraftan, kullanılan bazı besin desteği ürünlerinden kaynaklı sağlık sorunları da yaşamış olan görüşmeciler, beden sermayelerini arttırabilmek için sağlıklarını önemsemeyebilmektedirler. Sonuç olarak, egzersiz olarak vücut geliştirme yapan erkekler arasında besin desteği kullanmak olağan ve gerekli görülen bir fenomendir. Bu fenomen, ilgili söylem ve pratikler aracılığıyla devamlı olarak yeniden üretilmektedir.

Anahtar sözcükler: vücut geliştirme, besin desteği, protein, erkeklik

A Sociological Understanding of Supplement Use In Recreational Bodybuilding: “I Have Just Started Pumping up and Do I Need To Use Them?”

Abstract: *Bodybuilding is a social field where numerically and culturally men rather than women take part in. One of the characteristics of this social field is the supplement use as a common and accepted practice. However it does not provide a solid understanding in order to see how this practice is produced and reproduced by the individuals within this social field. Therefore, the purpose of this study is to have a sociological understanding of the supplement use of recreational male bodybuilders. We employed the phenomenology as a qualitative research method. Data was collected through the immersion of the first researcher to the field and variety of methods such as participant observations, field notes and interviews with male recreational body builders. Findings showed that a considerable part of dominant discourses and practices within recreational bodybuilding is associated with the ideal body and supplement use. While interviewees want to achieve the ideal body by the help of bodybuilding and supplements, they improve their body capital and capitalize it in variety of social fields in the mean while. On the other hand, interviewees who had some health problems arising from some supplements used, could ignore them in order to improve their body capitals. In conclusion, the supplement use among the recreational bodybuilders is a common and accepted phenomenon which is produced and reproduced by the related discourses and practices within the field.*

Key words: *bodybuilding, supplements, protein, masculinity*

Giriş

Türkiye, 2012 Londra Olimpiyat Oyunları'nın önceden başlamak üzere, son yıllarda yaşanan doping skandalları ile yüzleşiyor. Olimpiyat derecesi olan veya olimpiyatlarda derece alma şansı olan sporcular basında büyük yer bulsa da, doping

yaptığı belirlenen sporcuların sayısı medyada yer bulanın çok daha üzerinde seyretmektedir. TBMM Sporda Doping Sorununu Araştırma Komisyonu'nun hazırladığı rapora göre, 2012 yılında 30, 2013 yılında ise 144 sporcuda bir veya

*Yüksek Lisans Öğrencisi, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

**Doç. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

birden fazla yasaklı maddeye rastlanılmıştır. 2013 yılı rakamlarına, Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonundan kendilerine doping kontrol bildirimi yapılmış olmasına karşın doping kontrol örneği vermeyen ve dolayısıyla “dopingle mücadele kural ihlalinde” bulunan 30 sporcunun dahil olmadığı da belirtilmektedir (**TBMM Sporda Doping Sorununu Araştırma Komisyonu Raporu, 2014**). Dünyada alınan doping kontrol örneklerinin ortalama olarak %1-2’sinde yasaklı madde saptanırken, Türkiye’de bu oran 2013 yılında %8,8 civarındadır (1579 doping kontrol örneği). Bu oran dopingle mücadele kural ihlalinde bulunanlarla birlikte %11 oranına yükselmektedir (**TBMM Sporda Doping Sorununu Araştırma Komisyonu Raporu, 2014**).

2013 yılında bir profesyonel vücut geliştirmecinin¹ kullandığı kimyasal ilaçlar nedeniyle hayatını kaybetmesi bir kez daha yarışma sporlarında (özellikle vücut geliştirme) doping kullanımını gündeme getirse de, yarışma sporlarındaki doping haberlerinin gölgesinde kalan fakat bir o kadar dikkat çekmesi gereken bir diğer konu egzersiz alanındaki besin desteği veya doping maddelerinin kullanılmasıdır. Bu besin destekleri ve maddeler, özellikle yasaklı maddeler, Türkiye’de bu konuda etkin çalışan bir kontrol mekanizması olmadığı için halk sağlığını, özellikle de genç nüfusu olumsuz etkileyebilmektedir. 2014 yılının ilk yarısında, profesyonel sporcu olmayan iki genç, kullandıkları performans geliştirici ilaçlar nedeniyle hayatlarını kaybetmiştir², bir başka genç ise on üç gün komada kaldıktan sonra hayata döndürülmüştür³. Bu örneklerdeki gibi profesyonel sporcu olmalarına karşın, kişilerin doping olarak nitelendirilebilecek ilaçları veya besin desteği ürünlerini kullanmaları, “besin desteği” kullanımının yarışma sporlarının dışında da bir fenomene dönüştüğünü göstermektedir (**Bailey, 2013; Monaghan, 2002; Sjöqvist, 2008**).

Bugün besin desteği diye adlandırılan ürünler (protein, kreatin, karnitin vb.) internette, televizyonlarda, alışveriş merkezlerinde, spor salonlarında ve spor ürünü satan dükkânlarda satışa sunulmaktadır. Bunlar onaylı ürünler olmalarına karşın, madalyonun öteki yüzünde “merdiven altı⁴” ürünler yer almaktadır. Merdiven altı ürünler, açık bir şekilde satılmamaktadır ve vücut geliştirme alanındaki bireysel ilişkiler yoluyla temin edilebilmektedir. Herhangi bir kontrole tabi olmadıkları için, genellikle isimsiz veya açıklamaların yer almadığı ürünler şeklindedir.

Besin desteklerinin kullanımı, egzersiz amacıyla veya profesyonel olarak vücut geliştirme yapan erkekler arasında yaygın bir pratiktir. Sayısal verilere dayanan nicel araştırmalar bize değerli bilgiler sağlamaktadır. Fakat bu fenomenin arkasında yatan karmaşık ve çoklu nedenleri anlamamız noktasında derinlemesine araştırmalara ihtiyaç vardır. Böylece besin desteklerinin vücut geliştirme alanı içinde neden kullanıldığına ve nasıl kabul edilebilir bir pratik haline dönüşebildiğine dair bilgi sağlayabiliriz. Besin destekleri yasaklı bileşenleri içerebilir ve sağlık problemlerine neden olabilir (**Pipe, 2002; Van Thuyne, 2006**). Bununla birlikte besin desteklerinin kullanımı, doping maddelerinin kullanılma olasılığını da arttırabilir (**Backhouse, 2013; Leifman, 2011; Papadopoulos, 2006**). Bu noktada bu tür araştırmalar alanın içinden sağladığı bakış açısıyla, egzersiz veya spor alanında geliştirilecek doping önleme programlarına, eğitimlerine ve politikalarına önemli katkılar sunacaktır. Bu bağlamda bu araştırmada amacımız, egzersiz kapsamında vücut geliştirme yapan erkeklerin besin desteği kullandıklarını sosyolojik bakış açısıyla incelemektir.

Vücut Geliştirme

19. yüzyılın ortalarından itibaren Avrupa’da ve Amerika Birleşik Devletleri’nde (ABD), vücutlarını ve fiziksel dayanıklılıklarını sergileyen güçlü adamlar ortaya çıkmış ve bu adamlar spor okulları açıp vücut geliştirme antrenmanlarıyla ilgili belgeler yayınlamışlardır. Zaman içinde Eugen Sandow⁵ (1867–1925) gibi ün yapmış vücut geliştirmeciler sayesinde, vücut geliştirme Kuzey Amerika ve Avrupa’da popüler olmaya başlamıştır. 1970’lerde Arnold Schwarzenegger’in oynadığı “Pumpin gliron” adlı film, vücut geliştirme kültürünün görünürlük kazanmasına, toplumsal alanda kabul görmesine ve özellikle erkekler için önemli bir pratiğe dönüşmesine neden olmuştur (**Stokvis, 2006**).

Vücut geliştirme, zamanla fitness sektörünün gelişmesiyle birlikte özellikle erkeklerin fitness programlarının bir parçası haline gelmiştir. Çünkü vücut geliştirme sayısal ve kültürel olarak daha çok erkeklerin yer aldığı ve bedeninin ve bedeninin geliştirilmesinin “merkez” olduğu yapısıyla geleneksel erkeklik özelliklerini (*kaslılık, güç, dayanıklılık vb.*) barındırmakta ve desteklemektedir (**Monaghan, 2002**). Gill’e göre, çağdaş toplumlarda erkek bedeninin medyada erotikleştirilmesi ve idealize edilmesi erkek bedeni üzerine yapılan vurgunun artmasına neden olmuştur (**Gill, 2005**). Bu bağlamda idealize edilen erkek bedenini elde etmek için, her geçen

gün daha fazla erkek spor salonlarına yönelmektedir (**Mosley, 2009**). Bailey'in dediği gibi, vücut geliştirme bugün her zamankinden çok daha fazla yaygın hale gelmiş ve kabul görmüş durumdadır (**Bailey, 2013**). Türkiye'de de birçok erkek, sayıları giderek artan spor merkezlerinde fitness programlarının bir parçası olarak farklı amaçlarla (kaslanmak, kilo vermek, fit olmak, sağlıklı olmak vb.) vücut geliştirme yapmaktadır.

Araştırmacılara göre erkekler hem yağsız hem de kaslı olmaları için sosyokültürel bir baskı altındadırlar (**Pope, 2001; Ricciardelli, 2007; Stanford, 2005**). Bu nedenle sosyokültürel olarak değer verilen erkek bedenine ulaşmak için performans geliştirici ilaçlara (AAS-anabolik androjenik steroid) başvurabilmektedirler (**Hildebrandt, 2007; Kanayama, 2006**). Yapılan araştırmalar yasaklı performans arttırıcı ilaç kullanıcılarının büyük bir çoğunluğunun fit bir görünüme sahip olmak amacındaki genç erkek nüfus olduğunu göstermektedir (**Pedersen, 2010; Thualagant, 2012; Wanjek, 2007**). Özellikle yasaklı AAS'ler egzersiz olarak vücut geliştirme yapan erkekler arasında, sıklıkla fiziksel görünüşü geliştirmek için kullanılmaktadır. Beş Avrupa ülkesi (Almanya, Finlandiya, Fransa, İtalya, Yunanistan) ve İsrail'de, üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırma, erkek öğrencilerin %4,4'ünün fiziksel görünüşlerini geliştirmek için en az bir kez yasaklı maddeleri kullandığını göstermiştir (**Papadopoulos, 2006**). Danimarka (%15) (**Bojsen-Møller, 2010**), Galler (%70) (**Baker, 2006**), Kıbrıs (%15,8) (**Kartakoullis, 2008**), İsveç (%3,2) (**Nilsson, 2001**)'de yapılan araştırmalar da AAS kullanımının daha çok erkekler arasında yaygın olduğunu göstermektedir.

Yasaklı performans geliştirici ilaçların yanı sıra, besin destekleri de vücut geliştirme alanında sıklıkla, erkekler tarafından kas kütlesini arttırmak ve vücut şekillendirmek için kullanılmaktadır (**Atkinson, 2007; Goston, 2010; Morrison, 2004**). Atkinson, Kanada'daki spor salonlarında gerçekleştirdiği etnografik araştırmasında, erkeklerin daha fazla kaslanmak için çeşitli besin desteklerini kullandığını dile getirmiştir (**Atkinson, 2007**). Goston, Brezilya'da spor salonlarında yaptıkları çalışmalarında, egzersiz yapan erkeklerin %44,6'sının besin desteği kullandığını belirtmiştir (**Goston, 2004**). Bu üç araştırmalarda katılımcılar tarafından kullanılan en popüler besin desteği ise proteindir.

Türkiye'de yapılan araştırmalar da vücut geliştirme alanında besin desteği kullanımına ilişkin literatürle benzerlik göstermektedir. Alpar, en az

iki yıl süresince vücut geliştirme antrenmanı yapan elli amatör erkek vücut geliştirmecinin 36'sının (%72) besin desteği kullandığını belirtmiştir. En sık kullanılan besin desteği protein tozu (%94,4), vitamin-mineral (%36,1), amino asit (%33,3) ve kreatindir (%33,3) (Alpar, 2011). Demirci ise sağlık amacı ile egzersiz yapan 25-35 yaşları arasındaki altmış yetişkinden (44 kadın, 16 erkek) %35'inin besin destek ürünü kullandığını belirtmiştir. Bu kişilerin %28,6'sının amacı kas geliştirmektir ve en çok kullanılan besin desteği protein ve amino asit (%61,9) ve karnitindir (%76,2) (**Demirci, 2012**).

Yasal veya yasaklı ilaçların ya da besin desteklerinin kullanımının yaygınlığına dair araştırmaların yanı sıra bu fenomenin arkasında yatan karmaşık ve çoklu nedenleri anlamamıza yardımcı olacak ve besin desteği kullanımını kullanıcıların bakış açılarından sunacak nitel (sosyolojik) araştırmalara ihtiyaç vardır. Çünkü bu ilaçları ya da besin desteklerini kullanmak ilişkisel bir durumdur. Yani toplumsal dinamiklerden özellikle de toplumsal cinsiyet rollerinden etkilenmektedir. Bu bağlamda bir sonraki bölümde, araştırmada vücut geliştirme alanındaki besin desteği kullanımını ve bu fenomenin nasıl kabul edilerek devam ettirildiğini sosyolojik olarak incelemek için kullandığımız kuramsal çerçeveden bahsedeceğiz.

Kuramsal çerçeve

Bu araştırmada vücut geliştirme alanını, Pierre Bourdieu'nün sosyolojik eylem kuramı çerçevesinde inceledik (**Bourdieu, 1977**). Alandaki besin desteği kullanımına ilişkin söylemleri, pratikleri ve yeniden üretimin nasıl gerçekleştiğini incelemek için Bourdieu'nün *toplumsal alan, illusio, doxa, söylem, pratik ve beden (sembolik) sermayesi* gibi kuramsal araçlarını kullandık.

Bourdieu'ye göre toplum, sanat, edebiyat ve spor gibi farklı toplumsal alanlardan oluşur. Her bir alan kendi kurallarını, iç mantığını ve eyleycilerini (alandaki bireyler) barındırır. Eyleyciler alana dahil olmaya karar verdikleri zaman, alanın kurallarını ve mantığını dolaylı olarak kabul ederler (**Bourdieu, 1990**). Bourdieu bu ilişkiyi "illusio" kavramıyla açıklar. Illusio, eyleycilerin alana dair ortak inanç ve değeri kabul ederek alanın bir parçası olmalarıdır (**Bourdieu, 2003**). "illusio" sayesinde, eyleyciler alandaki söylem ve pratiklere katılırlar ve alanın "doxa"sını yeniden üretirler. Doxa, bir alanda var olan ve eyleyciler tarafından sorgulanmadan kabul edilmiş fikirler ve değerler bütünüdür (**Bourdieu, 2003**). Eyleyciler pratiklere katılarak, "doxa"ları,

“doxa”lar da pratikleri yeniden üretir ve devam ettirir (**Bourdieu, 2003**).

Alan içinde eyleyicilerin konumlarını ve eyleyiciler arasındaki güç ilişkilerini belirleyen şey “sermaye”dir (**Bourdieu, 1977**). Sermaye eyleyiciler için hem bir mücadele aracı hem de uğruna mücadele edilen şeydir (**Bourdieu, 2003**). Eyleyiciler alanda daha çok sermaye biriktirdikçe, alandaki konumlarını yükseltebilirler. Sermaye, bir kart oyununda elde tutulan kartlar gibidir ve oyuna (alana) özgüdür (**Bourdieu, 1992**). Örneğin, edebiyat alanında değer gören sermaye kültürel sermaye (bilgi) iken, iş alanında ekonomik sermaye (para) ve spor alanında daha çok beden sermayesi değer görmektedir.

Beden sermayesi kültürel sermayenin “cisimleşmiş” boyutudur ve bedenin fiziksel şekline atfetmektedir (**Bourdieu, 1986**). Diğer bir deyişle, bedenin ölçüsüne, şekline ve görünüşüne verilen değerdir. Beden, günümüz modernitesinin beden üzerine yüklediği eşi görülmemiş önemiyle birlikte sembolik bir değer taşıyıcısıdır (**Shilling, 1993**). Bu nedenle beden sermayesi, bedenin sahip olduğu atletik beceri, fiziksel kuvvet, kaslılık gibi özellikleriyle, kültürel olarak ideal olan hegemonik erkeklığe dair sembolik bir değer taşımaktadır (**Koca, 2006**). Bu bağlamda beden sermayesi, sadece vücut geliştirme alanında değil, aynı zamanda toplumsal hayatın birçok alanında da sahiplerine sermaye sağlamaktadır.

Bu çalışmada, Bourdieu’nün sosyolojik eylem kuramına dayanarak, vücut geliştirme alanını, erkeklerin (eyleyicilerin) hem alan içinde hem de alan dışında kendilerine fayda sağlayan beden sermayesini geliştirdikleri bir toplumsal alan olarak ele aldık. Vücut geliştirme alanı içindeki besin desteği kullanımının eyleyiciler tarafından nasıl kabul edildiğini ve devam ettirildiğini de Bourdieu’nün kavramsal araçlarıyla sosyolojik olarak açıklamaya çalıştık.

Metodoloji

Egzersiz olarak vücut geliştirme yapan erkeklerin vücut geliştirmeyi ve besin desteği kullanımını nasıl algıladıklarını, anlamlandırdıklarını ve diğer erkeklerle besin desteği hakkındaki konuşmalarını ve paylaşımlarını anlayabilmek için nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojiyi kullandık. Nitel araştırma, araştırmacının araştırılan ortamı değiştirmeye girişmediği ve olayları kendi doğal ortamının benzersizliğinde anlamaya çalıştığı yöntemdir (**Patton, 2002**). Fenomenolojik bir

araştırma, yöntemsel olarak dikkatli ve kapsamlı bir şekilde insanların bir fenomeni nasıl algıladıklarını, tanımladıklarını ve anlamlandırdıklarını, o fenomen hakkında ne/nasıl düşündüklerini ve diğerleriyle nasıl konuştuklarını tanımlamayı, açıklamayı ve yorumlamayı gerektirir (**Patton, 2002**). Kısaca fenomenoloji, araştırılan kişilerin deneyimlerini hem bireysel hem de müşterek olarak nasıl anlamlandırdıklarına ve yorumladıklarına odaklanır.

Araştırma alanı

Bu araştırma bir üniversitenin spor bilimleri bölümünün halter ve fitness gibi uygulama derslerinin yapıldığı; fakat ders saatleri dışında üniversite personelinin ve öğrencilerinin kullanımına açık olan bir kondisyon salonunda gerçekleştirilmiştir. Salon çok geniş ve büyük olmamasına rağmen, üniversitenin tek fitness/vücut geliştirme çalışılabilir alanı olduğu için birçok kişiye hizmet etmektedir. Salonda üç koşu bandı, bir eliptik cross aleti, bir bisiklet ve ağırlık çalışılabilir makineler ve serbest ağırlıklar bulunmaktadır. Salon daha çok erkekler tarafından kullanılmaktadır. Kadın öğrenciler, salonda nadir olmakla birlikte, çoğunlukla yürüyüş bandı ve bacak bölgesini çalıştıracak makineleri kullanmaktadırlar.

Araştırma grubu

Araştırma grubunu amaçsal örneklem yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemiyle belirlenen 10 erkek oluşturmuştur (Tablo 1) Amaçsal örneklemin amacı, araştırmaya dahil edilecek kişilerin, araştırmacının amacına uygun olarak, amaçsal ve stratejik olarak zengin bilgi sunacak kişiler arasından seçilmesidir (**Patton, 2002**). Ölçüt örnekleme yönteminde önceden belirlenmiş bazı ölçütleri karşılayan ve araştırma problemine uygun bazı özellikleri barındıran kişiler örnekleme dahil edilir (**Patton, 2002**). Bu çalışmadaki ölçütler: kişilerin (1) bir veya birden çok besin desteği kullanmaları, (2) kaslı, üçgen veya yağsız bir bedene sahip olması veya (3) programlı ve düzenli antrenman yapmaları.

Yaşları 19 ile 25 yaş arasında değişen görüşmecilerin vücut geliştirme deneyimi, en az iki ay ve en fazla dört buçuk yıldır. Görüşmeciler, vücut geliştirme yapmaya başladıktan sonra, değişen sürelerde besin desteği kullanmaya başlamışlardır ve hepsinin kullandığı besin desteği proteindir. Protein dışında kullanılan besin destekleri veya ilaçlar; sırasıyla amino asit, kreatin, glutamin, kafein ve nitro oksittir. Sadece üç erkek, proteinin yanı sıra başka ürünler de kullanmaktadır. Görüşmecilerin “yoğun” olarak adlandırdıkları antrenmanları,

Tablo 1. Görüşmecilerin vücut geliştirme geçmişleri, besin desteği kullanımları ve antrenmanları

Görüşmeciler	Yaş	Vücut geliştirme geçmişi	Besin desteğine başlama zamanı	Besin desteği	Antrenman yoğunluğu ve süresi
Hasan	19	6 ay	3 ay sonra	Protein, amino asit	6 gün Yoğun
Ali	22	7 ay	3 ay sonra	Protein	7 gün
Abdullah	22	1,5 yıl	6 ay sonra	Protein	2-3 gün Yoğun
Mehmet	21	3 yıl	1 yıl sonra	Protein	3 gün Yoğun
İsmail	20	1 yıl	4 ay sonra	Protein	6 gün Yoğun
Ahmet	22	2 yıl	1 yıl sonra	Protein	5 gün Yoğun
Berkin	22	2,5 yıl	9 ay sonra	Protein, amino asit, kreatin	4-5 gün Yoğun
Medeni	22	4,5 yıl	4,5 yıl sonra	Protein	3-4 gün Yoğun
Ferit	25	2 ay	Vücut geliştirmeye başladığında	Protein	3 gün Yoğun
Ethem	22	3,5 yıl	5 ay sonra	Protein, amino asit, kreatin, glutamin, kafein, nitro oksitler	4-5 gün Yoğun

1 saat ile 1 saat 15 dakika arasında değişen sürelerde, kısa süreli dinlenme aralıklarıyla yapılan ağırlık antrenmanına atfetmektedir.

Veri toplama

Patton bir fenomene açıklık kazandırabilmeyi amaçlayan fenomenolojik bir araştırmanın, mevzu olan fenomeni birinci elden deneyimleyen bireylerle, derinlemesine görüşmeler yapılmasını gerektirdiğini belirtir (Patton, 2002). Bu anlayıştan yola çıkarak bu çalışmada katılımlı gözlem ve yarı-yapılandırılmış bireysel görüşmeler yöntemiyle verilerimizi topladık. Araştırmanın birinci yazarı Ocak 2012 ve Temmuz 2012 tarihleri arasında araştırmanın yapıldığı vücut geliştirme salonunda katılımlı gözlem gerçekleştirmiştir. Araştırmacı salondaki diğer kişilerle birlikte ağırlık kaldırmış ve kişileri kendi doğal ortamlarında gözlemlemiştir.

Araştırmada kullandığımız diğer veri toplama aracı yarı yapılandırılmış bireysel görüşmelerdir. Bu yöntemde, görüşmecilere sorulacak sorular açık uçludur ve görüşme genel sorularla başlar. Görüşme sırasında veya farklı kişiler için soruların yerleri değiştirilebilir ve farklı sorular ortaya çıkabilir (Patton, 2002). Bu araştırmanın görüşme sorularını, araştırmanın amacı ve mevcut literatür doğrultusunda oluşturduk (Atkinson, 2007; Bridges, 2009; Wieggers, 1998): "Vücut geliştirmeye başlamanızın sebepleri nelerdir?, Herhangi bir besin desteği kullanılıyor musunuz? Neden? Besin destekleri hakkında bilgiyi nasıl edindiniz?"

Bireysel görüşmeleri, birinci yazar gönüllülük esasına göre gerçekleştirmiştir. Tüm görüşmeleri

görüşmecilerden izin alınarak, ses kayıt cihazıyla kaydettik. Görüşmelerin süresi 35 dakika ile 75 dakika arasında değişiklik göstermiştir. Görüşmeler, görüşmecilerin istedikleri farklı mekan (yurt, restoran, kampüs alanı gibi) ve zamanda gerçekleştirilmiştir. Bireysel görüşmelerden önce görüşmecilerden imzalamalarını istediğimiz onam formunda, araştırmanın içeriği, elde edilen verilerinin sadece bu çalışmada kullanılacağı, kişi isimlerinin gizli tutulacağı ve eğer isterlerse görüşme içeriklerinin kendilerine yazılı olarak iletilebileceği konusunda bilgilendirmeler bulunmaktadır. Araştırma için Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan onay alınmıştır. Araştırmada görüşmecilerin kimliklerini korumak için mahlaslar kullandık.

Veri analizi

Nitel araştırmalarda, bulguların güvenilirliği ve okuyucunun kafasında oluşabilecek muhtemel soruları cevaplandırmak için, verilerin nasıl analiz edildiği ve araştırma sonuçlarının nasıl elde edildiği saydam olmalıdır (Patton, 2002). Görüşmeleri ilk önce bilgisayara aktardık ve ham verileri içerik analizi kullanılarak analiz ettik. İçerik analizi yaparken Patton tarafında önerilen sistematik süreci dikkate aldık (Patton, 2002) : tanımlama, kodlama, kategori oluşturma, sınıflandırma ve temalaştırma. İlk önce bütün ham verileri, kategorileri belirlemek için, sayfa kenarlarına yorumlar ve notlar olarak okuduk. Daha sonra verileri, araştırmanın kuramsal çerçevesine dayanarak sistematik bir şekilde kodlayarak yeniden okuduk. Görüşme metinleri üzerinde bağımsız olarak elle kodlamalar

yaptıktan sonra benzerlikleri ve farklılıkları karşılaştırıp tartıştık. Böylece süregelen kodları ve kategorileri temalar haline getirdik.

Bu araştırmada araştırmancının geçerlik ve güvenilirliğini araştırmacı ve veri üçlemesi (triangulation) tekniğiyle arttırdık (Patton, 2002). Araştırmacı üçlemesini sağlamak için, ham verileri iki araştırmacı bağımsız olarak analiz ettik ve bulguları karşılaştırdık. Veri üçlemesi için birden fazla veri toplama tekniği kullandık. Bunun yanı sıra araştırma sonuçlarını zenginleştirmek ve bulguları daha anlamlı kılmak için, araştırmancının sonuç ve tartışma kısımlarında, doğrudan görüşmelerin alıntılarına yer verdik (Gratton, 2004).

Bulgular ve tartışma

Veri analizi sonucunda verileri üç tema altında sınıflandırdık: (1)Beden sermayesi: "Herkesin illaki kafasında ideal bir beden vardır" ve (2)Alanın olmazsa olmaz pratiği:Protein tozu kullanımı. İlk temanın altında, vücut geliştirmeyi beden sermayesi ve ideal beden bağlamında inceleyeceğiz. İkinci temada vücut geliştirme alanındaki besin desteği kullanımına dair söylemleri, pratikleri ve yeniden üretimi tartışacağız.

1. Beden sermayesi: "Herkesin illaki kafasında ideal bir beden vardır"

Vücut geliştirmeye yapan erkeklerin temelde ortak noktası "ideal bedene" ulaşma isteğidir. Çünkü görüşmecilerden Medeni'nin dediği gibi "herkesin illaki kafasında ideal bir beden vardır." Bu ideal beden, film ve dizi karakterleri, bilgisayar oyunları, fitness modelleri gibi farklı referans noktalarından gelmektedir. Berkin bu durumu "Filmde görüyoruz, sağda görüyoruz, solda görüyoruz... İşte dediğim gibi özenme meselesi" şeklinde belirtmektedir. Örneğin, Medeni'nin ulaşmak istediği ideal beden Jason Statham'a, Abdullah'ın örnek aldığı ideal beden ise Brad Pitt'e aittir. Araştırmanın yapıldığı dönemde alan içinde sözü edilen bir diğer kişi ise, o dönem örnek kaslı bedeniyle medyada çok fazla yer tutan Kıvanç Tatlıtuğ'dur. Erkeklerin aralarındaki küçük farklılıklara karşın örneklerle anlattıkları beden yapısı, özellikleri itibarıyla büyük oranda benzerlik göstermektedir⁹:

Geniş omuzlar, çok geniş olmayan kanatlar, geniş kollar ve geniş bir göğüs. Şekilli göğüsler, şekilli, iyi ve belirgin karın kasları, sırt kasları. (Abdullah)

Biraz omuzlar geniş, bel küçük. Karın kası kesinlikle zaten olmalı. Biraz daha üçgen dediğimiz. (Medeni)

Geniş omuz, ince bel. Yani benim için sadece geniş omuz ve baklavadır. (Ethem)

Göğüs hacimli, kollar hacimli, bel küçük, bacaklar pek şiş sevmiyorum. (Ahmet)

Araştırmadaki erkeklerin yukarıda belirttiği ve ulaşmaya çalıştığı ideal beden, erkeklere sahip oldukları bedenin ölçüsü, iriliği ve görünüşüyle "beden sermayesi" kazandırmaktadır. Bu sermaye, bilinçli ve ya bilinçsiz bir şekilde vücut geliştirme alanında erkeklere fayda sağlamaktadır. Örneğin, beden sermayesi, onları salon içindeki hiyerarşi ilişkilerinde üst bir seviyeye taşımaktadır ve salonun "abisi" yapmaktadır. Bu kişiler bedenlerinin barındırdığı sembolik anlam ile danişılan, görüşü alınan ve hatta içten içe bazen de açık bir şekilde sahip oldukları ideal bedenleri nedeniyle "tebrik edilen" kişilerdir. Berkin salondaki bu bir anlamdaki ritüeli "Adam yapmış, deriz. Emeğe saygı var artık bizde" şeklinde belirtmiştir. Bu sermayeden yoksun olan erkekler ise alanın daha kenarlarında yer almaktadırlar. Örneğin, Ali vücut geliştirme alanına yeni girmiştir ve daniştığı abi şöyle anlatmaktadır:

Bakıyorum fiziği güzel, bu adam illaki biliyordur diyorum ve yardım alıyorum. Sen hareketi nasıl yapıyorsun, omuz ne kadar çalışıyorsun, karın kası için hangi hareketleri yapıyorsun, diye soruyorum.

Abi, saygı duyulan bir beden sermayesine sahip olması nedeniyle salonda önemli bir konumdadır. Berkin, vücut geliştirme alanına girdiğinde, "acemi" olarak alanın abilerinden yardım görmüştür. "Salona ilk geldik, biraz daha şeydik (acemiydik) tabi o zaman. Büyükler vardı. Onlar yardım etmişti, işte şöyle yap böyle yap. Zaten alt yapın iyi falan filan demişlerdi." Berkin daha sonra alanda "özene özene, kendi standartlarına" gelmiştir. Elde ettiği beden sermayesiyle bir zamanlar abilerin olduğu konuma gelmiş ve salonda "Bunu nasıl yaptın? Bir şey kullanıyor musun?" gibi soruların sorulduğu abi konumuna yükselmiştir.

Salon içinde erkekler arasındaki ilişkilerde rol oynayan beden sermayesi, kültürel olarak ideal kabul edilen erkek bedeni tanımıyla örtüşmesi nedeniyle diğer toplumsal alanlarda da değer görmektedir. Örneğin, Ahmet vücudundaki gelişimlerden dolayı etrafındaki insanlardan övgüler almıştır ve bunları duyunca "daha da hevesi artmıştır". Ethem'in belirttiği gibi, beden sermayesi erkeklerin toplumsal alandaki konumlarını gözle görülebilir bir

şekilde etkilemiştir. Daha önce çelimsiz bir vücuda sahip iken “toplum içinde sanki biraz daha alt kademelerdeymiş gibi” hissettiğini söyleyen Ethem, kaslandığı zaman “toplumda yerim daha iyi bir yerde olacak” şeklinde düşünmüştür ve belirttiği gibi öyle de olur:

Çok saygı görüyorsun. Bu bir gerçek yani. Toplum içerisinde bir kere yerim değişiyor. Eskiden biraz daha çelimsizdi vücudum. Artık toplumda fark edilebilir bir seviyeye geldim.

Toplum tarafından değer verilen ideal bir vücuda (beden sermayesi) sahip olmak, erkeklerin özgüvenlerini de arttırmaktadır. Örneğin araştırmadaki tüm erkekler, elde ettikleri beden sermayesi sayesinde eskiye göre daha çok “özgüvenli” kişiler olduklarını sıklıkla belirtmişlerdir.

Vücut geliştirmeye başladıktan sonra kendime güvenim geldi. (Ethem)

Vücudun geliştiği zaman biraz daha kendine güvenin artıyor. Hani dışarıdan incecik garip bir adam gibi durmadığın için biraz daha heybetli oluyorsun. Bu, kendine güvenini arttırıyor. (Mehmet)

Önceden ortama girerken bir eziklik vardı. Tek başıma bir ortama giremiyordum. Yanımda illa birilerinin olmasını istiyordum ama şimdi tek başıma istediğim yere gidebiliyorum. İstedğim şekilde tek başıma dolaşabiliyorum. Özgüvenim arttı. (İsmail)

Erkeklerin dile getirdiği ideal beden tanımları, onların toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkilidir. Çünkü İsmail’in de dediği gibi “erkek dediğin kaslı olur, yağlı olmaz” söylemi vücut geliştirme alanında ve diğer toplumsal alanlarda hâkim bir söylemdir. Bu bağlamda erkekler, sahip oldukları beden sermayeleriyle, kendilerine yüklenmiş toplumsal cinsiyet rollerinden birini yerine getirdikleri için çeşitli toplumsal alanlarda konumlarını yükseltebilmektedirler. Dolayısıyla da, kendilerini daha özgüvenli hissedebilmektedirler.

Erkekler, vücut geliştirme alanında üzerinde çalıştıkları ideal beden için ağırlık kaldırmak, kardiyo çalışmak, diyet yapmak, protein ya da karbonhidrat ağırlıklı beslenmek gibi çeşitli pratikler sergileyebilmektedirler. Bu pratiklerden bir tanesi de “besin desteği” (protein) kullanımınıdır. Araştırmamızın ikinci teması altında, erkeklerin vücut geliştirme alanındaki besin desteği kullanımını ilgili söylemler ve pratikler bağlamında inceleyeceğiz.

2. Alanın olmazsa olmaz pratiği: Protein tozu kullanımı

Bu temayı dört alt başlık altında aktaracağız: Çünkü body olayı biraz da zengin sporu gibi; proteini Allah’ın emri gibi kullanıyoruz; bakıyorsun adamın fiziği güzel, o ne derse eyvallah modundasın; dışarıda yediğim bir çikolatadan, bir tavuk göğsünden daha fazla zararı olduğunu düşünmüyorum.

“Çünkü body olayı biraz da zengin sporu gibi”

Vücut geliştirme alanında beslenme elzem bir pratiktir. Ahmet’in de belirttiği gibi “vücut geliştirme nin yüzde ellisi beslenmedir”. Araştırma bulguları da göstermektedir ki, alandaki özellikle beden sermayesi zengin olan erkekler beslenmelerine çok dikkat etmektedirler:

Günde 500-600 gram tavuk yiyorum. Sabah erken kalkıyorum, kahvaltımı yapıyorum. Yumurtamı yiyorum. 3 saatte bir yemeğimi yiyorum. (Ahmet)

Ben dışarıda hiçbir şey yemiyorum içmiyorum neredeyse, çok zorunda kalmadıkça. Kendi yemeğimi kendim yapıyorum. Sürekli bulgur ve haşlanmış tavuk yapıyorum, yağsız. (İsmail)

Kendi yemeğimi özellikle kendim yaptığım için dışarıda yemek zor oluyor. Şimdi kendi yemek düzenimi oturttum. Her gün tavuğum, yumurtam, sütüm, litalifim, cartımcurtum, peynirim yağsız falan, hepsini hiçbir gün aksatmandan yiyorum. (Berkin)

Erkeklerin bahsettiği beslenme pratiğini uygulamak ciddi bir zaman gerektirmektedir ve erkekler günlerini vücut geliştirme yanısıra beslenme pratiklerine göre şekillendirmektedirler. İsmail, beslenme pratiğinin sosyal hayatını nasıl etkilediğini “her gün mutfaktayım beni arayan direk mutfağa geliyor” şeklinde esprili bir dille şöyle anlatmaktadır:

Ya cidden sosyal yaşantım yok spor yüzünden. Çünkü sürekli beslenme, yok sabah kahvaltısı yok işte 4 saat sonra yemek yap, yemek ye, bulaşık yıka. Biraz daha bekliyorsun, yine yemek yap, yemek ye, bulaşık yıka. Arada ders yapıyorum. Salona git, yemek yap, ye, bulaşık yıka.

Bu noktada erkeklerin (eyleyicilerin) vücut geliştirme alanına dair ortak inanç ve değeri kabul ederek alanın bir parçası olmalarını açıklamak için Bourdieu’nün “illusio” kavramı bize ışık tutmaktadır (Bourdieu, 2003). Bu bağlamda yukarıda bahsedilen beslenme pratikleri, alanın parçası olmayan bir kişi için anlamsız gelebilir. Örneğin Medeni sabah

kahvaltısında "sarısı çıkartılmış on tane haşlanmış yumurta¹⁰" yemektedir. Fakat bu pratikler ideal bir bedene sahip olmak isteyen araştırmadaki erkekler için gerekli ve doğal görülmektedir.

Diğer taraftan vücut geliştirme alanındaki bu pratik, alandaki daha kuvvetli söylem ve pratiklerle yüzleştiği zaman, yerini başka bir pratiğe bırakmaktadır. Mesela "o kadar tavuk yediğiniz zaman, belli bir zaman sonra insan bıktıyor" diyen Ahmet ve "tavuk ve yumurta yemekten bıktım" diyen Ali gibi erkekler, beslenme pratiğiyle paralel işleyen protein tozu kullanımına yönelmektedirler. Çünkü protein tozlarının kolaylığına dair söylemler alanda çok büyük yer kaplamaktadır. Örneğin Berkin, öğrenci olduğu için yeterli beslenemediğini söylemektedir çünkü "ya yemeğimi (protein bakımında zengin öğününü) yanımda taşımam gerekiyor ya da gün içerisinde eve gidip yemem gerekiyor" diye anlatmaktadır. Fakat protein tozları "pratik" oldukları için Berkin'in protein açığını kapatmasına kolaylık sağlamaktadır. Aynı şekilde alanın abilerinden Ahmet ve Ethem'de aynı durumu belirtmektedir:

Okula gidiyorsun, okula da tavuk götürmek zorunda kalacaksın. Toz içiyorsun, o açığı kapatıyorsun. Günlük alman gereken protein miktarını kapatıyorsun. (Ahmet)

Yurt ortamında çok pratik. Karıştır, iç. (Ethem)

Bunun beraberinde alandaki bir diğer söylem, öğrenci kimliğinin zorluklarıyla keşiştiği zaman daha da önem kazanan "ekonomik olma" söylemidir. Erkekler için yukarıda bahsettikleri (ki onlara göre hala ideal bir beslenme şekli sağlayamamaktadırlar) beslenme tarzı, erkekleri maddi anlamda etkilemektedir. Berkin'in belirttiği gibi "tavuk falan almak biraz masraflıdır." Alanda beslenme pratiğinin önemi üzerine temellenmiş olan "protein tozu daha ekonomik" söylemi, protein tozu kullanımının yaygın bir pratik olmasına katkı sağlamaktadır. Örneğin Abdullah'ın spor eğitmeni arkadaşı kendisine "düzenli beslenmeni ben sana tavsiye ederim ama paran yetmeyecektir büyük ihtimalle, onun için birazcık takviye yapmanı tavsiye ederim" şeklinde tavsiyede bulunmuştur. Eğitmen arkadaşının söyledikleri:

Çok zengin olmayan insanın bunu (protein tozunu) biraz kullanması gerekiyor. Çünkü body olayı biraz da zengin sporu gibi. Çok kaliteli beslenmen gerekiyor ciddi şekilde. Boş bir hayatın olması gerekiyor bu işi yapman için. Hayatın koşturması içinde olan insanların düzenli ve iradeli olarak yapabileceği bir spor değil zaten, belli bir yere kadar geliyorsun.

Özetle; beslenme pratiğinin zorluğuna karşılık protein tozu pratiğinin erkeklere sunduğu kolaylık, alanda bu söylemin ve pratiğin daha fazla değer kazanmasına neden olmaktadır. Erkekler bu söylem ve pratiklere katılarak alandaki protein tozu kullanımına dair doxa'yı yeniden üretmektedirler.

"Proteini Allah'ın emri gibi kullanıyoruz"

Bir önceki alt başlıkta bahsettiğimiz gibi, alana dahil olan erkekler, alanın besin desteği kullanımına yönelik ortak inanç ve değerlerini (illusio) kabul etmiş durumdadırlar. Örneğin, Ali vücut geliştirmeye üç ay önce başlamış ve iki ay sonra "proteinsiz olacağını pek sanmıyorum" diyerek protein tozu kullanmaya başlamıştır. İsmail ise spora başladıktan dört ay sonra protein tozu kullanmaya başlamıştır. Alanın illusiosuna kapılan erkekler sıklıkla ideal bir bedene sahip olmak için protein tozu kullanmanın gerekli olduğuna dair söylemleri dile getirmişlerdir:

İdeal bir bedene sahip olmak için protein tozu şart. (Medeni)

Proteinsiz olmaz zaten diyorlar. (Ali)

Bu söylemlerden bir tanesi de protein tozlarının ideal bedene ulaşmak için gereken zamanı kısaltmasıdır. Çünkü ideal bedene ulaşmak yukarıda da bahsettiğimiz gibi çok emek gerektiren ve "çok zaman alan" bir uğraştır. Bu nedenle Ethem'in dediği gibi protein tozları "daha kısa yoldan kas elde etmek" fikriyle kullanılmaktadır. Örneğin Hasan'a göre, protein tozu kullanmak çok şart değildir fakat kendisi acele etmektedir. Çünkü elde etmek istediği ideal bedene altı yıl gibi bir sürede ulaşabileceğini dile getirmektedir. Fakat ona göre bu süreç çok uzun bir süreçtir. Bu nedenle "tüm çevremden falan duyduğum, protein, süreci (ideal bedene ulaşma) hızlandırır" gibi söylemlerin etkisiyle "bir deneyeyim" diyerek protein tozu kullanmaya başlamıştır. Aynı şekilde Ali ve İsmail de protein tozlarının süreci kısalttığına dair söylemleri şöyle dile getirmişlerdir:

(İdeal beden) Olur ama bir senede olur. O da çok be. (Ali)

Proteinsiz olur ama daha fazla zamanda olur. Protein tozları zamanı kısaltıyor. (İsmail)

Medeni, beş yıldır vücut geliştirme yapmaktadır ve herhangi bir besin desteği kullanmamıştır. Kendisine şu anki vücudunun çok iyi olduğunu söylediğimizde "böyle iyi de, dört buçuk, beş senede bu halde geldim" diyerek sürecin uzunluğunu belirtmiştir.

"Kendisini aynada zayıf gördüğü zaman morali bozulan" ve "kendini mutlu edecek bir görüntüyü

ortaya çıkartmak" isteyen Ethem de uzun zamandır vücut geliştirme yapmaktadır ve "proteini Allah'ın emri gibi kullanıyoruz" şeklinde belirtmiştir. Ethem, "bazen öyle bir an oluyor ki moralim çok bozuluyor, o an ilk aklıma gelen steroid oluyor" şeklinde belirterek alanın illusiosuna katılan erkeklerin alandaki söylem ve pratikler aracılığıyla, sadece besin desteklerinin değil yasaklı maddelerinde kabul edilebilir bir pratik olarak görülmesine neden olabileceğine dair bilgi vermektedir. Bu durumu kendisi şu şekilde belirtmektedir: "Bu sporun içine düştüğümüz zaman (illusio) sağlık problemleri falan bunlar durdurmaz, göz ardı edebildim". Literatürdeki araştırmalarında belirttiği gibi, besin desteği pratiği, doping maddelerinin kullanımı olasılığını arttırmaktadır (Backhouse, 2013; Leifman, 2011; Papadopoulos, 2006). Aynı şekilde Medeni de "kendimi adasaydım, steroide kadar giderdim herhalde" şeklinde belirterek, alanın illusiosuna dahil olmanın ve ilgili doxayı kabul etmenin muhtemel olduğunu belirtmiştir.

Araştırmaya katılan erkeklerin protein tozu pratiği, alanın illusiosunu paylaştıkları salondaki arkadaşları tarafından sıklıkla desteklenmektedir. Çünkü Ethem'in de söylediği gibi "arkadaşlarının neredeyse hepsi" besin destekleri kullanmaktadırlar. Abdullah da kendisini destekleyen arkadaşlarının, kendisiyle beraber protein tozu kullanan arkadaşları olduğunu söylemiştir. Medeni, arkadaşlarının "kullan oğlum, kullan" diyerek protein tozu kullanımını desteklediklerini belirtirken, diğer erkekler de aşağıdaki ifadelerde bulunmuşlardır:

Sporla biraz ilgisi olan herkes diyor ki proteinsiz büyüyemezsin. Herkeste böyle bir kanı oturmuş. Herkes normal karşılıyor. (Ali)

Spor yapanların tepkisi, gayet normal karşılıyorlar. (Ethem)

Arkadaşlarının da çoğu kullanıyordu zaten bir şey demediler. (Mehmet)

Bu noktada araştırmamızdaki erkeklerin sosyal çevrelerinin az veya çok ölçüde salondaki kişilerden oluştuğunu özellikle belirtmek gerekmektedir. Örneğin Ahmet'in arkadaşlarının yüzde seksenini salondaki arkadaşları oluşturmaktadır. Benzer şekilde İsmail ve Berkin de salondaki arkadaşlarıyla "sık sık" görüşmektedirler. Ali, protein tozu almaya ilk olarak salondan arkadaşlarıyla gittiğini, İsmail de oda arkadaşıyla ortak olarak protein tozu satın aldığını ve böylece daha ucuza mal ettiklerini söylemiştir. Araştırmadaki erkeklerin arkadaşlarının

protein veya diğer besin desteklerini kullanması elzem bir noktadır. Çünkü erkekler, bu kişilerle alanda ve alan dışında da birlikte oldukları için illusio-nun dışına çıkmamaktadırlar.

Diğer taraftan protein tozu kullanımı elbette ki illusio'ya kendini kaptırmamış kişiler, sporla alakası olmayan arkadaşlar ve özellikle aile bireyleri tarafından desteklenmemektedir. Örneğin Ethem ailesinden protein tozu ve diğer besin desteklerini kullandığını saklamaktadır. Çünkü "onlar steroidlerle karıştırıyorlar. O yüzden bir önyargı oluyor onlarda" şeklinde belirtmektedir. Benzer şekilde Mehmet, annesinin ilk duyduğunda "Arnold¹¹ gibi mi olacaksın?" diye tepki gösterdiğini söylemiştir. Bu bağlamda Ahmet'in söylediği gibi "sporla alakası olmayan" kişiler, alanın illusiosuna katılmadıkları için alandaki doxaları kabul etmemektedirler ve protein kullanımını desteklememektedirler.

"Bakıyorsun adamın fiziği güzel, o ne derse eyvallah modundasın"

Bulgular göstermektedir ki, alanda beden sermayesi zengin olan kişilerin büyük ihtimalle "bir şey" kullandığı düşünülmektedir. Bu beden sermayesinin alan içinde ve dışında barındırdığı sembolik anlamıdır:

Protein kullananlar, sende görüyorsun içerde, illaki bayağı iri yapılı ve kasları çizgili güzel bir görüntüye sahipler. (Ali)

Zaten vücutlar arasında fark oluyor. Kullananların vücudu daha iyi. (İsmail)

Tabiki kullananın biraz daha kütlesi büyük oluyor. (Medeni)

Besin desteği kullanımı ve beden sermayesi arasında bir ilişki olduğuna dair olan bu doxa, alanda beden sermayesi zengin olan ve "gıpta ile bakılan" erkeklerin neredeyse hepsinin bir besin desteği (protein tozu) kullanmasıyla yeniden üretilmektedir.

Erkeklerin, diğer erkeklerin protein, kreatin ve amino asit gibi farklı besin desteklerini kullandığını dile getirmesi sıklıkla karşımıza çıkmıştır. Bunun yanı sıra erkekler çevrelerinde steroid gibi yasaklı performans arttırıcı maddeleri kullanan erkeklerin olduğunu da belirtmişlerdir. Örneğin, Ali alanda gördüğü ve çok iri bulduğu bir erkek için "o sanırım hormon kullanıyordu" şeklinde bir yorum yapmıştır. Abdullah ve İsmail de bazı kişilerin "(at) iğnesi"¹²

vurdurmuş olabileceğini dile getirmiştir. Benzer şekilde Medeni vücut geliştirmeciler hakkında görüş bildirirken "vücut geliştirmeciler zaten yasaklı maddeler kullanıyorlar, kullanmadan öyle bir vücuda sahip olamazlar" diyerek belirtmiştir. Literatüre göre kişiler, başkalarının kullandığı besin desteği ya da yasaklı maddeleri rahatlıkla söyleyebilmektedirler fakat kendilerinin kullandığı şeyler hakkında çekimser davranabilmektedirler (Petróczi, 2008). Bizim araştırmamızda da İsmail'in dediği gibi "protein tozu en azından biraz masum" olarak görüldüğü için rahatlıkla dile getirilmiş olabilir.

Alandaki bir diğer pratik, erkeklerin "bir şey" kullanan ya da kullandıklarını düşündükleri "abilere" danışmalarıdır. Bu kişiler alanda "abi ben yeni başladım, benim almama gerek var mı?" şeklinde sorularla sıklıkla karşılaşmaktadırlar. Çünkü bu abilerin besin destekleriyle "birinci elden" deneyimleri, bu nedenle de inandırıcılıkları vardır; Bailey, araştırmasında, vücut geliştirme yapan ve aynı illusioyu paylaşan kişilerin güvenilir bilgi kaynağı olarak görüldüğünü belirtmiştir (Bailey, 2013). Erkekler bilgilerine başvurdukları abileri aşağıdaki gibi belirtmektedir:

Bu işi daha önce yapmış, kullanmış insanlara sorarak bilgi aldım. Gayet de çok iyi kas yapmışlardı. (Abdullah)

Hani bir de bakıyorsun adamın fiziği güzel. Bu ne derse eyvallah modundasın. (Ali)

Benzer şekilde, Ali ve İsmail protein tozu almak için farklı zamanlarda aynı dükkana gittikleri zaman abi olarak gördükleri dükkana sahibine danışmışlardır: *İçeri bir girdim adam bu kadar (eliyle iri bir adamı tarif eder şekilde gösteriyor). Şaka değil, bir baktım, üçgen yapılı, iri ama fit bir vücut. Ona da fikir danışmak için sormuştum. O adam protein almam gerektiğini söyledi. (Ali)*

Dükkânda satan adam öküz gibi bir şey. Onun için oradan aldım. Adam zaten satmak için bir laf yapıyor. Övüyor. Almama şansın yok onu gördükten sonra. (İsmail)

Erkeklerin protein tozları ve bu tozların kullanımını konusunda bilgi aldıkları abiler arasında bir hiyerarşi söz konusudur. Birden fazla besin desteği kullanan bir abi bilgi almak için daha güvenilir bir kaynaktır. Eğer bir eğitmen mevcutsa ve özellikle besin desteği kullanıyorsa danışmak için daha öncelikli bir kaynaktır. Örneğin Mehmet bu durumu "Eğitmen arkadaşım var. Onun söylediğini kullanıyorum. Oda kullanıyordu. Daha önce

kullanmıştı. Bu yüzden onun bilgilerinden eminim" şeklinde belirtmektedir. Fakat Hasan'ın dediği gibi profesyonel düzeyde vücut geliştirme yapanlar ilk sırada danışılanlardır:

Bu işi profesyonel olarak yapan iki kişi var. Yarışmalar katılan. Onların dediklerini ilk sırada önceliğe alıyorum. (Hasan)

Profesyonel bodybuilding yapan arkadaşlarım var. Amatör olarak yapan arkadaşlarım var. Önce onlardan bilgi aldım nedir neyin nesidir, nasıl hareket etmem lazım, ne aralıklarla kullanmam lazım. (Ferit)

Ahmet ve Ethem alanın danışılan abileridir. Ahmet'in dediği gibi "etrafımdakiler çok da deneyimli insanlar olmadıkları" için alan içinde danışabileceği ve ya güven duyabileceği birileri yoktur. Bu nedenle Ahmet bu konudaki bilimsel makalelere ve bazı internet kaynaklarına başvurmuştur. Ethem de aynı şekilde "etrafımda profesyonel insanlar yok" diyerek, sadece internetteki "köklü" sitelere güvendiğini dile getirmiştir:

Köklü sitelere güvenirim. Mesela bir site var. Özellikle de bu işi baya zamandır yapan insanlar olduğunu düşünüyorum. Özellikle altında onların yorumu yoksa o mesajları kale almıyorum. Öncelikle üyelik tarihine çok dikkat ederim. Konuşmasına bakarım biraz da. Çünkü mesela direk al, kullan, çok işe yarar diye bir yorumun benim için hiçbir değeri yoktur.

Özetle; alanda, ideal bir bedene sahip olan erkeklerin "bir şey" kullandığına dair söylemler ve doxa kuvvetlidir. Bu erkeklerin protein tozu pratiği ise mevcut söylem ve doxayı yeniden üretmektedir. Erkekler, besin destekleri hususunda danışacakları kişileri onların protein ve diğer besin destekleriyle olan birinci elden deneyimlerine göre belirlemektedirler.

"Dışarıda yediğim bir çikolatadan, bir tavuk göğsünden daha fazla zararı olduğunu düşünmüyorum"

Alanda protein tozlarının böbrekleri ve karaciğeri yorması, sivilceye ve yağlanmaya neden olması gibi yan etkilere ilişkin söylemler dile getirilmektedir. Literatürde "aşırı" protein ve besin desteği kullanımının bu tür yan etkilere neden olabileceğini söyleyen araştırmalar vardır (Beltz, 1993; Nemet, 2005). Bazı erkekler bu yan etkilerin bazılarını deneyimlemişlerdir. Örneğin Ali ve Berkin kullandıkları protein tozu nedeniyle sivilcelendiklerini söylemişlerdir. Mehmet ise kullandığı protein tozunun, su tuttuğu için karın bölgesinde çizgiye neden olduğunu dile

getirmiştir. Bu noktada erkeklerin yaşadığı yan etkilerin ya da zararların, net bir şekilde protein tozundan kaynaklandığını söylemenin güç olduğunu belirtmek gerekmektedir. Çünkü Berkin ve Mehmet, protein tozu markalarını değiştirdiklerinde sivilce lenme sorununu çözmüşlerdir.

Bu durumun bir benzerini Abdullah yaşamıştır. Abdullah ilk başlarda eğitmen arkadaşının tavsiyesiyle bir protein tozu kullanmış daha sonra kullandığı markayı değiştirip *"aynı zamanda yoğun karbonhidrat ve yoğun yağ içeren bir karışım"* diye anlattığı başka bir *"içinde proteinde olan kilo aldırıcı"* kullanmaya başlamıştır. Abdullah bu üründen dolayı ciddi bir sağlık sorunu yaşamıştır ve *"kullandığı toz, karaciğerin enzimlerinin fonksiyonlarını bozmuştur"*. Abdullah bu süre zarfında hastalığının ve sebebinin ne olduğunu öğrenene kadar *"hastanelerde sürdüğünü, bir virüse yakalandığını, ilaçsız tedaviye gidildiğini, kan tahlilleri yaptırdığını"* belirtmiştir.

Bazı protein tozlarının, üzerinde yazmayan maddeleri (alerjen maddeler olabilir) veya doping maddelerini içerme olasılığı göz ardı edilmemelidir. Örneğin Abdullah'ın *"içinde proteinde olan kilo aldırıcı"* ürünün içeriğine dair bir bilgisi yoktur. Erkekler bu tür ürünlere ulaşabilmektedirler. Mesela Ali protein tozu almaya gittiği zaman, satıcının *"protein iyi ama bir ilaç daha var. Rus yapımı. Normalde kimseye satmıyoruz"* diyerek bir ürün tavsiye ettiğini söylemiştir. Ali'nin anlattığı bu örnek, merdiven altı ve *"normalde kimseye satılmayan"* içeriği belirsiz ürünlerin, erkekler tarafından kullanılma ve ulaşılma olasılığını göstermektedir. Erkeklerin kullandığı protein tozlarının içeriklerini ve markalarını tam olarak bilmediğimiz için yaşadıkları sağlık problemlerinin "protein tozu" kaynaklı olmayabileceğini belirtmek gerekmektedir.

Ethem, erkekler arasında en çeşitli besin desteği kullanan kişi olarak, kullandığı protein tozunun olası zararları üzerine konuşurken, *"dışarıda yediğim bir çikolatadan, bir tavuk göğsünden daha fazla zararı olduğunu düşünmüyorum"* şeklinde belirtmiştir. Protein tozlarının yan etkilerinin veya zararlarının abartıldığını düşünen erkekler genellikle kendi *"deneme-yanılma"* pratiklerine güvenmektedirler. Çünkü erkekler göre kullanılan besin desteklerinin olası zararı veya yan etkileri kullanan kişinin *"bünyesine göre"* değişmektedir. Bu söylem ciddi sağlık sorunu yaşayan Abdullah'ın bile *"bana bunu (protein tozunu) daha önce tavsiye eden insanların demek ki bağışıklık sistemi benden daha güçlüymiş"* şeklinde düşünmesine neden

olabilmektedir. Benzer şekilde erkekler "kullandığınız besin desteğinin bazı zararları olacağını daha önceden bilseniz, yine de kullanır mıydınız?" şeklinde sorduğumuz zaman, erkekler aşağıdaki gibi belirtmişlerdir:

Kesinlikle inanmaz ve bir kere denerdim (Abdullah)

Yine de kullanırdım. Kendi gözümle görmek isterdim (Ethem)

Kusma, mide bulantısı, baş dönmesi falan bunlara çok fazla aldırım (Hasan)

Erkekler, özellikle salonun abisi olanlar, protein tozlarının olası zararlarını azaltmak için "bol su tüketmek" ve "aralıklarla kullanmak" gibi pratikler uygulamaktadırlar. Örneğin Berkin *"böbrek ve karaciğeri bayağı yıpratıyor"* dediği protein tozunu *"bir kutu kullandım ara verdim, kullandım ara verdim"* şeklinde aralıklarla kullanmaktadır ve böylece *"temizlendiğini"* ifade etmektedir. Aynı şekilde Ethem de, *"bol su"* tüketerek protein tozunun karaciğerine verebileceği olası zararı giderebileceğini söylemektedir. Ethem kafeini de *"bir hafta kullanıyor, iki hafta ara veriyorum"* şeklinde aralıklarla kullandığını söylemiştir. Vücut geliştirmecilerin steroidlerin zararlarını azaltmak için de başvurduğu bu pratikler Monaghan ve Bailey'in araştırmasında olduğu gibi, araştırmamızdaki erkekler tarafından uygulanmıştır (**Monaghan, 2001; Bailey, 2013**).

Özetle; erkekler alanın illusiosuna kapıldıkları zaman, sağlıklarını öteleyebilmektedirler ve Ali'nin belirttiği gibi *"bir kutu alayım, ölmeyiz"* şeklinde düşünerek besin desteği kullanmaya karar veribilmektedirler. Bazı erkekler içeriklerini tam olarak bilmedikleri protein tozlarını kullanmaktadırlar. İsmail'in dediği gibi erkekler, protein tozlarını *"sağlık için değil, dış görünüşe daha fazla önem verdiği için kullanıyorlardır."* Çünkü vücut geliştirme yapmalarının nedeni sağlıklı olmak değil, bedenlerinin görünüşünü geliştirmektir.

Sonuç

Sanki insanların görüntüleri daha da fazla gelişmeye başladı. İnsanlar daha iyi görünmeyi nasıl sağlayabilirim onu düşünmeye başladı. Spor yapan insanların sayısı arttı. Daha da artacaktır bence (Abdullah)

Yukarıda Abdullah'ın kendi gözlemlerinden yola çıkarak belirttiği gibi, erkeklerin bedenleri toplumsal hayatta giderek daha çok önem kazanmaktadır. Bedene verilen bu önemin, bir çıktısı olarak da

günümüzde çok sayıda erkek, fitness sektörünün önemli bir parçası olarak vücut geliştirme ile uğraşmaktadır. Araştırmamızdaki erkekler, vücut geliştirme sayesinde bedenlerini kültürel olarak değer verilen ölçülere göre şekillendirerek (beden sermayesi) ve toplumsal cinsiyet rollerine uygun bir bedene sahip olarak kendilerini farklı toplumsal alanlarda daha özgüvenli hissetmişlerdir. Bu durum elbette, benzer araştırmaların da gösterdiği gibi vücut geliştirmeyi kültürel olarak değer verilen ideal erkek bedeninin elde edilmesi için önemli bir yere koymaktadır (**Bridges, 2009; Wieger, 1998**).

Araştırmada özellikle üzerinde durduğumuz nokta, vücut geliştirme, ideal beden ve besin desteği arasındaki ilişkiselliklerdir. Vücut geliştirme erkeklerin bedenlerini toplumsal cinsiyetlerine uygun olarak yeniden şekillendirmelerine yardımcı olurken, besin destekleri de erkeklerin ideal bedene ulaşma sürelerini kısaltması ve öğrenci olan bu erkekler için ekonomik ve kolay olması nedeniyle sıklıkla kullanılmaktadır (**Atkinson, 2007; Goston, 2010; Morrison, 2004**). Protein tozu kullanımı, alandaki erkekler için ve benzer illüzyonu paylaşan arkadaşları için gerekli görülen, normal bir pratiktir. Alana dahil olmayan kişilerin (yabancılar) bu fenomeni anlamamasını nedeni, ortak illüzyonu paylaşmalarıdır.

Alanda besin desteği kullanımı konusunda danışılacak kişiler, özellikle birinci elden deneyimi olan benzer deneyimi paylaşan abiler, arkadaşlar, eğitmenler ve özellikle vücut geliştirmecilerdir. Bunun en önemli nedeni, danışılan erkeklerin "beden sermaye"lerinin sembolik anlamıdır. Çünkü Bailey'in dediği gibi erkekler danıştıkları erkeklerin bedenlerine bakarak ikna olmaktadır (**Bailey, 2013**). Erkekler böylece alandaki doxayı yeniden üretmektedirler.

Bulgularımız göstermektedir ki, protein kullanımının zararlı olduğuna dair söylemler erkekler tarafından göz ardı edilebilmektedir. Erkekler proteinlerin yan etkileri hususunda kendi "denemeyanılma" pratiklerine güvenmektedirler çünkü onlara göre bu etkiler kişiden kişiye göre değişebilir. Alanın illüzyonuna katılan erkekler, olası yan etkilere karşı, yoğun su tüketmek ve Bailey'in dediği gibi besin desteklerini belirli aralıklarla kullanmak gibi vücut geliştirmecilerin steroidlerin zararlarını azaltmak için uyguladıklarına benzer pratikleri uygulamaktadırlar (**Bailey, 2013; Monaghan, 2001**). Kullandığı protein tozu nedeniyle sivilcelenme gibi sağlık sorunu yaşayan erkeklerin, kullandıkları

markayı değiştirdikten sonra bu sorunu yaşamaması önemli bir noktayı işaret etmektedir. Erkeklerin kullandığı protein tozlarının "içinde proteinde olan kilo aldırıcı" gibi ya da "normalde kimseye satılmayan" ürünler olması, bu protein tozlarının ve ürünlerin içinde alerjen maddeleri ve doping maddelerini bulundurma olasılığını arttırabilir. Çünkü bu ürünler "merdiven altı" şeklinde satışa sunulup, ulaşılabilmektedir. Bu nedenle, araştırmamızda erkeklerin belirttiği yan etki ya da sağlık problemlerinin, sadece proteinden kaynaklandığını söylemek güçtür.

Bulgularımız, genç erkeklerin (ki bunlar literatüre göre en çok yasal veya yasaklı maddeleri kullanan gruptur) besin desteği kullanmalarının, her geçen gün biraz daha önemli hale gelen ve kültürel bir baskıya dönüşen "ideal erkek bedeni" fenomeninden bağımsız olmadığını göstermektedir. Bu fenomen, toplumsalın farklı alanlarında ilgili söylem ve pratikler aracılığıyla devamlı olarak yeniden üretilmektedir. Bu fenomenin arkasında, araştırmada bahsettiğimiz üç gencin koma ve ölüm sebeplerinin daha iyi bir beden arayışıyla ilişkili olması gibi, karmaşık ve çoklu nedenler etkili olabilmektedir. Erkeklerin vücut geliştirme alanında protein ya da diğer besin desteklerini kullanması, bu alanda bu tür desteklerin kullanılmasını normalleştirebildiği gibi, erkeklerin diğer yasaklı madde ve ilaçlara da yönelmesine neden olabilir. Çünkü literatürde de belirtildiği gibi, herhangi bir besin desteği ya da performans arttırıcı madde kullanan kişilerin, doping maddelerine yönelme olasılıkları, hiçbir destek ürünü kullanmayan kişilere göre daha fazladır (**Leifman, 2011; Papadopoulos, 2006**). Bu bakımdan egzersiz anlamında vücut geliştirme yapan erkeklerin besin desteği kullanımları üzerine yapılan bu araştırma, egzersiz alanında dopingle mücadele amaçlı politikalar üretirken politika yapıcılara faydalı bilgiler sunacaktır. Araştırmamızın gösterdiği gibi, besin desteği kullanımı sadece "kullanmak ya da kullanmamak" arasında bir tercih olmanın ötesindedir.

Türkiye'de egzersiz ve vücut geliştirme alanında performans geliştirici ilaçlar nedeniyle yaşanan sağlık sorunları ve ölümler, dünyada olduğu gibi genç nüfusu tehdit etmektedir. Danimarka ve Birleşik Krallık'ta doping kapsamına giren maddeler ve ilaçlar yarışma sporlarının yanı sıra, spor salonlarında da resmi olarak yasaklıdır. Türkiye'de yaşanan son olaylardan sonra il müdürlüklerine bağlı tüm spor alanlarına, spor kulüplerine ve il müdürlüklerinin denetiminde bulunan özel spor salonlarına, sporcuların görebileceği

yerlerdeki panolara WADA'nın yayınladığı 2014 Yasaklılar Listesi'nin asılması kararı alınmıştır (**TBMM Sporda Doping Sorununu Araştırma Komisyonu Raporu, 2014**). Bu önlem yasaklı olan maddeleri kullanıcıların bilmediği varsayımıyla gerçekleştirilmektedir. Böyle olsa bile, WADA'nın yasaklılar listesini fitness bağlamında uygulamaya çalışmak problematiktir (**Thualagant, 2012**). Çünkü yarışma sporlarında doping kapsamına giren maddeler, fitness bağlamında doping kapsamına giremeyebilir. Örneğin protein ve bazı besin destekleri doping kapsamına girmez. Fakat bu besin destekleri, denetimden geçmemiş, üzerinde içeriğin yazmadığı, bireysel ilişkiler yoluyla elde edilebilen merdiven altı ürünler olabilir, doping maddelerini içerebilir ve sağlık problemlerine neden olabilir (**Pipe, 2002; Van Thuyne, 2006**).

Bu araştırmanın elbette ki her bilimsel çalışma gibi sınırlılıkları vardır. Araştırmamız, tüm bir popülasyona genelleme yapılmaksızın sadece egzersiz amacıyla vücut geliştirme yapan üniversite öğrencisi on erkekle sınırlıdır. Araştırmamızda, protein kullanımının olası yan etkileri ve zararlarını incelemek gibi bir amacımız yoktur. Bu nedenle protein tozlarının sağlık sorunlarına yol açabileceği gibi sonuç araştırmamızın kapsamı dışındadır. Fakat görüştüğümüz erkeklerin kullandığı besin desteklerinin içeriğinin, kullanım miktarlarının ve markalarının net olarak bilinmemesi araştırmamızın bir sınırlılığı olarak düşünülebilir.

Öneriler

Egzersiz alanındaki anti-doping politikaları, tıpkı yarışma sporlarında olduğu gibi, dünyada her geçen gün daha fazla önem kazanmaktadır. Çünkü egzersiz alanına ilişkin anti-doping politikalarının ihtiyacı karşılamaması veya olmaması, özellikle genç nüfusa yönelik potansiyel bir tehlike taşımaktadır. Bu nedenle anti-doping konusunda etkin çalışan ülkelerin gündeminde güncelliğini korumaktadır. Bu ülkelerden Danimarka, egzersiz alanında uyguladığı anti-doping politikalarıyla önemli bir örnektir. Danimarka'da spor salonları, anti-doping destek verdiklerini kapılarındaki bir yazıyla ve ya "gülücük" işaretiyle belirtmektedirler. (Bu uygulamanın bir benzeri Norveç'te de vardır). Spor salonuna kayıt olan kişiler, anti-doping kurallarına uyacağına dair bir belge imzalamaktadırlar ve bu kişiler doping maddesi kullandıkları zaman, Danimarka'daki spor salonlarından ömür boyu men edilebilecekleri konusunda bilgilendi-

ilmektedir. Bu tür önlemler politika yapımcıların zaman içinde geliştirdiği ve Türkiye'ye örnek olabilecek örneklerdir. Danimarka'daki ilgili kurum ve kuruluşlar, anti-doping konusunda bilgi düzeyini arttırıcı ve eğitici çalışmalara ayrıca önem göstermektedirler. Bu çalışmalara, eğitmenlerin sürece dahil edilmesi, anti-doping konusunda rol modeller oluşturulması ve çevrenin anti-dopingi destekleyecek şekilde düzenlenmesi gibi önlemler de dahil edilmektedir. Bu bağlamda Türkiye'deki ilgili kurum ve kuruluşlar da, kısa vadeli çözümler yerine (federasyonlara soruşturma açmak gibi) daha uzun vadeli önlemlere ve politikalara öncelik vermelidir.

Dipnotlar

- 19.10.2013 tarihli Milliyet Gazetesi: <http://www.milliyet.com.tr/30-yasinda-doping-kurbani-oldu/gundem/degay/1778891/default.htm>
- 07.05.2014 tarihli Cumhuriyet Gazetesi: http://www.cumhuriyet.com.tr/haber/turkiye/69117/Spor_salonunda_olum.html
- 18.05.2014 tarihli Milliyet Gazetesi: <http://www.milliyet.com.tr/genc-manken-adayi-kas-hapindan-oldu-gundem-1884257/>
- 19 Mayıs 2014 tarihli Bu Sabah Malatya Gazetesi: <http://www.busabahmalatya.com/gundem/vucut-gelistirmelaci-komalik-etti-h6298.html>
- Bu tanımlama alan notlarından ve alandaki söylemlerden yola çıkarak kullanılmıştır.
- Vücut geliştirme tarihinin Eugen Sandow (1867-1925) ile başladığı söylenmektedir.
- İngiliz aktör.
- Amerikalı aktör. Aktörün Dövüş Kulübü (Fight Club) filmindeki "adonisleri" meşhurdur.
- Alan notu. Bu aktör Kuzey ve Güney adlı dizideki vücuduyla çok konuşulmuştur. http://www.radikal.com.tr/radikal2/skyfalldan_kuzey_ve_emire-1109195
- Bu beden tanımı Mishkind ve arkadaşları (1987) tarafından "mezomorfik beden" olarak tanımlanmaktadır ve iyi gelişmiş göğüs ve kol kasları ve bele doğru daralan-sıkılaştan geniş omuzlara atfetmektedir. (Mishkind, M.E., Rodin, J., Silberstein, L.R. and Moore-Striegel, R.H. (1987), 'The Embodiment of Masculinity: Cultural, Psychological, and Behavioural Dimensions,' in Kimmel, M.S. (1987), Changing Men: New Directions in Research on Men and Masculinity, London: Sage Publications.)
- Alan notu.
- Arnold Schwarzenegger. Amerikalı aktör. Literatür bölümünde belirttiğimiz "Pumping Iron" adlı filmin başrol oyuncusu.
- İğne ya da at iğnesi, anabolik androjenik steroidler (AAS) için kullanılmaktadır.

Kaynaklar

- Alpar, F.** (2011) *Vücut Geliştirme Sporcularında Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Besin Takviyesi Kullanım Durumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi.
- Atkinson, M.** (2007) *Playing with Fire: Masculinity, Health, and Sports Supplements*. *Sociology of Sport Journal*, 24(2), 165.
- Backhouse, S.H., Whitaker, L., Petróczy, A.** (2013). *Gateway to Doping? Supplement Use in the Context of Preferred Competitive Situations, Doping Attitude, Beliefs, and Norms*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(2), 244-52.
- Bailey, B.J.** (2013) *Ethnopharmacology and Male Bodybuilders' Lived Experience with Consuming Sports Nutrition Supplements in Canada*. *Sport in Society*, 16(9), 1105-1119.
- Baker, J.S., Graham, M.R., Davies, B.** (2006) *Steroid and Prescription Medicine Abuse in the Health and Fitness Community: A Regional Study*. *European Journal of Internal Medicine*, 17, 479-484.
- Beltz, S.D., Doering, P.L.** (1993) *Efficacy of Nutritional Supplements Used by Athletes*. *Clinical Pharmacy*, 12(12), 900-908.
- Bojsen-Møller, J., Christiansen, A.V.** (2010) *Use of Performance- and Image-Enhancing Substances among Recreational Athletes: A Quantitative Analysis of Inquiries Submitted to the Danish Anti-Doping Authorities*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(6), 861-867.
- Bourdieu, P.** (1977) *Outline of a Theory of Practice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bourdieu, P.** (1986) *The Forms of Capital*, in: J. Richardson (Ed.) *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. New York: Greenwood Press.
- Bourdieu, P.** (1990) *The Logic of Practice*. Cambridge: Polity Press.
- Bourdieu, P., Wacquant, L.J.D.**, (1992) *An Invitation to Reflexive Sociology*. Chicago: University of Chicago Press.
- Bourdieu, P., Wacquant, L.J.D.** (2003) *Düşünümsel Bir Antropoloji için Cevaplar, Çev. Nazlı Ökten, İstanbul: İletişim Yayınları*.
- Bridges, T.S.** (2009) *Gender Capital and Male Bodybuilders*. *Body & Society*, 15(1), 83-107.
- Demirci, Ü.** (2012) *Sağlık Amacı İle Egzersiz Yapan Kişilerde Vücut Bileşimi, Besin Desteği Kullanımı, Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi.
- Gill, R., Henwood, K., McLean, C.** (2005) *Body Projects and the Regulation of Normative Masculinity*. *Body & Society*, 11(1), 37-62
- Goston, J.L., Toulson Davisson Correia, M.I.** (2010) *Intake of Nutritional Supplements among People Exercising in Gyms and Influencing Factors*. *Nutrition*, 26(6), 604-611.
- Gratton, C., Jones, I.** (2004) *Research Methods for Sport Studies*. (2nd ed.) London: Routledge Press.
- Hildebrandt, T., Langenbucher, J.W., Carr, S.J., Sanjuan, P.** (2007) *Modeling Population Heterogeneity in Appearance- and Performance-Enhancing Drug (APED) Use: Applications of Mixture Modeling in 400 Regular APED Users*. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(4), 717.
- Kanayama, G., Barry, S., Hudson, J., Pope, H.** (2006) *Body Image and Attitudes toward Male Roles in Anabolic-Androgenic Steroid Users*. *American Journal of Psychiatry*, 163(4), 697-703.
- Kartakoullis, N.L., Phellas, C., Pouloukas, S., Petrou, M., Loizou, C.** (2008) *The Use of Anabolic Steroids and other Prohibited Substances by Gym Enthusiasts in Cyprus*. *International Review for the Sociology of Sport*, 43(3), 271-287.
- Koca, C.** (2006) *Beden Eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal Cinsiyet ve Kültürel Yeniden Üretim*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi.
- Leifman, H., Rehnman, C., Sjöblom, E., Holgersson, S.** (2011) *Anabolic Androgenic Steroids—Use and Correlates among Gym Users. An Assessment Study Using Questionnaires and Observations at Gyms in the Stockholm Region*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(7), 2656-2674.
- Monaghan, L.F.** (2001) *Bodybuilding, Drugs and Risk*. London: Routledge.
- Monaghan, L.F.** (2002) *Vocabularies of Motive for Illicit Steroid Use among Bodybuilders*. *Social Science & Medicine*, 55(5), 695-708.
- Morrison, L.J., Gizis, F., Shorter, B.** (2004) *Prevalent Use of Dietary Supplements among People Who Exercise at a Commercial Gym*. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 14, 481-492.
- Mosley, P.E.** (2009) *Bigorexia: Bodybuilding and Muscle Dysmorphia*. *European Eating Disorders Review*, 17(3), 191-198.
- Nemet, D., Wolach, B., Eliakim, A.** (2005) *Protein and Amino Acid Supplementation in Sports: Are They Truly Necessary?* *The Israel Medical Association Journal*, 7(5), 328-332.
- Nilsson, S., Baigi, A., Marklund, B., Fridlund, B.** (2001) *The Prevalence of the Use of Androgenic Anabolic Steroids by Adolescents in a Country of Sweden*. *The European Journal of Public Health*, 11(2), 195-197.
- Papadopoulos, F.C., Skalkidis, I., Parkkari, J., Petridou, E.** (2006) *Doping Use among Tertiary Education Students in Six Developed Countries*. *European Journal of Epidemiology*, 21(4), 307-13.
- Patton, M.Q.** (2002) *Qualitative Research & Evaluation Methods*. (3rd ed.) Thousand Oaks, CA: Sage.
- Pedersen, I.K.** (2010) *Doping and the Perfect Body Expert: Social and Cultural Indicators of Performance-enhancing Drug Use in Danish Gyms*. *Sport in Society*, 13(3), 503-516.
- Petróczy, A., Mazanov, J., Nepusz, T., Backhouse, S. H., Naughton, D.P.** (2008) *Comfort in Big Numbers: Does Overestimation of Doping Prevalence in Others Indicate Self-involvement?* *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 3, 19.
- Pipe, A., Ayotte, C.** (2002) *Nutritional Supplements and Doping*. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 12(4), 245-249.
- Pope Jr, H.G., Olivardia, R., Borowiecki III, J.J., Cohane, G.H.** (2001) *The Growing Commercial Value of the Male Body: A longitudinal Survey of Advertising in Women's Magazines*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 70(4), 189-192.

- Ricciardelli, L.A., McCabe, M.P., Mavoa, H., Fotu, K., Goundar, R., Schultz, J., Waqa, G., Swinburn, B.A.** (2007) *The pursuit of muscularity among adolescent boys in Fiji and Tonga. Body Image, 4(4), 361-371.*
- Shilling, C.** (1993) *The Body and Social Theory.* London: Sage Publications.
- Sjöqvist, F., Garle, M., Rane, A.** (2008) *Use of Doping Agents, Particularly Anabolic Steroids, in Sports and Society. The Lancet, 371.*
- Stanford, J.N., McCabe, M.P.** (2005) *Sociocultural Influences on Adolescent Boys' Body Image and Body Change Strategies. Body Image, 2(2), 105-13.*
- Stokvis, R.** (2006) *The Emancipation of Bodybuilding. Sport in Society, 9(3), 463-479.*
- TBMM Sporda Doping Sorununu Araştırma Komisyonu Raporu** (2014) *Son yıllarda Türk sporunda yaşanan doping sorununun araştırılarak alınması gereken önlemlerin belirlenmesi amacıyla kurulan Meclis Araştırma Komisyonu Raporu.*
- Thualagant, N.** (2012) *The Conceptualization of Fitness Doping and Its Limitations. Sport in Society, (April), 37-41.*
- Van Thuyne, W., Van Eenoo, P., Delbeke, F.T.** (2006) *Nutritional Supplements: Prevalence of Use and Contamination with Doping Agents. Nutrition Research Reviews, 19(1), 147-58.*
- Wanjek, B., Rosendahl, J., Strauss, B., Gabriel, H.H.** (2007) *Doping, Drugs and Drug Abuse among Adolescents in the State of Thuringia (Germany): Prevalence, Knowledge and Attitudes. International Journal of Sports Medicine, 28(4), 346-53.*
- Wieggers, Y.** (1998) *Male Bodybuilding: The Social Construction of a Masculine Identity. The Journal of Popular Culture. 32(2), 147-161.*