

## **Covid-19 Pandemi Sürecinin Profesyonel Kadın Basketbol Oyuncularında Beslenme Alışkanlıklarının Yeme Tutumu Ve Depresyon Durumunu Üzerine Etkileri**

*Damla Deniz DÜZ\*<sup>1</sup>, Ayla TAŞKIRAN<sup>2</sup>, Reşat SADIK<sup>3</sup>*

<sup>1</sup> İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul/Türkiye

<sup>2</sup> İstanbul Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye

<sup>3</sup> Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce/Türkiye

\*Sorumlu Yazar: duz.damladeniz@gmail.com

Gönderilme Tarihi: 06.11.2021- Kabul tarihi:29.12.2021

### **Öz**

Bu çalışmanın amacı Covid-19 pandemisi sürecinde profesyonel kadın basketbol oyuncularının beslenme alışkanlıklarının, yeme tutumu ve depresyon durumu üzerine etkilerini araştırmak olarak belirlenmiştir. Çalışmaya Kadınlar Basketbol Liglerinde halen görev almakta olan 100 profesyonel kadın basketbol oyuncusu katılmıştır. Çalışmaya katılan basketbol oyuncularının beslenme alışkanlıklarını, yeme tutumunu, depresyon durumunu ve iştah durumunu ölçmek üzere 4 adet anket uygulanmıştır. Bu anketler, sporcuların beslenme alışkanlıkları, farklı duygu durumlar sırasında tükettikleri besinler, günlük yaşadıkları duygu durumları ve yeme tutumları ile ilgili sorular içermektedir. Verilen cevaplar ile etki durumu hesaplanmaktadır. Veriler SPSS 25.00 paket program ile analiz edilmiştir. Pandemi döneminde katılımcıların %54'ünün bazı durumlarda öğün atladıklarını, %21'i öğün atlamadıklarını, öğün atlayan kişilerin de sebebini %38'i can istememesi olarak belirtmişlerdir. Salgın döneminde tek başına yaşayan sporcuların; sosyal çevreden, beslenme tipinden, duygu durum değişikliklerinde oluşan değişken yeme tutumundan ve depresyon durumundan beslenmelerinin etkilendiği görülmektedir. Kontrolsüz yeme davranış puanlarına göre sporcuların öğün atlamalarının ve öğün atlama sebeplerinin dengesiz beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkmasından dolayı kontrolsüz yeme davranışı sergiledikleri düşünülebilir. Araştırmamızın sonucunda duygusal iştah anketi negatif duygu durumlarında duygusal yeme alt başlığı ile tüketilen öğün sayısı arasında anlamlı bir fark olduğu ve tüketilen yemek tipine göre bakıldığında en yüksek oranın konserve ve fast-food gibi ürünlerin daha fazla puan aldığı görülmektedir ( $p<0.05$ ). CES depresyon ölçeği ile tüketilen yemek tipi karşılaştırıldığında ise yine fast-food ve konserve tüketenlerin puanlarının daha fazla olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ).

**Anahtar kelimeler:** Beslenme Alışkanlıkları, Covid-19, Pandemi, Depresyon, Yeme Tutumu

## **The Effects of the Covid-19 Pandemic Process on the Eating Attitudes and Depression Status of Nutritional Habits in Professional Female Basketball Players**

### **Abstract**

The aim of this study was to investigate the effects of the nutritional habits of professional female basketball players on their eating attitude and depression status during the covid-19 pandemic. 100 professional female basketball players who are still working in the Women's Basketball Leagues participated in our study. Four questionnaires were applied to measure the nutritional habits, eating attitudes, depression, and appetite status of the basketball players participating in the study. These questionnaires include questions about the nutritional habits of the athletes, the foods they consume during different emotional states, their daily moods, and their eating attitudes. The impact status is calculated with the answers given. The data were analyzed with SPSS 25.00 for the Windows package program. During the epidemic, 54% of the participants stated that they skipped meals in some cases, 21% did not skip meals, and 38% stated that the reason for skipping meals did not want to die. In our study, the effects of the nutrition type of the social environment of the athletes living alone during the epidemic, the variable eating attitude that occurs in mood changes and the effect of depression on nutrition are seen in our research. According to the uncontrolled eating behavior scores, it can be thought that the athletes exhibited uncontrolled eating behavior due to the emergence of unbalanced eating habits and the reasons for skipping meals. In a study on this subject, it was stated that women's desire to eat emotionally increased more in negative situations. As a result of our research, it is seen that there is a significant difference between the emotional eating sub-title and the number of meals consumed in negative emotional states of the emotional appetite questionnaire, and when it is looked at according to the type of food consumed, the highest rate is seen in products such as canned food and fast-food ( $p<0.05$ ). When the type of food consumed is compared with the center for epidemiologic (CES) depression scale, it is seen that the scores of those who consume fast-food and canned food are higher ( $p<0.05$ ).

**Keywords:** Nutritional Habits, Covid-19, Pandemic, Depression, Eating Attitude

## 1. Giriş

2019'da Çin'de ortaya çıkan salgın hastalık, Mart 2020 tarihinde ülkemizde de görülmeye başlanmıştır. Ortaya çıkan yeni koronavirüs (Covid-19), Dünya Sağlık Örgütü tarafından, halk sağlığını tehlikeye atan, yüksek düzeyde bulaşıcı bir pandemi olarak kabul edilmiştir (Chen ve ark., 2020). Pandemi süresince uygulanan karantinalar toplum üzerinde çeşitli stres, kaygı, depresyon gibi psikolojik etkilere sebep olması gibi, yeme düzenindeki değişiklikler sonucu vücut ağırlığı artışı ve hareketsizlikten kaynaklı kardiyovasküler rahatsızlıklar gibi fiziksel etkiler de ortaya çıkarmıştır. Covid-19 pandemi döneminden en çok etkilenen kişilerden bazıları da profesyonel veya amatör seviyede spor yapan kişilerdir. İzolasyon döneminde kalan sporcular fiziksel aktivite ve sosyalleşebilme eksikliğinden kaynaklanan düzensiz beslenme alışkanlıkları edinmişlerdir. Bu durum depresyon ve kaygı bozukluğunu meydana çıkarmıştır (Chen ve ark., 2020).

Bu dönemde, spor müsabakalarının ertelendiği, eğitim veya birçok fiziksel aktivite ve egzersiz uygulamalarının yasaklandığı bir süreç yaşanmıştır. Sporcuların, antrenörlerin, idarecilerin ve spor severlerin sağlığı göz önünde tutularak birçok kısıtlama getirilmiştir. Normal zaman diliminde sürekli hareket halinde olan ve her dönemi aktif şekilde geçiren sporcular, bu olağanüstü hal durumundan kaynaklı evlere kapanmış ve fiziksel aktiviteden uzak kalmıştır. Karantina/izolasyon sırasında eğitimin ve rekabet ortamının olmaması, sporcular ve antrenörler arasında iletişim eksikliğine neden olmaktadır. Özgür hareket edememe duygusu ön plana çıkmıştır. Bu duygu kişilerde yetersiz beslenme, farklı yeme tutumları veya duygusal beslenme sorunlarına ortam hazırlamıştır (Toresdahl ve Asif, 2020).

Birçok çalışmada, duygusal durumda yeme arasındaki ilişki araştırılmış ve depresyon belirtilerinin duygusal yeme ile bağlantılı olduğu bulunmuştur (Ouwens ve ark., 2009). Negatif duygular sırasında durum ile baş etmek ve mutlu olmak için kontrolsüzce aşırı yiyecekler, aynı zamanda 'duygusal yeme tutumuna sahip' bireylerdir (Ganley, 1989). Yeme tutumları duygusal yeme tutumu, dışsal yeme tutumu ve kısıtlayıcı yeme tutumu olarak 3 ayrı gruba ayrılmaktadır. Kısıtlayıcı yeme tutumu, bireyin normal alması gereken besinden daha az besin almasıdır. Karantina ve izolasyon döneminde çoğu sporcu normal rutin beslenmesinden çıkıp duygusal boşlukla birlikte yeme bozukluğu sorunları yaşamaktadır. Sporcuların performans durumunu etkileyen temel olayların başında genetik yapı, uygun antrenman ve kişisel beslenme gelmektedir (Ersoy ve Hasbay, 2000).

Pandemi ve karantina dönemi, profesyonel sporcuların aktif egzersizden uzak kaldığı ve aynı zamanda tüm düzenlerinin, alışkanlıklarının değiştiği bir dönemdir. Profesyonel sporcuların, karantina döneminde karşılaştıkları negatif olaylar sonucunda yaşadıkları kaygı, stres ve depresyonun yanlış beslenme davranışlarına yöneltmesi çok normaldir. Bu gibi durumlarda beslenme

uzmanlarının aktif rol oynaması gerekmektedir. Beslenme planı yapılırken sezon içinde yapılan fiziksel aktivitelere nasıl dikkat ediliyorsa bu kritik döneme de dikkat edilerek program hazırlanması gerekmektedir. Sporcunun beslenme programında, kişiye özel diyet içerikleri ve enerji değerleri dengeli olmalıdır (Dündar, 1996).

Bu programlar hazırlanırken, karantina döneminde eskisi gibi yapılamayan fiziksel aktivite göz önünde bulundurulmalıdır. Düzensiz beslenme, kilo ve kaygı düzeyini arttırmaktadır. Normal dönemde yenilen karbonhidrat destekli yemeğin aksine daha çok protein ve vitamin içeren besinlerin tercih edilmesi, hastalık için bağışıklık kazanmada ve karantina sonrası başlanacak olan müsabaka, antrenman döneminde sakatlık riskini en az indirmek için gereklidir. Bu dönem profesyonel kulüplerin sporculara vereceği sağlıklı beslenme listelerinin yanı sıra egzersiz programları ile desteklenmeli hatta sporcuların sosyalleşmesi için salgın tedbirlerine uyararak online ya da açık havada aktivite planlaması yapılmalıdır (Dündar, 1996).

## 2. Yöntem

Bu çalışmanın etik kurul onayı; İstanbul Gedik Üniversitesi Etik Kurul Toplantısında, 14.01.2021 tarihli 2020/01 sayısı ile verilmiştir. Çalışmanın evrenini Covid-19 pandemi sürecini yaşayan profesyonel kadın basketbol oyuncularından, hala aktif olarak basketbol liglerinde görev alan 100 kişi ile sınırlandırılmıştır. Araştırma sürecinde pandemi dönemindeki yasaklar göz önüne alınarak online anket uygulanmıştır. Anketin uygulandığı kişiler, Kadınlar Basketbol Süper Ligi, Türkiye Kadınlar Basketbol Ligi ve Kadınlar Bölgesel Basketbol Liginde oynayan profesyonel kadın basketbol oyuncularındır. Genel beslenme alışkanlıkları anketi, üç faktörlü yeme ölçeği, duygusal iştah anketi, CES-Depresyon ölçeği, sezgisel yeme ölçeği kullanılmıştır.

Genel beslenme alışkanlıkları anketi bölümünde katılımcılara günlük tükettikleri öğünler ve içerikleri sorulmuştur. Katılımcıların psikolojik yeme davranışlarını belirlemek için üç faktörlü yeme anketi uygulanmıştır. TFEQ ilk olarak Stunkard ve Messic tarafından 1985 yılında yemenin davranışsal ve bilişsel bileşenlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Stunkard A., ve ark., 1985). Anketin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını ise Karakuş S. ve arkadaşları tarafından 2016 yılında yapılmıştır. Araştırma sonuçları, Türk kültürüne uyarlanan ölçeğin (TFEQ-R21); yeme davranışlarının belirlenmesinde kullanılacak geçerlik ve güvenilirliği olan bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Karakuş, S., ve arkadaşları, 2016).

Katılımcıların duygusal durumlarda yeme davranışlarını belirlemek amacıyla duygusal iştah anketi uygulanmıştır. Duygusal iştah anketini Nolan ve arkadaşları (2010) geliştirmiştir. Anketin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği olduğuna Demirel ve arkadaşları (2014) yaptığı çalışma

sonucunda ulaşımlardır (Demirel, B., ve arkadaşları, 2014).

Katılımcıların içinde bulunduğu depresyon durumlarını ölçmek için CES-Depresyon ölçeği kullanılmıştır. Tatar ve arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlanmış ve 2010 tarihinde geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Tatar, A., ve arkadaşları, 2010).

Katılımcıların sezgisel yeme durumlarını ölçmek için sezgisel yeme ölçeği kullanılmıştır. Sezgisel yeme ölçeğinin Türkçe uyarlaması ve geçerlik güvenilirlik çalışması Baş ve arkadaşları tarafından 2017'de yapılmıştır. Baş M. ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada Cronbach's alfa kat sayısı 0.80'dir. Bu sonuç sezgisel yeme ölçeğinin iyi derecede bir iç tutarlılık gösterdiğini kanıtlamaktadır (Baş, M., ve arkadaşları, 2016).

Değerlendirilen anketlerde Covid-19 pandemi süresinde oluşan beslenme alışkanlıkları, depresyon durumu ve depresyon durumunun yeme tutumuna etkisine bakılmış ve katılımcılara pandemi süresinde olan durumları göz önüne alınarak cevaplanması gerektiği bilgisi verilmiştir.

### 3. Bulgular

Tablo 1 : Araştırmaya Katılan Sporcuların Sosyo-Demografik Özellikleri Frekans ve Dağılımları

Değişkenler	Kategori	N	%
Yaş	17-21	18	18
	22-26	42	42
	27-32	29	29
	33 ve üstü	11	11
Spor yaşı	0-4	24	24
	5-8	23	23
	9+	53	53
Oynadığı lig	KBSL	26	26
	TKBL	52	52
	KBBL	22	22
Yaşadığı alan	Evde ailesi ile	45	45
	Evde arkadaşları ile	21	21
	Evde tek başına	22	22
	Sporcu yurdu/otel	12	12
Gelir durumu	3000-5000	23	23
	5001-7000	24	24
	7001-9000	28	28
	9001 ve Üstü	25	25
Yemek bütçesi	500-1000	54	54
	1001-2000	40	40
	2001 ve Üstü	6	6
Egzersiz yapma durumu	Evet	73	73
	Hayır	27	27
Toplam		100	100

N=Katılımcı sayısı, %=Yüzdeler dilim

Tabloda (Tablo 1) katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin frekans ve dağılımı verilmiştir. Tablo incelendiğinde, katılımcıların, %100'ü kadın ve %100'ünün basketbol branşıyla ilgilendiği, araştırma kapsamına alınan profesyonel kadın basketbolcuların yaş ortalaması 25 olduğu saptanmıştır. Katılımcıların %18'inin 12-21 yaş arası, %42'si 21-26 yaş arası, %29'unun 27-32 yaş arası, %11'inin 33 yaş ve üzeri olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, %24'ünün 0-4 spor yaşı, %23'ünün 4-8 spor yaşı, %53'ünün 8 ve üzeri spor yaşına sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan profesyonel kadın basketbol oyuncularının, %26'sının Kadınlar Basketbol Süper Ligi, %52'sinin Türkiye Kadınlar Basketbol Ligi ve %22'sinin Kadınlar Basketbol Bölgesel Ligi oyuncusu olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %45'inin evde ailesi ile birlikte, %21'inin evde arkadaşları ile birlikte, %22'sinin evde tek başına ve %12'sinin sporcu yurdu/otel yerlerinde konakladığını belirlenmiştir. Araştırmaya katılan profesyonel kadın basketbol oyuncularının, %23'ü 3000-500, %24'ü 5001-7000, %28'i 7001-9000, %25'i 9001 ve üzeri gelir sahibi olduklarını, %54'ü 500-1000, %40'ı 1001-2000, %6'sı 2001 ve üzeri gelirini yemek bütçesine ayırdığını belirtmişlerdir. Katılımcıların Covid-19 pandemi döneminde %73'ü egzersiz yaparken, %27'sinin egzersiz yapmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 2 : Araştırmaya Katılan Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının Frekans ve Dağılımları

Değişkenler	Kategori	N	%
Öğün Miktarı	2 Öğün	13	13
	3 Öğün	64	64
	4 Öğün	18	18
	5 Öğün ve Üzeri	5	5
	Tüketilen Yemek Tipi		69
Tüketilen Yemek Tipi	Ev Yemeği	22	22
	Fast-Food	9	9
	Konserve	38	38
Yemeğin Tüketildiği Kişiler	Aile	43	43
	Arkadaş	34	34
	Yalnız	23	23
Öğün Atlama Durumu	Evet	25	25
	Hayır	21	21
	Bazen	54	54
Öğün Atlama Sebebi	Zamanı Yok	18	18
	Canı İstemiyor	38	38
	Hazır Yemek Yok	16	16
	Zayıflamak İçin	15	15
	Alışkanlığı Yok	13	13
Toplam		100	100

N=Katılımcı sayısı, %=Yüzdeler dilim

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların %13'ünün 2 Öğün, %64'ünün 3 Öğün, %18'inin 4 Öğün ve %5'inin 5 Öğün tükettikleri saptanmıştır. Tüketilen bu öğünlerde katılımcıların %69'u Ev Yemeği, %22'si Fast-Food ve %9'u Konserve yiyecek tükettiklerini, tüketilen yiyeceklerin %43'ünü Ailesiyle, %34'ünü Arkadaşlarıyla birlikte, %23'ünü yalnız olarak yemeği tükettiklerini belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan profesyonel kadın basketbol oyuncularına günlük beslenmede öğün atlama durumları sorulduğunda %25'i Evet, %21'i Hayır, %54'ü Bazen cevabını vermiştir. Öğün atlama sebebi incelendiğinde katılımcıların, %18'i Zamanı Yok, %38'i Canı İstemiyor, %16'sı Hazır Yemek Yok, %15'i Zayıflamak İçin, %11'i Alışkanlığı Yok, %2'si Maddi Sorunlar olarak cevap verdikleri saptanmıştır.

Tablo 3: Katılımcıların tükettikleri öğün miktarına göre TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanlarının karşılaştırılması (n=100)

Ölçekler	Öğün Mik.	n	x	ss	Min.	Maks.	Varyans K.	$\chi^2$	df	f	p	
Üç Faktörlü Yeme Ölçeği	Bilişsel Kısıtlama	2 Öğün	13	13,93	4,90	7,00	22,00	Gruplar A.	34,44	3	1,19	,318
		3 Öğün	64	14,06	14,06	8,00	23,00	A.				
		4 Öğün	18	13,55	13,55	9,00	18,00	Gruplar I.	926,31	97		
		5 Öğün	5	11,40	11,40	9,00	13,00					
		2 Öğün	13	13,00	3,46	8,00	20,00	Gruplar A.	138,43	3		
	Duygusal Yeme	3 Öğün	64	16,57	2,53	12,00	22,00	A.				
		4 Öğün	18	16,05	3,24	11,00	22,00	Gruplar I.	798,55	97		
		5 Öğün	5	16,00	4,18	11,00	20,00					
		2 Öğün	13	20,30	3,61	14,00	26,00	Gruplar A.	116,51	3		
		3 Öğün	64	23,51	5,19	14,00	36,00	A.				
	Kontrolsüz Yeme	4 Öğün	18	23,44	2,74	19,00	28,00	Gruplar I.	2146,39	97		
		5 Öğün	5	22,40	6,38	15,00	29,00					
2 Öğün		13	36,07	10,60	26,00	63,00	Gruplar A.	1109,43	3			
3 Öğün		64	41,89	12,45	19,00	74,00	A.					
4 Öğün		18	47,00	13,24	28,00	68,00	Gruplar I.	14526,35	97			
Duygusal İştah Anketi	NDDDY	5 Öğün	5	48,60	10,21	36,00	59,00				2,44	,069*
		2 Öğün	13	22,69	4,83	15,00	30,00	Gruplar A.	59,82	3		
		3 Öğün	64	23,42	5,46	13,00	37,00	A.				
		4 Öğün	18	25,00	4,14	17,00	34,00	Gruplar I.	2589,17	97		
		5 Öğün	5	25,20	5,76	20,00	34,00					
	PDDDY	2 Öğün	13	16,07	7,82	5,00	34,00	Gruplar A.	718,58	3		
		3 Öğün	64	16,56	9,64	,00	39,00	A.				
		4 Öğün	18	21,94	9,64	9,00	37,00	Gruplar I.	8760,41	97		
		5 Öğün	5	25,20	12,07	7,00	38,00					
		2 Öğün	13	12,38	3,92	5,00	18,00	Gruplar A.	22,87	3		
	NODY	3 Öğün	64	12,75	3,33	6,00	22,00	A.				
		4 Öğün	18	13,00	2,70	8,00	17,00	Gruplar I.	1061,87	97		
5 Öğün		5	14,80	3,56	11,00	20,00						
2 Öğün		13	20,07	5,60	10,00	28,00	Gruplar A.	122,87	3			
3 Öğün		64	19,31	5,60	2,00	31,00	A.					
PODY	4 Öğün	18	21,72	5,13	9,00	29,00	Gruplar I.	3013,08	97			
	5 Öğün	5	22,80	7,29	14,00	34,00						
	2 Öğün	13	18,61	3,20	13,00	23,00	Gruplar A.	73,72	3			
	3 Öğün	64	19,15	3,08	10,00	27,00	A.					
	4 Öğün	18	19,00	2,19	14,00	23,00	Gruplar I.	846,31	97			
Sezgisel Yeme Ölçeği	CES	5 Öğün	5	15,20	3,27	11,00	19,00				2,78	,045*
		2 Öğün	13	23,23	2,52	17,00	27,00	Gruplar A.	138,38	3		
		3 Öğün	64	22,82	6,80	13,00	65,00	A.				
		4 Öğün	18	25,00	9,69	15,00	54,00	Gruplar I.	4722,61	97		
		5 Öğün	5	19,40	5,63	12,00	26,00					
	Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme	2 Öğün	13	18,46	2,72	15,00	24,00	Gruplar A.	14,91	3		
		3 Öğün	64	19,54	2,70	14,00	25,00	A.				
		4 Öğün	18	19,66	2,58	15,00	25,00	Gruplar I.	733,09	97		
		5 Öğün	5	19,00	4,12	14,00	24,00					
		2 Öğün	13	6,61	2,81	3,00	12,00	Gruplar A.	35,15	3		
	Açlık Doygunluk İpuçlarına Güvenme	3 Öğün	64	7,73	2,82	3,00	22,00	A.				
		4 Öğün	18	7,44	1,91	4,00	11,00	Gruplar I.	669,20	97		
5 Öğün		5	5,40	1,51	3,00	7,00						
2 Öğün		13	13,00	3,46	8,00	20,00	Gruplar A.	138,43	3			
3 Öğün		64	16,57	2,53	12,00	22,00	A.					
Beden Yiyecek Seçim Uyumu	4 Öğün	18	23,44	2,74	19,00	28,00	Gruplar I.	2146,39	97			
	5 Öğün	5	22,40	6,38	15,00	29,00						
	2 Öğün	13	36,07	10,60	26,00	63,00	Gruplar A.	1109,43	3			
	3 Öğün	64	41,89	12,45	19,00	74,00	A.					
	4 Öğün	18	47,00	13,24	28,00	68,00	Gruplar I.	14526,35	97			

\*p<0.05, Anova test analizi kullanılmıştır. NDDDY: Negatif Duygu Durumlarında Duygusal Yeme, PDDDY: Pozitif Duygu Durumlarında Duygusal Yeme NODY: Negatif Olaylarda Duygusal Yeme, PODY: Pozitif Olaylarda Duygusal Yeme, Öğün Mik.= Öğün Miktarı

Tablo 3'te kadın basketbol sporcularının günlük öğün tüketim miktarı ile TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Üç faktörlü yeme ölçeği ile öğün tüketim miktarı incelendiğinde duygusal yeme alt boyutu arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır (p<0.05).Bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme al boyutları ile öğün miktarı arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0.05). Üç faktörlü yeme ölçeği puanlamasında genele bakıldığı zaman en yüksek puanı 3 öğün tüketen sporcuların aldığı görülmüştür. Duygusal yeme ve kontrolsüz yeme alt boyutlarında 3 öğün tüketen ve 4 öğün tüketen sporcuların puanlarının eşit olduğu saptanmıştır.

Duygusal iştah anketi incelendiğinde, negatif duygu durumlarında duygusal yeme ve negatif olaylarda duygusal yeme alt boyutlarında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır(p<0.05). Pozitif duygu durumlarında duygusal yeme ve pozitif olaylarda duygusal yeme alt boyutları incelendiğinde öğün tüketim miktarı ile arasında anlamlı bir bulunamamıştır (p>0.05).Negatif olaylarda duygusal yeme alt boyutu incelendiğinde 2 öğün ve 3 öğün tüketen sporcuların aldıkları puanların eşit olduğu görülmüştür. Yine aynı şekilde pozitif duygu durumlarında duygusal yeme alt boyutu incelendiğinde 4 öğün ve 5 öğün tüketen sporcuların aldıkları puanlar ve pozitif olaylarda duygusal yeme alt boyutundan 2 öğün tüketen ve 3 öğün

tüketen sporcuların aldıkları puanların da eşit olduğu saptanmıştır. Duygusal iştah anketinin geneline bakıldığında ölçeğin en yüksek puanını negatif duygu durumlarında duygusal yeme alt boyutundan 3 öğün tüketen sporcuların aldığı, en düşük puanı pozitif duygu durumlarda duygusal yeme alt boyutundan 2 öğün tüketen sporcuların aldığı görülmektedir.

Katılımcıların günlük öğün tüketim miktarı ile CES-depresyon ölçeği incelendiğinde anlamlı bir fark saptanamamıştır (p>0.05). CES-depresyon ölçeği incelendiğinde en yüksek puanı 5 öğün tüketen sporcuların aldığı, en düşük puanı ise 3 öğün tüketen sporcuların aldığı belirlenmiştir. Katılımcıların sezgisel yeme ölçeği ile günlük öğün tüketim miktarı incelendiğinde şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puan ile anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0.05). Şartsız yemeye izin verme ve beden-yiyecek seçim uyumu alt boyutlarından 3 öğün ve 4 öğün tüketen sporcuların aldıkları puanların eşit olduğu görülmüştür. Yine aynı şekilde açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme alt boyutunda ise 3 öğün, 4 öğün ve 5 öğün tüketen sporcuların aldıkları puanların eşit olduğu saptanmıştır.

Tablo 4: Katılımcıların tükettikleri yemek tipine göre TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanlarının karşılaştırılması (n=100)

Ölçekler	T. Yemek Tipi	n	x	ss	mini	maks	Varyans K.	$\chi^2$	df	f	p	
Üç Faktörlü Yeme Ölçeği	Bilişsel Kısıtlama	Ev Ye.	69	13,78	3,47	7,00	23,00	Gruplar A.	,430	2	,022	,979
		Fast-F.	22	13,86	2,18	10,00	18,00	A.				
		Konse.	9	14,00	2,17	10,00	16,00	Gruplar I.	960,33	98		
		Ev Ye.	69	15,20	3,07	8,00	22,00	Gruplar A.	142,94	2		
		Fast-F.	22	18,00	2,04	14,00	22,00	A.				
	Duygusal Yeme	Konse.	9	17,11	2,84	12,00	20,00	Gruplar I.	794,04	98		
		Ev Ye.	69	22,00	4,95	14,00	36,00	Gruplar A.	229,29	2		
		Fast-F.	22	25,54	3,40	19,00	31,00	A.				
		Konse.	9	24,55	3,90	18,00	30,00	Gruplar I.	2033,61	98		
		Ev Ye.	69	37,21	9,62	20,00	74,00	Gruplar A.	5989,96	2		
	NDDDY	Fast-F.	22	53,22	11,51	19,00	68,00	A.				
		Konse.	9	55,55	8,36	36,00	64,00	Gruplar I.	9645,82	98		
Ev Ye.		69	23,76	5,83	13,00	32,00	Gruplar A.	4,84	2			
Fast-F.		22	23,77	3,61	27,00	29,00	A.					
Konse.		9	23,00	2,59	20,00	28,00	Gruplar I.	2644,15	98			
PDDDY	Ev Ye.	69	13,69	6,59	,00	34,00	Gruplar A.	3959,61	2			
	Fast-F.	22	26,68	10,02	5,00	39,00	A.					
	Konse.	9	28,66	7,54	14,00	37,00	Gruplar I.	5519,38	98			
	Ev Ye.	69	12,43	3,63	5,00	22,00	Gruplar A.	46,11	2			
	Fast-F.	22	13,45	2,15	8,00	17,00	A.					
NODY	Konse.	9	14,53	2,24	11,00	18,00	Gruplar I.	1038,633	98			
	Ev Ye.	69	18,78	5,57	2,00	31,00	Gruplar A.	346,37	2			
	Fast-F.	22	23,04	4,93	10,00	34,00	A.					
	Konse.	9	22,11	4,51	14,00	29,00	Gruplar I.	2789,58	98			
	Ev Ye.	69	19,17	3,06	11,00	27,00	Gruplar A.	26,75	2			
CES	Fast-F.	22	17,90	3,16	10,00	23,00	A.					
	Konse.	9	18,77	2,38	14,00	22,00	Gruplar I.	893,28	98			
	Ev Ye.	69	24,20	7,51	13,00	65,00	Gruplar A.	305,06	2			
	Fast-F.	22	21,31	5,43	15,00	39,00	A.					
	Konse.	9	19,00	3,39	12,00	24,00	Gruplar I.	4555,93	98			
Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme	Ev Ye.	69	19,73	2,87	14,00	25,00	Gruplar A.	26,83	2			
	Fast-F.	22	18,77	2,15	16,00	22,00	A.					
	Konse.	9	18,33	2,73	14,00	22,00	Gruplar I.	721,16	98			
	Ev Ye.	69	19,73	2,87	14,00	25,00	Gruplar A.	43,86	2			
	Fast-F.	22	18,77	2,15	16,00	22,00	A.					
Açlık Doygunluk İpuçlarına Güvenme	Konse.	9	18,33	2,73	14,00	22,00	Gruplar I.	660,49	98			
	Ev Ye.	69	19,73	2,87	14,00	25,00	Gruplar A.	43,86	2			
	Fast-F.	22	18,77	2,15	16,00	22,00	A.					
	Konse.	9	18,33	2,73	14,00	22,00	Gruplar I.	660,49	98			
	Ev Ye.	69	19,73	2,87	14,00	25,00	Gruplar A.	43,86	2			
Beden Yiyecek Seçim Uyumu	Fast-F.	22	18,77	2,15	16,00	22,00	A.					
	Konse.	9	18,33	2,73	14,00	22,00	Gruplar I.	660,49	98			
	Ev Ye.	69	19,73	2,87	14,00	25,00	Gruplar A.	43,86	2			
	Fast-F.	22	18,77	2,15	16,00	22,00	A.					
	Konse.	9	18,33	2,73	14,00	22,00	Gruplar I.	660,49	98			

\*p<0.05, Anova test analizi kullanılmıştır. NDDDY: Negatif Duygu Durumlarında Duygusal Yeme, PDDDY: Pozitif Duygu Durumlarında Duygusal Yeme NODY: Negatif Olaylarda Duygusal Yeme, PODY: Pozitif Olaylarda Duygusal Yeme, T. Yemek Tipi= Tüketilen yemek tipi, Ev Ye.=Ev Yemeği, Fast-F.=Fast-Food, Konse.=Konserve

Tablo 4’de kadın basketbol sporcularının günlük tükettiği yemek tipi ile TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Üç faktörlü yeme ölçeği ile günlük tüketilen yemek tipi incelendiğinde duygusal yeme ve kontrolsüz yeme alt boyutundan alınan puanlar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Bilişsel kısıtlama alt boyutundan alınan puanlar incelendiğinde ev yemeği ve fast-food tüketen sporcuların puan ortalamasının aynı olduğu belirlenmiştir. Duygusal yeme ve kontrolsüz yeme alt boyutundan alınan puanlar incelendiğinde, en yüksek puanı fast-food tüketen sporcuların aldığı saptanmıştır.

Duygusal iştah anketi ile günlük tüketilen yemek tipi incelendiğinde, negatif durumlarda duygusal yeme ve negatif olaylarda duygusal yeme alt boyutundan alınan puanlar ile arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Pozitif durumlarda duygusal yeme alt boyutu incelendiğinde günlük öğün tüketiminde ev yemeği, fast-food ve konserve tüketen sporcuların puanlarının eşit olduğu belirlenmiştir ( $p>0.05$ ). Duygusal iştah anketinin genel puanlamasına bakıldığında, negatif durumlarda duygusal yeme alt boyutundan alınan puanların en yüksek, negatif olaylarda duygusal yeme alt boyutundan alınan puanların en düşük puan olduğu görülmektedir.

Katılımcıların günlük tükettikleri yemek tipi ile CES-depresyon ölçeği incelendiğinde, aralarında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). CES-depresyon ölçeği puanlamasında en yüksek puanı fast-food tüketen sporcular alırken en düşük puanı ev yemeği tüketen sporcular almıştır ( $p<0.05$ ).

Sezgisel yeme ölçeği ile sporcuların günlük tükettikleri yemek tipi karşılaştırıldığında, şartsız yemeye izin verme alt boyutu ve beden-yiyecek seçim uyumu alt boyutları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Açlık-doygunluk ipuçlarına güvenme alt boyutu puanlarına bakıldığında fast-food ve konserve tüketen sporcuların puanlarının eşit olduğu en yüksek puanın ev yemeğinden alındığı görülmektedir. Ayrıca beden-yiyecek seçim uyumu alt boyutuna bakıldığında eşit puanlar olduğu ve iki alt boyutunda puanlamasının da aynı olduğu görülmektedir. Sezgisel yeme ölçeğinin geneline bakıldığında en yüksek puanı duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme alt boyutundaki ev yemeğini tercih eden sporcuların aldığı saptanmıştır ( $p>0.05$ ).

Tablo 5: Katılımcıların öğün atlama durumlarına göre TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanlarının karşılaştırılması (n=100)

Ölçekler	Öğün Atlama	n	x	ss	mini	maks	Veryans K.	x <sup>2</sup>	df	f	p	
Üç Faktörlü Yeme Ölçeği	Bilişsel Kısıtlama	Evet	25	14,28	3,55	7,00	23,00	Gruplar A.	26,16	2	1,35	,262
		Hayır	21	12,85	2,43	8,00	17,00	A.				
		Bazen	54	13,98	3,11	7,00	22,00	Gruplar İ.	934,59	98		
	Duygusal Yeme	Evet	25	15,72	3,54	8,00	20,00	Gruplar A.	2,617	2	,139	,873
		Hayır	21	16,00	2,96	11,00	21,00	A.				
		Bazen	54	16,00	2,93	11,00	22,00	Gruplar İ.	934,37	98		
Kontrolsüz Yeme	Evet	25	24,28	6,75	17,00	36,00	Gruplar A.	52,13	2	1,14	,323	
	Hayır	21	22,57	4,86	14,00	31,00	A.					
	Bazen	54	22,62	3,48	15,00	30,00	Gruplar İ.	2210,77	98			
Duygusal İştah Anketi	NDDDY	Evet	25	39,40	13,23	19,00	64,00	Gruplar A.	373,92	2	1,18	,309
		Hayır	21	45,00	13,71	25,00	68,00	A.				
		Bazen	54	42,75	11,73	20,00	74,00	Gruplar İ.	15261,87	98		
	PDDDY	Evet	25	22,92	4,16	15,00	30,00	Gruplar A.	69,06	2	1,298	,278
		Hayır	21	22,66	4,91	14,00	34,00	A.				
		Bazen	54	24,46	5,63	13,00	37,00	Gruplar İ.	2579,93	98		
NODY	Evet	25	18,88	10,81	5,00	38,00	Gruplar A.	615,90	2	3,37	,038*	
	Hayır	21	22,04	11,78	6,00	39,00	A.					
	Bazen	54	15,83	7,86	,00	36,00	Gruplar İ.	8863,09	98			
PODY	Evet	25	12,16	3,72	5,00	18,00	Gruplar A.	26,50	2	1,21	,301	
	Hayır	21	12,47	3,48	7,00	18,00	A.					
	Bazen	54	13,31	3,01	7,00	22,00	Gruplar İ.	1058,24	98			
CES	Evet	25	20,24	4,86	10,00	31,00	Gruplar A.	2,16	2	,967	,033*	
	Hayır	21	19,80	5,18	11,00	28,00	A.					
	Bazen	54	20,00	6,18	2,00	34,00	Gruplar İ.	3133,79	98			
Sezgisel Yeme Ölçeği	Şartsız Yemeye İzin Verme	Evet	25	19,20	2,61	13,00	23,00	Gruplar A.	258,80	2	2,72	,070
		Hayır	21	18,14	3,15	13,00	23,00	A.				
		Bazen	54	18,98	3,20	10,00	27,00	Gruplar İ.	4602,19	98		
	Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme	Evet	25	21,96	2,99	16,00	27,00	Gruplar A.	14,48	2	,776	,463
		Hayır	21	20,76	3,98	13,00	27,00	A.				
		Bazen	54	24,53	8,76	12,00	65,00	Gruplar İ.	905,55	98		
Açlık Doymunluk İpuçlarına Güvenme	Evet	25	18,00	2,70	14,00	23,00	Gruplar A.	65,37	2	4,64	,012*	
	Hayır	21	19,90	2,71	16,00	25,00	A.					
	Bazen	54	19,85	2,60	14,00	25,00	Gruplar İ.	682,62	98			
Beden Yiyecek Seçim Uyumu	Evet	25	6,28	1,74	4,00	10,00	Gruplar A.	49,67	2	3,68	,029*	
	Hayır	21	7,33	2,51	3,00	12,00	A.					
	Bazen	54	7,98	2,92	3,00	22,00	Gruplar İ.	654,68	98			

\* $p<0.05$ , Anova test analizi kullanılmıştır. NDDDY: Negatif Duygu Durumlarda Duygusal Yeme, PDDDY: Pozitif Duygu Durumlarda Duygusal Yeme NODY: Negatif Olaylarda Duygusal Yeme, PODY: Pozitif Olaylarda Duygusal Yeme

Tablo 5’de kadın basketbol sporcularının öğün atlama durumları ile TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Üç faktörlü yeme anketi ve alt boyutları incelendiğinde aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0.05$ ). Duygusal yeme ve kontrolsüz yeme alt boyutları incelendiğinde öğün atlamayan ve bazen öğün atlayan sporcuların aldıkları puanların eşit olduğu belirlenmiştir. Ölçekteki en yüksek puanı kontrolsüz yeme alt boyutunda öğün atladığını belirten sporcuların aldığı saptanmıştır.

Duygusal iştah anketi sonuçları incelendiğinde negatif olaylarda duygusal yeme alt boyutu ile sporcuların öğün atlama durumlarına bakıldığında anlamlı fark olduğu bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Negatif olaylarda duygusal yeme puanlamasına bakıldığında en yüksek puanı hayır cevabını veren sporcular en düşük puanı da evet cevabı veren sporcuların aldığı belirlenmiştir. Pozitif duygu durumlarında duygusal yeme ve pozitif olaylarda duygusal yeme alt boyutları incelendiğinde evet ve hayır cevabı veren sporcuların aldığı puanların eşit olduğu görülmektedir. Ölçekteki en yüksek puanın negatif duygu durumlarında duygusal yeme alt boyutundan hayır cevabı veren sporcular, en düşük puanı pozitif olaylarda duygusal yeme alt boyutundan evet ve hayır cevabını veren sporcuların aldığı saptanmıştır.

CES-depresyon ölçeği ile sporcuların öğün atlama durumları arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). CES-depresyon ölçeği puanları incelendiğinde en yüksek puanı eşit puan aralığı ile öğün atlama durumuna evet ve bazen cevabı veren sporcular almıştır.

Sezgisel yeme ölçeği ve alt boyutları incelendiğinde, açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme alt boyutundan aldığı puanlar ile öğün atlama durumu arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Alt boyutlar incelendiğinde, şartsız yemeye izin verme, açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme ve beden-yiyecek seçim uyumu alt boyutlarından alınan puanlar karşılaştırıldığında bazen ve hayır cevabı veren sporcuların puanlarını eşit olduğu belirtilmiştir. Sezgisel yeme ölçeği ve alt boyutları incelendiğinde, beden ve yiyecek seçim uyumu alt boyutundan aldığı puanlar ile öğün atlama durumu arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Ölçekteki en düşük puanı beden-yiyecek seçim uyumuna evet cevabı veren sporcular alırken, en yüksek puanı duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme alt boyutundan bazen cevabı veren sporcuların aldığı saptanmıştır.

Tablo 6: Katılımcıların öğün atlama sebebine göre TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanlarının karşılaştırılması (n=100)

Ölçekler	Öğün Atlama Sebehi	n	ı	ss	Min.	Maks.	Very. K.	$\chi^2$	df	f	p		
Üç Faktörlü Yeme	Bilişsel Kısıtlama	Zaman Y.	18	13,44	2,93	8,00	21,00	Grup. A.	54,14	5	1,12	,354	
		Canı İst.	38	14,05	3,43	7,00	23,00	Grup. I.	906,61				
		Hazır YY	16	13,50	2,36	10,00	18,00						
		Zayıf. I.	15	15,13	3,06	8,00	22,00						
		Aışk. Y.	13	12,63	3,17	7,00	17,00						
	Duygusal Yeme	Zaman Y.	18	14,77	2,15	11,00	18,00			Grup. A.	99,33	5	2,22
		Canı İst.	38	15,57	3,39	8,00	22,00	Grup. I.	837,65				
		Hazır YY	16	16,68	2,57	12,00	22,00						
		Zayıf. I.	15	17,93	2,34	14,00	22,00						
		Aışk. Y.	13	15,90	3,70	11,00	22,00						
	Kontrolsüz Yeme	Zaman Y.	18	20,61	2,95	14,00	24,00			Grup. A.	281,02	5	2,66
		Canı İst.	38	22,34	3,62	15,00	30,00	Grup. I.	1981,88				
		Hazır YY	16	25,68	7,40	18,00	36,00						
		Zayıf. I.	15	24,73	3,53	18,00	29,00						
		Aışk. Y.	13	23,27	5,56	15,00	31,00						
Duyususal İştah Anketi	NDDDY	Zaman Y.	18	35,88	8,53	20,00	58,00			Grup. A.	2831,46	5	4,15
		Canı İst.	38	40,84	12,25	26,00	68,00	Grup. I.	12804,32				
		Hazır YY	16	42,68	13,81	19,00	63,00						
		Zayıf. I.	15	53,66	10,11	32,00	74,00						
		Aışk. Y.	13	41,54	11,93	25,00	63,00						
	PDDDY	Zaman Y.	18	23,33	6,34	13,00	34,00			Grup. A.	39,97	5	2,88
		Canı İst.	38	23,78	5,05	13,00	34,00	Grup. I.	2609,02				
		Hazır YY	16	24,43	5,50	17,00	37,00						
		Zayıf. I.	15	23,06	3,76	17,00	29,00						
		Aışk. Y.	13	24,45	5,68	15,00	34,00						
	NODY	Zaman Y.	18	11,11	4,71	00	20,00			Grup. A.	1658,27	5	3,98
		Canı İst.	38	18,34	9,07	5,00	36,00	Grup. I.	7820,72				
		Hazır YY	16	16,37	10,98	5,00	38,00						
		Zayıf. I.	15	24,60	8,20	12,00	38,00						
		Aışk. Y.	13	19,60	12,65	6,00	39,00						
PODY	Zaman Y.	18	12,11	3,17	7,00	17,00	Grup. A.			126,47	5	2,48	,037
	Canı İst.	38	11,94	3,13	5,00	17,00	Grup. I.	958,27					
	Hazır YY	16	12,81	3,25	7,00	22,00							
	Zayıf. I.	15	14,73	3,30	6,00	18,00							
	Aışk. Y.	13	14,54	3,26	7,00	20,00							
CE	CES	Zaman Y.	18	17,88	5,38	10,00			26,00	Grup. A.	187,56	5	1,19
		Canı İst.	38	20,92	5,62	9,00	34,00	Grup. I.	2948,39				
		Hazır YY	16	19,56	5,30	10,00	27,00						
		Zayıf. I.	15	21,86	6,70	2,00	29,00						
		Aışk. Y.	13	18,72	4,26	12,00	24,00						
	Şartsız Yemeye İzin Verme	Zaman Y.	18	25,44	11,00	13,00	65,00			Grup. A.	365,37	5	1,52
		Canı İst.	38	24,13	6,69	16,00	54,00	Grup. I.	4495,62				
		Hazır YY	16	21,56	2,92	15,00	27,00						
		Zayıf. I.	15	19,80	4,02	13,00	26,00						
		Aışk. Y.	13	22,00	2,44	18,00	25,00						
	Sezgisel Yeme Ölçeği	Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme	Zaman Y.	18	19,61	3,07	13,00			25,00	Grup. A.	36,86	5
			Canı İst.	38	18,76	2,72	13,00	27,00	Grup. I.	883,175			
			Hazır YY	16	17,87	3,32	10,00	23,00					
			Zayıf. I.	15	19,13	3,20	13,00	24,00					
			Aışk. Y.	13	19,36	3,47	11,00	23,00					
Açlık Doygunluk İpuçlarına Güvenme		Zaman Y.	18	19,66	2,91	15,00	24,00	Grup. A.			66,94	5	1,84
		Canı İst.	38	19,18	2,56	14,00	24,00	Grup. I.	681,05				
		Hazır YY	16	18,75	2,74	15,00	24,00						
		Zayıf. I.	15	19,73	2,08	17,00	24,00						
		Aışk. Y.	13	20,90	3,38	16,00	24,00						
Beden Yiyecek Seçim Uyumu		Zaman Y.	18	9,27	3,98	4,00	22,00			Grup. A.	83,35	5	2,52
		Canı İst.	38	7,21	1,81	4,00	12,00	Grup. I.	621,02				
		Hazır YY	16	6,68	1,77	4,00	10,00						
		Zayıf. I.	15	7,26	2,68	3,00	11,00						

\* $p<0.05$ , Anova test analizi kullanılmıştır. NDDDY: Negatif Duygu Durumlarda Duygusal Yeme, PDDDY: Pozitif Duygu Durumlarda Duygusal Yeme NODY: Negatif Olaylarda Duygusal Yeme, PODY: Pozitif Olaylarda Duygusal Yeme, Zaman Y=Zamanı Yok, Canı İst.=Canı istemiyor, Hazır Y.Y=Hazır Yemek Yok, Zayıf. I.=Zayıflamak İstiyor, Aışk.Y.=Aışkanlığım Yok

Tablo 6'da katılımcıların öğün atlama sebepleri ile TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Üç faktörlü yeme ölçeği ile öğün atlama sebepleri karşılaştırıldığında, kontrolsüz yeme ve duygusal yeme alt boyutlarından aldıkları puanlar sonucunda anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Bilişsel kısıtlama alt boyutunda, en yüksek puanı zayıflamak için cevabını veren sporcular, en düşük puanı alışkanlığım yok cevabını veren sporcular almıştır.

Duygusal yeme ve kontrolsüz yeme alt boyutlarına bakıldığında zaman, zamanım yok cevabı veren sporcuların aldıkları puanların düşük olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Kontrolsüz yeme alt boyutundaki hazır yemek yok cevabı veren katılımcıların puanının en yüksek olduğu, duygusal yeme alt boyutunda ise zayıflamak istiyor cevabı veren katılımcıların puanının en yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Duygusal iştah anketi ile öğün atlama sebepleri incelendiğinde negatif duygu durumlarında duygusal yeme ve negatif olaylarda duygusal yeme arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Ölçekteki en yüksek puanı negatif duygu durumlarında duygusal yeme alt boyutundan canı istemiyor cevabı veren sporcuların aldığı belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Pozitif duygu durumlarında duygusal yeme alt boyutundan alınan puanlar incelendiğinde zamanım yok, canım istemiyor ve zayıflamak istiyor cevabını veren katılımcıların aldıkları puanların eşit olduğu belirlenmiştir. Pozitif olaylarda duygusal yeme puanları incelendiğinde, zamanım yok ve hazır yemek yok cevabını veren katılımcıların puanlarının eşit olduğu, yine aynı alt boyut incelendiğinde zayıflamak istiyor ve alışkanlığı cevabını veren katılımcılarında puanlarının eşit olduğu saptanmıştır ( $p>0.05$ ).

CES-depresyon ölçeği ve öğün atlama sebebi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0.05$ ). Ölçek incelendiğinde en yüksek puanı, zayıflamak istiyor cevabı veren sporcular, en düşük puanı ise zamanı yok cevabını veren sporcuların aldığı belirlenmiştir.

Sezgisel yeme ölçeği ve öğün atlama sebepleri incelendiğinde, açlık-tokluk ipuçlarına güvenme ve beden-yiyecek seçim algısı alt boyutundan alınan puanlar ile arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Şartsız yemeye izin verme, duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme ve açlık-doygunluk ipuçlarına güvenme alt boyutlarına bakıldığında zayıflamak istiyor cevabını veren katılımcıların puanlarının eşit olduğu belirlenmiştir. Ölçekteki en yüksek puanı duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme alt boyutundan canı istemiyor seçeneğini işaretleyen sporcuların aldığı saptanmıştır.

#### 4. Tartışma

Çalışmaya katılan 100 sporcunun %64'ü 3 ana öğün tüketirken, %5'i 5 öğün ve üzeri öğün tüketimi yapmaktadır. Bu değerler incelendiğinde, Sezgisel yeme ölçeğine göre şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puan ile arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ). En yüksek öğün tüketme puanı 65,00 puan ile 3 öğündür. En düşük puan ise 7,00 ile 5 ve üzeri öğündür. Üç faktörlü yeme ölçeği incelendiğinde duygusal yeme alt boyutundan alınan puanlar ile arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Üç faktörlü yeme ölçeğinin tüm alt boyutlarında 3 öğün tüketen sporcuların puan ortalamaları diğer sporculara göre daha yüksek bulunmuştur. Duygusal iştah anketi negatif duygularda duygusal yeme ve negatif olaylarda duygusal yeme alt boyutlarından alınan puanlar anlamlı bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Üç faktörlü yeme ölçeği ve sezgisel yeme ölçeğinin aksine en yüksek puanı 4 ve 5 öğün tüketen sporcuların aldığı görülmektedir.

Çalışmamıza benzer bir başka basketbol sporcuları üzerinde yapılan çalışmada, İnce'nin 2017'de normal müsabaka sezonu içerisinde katılımcıların normal duygu durumu sırasında %53,2 ortalama günde 3 öğün beslendiklerini belirtmiştir. 3-4 öğün beslenen bireylerin sayısının daha fazla olduğu saptanmıştır. Araştırmanın sonucunda İnce bunun nedenini sosyoekonomik farklılıklar, çalışma grubunun sağlık durumlarındaki farklılıkları ve toplumlararası bilinç düzeyi farklılıkları olarak açıklamıştır (İnce. B., 2017). Basketbolcular üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise; sporcuların günlük besinlerini %43 oranında 3 öğünde aldıkları, %25'lik bir oranda ise dört öğün ve üzerinde besin aldıkları belirtilmiştir (Pulur, A., ve Cicioğlu, İ., 2001). Özçelik ve Sürücüoğlu'nun (2000), 400 sağlık personelinin beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacı ile yaptığı bir çalışmada, 62,25 puan ile günde üç öğün yemek yediklerini belirtmiştir. Şanlıer, N. ve arkadaşı yaptıkları çalışmada, sporcuların %49,8'inin günde üç öğün, %28,4'ünün dört öğün, %7,8'inin de beş ve daha fazla sayıda öğün tükettiği belirtilmiştir. Yine benzer şekilde olan bir çalışmada Öztürk 2006'da yaptığı çalışmada, sporcuların %40'ının günde üç öğün, %40'ının dört öğün tükettiği belirtilmiştir. Öztürk A. yaptığı başka bir çalışmada ise amatör genç sporcuları ele almıştır. Bu sporcuların beslenme alışkanlıkları üzerinde yaptığı çalışmada ise, %88'inin ise 3 öğün yemek tükettikleri bulunmuştur (Öztürk A., 2006). Bir başka çalışmada amerikan futbolu oynayan sporcular üzerine yapılan bir çalışmada ise sporcuların %52'sinin 3 öğün, %40'ının 4 öğün tükettikleri belirtilmiştir (Baysal A., 2015). Baysal ve Öztürk'ün yaptığı araştırmalara benzer bir çalışma ise Bozkurt tarafından 2008'de yapılmıştır. Bozkurt (2008), 71,5 puan ortalamasına sahip olan sporcuların 3-4 öğün, %5,9 puan ortalamasına sahip sporcuların 5 öğün ve üzeri yemek yediklerini; ancak, %44'ü 3 öğün, %55'i 3 öğünden daha fazla, %1'i ise 1-2 öğün yemek yenmesi gerektiğini düşündüğünü belirtmişlerdir. Bir başka çalışmada Bayrakdar ve arkadaşlarına göre, sporcuların %88'i 3-4 öğün, %30,5'i ise daha fazla öğün yemek yenmesi gerektiğini düşünmektedirler (Bayrakdar, A., ve ark., 2008). Leblanc ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada

ise genç Fransız sporcuların tükettikleri öğün sayılarının yetersiz olduğunu bulmuşlardır (Sürücüoğlu M.S. ve ark., 1996). Pulur'un yaptığı benzer bir çalışmada öğün sayısı beş olan sporcuların, üç öğün yiyenlere göre daha iyi performans gösterdiği ve toplam çalışma veriminin beş öğünle arttırıldığı belirlenmiştir (Pulur, A., ve Cicioğlu, İ., 2001). Akıl, çalışmasında, araştırmaya katılan deneklerin %44'ünün 3 öğün, %47,8'inin ise 4 öğün ve daha fazla beslendiklerini belirtmiş, benzer bir çalışmada da Arıkan ve arkadaşı, sporcuların %59,6'sının 3 öğün, %24,9'unun 4 öğün, %5,5'inin ise 5 öğün tükettiğini belirlemişlerdir (Akıl C., 2007). Çalışmamızda benzer literatür örnekleri incelendiğinde sporcuların günlük 3 öğün miktarı yemek tükettikleri ve bu tüketimin enerji miktarlarında yeterli olduğunu göstermektedir. Çalışmamızda zıt literatürler incelendiğinde ise performans sporcularında ise öğün miktarının daha fazla olduğu sedanter bireylerin ise daha az öğün tükettikleri gözlemlenmektedir. Pandemi dönemindeki artan negatif duygu durumu öğün tüketim miktarını arttırmış, sporcuların alışıktı olmadığı bir düzene girdiğinden öğün tüketim miktarının duygu durumlarına ve beslenme bilgisine göre değişkenlik olabileceği düşünülebilir. Öğün miktarı ve CES-depresyon ölçeği arasında anlamlılık bulunamasa da ( $p>0.05$ ) alınan puanlar incelendiğinde günde 5 öğün tüketen sporcuların depresyon puanlarının 22,80 ile yüksek ortalamaya sahip oldukları, 21,72 ortalama ile da 4 öğün tüketen sporcuların ikinci en yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Depresyon durumu gözlenen bireylerin daha çok kendini mutlu eden yiyeceklere yöneldiği birçok çalışmada ve araştırmamızın literatür taramasında belirtilmiştir. Depresyon duygusu yaşandığı süre içinde bireylerin günlük ortalama enerji ve karbonhidrat alımının anlamlı olarak arttığı saptanmıştır.

Sporcuların CES-depresyon anketine göre tükettikleri yemek tipi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Fast-Food tüketen sporcular depresyon puanı 23,04 ortalama ile katılımcılar arasında en yüksek puana sahiplerdir. İkinci en yüksek puanı ise 22,11 ortalama ile konserve tüketen sporcular almıştır. Garipoğlu ve Bozar (2020)'ın yayınladığı çalışmada depresyon durumunda yağ ve karbonhidrat içeriği yüksek olan kek, kurabiye, börek, poğaçaya gibi besinlerin tüketim sıklığının arttığı ve neredeyse üçte biri psikolojik olarak kendini rahatlatmak için daha çok şekerli besin tükettiğini ifade etmişlerdir. Araştırmamızın sonuçları bu bağlamda Garipoğlu ve Bozar'ın elde ettikleri sonuçlarla benzerlik taşımaktadır. Erçim ve arkadaşlarının 2020'de üniversite öğrencilerini depresyon, anksiyete ve stres durumundaki beslenme durumlarını araştırmış ve öğrencilerin %75'inin depresyon döneminde beslenme alışkanlıklarının değiştiğini, şekerli ve yağlı besin tüketiminde artış meydana geldiğini belirtmiştir. Depresyon durumu gözlenen bireylerin daha çok kendini mutlu eden yiyeceklere yöneldiği birçok çalışmada belirtilmiştir. Karbonhidrat ve şeker içeriği yüksek besinlerin tüketilmesiyle mutluluk hormonu miktarının bu tür besinlerin daha fazla tüketiminin arttığı belirtilmiştir (Macht, M., 2008). Araştırılan literatürler çalışmamızda yer alan bu düşünceyi destekler niteliktedir. Bu tüketilen yemek tiplerini üç faktörlü yeme ölçeğine göre değerlendirdiğimizde duygusal yeme ve kontrolsüz yeme alt boyutlarından alınan puanların anlamlı olduğu

saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Üç faktörlü yeme ölçeğinin duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel kısıtlama puanlarına bakıldığında her üç alt boyutunda en yüksek puanlarını konserve ve fast-food tüketen sporcuların aldığı görülmektedir. Duygusal iştah anketi incelendiğinde ise negatif duygu durumlarında duygusal yeme ve negatif olaylarda duygusal yeme alt boyutları arasında anlamlılık olduğu, ve en yüksek puanları yine fast-food ve konserve yiyeceklerin aldığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar aksine yine duygusal iştah anketine bakıldığında pozitif duygu durumlarında duygusal yeme al boyutu incelendiğinde ev yemeği tüketen sporcuların puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Sezgisel yeme ölçeğine bakıldığında şartsız yemeye izin verme ve beden yiyecek seçim uyumu alt boyutlarında anlamlılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

Araştırmamızda çıkan sonuçlara bakıldığında ölçekler arası farklılığın nedeninin negatif durumlarda daha çok karbonhidrat ve serotonin hormonu yükseltici yiyeceklerle yönelme durumunun artmasından pozitif olaylarda daha çok besin ayırt etmeksizin tüketim yapılmasından kaynaklı olabileceği ve pandemi boyunca sporcuların antrenman rutinlerinin, yaşam, beslenme koşullarının değişmesi olduğu düşünülmektedir. Choo S. ve Chan C. (2013) yayınladıkları araştırmasında kadınların negatif duygular sonucunda duygusal yemeye daha fazla eğilim gösterdikleri belirtmektedir (Choo, S.ve Chan, C., 2013). Çalışmamızı destekler nitelikte Bilgen'in (2018) yayınladığı tez araştırmasında kadın katılımcıların olumsuz duygularla başa çıkabilmek için olan duygusal yeme puanının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Bilgen, 2018). Karbonhidrat açısından zengin besinler, duygusal durum sonrası duygu durumunun pozitif dönmesinde ve duygusal olarak stresli olan kişilerde stres durumlarının azalmasına yol açabilir (Macht, M., 2008). Katılımcıların %54'ü bazı durumlarda öğün atladıklarını, %21'i öğün atlamadıklarını, %25'i öğün atladıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların öğün atlama durumuna bakıldığında sezgisel yeme ölçeği açlık doygunluk ipuçlarına güvenme ve beden yiyecek seçim uyumu alt boyutlarının puanlamasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Sporcuların üç faktörlü yeme ölçeğine göre öğün atlama durumlarının puan ortalamasında 17,83 ile bazen cevabı veren kişiler daha fazla orana sahiptirler. Buna ek olarak, katılımcıların sezgisel yeme ölçeğine göre cevapları incelendiğinde evet cevabı verenlerin puan ortalaması 16,36, hayır cevabı verenlerin puan ortalaması 16,53 olarak hesaplanmıştır. Araştırmamıza benzer şekilde İnce'nin 2017'de yaptığı araştırmasında, profesyonel basketbolcuların %37,3'ü öğün atlamazken %49'u bazen öğün atladığını belirtmiştir (İnce. B., 2017). Araştırmamıza benzer başka bir çalışmada Bulduk ve arkadaşları (2000), sporcuların %36,8'inin öğün atladığını belirtmişlerdir. Yapılan bu çalışmalar bizim çalışmamızla benzerlik taşımaktadır. Akıl'ın 2007'de yayınladığı araştırmasında ise dayanıklılık sporcularının beslenme durumları incelendiğinde sporcuların %18,4'ünün öğün atladıklarını, %50'sinin öğün kaçırmadıklarını, %31,6'sının da bazen öğün atladıklarını belirtmiştir (Akıl, C., 2007). Bu araştırmanın sonucu ise bizim çalışmamızla farklılık

göstermiştir. Bu farklılığın nedeni olarak deneklerin dayanıklılık sporları yapmalarından ötürü daha sıkı beslenme alışkanlıkları sahibi olmalarını ve pandemi döneminde olmamaları gösterilebilir. Yapılan literatür çalışmasıyla araştırmamız karşılaştırıldığında, sedanter bireylerin atlamamaya neredeyse hiç dikkat etmedikleri buna karşın, sporcuların ve özellikle dayanıklılık sporları yapanların öğün atlamamaya gittikçe artan şekilde dikkat ettikleri gözlenmiştir. Pandemi koşulları göz önüne alındığında karantinada kalan sporcuların duygu durum değişikliklerinden kaynaklı günlük öğün durumunun da değişkenlik gösterebileceği, duygu durum değişikliklerinin tüketilen öğün miktarını ve tüketilen besin tipini etkileyebileceği düşünülmektedir. Sporcularda öğün atlama nedenlerinde en yüksek oranı (%38) canlarının istemediği ve en düşük oranı (%13) alışkanlığım yok olarak belirtmişlerdir. Ölçekler incelendiğinde duygusal iştah anketi duygusal yeme ve kontrolsüz yeme alt boyutlarından alınan puanlar ile arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Duygusal yeme alt boyutundan en yüksek puanı (17,93) zayıflamak istiyorum cevabını veren sporcular alırken, kontrolsüz yeme alt boyutundan en yüksek puanı (25,68) hazır yemek yok cevabını veren sporcular, bilişsel kısıtlamada ise en yüksek puanı 15,13 ortalama ile yine zayıflamak istiyorum cevabını veren sporcular almıştır. Duygusal iştah anketi incelendiğinde negatif duygu durumunda duygusal yeme ve negatif olaylarda duygusal yeme alt boyutları arasında anlamlılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Her iki alt boyutta da en yüksek puanı zayıflamak istiyorum cevabını veren sporcular almıştır. Sezgisel yeme ölçeği puanlamasına bakıldığında açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme alt boyutu ile beden-yiyecek uyumu alt boyutu arasında anlamlılık görülmektedir ( $p<0.05$ ). Açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme al boyutu incelendiğinde en yüksek puanı 20,90 ortalama ile alışkanlığım yok cevabını veren sporcular alırken, beden-yiyecek seçim uyumu alt boyutundan en yüksek puanı 9,27 ortalama ile zamanım yok cevabını veren sporcuların aldığı görülmektedir. Seven'in (2013) yaptığı tez çalışmasında, çalışmamıza benzer şekilde katılımcıların %43.6'sı her zaman öğün atladıklarını saptanmıştır. Katılımcıların öğün atlama nedeni ise çalışmamızın sezgisel yeme ölçeği beden yiyecek seçimi alt boyutu sonuçlarını destekler nitelikte %50 oranında zaman yetersizliği olduğunu belirtmiştir (Seven, 2013). Araştırmamızın üç faktörlü yeme ölçeğinin bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme sonuçlarını destekler nitelikte De Lauzon ve arkadaşlarının (2004) 529 orta yaş ve 358 genç erişkin üzerinde yaptıkları incelemede kadınlarda bilişsel kısıtlama davranış puanı erkeklere göre daha yüksek olduğu ve kadınların erkeklere göre daha fazla diyet yaptıklarını belirtmişlerdir (De Lauzon ve ark., 2004). Bir başka benzer çalışmaya ise 135 erkek ve 125 kadın genç yetişkin katılmış, kadınlarda bilişsel kısıtlama davranışı gözlenirken, erkeklerde kontrolsüz yeme davranışı gözlendiği saptanmıştır (Guillain ve ark., 2009). Katılımcıların CES-Depresyon ölçeğine göre puanlamasında öğün atlama durumları dikkate alındığında aralarında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). CES-depresyon ölçeği puanlamasında en yüksek puanı evet (20,24) cevabını veren sporcuların aldığı görülmektedir. Bu sporcuların öğün atlama sebebine bakıldığında 20,92 puan ortalamasıyla canım istemiyor



cevabını, 19,56 ortalama ile hazır yemek yok cevabını verdiği belirlenmiştir. Literatür araştırmasına bakıldığında Erçim ve arkadaşlarının 2020’de yayınladığı makalesinde üniversite öğrencilerinin depresyon durumunda günde 2-3 ana öğün ve 1 ara öğün şeklinde beslenmekte olup %91,3’ünün ise öğün atladığını belirtmiş, üniversite öğrencilerinde yapılan bir başka çalışmada ise El Ansari ve arkadaşları 2011’de, şekerli besinlerin fazla tüketimi ile kadınlarda stres, anksiyete ve depresif semptomlar arasında ilişki olduğu ve şeker tüketimi ve kolay ulaşılabilirliği arttıkça depresyon hızının da arttığı gösterilmiştir (Westover ve Marangell,2020).

Yetersiz beslenme veya öğün atlamaya dair ulaştığımız bu sonuçlara benzer şekilde, Pekcan ve Beğenmez’in 1988’de yayınladığı bir çalışmada ergenlik çağı gençlerin beslenme durumunda ebeveynlerin çalışma durumunun etkisi üzerine yaptığı araştırmaya annesi çalışan 75 ve annesi çalışmayan 94 olmak üzere 169 öğrenci katılım sağlamıştır. Annesi çalışan çocukların %84.3’ünü, çalışmayanların ise %4.9’unun sabah kahvaltısı yapabildiği sonucuna ulaşmıştır (Pekcan, G., ve Beğenmez, N., 1988). Buna ek olarak, Özçelik ve Sürücüoğlu’nun (2000), en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı (%41,25) olduğu, öğün atlama nedenleri arasında %66,70 oranı ile unutmama/fırsat bulamama nedeninin ilk sırada yer aldığı görülmüştür.

## 5. Sonuç

- Araştırma kapsamına profesyonel basketbol oyuncularından 100 sporcu katılmıştır. Katılan sporcuların %100’ü kadın ve profesyonel basketbol oyuncusudur.
- Çalışmaya katılan sporcuların sezgisel yeme ölçeği duygusal değil fiziksel yeme alt boyutundan aldığı puanlar arasında anlamlılık saptanmış ve en yüksek puanı 27-32 yaş aralığında olan sporcular almıştır (p<0.05).
- Sporcuların bulunduğu lig ile CES-depresyon ölçeği karşılaştırılmış anlamlı fark bulunmuştur(p<0.05). En yüksek puanı KBBL’de bulunan sporcular almıştır.
- Spor yaşı ile CES-depresyon ölçeği arasında anlamlı fark bulunmuştur (p<0.05). En yüksek puanı 0-4 spor yaşı grubu almıştır.
- Sporcuların yaşadıkları yer ile ölçek puanlamaları karşılaştırıldığında, üç faktörlü yeme ölçeği, duygusal iştah anketi, CES-depresyon ölçeği ve sezgisel yeme ölçeği ile arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0.05). Tüm ölçek puanlarının hesaplanması sonucunda en yüksek puanı evde tek başına yaşayan sporcular almıştır.
- Duygusal iştah anketi ile katılımcıların gelir durumu incelendiğinde, negatif duygu durumlarında duygusal yeme ve pozitif duygu durumlarında duygusal yeme alt boyutları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır(p<0.05).

- Üç faktörlü yeme ölçeği ile öğün tüketim miktarı incelendiğinde duygusal yeme alt boyutu arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır (p<0.05).
- Duygusal yeme ve kontrolsüz yeme alt boyutlarında 3 öğün tüketen ve 4 öğün tüketen sporcuların puanlarının eşit olduğu saptanmıştır(p<0.05).
- Katılımcıların günlük öğün tüketim miktarı ile CES-depresyon ölçeği incelendiğinde anlamlı bir fark saptanamamıştır (p>0.05).
- Üç faktörlü yeme ölçeği ile günlük tüketilen yemek tipi incelendiğinde duygusal yeme ve kontrolsüz yeme alt boyutundan alınan puanlar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır (p<0.05).
- Duygusal iştah anketi ile günlük tüketilen yemek tipi incelendiğinde, negatif durumlarda duygusal yeme ve negatif olaylarda duygusal yeme alt boyutundan alınan puanlar ile arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır (p<0.05).
- Katılımcıların günlük tükettikleri yemek tipi ile CES-depresyon ölçeği incelendiğinde, aralarında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır (p<0.05).
- Duygusal iştah anketi ve alt boyutları incelendiğinde negatif duygu durumlarında duygusal yeme ve negatif olaylarda duygusal yeme alt boyutlarının arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır (p<0.05).
- CES-Depresyon ölçeği ile sporcuların öğün tüketimi yaptığı kişiler karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur(p<0.05).
- Duygusal iştah anketi sonuçları incelendiğinde negatif olaylarda duygusal yeme alt boyutu ile sporcuların öğün atlama durumlarına bakıldığında anlamlı fark olduğu bulunmuştur (p<0.05). Negatif olaylarda duygusal yeme puanlamasına bakıldığında en yüksek puanı hayır cevabını veren sporcular en düşük puanı da evet cevabı veren sporcuların aldığı belirlemiştir.
- Üç faktörlü yeme ölçeği ile öğün atlama sebepleri karşılaştırıldığında, kontrolsüz yeme ve duygusal yeme alt boyutlarından aldıkları puanlar sonucunda anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır (p<0.05).

## 6. Öneriler

- Duygusal yeme, gençlik döneminde sıklıkla gözlenen, bireyin beslenme alışkanlıklarını tam oturtmadığı ve olumsuz yönde etkilendiği bir dönemdir. Bu nedenle genç sporcuların daha sağlıklı beslenmesi için bireysel veya bağlı olduğu spor kulüplerinin beslenme düzenine yönelik önlemler alması gerekmektedir.

- Sporcuların yaşadığı bu Covid-19 salgını süresince besin alımının artması sonucunda vücut ağırlığının fazlaşmasını önlemek için sporcuların daha sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmasına destek verilmelidir.
- Salgın süresince sporculara bu salgından korunmak için neler yapılabildiği, salgın süresince nasıl beslenilmesi gerektiği hakkında eğitimler verilmelidir.
- Covid-19 salgını süresince beslenmenin önemi hakkında sporcuların daha çok bilgilendirme yapılması gerekmektedir.
- Sporcuların salgın süreci sonrasında sahaya döneceğini unutmadan düzenli olarak fiziksel egzersiz yapmaları hakkında antrenörlerin desteği gerekmektedir.
- Duygusal yeme ve depresyon durumunda görülen yeme tutumları sonucunda oluşan vücut ağırlığı değişikliklerini kontrol etmek için düzenli olarak diyetisyenler tarafından takip edilmelidir

## Kaynaklar

- Akıl, C. (2007), Dayanıklılık Sporcularında Beslenme Bilgi Düzeyleri Belirlenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Baş, M., Karaca, KE., Sağlam, D., Arıttıcı, G., Cengiz, E., Köksal, S., Büyükkaragöz, A H. (2016), Turkish Version Of the Intuitive Eating Scale- 2: validity and reliability among university students. *Appetite*, 112(1), 391-397.
- Bayraktar, A., Saygın, Ö., Karacabey, K., Gelen, E. (2008), Üniversite Öğrencilerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi. 1.Adli Bilimler ve Spor Kongresi, Bildiri Kitapçığı, Ankara, 2008
- Baysal, A., Beslenme. (2015). Hatiboğlu Yayınevi, 16. Baskı, s.33-37, 41-48 s:13-14, 113- 117, Ankara,2015.
- Bilgen, SŞ. (2018), Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Geliştirilmesi, Geçerlilik ve Güvenirliliği Çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi.
- Bozkurt, S., (2008), Beslenme ve Diyet Web Portalı, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi
- Chen, H., Guo, J., Wang, C., Luo, F., Yu, X., Zhang, W., & et al., (2020), Clinical characteristics and intrauterine vertical transmission potential of COVID-19 infection in nine pregnant women: a retrospective review of medical records. *Lancet*. 395(10226):809-815.

- Choo, SY., ve Chan, C. (2013), "Predicting eating problems among malaysian chinese: differential roles of positive and negative perfectionism". *Personality and Individual Differences*, 744-749.
- De Lauzon, B., Romon, M., Deschamps, V., Lafay, L., Borys, JM., Ducimetiere, P., Charles, MA. (2004), The three-factor eating questionnaire-r18 is able to distinguish among different eating pattern in a general population. *J Nutr*, 134, 2372-2380.
- Demirel, B., Yavuz, K.F. (2014), Duygusal İştah Anketinin Türkçe Geçerlilik ve Güvenirliliği, Beden Kitle İndeksi ve Duygusal Şemalarla İlişkisi. *Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 171-181.
- Dündar, U. (2016), ;Antrenman Teorisi, Sporsal Kuram Dizisi, Üçüncü Basım, Ankara, 1996
- El Ansari W, Stock C, Phillips C, Mabhala A, Stoaate M, Adetunji H. (2011), Does the association between depressive symptomatology and physical activity depend on body image perception? A survey of students from seven universities in the UK. *Int J Environ Res Public Health* 2011; 8 (2): 281-99
- Erçim, E., Köse, H., Budak, Y., Yıldırım, H., (2020), Üniversite Öğrencilerinin Sınav Dönemi Öncesi, Sırası ve Sonrasında Depresyon, Anksiyete ve Stres Durumu ile Beslenme Alışkanlıklarındaki Değişimin İncelenmesi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2020(5)3:133-143
- Ersoy, G., Hasbay. A.(2000), Sporcu Beslenmesi, Ankara, Klasmat Matbaacılık, 2000.
- Ganley RM. Emotion and eating in obesity a review of the literature. *International Journal of Eating Disorders* (1986), 8(3): 343-361.
- Garipoğlu, G., Bozar, N., (2020), Covid-19 Salgınında Sosyal İzolasyonda Olan Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarındaki Değişiklikler, Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Pearson Journal Of Social Sciences & Humanities, 2020
- Guillain-Lauzon, B., Roman., M., Eizenman, D., Heude, B., Basdevent, A., Charles., M. (2009), Cognitive Restraint, Uncontrolled Eating And Emotional Eating: Correlations Between Parent And Adolescent. *Maternal And Child Nutrition* , 5, 171-178.
- İnal, A. N.,(2015), Beden Eğitimi ve Spor Bilimi, Nobel Akademik Yayıncılık, 5. Baskı, s.11, Ankara, 2015
- İnce, B., (2017), Profesyonel Basketbolcularda Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi.

- Karakuş, SŞ., Yıldırım, H., Büyüköztürk, Ş. (2016), Üç Faktörlü Yeme Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. TAF Preventive Medicine Bulletin, 15(3), 229-235
- Leblanc J.C.H., LE Gall F., Grandjean V., Verger P. (2002) Nutritional intake of French Soccer Players at The Clairefontaine Training Center. International Journal of Sport Nutrition Exercise Metabolism., 12(3): 268–80, 2002.
- Macht, M. (1999), Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. Appetite, 33, 129–139.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: a five-way model. Appetite, 50, 1-11.
- Mattioli AV, Coppi F, Migaldi M, Farinetti A. (2018), Fruit And Vegetables In Hypertensive Women With Asymptomatic Peripheral Arterial Dis- Ease. Clinical Nutrition ESPEN 2018;27:110e2.
- Nolan, L.J., Halperin, L.B., Geliebter, A. (2010), Emotional Appetite Questionnaire. Construct Validity And Relationship With BMI. Appetite, 54(2), 314–9.
- Ouwens, MA., Van Strien, T., Van Leeuwe, J. (2009), Possible Pathways Between Depression, Emotional And External Eating, A Structural Equation Model. Appetite, 53, 245–248.
- Öztürk A. (2006), Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Vücut Bileşimleri, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas, 2006
- Paker, S.(1998), “Sporda Beslenme”, 4.Basım, Onay Ajans, Ankara, 1998.
- Pekcan, G. ve Beğenmez, N., (1988). Ergenlik Çağı Gençlerin Beslenmesine Annenin Çalışma Durumunun Etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi.
- Pulur A., Cicioğlu İ. (2001), Bayan Basketbolcuların Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıkları, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Vol:1,Sayı:2, s.44-47, Erzurum, 2001
- Seven, H. (2013). Yetişkinler de duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi, Yüksek Lisans Tez, İstanbul: Haliç Üniversitesi
- Sevinçer, G. M. ve Konuk, N. (2013), Emosyonel yeme. Journal of Mood Disorders, 3(4), 171-178.
- Stunkard, A.J., Messick S. (1985), The Three-Factor Eating Questionnaire To Measure Dietary Restraint, Disinhibition And Hunger. J Psychosom Res, 29,71-83.
- Sürücüoğlu M.S., Özçelik A.Ö., Çakıroğlu P.F. (1996), Yüzücülerin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri, Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Dergisi, cilt:2, sayı:1, s.11-14, İzmir, 1996
- Şanlıer, N., Bulduk, S., Demircioğlu, Y. (2000) Ankara’da Yaz Spor Okuluna Devam Eden Adölesanların Beslenme Durumlarının Saptanması.1.GaziBeden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı, s.200-205, Ankara,2000
- Tatar, A., Saltukoğlu, G., (2010), The Adaptation of the CES-Depression Scale into Turkish through the use of Confirmatory Factor Analysis 157ndI tem Response Theory and the Examination of Psychometric Characteristics. Klinik Psikofarmakoloji Bulteni, 20(3), 213-227
- Toresdahl, B. G., & Asif, I. M. (2020), Coronavirus disease 2019 (COVID-19): considerations for the competitive athlete. Sports Health, 12(3):221-224.
- Westover AN, Marangell LB (2002) A Crossnational relationship between sugar consumption and major depression? Depress Anxiety, 16:118-20.