

Voleybolcuların Yeme Davranışlarının Belirlenmesi

Determination of Eating Behaviors of Volleyball Players

Pınar GÖKENSEL OKTA¹
Nezire İNCE¹
Aslı AKYOL MUTLU²

¹Doğu Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs

²Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye



ÖZ

Yeme davranış bozukluğunun oluşmasında bir çok faktör rol oynamakta ve yeme davranışı bozuklukları önemli sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Bu araştırmaya Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Voleybol Federasyonu'na bağlı olan 18–40 yaş arası 71 lisanslı voleybolcu katılmıştır. Katılımcılara genel bilgilerinin ve yeme davranışlarının sorgulandığı bir anket formu ile Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ) Türkçe validasyonu uygulanmıştır. Bireylerin antropometrik ölçümleri Tanita MC-780 cihazı ile alınmıştır. İstatiksel farkın belirlendiği durumlarda Turkey testi yapılmıştır. Pearson korelasyon analizi ise antropometrik ölçümler ile DEBQ puanları arasındaki korelasyonları belirlemek için kullanılmıştır. Katılımcıların yaş gruplarına ve uygulanan ölçek içerisinde bulunan kısıtlayıcı yeme puanlarına bakıldığında istatistiksel yönden anlam içeren fark bulunmuştur. Voleybolcuların alt boyutlarından olan duygusal yeme sonuçlarına göre puan artış gösterdikçe vücut yağ oranı artmakta, kas oranı azalmaktadır. Sporcuların cinsiyetlerine göre DEBQ genel puanları ve alt boyutları arasında yer alan duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme tutum puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > .05$). Yeme tutumları yaş, antropometrik ölçümler ve eğitim düzeyi gibi birçok faktör ile ilişkili olduğu için sporcularda her faktörün değerlendirilmesi ve olası risklerin belirlenmesi ileride oluşabilecek daha ciddi yeme davranış problemlerini önlemek amacıyla büyük önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Antropometrik ölçümler, yeme davranışı, DEBQ, sporcu beslenmesi, voleybol

ABSTRACT

Many factors play a role in the development of eating behavior disorder, and eating behavior disorders can lead to important health problems. Seventy-one licensed volleyball players between the ages of 18 and 40 and affiliated with the Turkish Republic of Northern Cyprus Volleyball Federation participated in this research. Turkish-validated version of The Dutch Eating Behavior Questionnaire was given to the participants in which their general knowledge and eating behaviors were questioned. Anthropometric measurements of the individuals were taken with the Tanita MC-780 device. Turkey test was used in cases where statistical difference was determined. Pearson correlation analysis was used to assess the correlations between anthropometric measurements and The Dutch Eating Behavior Questionnaire scores. On the other hand, it was found that there was a statistically significant difference between restrictive eating behavior score according to the age of the participants ($p < .05$). Also as the emotional eating scores of the athletes increase, the amount of body fat (%) increases and the amount of muscle (%) decreases. It was determined that there was no statistically significant difference between the total Dutch Eating Behavior Questionnaire score, the emotional eating, restrictive eating, and external eating behavior subscores according to the gender of the athletes ($p > .05$). Since eating behaviors are associated with many factors such as age, anthropometric measurements, and education level, it is of great importance to evaluate each factor and determine the possible risks in athletes in order to prevent more serious eating behavior problems that may occur in the future.

Keywords: Anthropometric measurement, eating behavior, DEBQ, sports nutrition, volleyball

Geliş Tarihi/Received: 16.05.2022

Kabul Tarihi/Accepted: 01.09.2022

Yayın Tarihi/Publication Date: 30.09.2022

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:
Pınar GÖKENSEL OKTA
E-mail: gokensel_pinar@hotmail.com

Cite this article as: Gökensel-Okta, P., Ince, N., & Akyol-Mutlu, A. (2022). Determination of eating behaviors of volleyball players. *Research in Sport Education and Sciences*, 24(3), 87-92.



Copyright©Author(s) - Available online at sports-sciences-atauni-press.org

Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Giriş

Yemek yeme yaşam için elzem bir davranıştır. Yemek yeme davranışının gelişiminde bireyin kişisel özelliklerinin yanı sıra çevre, kültür, fiziksel aktivite gibi değişkenler de büyük rol oynamaktadır. Kişisel

özellikler ve çevresel değişkenler yeme davranışlarında sapmalara neden olabilmektedir (Altınok, 2020). Yeme davranış bozuklukları en çok adölesan dönemde görülmekle birlikte özellikle sıklet, dayanıklılık ve estetik spor dalları ile uğraşan profesyonel sporcularda daha sık gözlemlenmektedir (Kendir & Karabudak, 2019). Bunun yanı sıra, kadın atletlerin erkek atletlere kıyasla daha çok risk altında olduğu da belirtilmektedir (Darcy ve ark., 2013; Martinsen & Sundgot-Borgen, 2013; Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004). Yeme davranış bozuklukları kısa vadede performans üzerinde olumsuz etki gösterirken uzun vadede önemli sağlık sorunlarına ve ölüme yol açabilmektedir (Birkenhead & Slater, 2015; Martinsen ve ark., 2014).

Yemek yeme davranışı, bireylerin sosyopsikolojik durumlarından etkilenerek de farklı eğilimler gösterebilir. Bunlar arasında Duygusal Yeme, Dışsal Yeme ve Kısıtlayıcı Yeme gibi farklı yeme davranışı bozuklukları yer almaktadır (Johnson, 2012; Kakoschke 2015; Macht & Simons, 2011). Duygusal Yeme; sevinç, stres, üzüntü gibi duygulara cevap olarak kişinin kendisini yemeğe yönlendirmesi olarak açıklanabilmektedir. Dışsal Yeme, bireyin aç olmasına karşın yemeğin kokusu, sunumu gibi dıştan gelen uyarıların neticesinde yemek yemesidir. Kısıtlayıcı Yeme ise kişinin kilo alma kaygısı neticesinde besin alımını aşırı kısıtlaması olarak tanımlanır (Bayrak ve ark., 2020).

Yeme bozukluklarının bireysel, ailesel, sosyokültürel ve spor faaliyetlerindeki rekabetçi tutumdan gelişen dış etmenlerden kaynaklanabileceği bildirilmiştir (Frideres & Palao, 2005). Polivy ve Herman, 2002 Genel popülasyona göre kıyaslandığında sporcularda ve özellikle kadın sporcularda daha sık yeme davranış bozuklukları görülebilmektedir. (Joy ve ark., 2016; Scott ve ark., 2020). Vücut ağırlığı ile ilişkili olan estetik (jimnastik, bale vb.) ve dayanıklılık gerektiren spor dalları, antrenörler ve takım arkadaşları tarafından performans üzerine baskı, mükemmeliyetçilik, gibi faktörler sporcularda yeme bozukluğu görülme riskini artırmaktadır (Frideres & Palao, 2005; Reardon ve ark., 2019). Bunun yanında ağırlık ve vücut yağ kütlesi kaybının performansı artırdığı düşüncesinde sporcularda özellikle kadınlarda kısıtlayıcı yeme davranışını tetiklemektedir (Stewart ve ark., 2014). Sporcularda; spor yaşı, antrenman süresi ve yoğunluğu, yaş gibi faktörlerin de yeme davranışlarını etkileyebildiği vurgulanmıştır (Kendir & Karabudak, 2019).

Bu çalışma Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti 'nde sporcularda yeme davranışını inceleyen ilk çalışmadır. Çalışmanın amacı voleybol oyuncularının yeme davranışları ile bu davranışlara yaş, cinsiyet, eğitim, spor yaşı gibi faktörlerin etkisini saptamaktır.

Yöntem

Araştırma Grubu

Bu araştırma Şubat 2016-Mayıs 2016 tarihleri arasında Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Voleybol Federasyonuna bağlı bulunan 18-40 yaş arası 71 lisanslı voleybolcu (39 kadın ve 32 erkek) ile yapılmıştır. Doğu Akdeniz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 2016/22-08 sayısı ile verilen kararı neticesinde araştırmanın etik boyutuna onay vermiştir. Çalışmada bulunan tüm katılımcılara araştırma hakkında bilgilendirme içeren onam formu okutulmuş, imza istenerek izinleri alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Katılımcılara Genel bilgiler ve Yeme Alışkanlıkları Anketi (DEBQ) şeklinde iki bölümden oluşan bir anket formu uygulanmıştır. Uygulanan anket formunda genel bilgiler kısmında yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ile ilgili sorular yer almıştır. Bireylerin ağırlık (kg), beden

kütle indeksi (BKİ), yağ ve kas oranları (%) MC-780 model tanita cihazı aracılığıyla ölçülmüştür. Ölçüm için esnemeyen mezura yardımıyla bel çevresi ve boy uzunluğu alınmıştır. Boy uzunluğu ölçümü esnemeyen mezura yardımıyla dik ve frankfurt pozisyonunda alınmıştır. Bel çevresi ölçümü ise kaburganın en altındaki kemiğiyle kristailiyak kemiğinin ortası bulunarak alınmıştır.

Yeme Alışkanlıkları Anketi (DEBQ): Van Strien ve arkadaşları orjinal adı DEBQ (The Dutch Eating Behavior Questionnaire) olan ölçeği 1986 yılında geliştirmiştir ve 2009 yılında Bozan ve arkadaşları tarafından Türkçe'ye çevrilerek anketin geçerlilik ve güvenilirliği alınmıştır (Bozan, 2009; Van Strien ve ark., 1986). Ölçekte 33 maddeden oluşan sorular bireylerin yemek yeme ile ilişkili olan tutumlar yer alıp cevaplar likert tipleri arasında yer alan beşli tip likert seçeneklerden meydana gelmiştir. DEBQ duygusal-dışsal-kısıtlayıcı yeme olmak üzere toplamda üç tane alt kategoride toplanmaktadır. Puanlama ile ilgili herhangi bir kesim noktası bulunmamaktadır. Çıkan puan ise ne kadar fazlaysa birey bu davranışı sergilemeye o derece eğilimlidir diye kabul edilmektedir. (Van Strien ve ark., 1986).

Verilerin Toplanması

Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Voleybol Federasyonu'na bağlı olan kulüplerin antrenman yaptığı tesislere gidilerek anket formu antrenman başlamadan önce yüz yüze görüşme yöntemi ile araştırmacı tarafından doldurulmuş ve antropometrik ölçümler alınarak veriler toplanmıştır.

İstatistiksel Analiz

Elde edilen veriler SPSS 21 (Statistical Package for the Social Sciences Inc., Chicago, IL, ABD) istatistiksel veri analizi paket programı aracılığıyla çözümlenmiştir. Araştırmada nitel verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler, nicel verilerin değerlendirilmesinde ise n, % gibi ifadeler kullanılmıştır. Çalışmada bulunan katılımcıların cinsiyet, yaş vb. özelliklerine ait bulguların analizinde frekans analizi kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet açısından DEBQ 'dan çıkan puan kıyaslaması için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Kolmogorov-Smirnov testi, Q-Q plot grafiği ve çarpıklık-basıklık değerleri göz önünde bulundurularak veri setinin normal dağılıma uyduğu saptanmıştır. Sporcuların yaş gruplarına göre DEBQ puanlarının karşılaştırılmasına, eğitim durumlarına göre DEBQ puanlarının karşılaştırılmasına bir de katılımcıların voleybolu oynama zamanlarını açısından DEBQ 'dan ulaşılan puan kıyaslaması için varyans analizi tercih edilmiştir. Kategorilerde fark olması durumunda, çıkan fark hangi gruplarda yer aldığını bulmak için post-hoc testinden Turkey testi uygulanmıştır. Pearson korelasyon analizi ise antropometrik ölçümler ile DEBQ puanlarının arasındaki korelasyonları belirlemek için kullanılmıştır. p değeri ,05< çıktığında istatistiksel açıdan anlamlı olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1 'de araştırmada yer alan katılımcıların sosyo demografik bilgilerine yer verilmiştir.

Sporcuların katıldığı araştırmada bireylerin % 54,93'ü kadın, % 45,07 'si erkek ve bireylerin yaş ortalaması 24,04 ± 5,70 yıl. Yaş aralığına bakıldığı zaman %25,35'i 20-25 yaş, %18,31'i 26-30 yaş ve %16,90'ı ise >30 yaş aralığındadır. Araştırmaya dahil edilen sporcuların eğitim durumlarına bakıldığı zaman orta okuldan mezun % 14,08, liseden mezun % 49,30 ve üniversiteden mezun ise % 36,62 olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcılarda öğrenci % 60,56, özel sektör çalışanı % 23,94, serbest meslek % 8,45 ve memur % 7,04 'dür (Tablo 1).

Tablo 1.
Sporcuların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	39	54,93
Erkek	32	45,07
Yaş Grubu		
20 yaş ve altı	28	39,44
21-25 yaş arası	18	25,35
26-30 yaş arası	13	18,31
31 yaş ve üzeri	12	16,90
Medeni durum		
Evli	12	16,90
Bekar	59	83,1
Eğitim durumu		
Ortaokul mezunu	10	14,08
Lise mezunu	35	49,30
Üniversite mezunu	26	36,62
Meslek		
Serbest meslek	6	8,45
Memur	5	7,04
Özel sektör çalışanı	17	23,94
Öğrenci	43	60,56
Toplam	71	100,00

Tablo 2'de araştırmada yer alan bireylerin cinsiyeti ile DEBQ 'dan aldıkları puanlara ait karşılaştırmaya yer verilmiştir.

Katılımcıların hem genel hem de DEBQ ölçeği alt boyutunda yer alan duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme davranış puanları ve cinsiyet arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($p > ,05$). Hem kadın hem de erkek katılımcıların DEBQ alt ölçeğinden biri olan duygusal yeme davranış puanları benzerlik göstermektedir (Tablo 2).

Tablo 3 'de araştırmada yer alan katılımcıların DEBQ 'dan aldıkları puanlar ile yaş grupları arasında yapılan karşılaştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

Katılımcılar yaş gruplarına göre değerlendirildikleri zaman DEBQ alt boyutundan olan dışsal yeme ve duygusal yeme davranış puanları ve DEBQ genelinden elde edilen puanların sonuçlarıyla istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Ancak voleybolcuların yaş grupları ve kısıtlayıcı yeme davranışından elde ettikleri puan sonucuyla istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Araştırma kapsamı içinde bulunan 26-30 yaş ve 31-31< olan bireylerin alt boyutlarından biri olan kısıtlayıcı yeme davranışından 20-20< ve 21-25 yaş aralığında olan katılımcılara kıyasla daha fazla puan aldıkları bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 4 'de araştırmaya katılan bireylerin DEBQ puanları ile eğitim durumlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 2.
Sporcuların cinsiyetlerine göre DEBQ puanlarının karşılaştırılması

DEBQ	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	t	p
Duygusal yeme	Kadın	39	29,64	12,75	1,49	,14
	Erkek	32	24,94	13,83		
Kısıtlayıcı yeme	Kadın	39	27,00	8,43	0,33	,74
	Erkek	32	26,34	8,35		
Dışsal yeme davranışı	Kadın	39	30,18	8,03	0,40	,69
	Erkek	32	29,44	7,63		
DEBQ Toplamı	Kadın	39	86,82	19,50	1,23	,22
	Erkek	32	80,72	22,43		

*bağımsız örneklem t testi

Tablo 3.
Sporcuların yaş gruplarına göre Yeme Alışkanlıkları Anketi (DEBQ) puanlarının karşılaştırılması

DEBQ	Yaş Grubu	n	\bar{x}	s	Alt	Üst	F	p	Tukey
Duygusal Yeme	20 yaş altı	28	28,39	11,89	13	56	1,25	,30	
	21-25 yaş arası	18	22,72	9,11	13	42			
	26-30 yaş arası	13	31,62	19,71	13	65			
Kısıtlayıcı Yeme	31 yaş ve üzeri	12	28,25	13,32	13	53			
	20 yaş altı	28	24,61	7,63	12	41	3,02	,04*	1-3
	21-25 yaş arası	18	24,67	9,16	12	41			1-4
Dışsal Yeme Davranışı	26-30 yaş arası	13	29,69	6,05	19	39			2-3
	31 yaş ve üzeri	12	31,42	8,82	12	44			2-4
	20 yaş altı	28	31,00	8,89	16	46	0,50	,68	
DEBQ Toplamı	21-25 yaş arası	18	28,72	6,74	16	44			
	26-30 yaş arası	13	30,38	6,86	23	46			
	31 yaş ve üzeri	12	28,25	7,99	18	46			
DEBQ Toplamı	20 yaş altı	28	84,00	20,17	47	133	1,62	,19	
	21-25 yaş arası	18	76,11	14,54	60	113			
	26-30 yaş arası	13	91,69	26,05	65	137			
	31 yaş ve üzeri	12	87,92	23,18	49	131			

* $p < ,05$.

0,04*: 26 yaş ile 30 yaş aralığı ve 31 ile 31 yaşından fazla olan bireylerin kısıtlayıcı yeme davranışından 20 yaş ile 20 yaşın altı ve 21 ile 25 yaş aralığında olan katılımcılara kıyasla daha fazla puan almıştır.

Hem DEBQ genelinden hem de alt boyuttan olan duygusal ve dışsal yeme davranış puanları ile eğitim durumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > ,05$). Katılımcıların alt boyutlardan biri olan kısıtlayıcı yeme davranışı ile eğitim durumu karşılaştırmasında anlamlı derecede bir farkın olduğu görülmüştür. Katılımcılar arasında üniversiteden mezun olarak bulunanlar, alt boyutlardan biri olan kısıtlayıcı yemeden lise ve ortaokul mezunu olan katılımcılara göre daha fazla puan almıştır ($p < ,05$) (Tablo 4).

Tablo 5 'de araştırmada yer alan bireylerin DEBQ puanları ile antropometrik ölçümleri arasındaki korelasyon bulgularına yer verilmiştir.

Katılımcıların duygusal yeme alt boyutu ile vücut yağı arasında pozitif yönde, kas miktarıyla negatif yönde bir ilişkinin var olduğu bulunmuştur ($p < ,05$). Voleybolcuların alt boyutlardan olan duygusal yeme sonuçlarına göre puan artış gösterdikçe vücut yağ oranı artmakta, kas azalmaktadır. Tüm katılımcıların Beden Kütle İndeksi (BKİ) değerleri ile kısıtlayıcı ve toplam DEBQ puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p < ,05$). Sporcuların genel DEBQ puanı artış gösterdikçe yağ oranının da arttığı bulunmuştur ($p < ,05$) (Tablo 5).

Tablo 4.
Sporcuların eğitim durumlarına göre Yeme Alışkanlıkları Anketi (DEBQ) puanlarının karşılaştırılması

DEBQ	Eğitim Durumu	n	\bar{x}	s	Alt	Üst	p	F	Tukey
Duygusal yeme	Ortaokul mezunu	26,00	13,06	13	56	,09	0,92		
	Lise mezunu	27,51	10,85	13	53				
	Üniversite mezunu	28,12	16,65	13	65				
Kısıtlayıcı yeme	Ortaokul mezunu	22,90	7,11	12	38	4,07	0,02*	1-3	
	Lise mezunu	25,26	8,75	12	44			2-3	
	Üniversite mezunu	30,12	7,19	12	41				
Dışsal yeme Davranışı	Ortaokul mezunu	32,30	7,78	23	44	,80	0,45		
	Lise mezunu	30,03	8,03	16	46				
	Üniversite mezunu	28,65	7,56	16	46				
DEBQ Toplamı	Ortaokul mezunu	81,20	14,06	63	114	,39	0,68		
	Lise mezunu	82,80	19,63	47	133				
	Üniversite mezunu	86,88	24,88	49	137				

* $p < ,05$.

0,02*: Üniversite mezunları, kısıtlayıcı yeme boyutundan lise ve ortaokul mezunu olan katılımcılara göre daha fazla puan almıştır.

Tablo 5.
Sporcuların antropometrik ölçümleri ile DEBQ puanları arasındaki korelasyonlar

	Kadın				Erkek				Toplam			
	Duygusal yeme	Kısıtlayıcı yeme	Dışsal yeme davranışı	DEBQ Toplamı	Duygusal yeme	Kısıtlayıcı yeme	Dışsal yeme davranışı	DEBQ Toplamı	Duygusal yeme	Kısıtlayıcı yeme	Dışsal yeme davranışı	DEBQ Toplamı
Boy Uzunluğu(cm)	-0,01	-0,20	-0,06	-0,12	0,02	0,34	-0,07	0,12	-0,13	0,03	-0,07	-0,10
Vücut Ağırlığı(kg)	0,25	0,21	-0,14	0,20	0,30	0,43*	0,19	0,41*	0,07	0,19	-0,02	0,11
BKI (kg/m ²)	0,26	0,31	-0,12	0,25	0,30	0,23	0,25	0,36	0,22	0,25*	0,03	0,25*
Vücut yağ oranı	0,28	0,20	-0,12	0,22	0,16	0,06	0,25	0,20	0,28*	0,14	0,04	0,25*
Bel Çevresi(cm)	0,15	0,11	-0,08	0,11	0,19	0,24	0,16	0,26	0,06	0,13	-0,01	0,08
Kas oranı	-0,30	-0,24	0,16	-0,23	-0,16	-0,06	-0,25	-0,20	-0,29*	-0,16	-0,02	-0,26*

*p < ,05.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Sporcularda görülen yeme bozuklukları genetik, psikolojik, sosyokültürel, cinsiyet ile veya yapılan spor dalı ile ilişkili olabilmektedir. Yeme bozuklukları risklerinin belirlenmesi, erken dönemde saptanması ve iyileştirilmeye çalışılması hem sporcu sağlığı hem de performansı açısından çok önemlidir (Kendir & Karabudak, 2019).

Voleybolcular ile yapılan bu çalışmada hem kadın hem de erkek bireylerin DEBQ 'dan çıkan puanların sonuçlarıyla anlamlı derecede fark olmadığı bulunmuştur (Tablo 2). Çalışma sonucuna paralel olarak profesyonel dans eğitimi alan bireyler üzerinde yapılan bir tez çalışmasında cinsiyetler arası DEBQ puanları arasında bir fark gözlemlenmemiştir (Felek, 2018). Sporcu olan 80 ve sporcu olmayan 80 birey üzerinde yapılan çalışmada da cinsiyetler arası DEBQ puanları arasında bir fark bulunmamıştır (Tariq, 2018). Yapılan çoğu çalışmada cinsiyet DEBQ puanları üzerinde etkili olsa da (Andrés, 2017; Nagl, 2016) bu çalışmada bireylerin sporcu olması, beslenme ve beden imajlarına daha çok dikkat etmelerini gerektirebilmekte ve bu sonuçta etkili olabilmektedir. Bunun yanında yeme davranış bozukluklarının her iki cinsiyette de görüldüğünü bildiren çalışmalar vardır (Eichstadt ve ark., 2020; Sharps ve ark., 2021).

Bu çalışmada yeme davranışları ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark çıkmamasına rağmen kadınların aldıkları puanların erkekler göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 2). Yapılan çalışmalara bakıldığı zaman bu çalışma ile benzer şekilde kadınlar ile erkekler arasında fark olmadığı görülmüştür (Felek, 2018; Houshyari & Kalkan, 2019). Kadınlarda yeme bozukluğunun daha sık görüldüğü belirtilmektedir (Tuzgol ve ark., 2018). Ancak yeme bozukluklarının hem kadınlarda (de Oliveira Coelho, 2014; Sharps ve ark., 2021) hem de erkeklerde görüldüğü (Eichstadt ve ark., 2020; Glazer, 2008) literatürde yer almaktadır.

Cinsiyetin yanında yaş ve eğitim düzeyi de bireylerin yeme tutumlarını etkileyen faktörler arasında sayılabilmekte ve yeme bozuklukları ile ilişkili olabilmektedir. Çalışmada bireylerin yaş ve eğitim durumları ile duygusal yeme, dışsal yeme ve toplam DEBQ puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasına rağmen kısıtlayıcı yeme alt boyutunda anlamlı ilişki saptanmıştır (Tablo 3 ve Tablo 4). Buna göre yaş ve eğitim düzeyi arttıkça kısıtlayıcı yeme puanları da artmaktadır. Romanya'da 18 yaş üstü bireylerde yapılan çalışma sonucuna göre de kısıtlayıcı yeme puanları yaşla birlikte artış göstermektedir (Arhire ve ark., 2021). Sporcuların yeme davranışları üzerine yapılmış çok çalışma olmamasına rağmen yaş ve eğitim düzeyi özellikle sağlıklı beslenme ve sağlıklı besin seçimleri ile ilişkilendirilmektedir (Vilaro ve ark., 2016). Buna göre yaş ve eğitim düzeyinin artışıyla beden algısında artış olabilmekte ve

bireyler sağlıklı beden kütle indeksini koruma hedefi ya da vücut ağırlığının artmasını önlemek amacıyla besin seçimlerine dikkat etme davranışları gösterebilmektedirler (Serin & Şanlıer, 2018).

Sporcular sağlıklı vücut ağırlığı ve yağ yüzdesini koruyarak ideal bir beden için çaba gösterebilirler ve besin alımlarını kısıtlayıcı yönde davranışlar ile telafi edici davranışlar sergileyebilmektedir. (Güney & Ersoy, 2020). Bu nedenle özellikle BKİ'si veya yağ yüzdesi daha yüksek olan sporcular vücutlarından memnun olmadıklarından dolayı daha çok kısıtlayıcı yeme davranışı gösterebilmektedir (Sesbreno ve ark., 2021). Çalışmamızda erkek voleybolcuların vücut ağırlığı ve kısıtlayıcı yeme davranışları arasında anlamlı korelasyon bulunmuştur (Tablo 5) Bunun yanında bütün voleybolcuların BKİ değerleri ile kısıtlayıcı ve toplam DEBQ puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Tablo 5).

Kısıtlayıcı yeme durumuna ek olarak sporcular duygusal yeme durumundan da etkilenmektedir ve duygusal yeme olumsuz durumlar ortaya çıktığı zaman yemek yeme davranışında bir artışa neden olabilmektedir (Demirel ve ark., 2014). Bu çalışmada cinsiyete bakılmaksızın bütün voleybolcuların ölçeğin alt boyutlarından olan duygusal yemeden elde ettikleri puan ve vücut yağ (%) miktarlarıyla pozitif bir yönde korelasyon, kas (%) miktarları arasındaysa negatif bir yönde korelasyon bulunmuştur. Balerinler ile yapılan bir çalışmada da benzer bir şekilde bireylerin duygusal yeme alt boyutu ve vücut yağ oranı ile pozitif yönde, kas oranı ile negatif yönde bir ilişki bulunmuştur (Felek, 2018). Üniversite öğrencilerinde yapılan başka bir çalışmada ise antropometrik ölçümler ile duygusal yeme davranışını arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Demir, 2019). Genç yetişkinlerde yapılan diğer bir çalışmada ise DEBQ ölçeği kullanılmış ve duygusal yeme ölçeğinden aldıkları bir puanlık artışın %2,34 oranında vücut yağ yüzdesinde artış ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Çil ve ark., 2018).

Sporculara beslenme ve yeme davranışı hakkında eğitim verilmesi önemli olmakla birlikte multidisipliner bir çerçevede sporcuların sağlığını geliştirici bir yaklaşımın benimsenmesi gerekmektedir. Yeme davranışları yaş, antropometrik ölçümler ve eğitim düzeyi gibi birçok faktör ile ilişkili olduğu için sporcularda her faktörün değerlendirilmesi ve olası risklerin belirlenmesi ileride oluşabilecek daha ciddi yeme davranış problemlerini önlemek amacıyla büyük önem taşımaktadır.

Çalışmanın güçlü yanları

Voleybol federasyonuna bağlı bulunan tüm voleybolculara ulaşılması hedeflenmiş ve evrenin büyük oranına ulaşılmıştır.

Tüm veriler ve antropometrik ölçümler uzman diyetisyen tarafından alınmıştır. Çalışmada valide anket kullanılmıştır.

Çalışmanın sınırlılıkları

Katılımcılardan bir günlük besin tüketiminin alınması tam olarak beslenme alışkanlıklarını yansıtmayabilir.

Etik Komite Onayı: Bu çalışma için etik komite onayı Doğu Akdeniz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan (Sayı: 2016/22-08) alınmıştır.

Bilgilendirilmiş Onam: Yazılı onam bu çalışmaya katılan katılımcılardan alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkıları: Tasarım – P.G.O, N.İ., A.A.M; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi – P.G.O; Yazıyı Yazan – P.G.O, N.İ., A.A.M.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

Ethics Committee Approval: Ethics committee approval was received for this study from the ethics committee of Eastern Mediterranean University Scientific Research and Publication (Number: 2016/22-08).

Informed Consent: Written informed consent was obtained from all participants who participated in this study.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Design – P.G.O, N.İ., A.A.M; Data Collection and/or Processing – P.G.O; Writing Manuscript – P.G.O., N.İ., A.A.M.

Declaration of Interests: The authors have no conflicts of interest to declare.

Funding: The authors declared that this study has received no financial support.

Kaynaklar

- Altınok, M. (2020). *Yeme Tutumları, duygusal yeme, farkındalıkla yeme ve ortoreksiyanın metakognisyonlar açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi].
- Andrés, A., Oda-Montecinos, C., & Saldaña, C. (2017). Eating behaviors in a male and female community sample: Psychometric properties of the DEBQ. *Terapia Psicológica, 35*(2), 153–164.
- Arhire, L. I., Niță, O., Popa, A. D., Gal, A. M., Dumitrașcu, O., Gherasim, A., Mihalache, L., & Graur, M., & Graur, M. (2021). Validation of the Dutch eating behavior questionnaire in a Romanian adult population. *Nutrients, 13*(11), 3890. [CrossRef]
- Bayrak, E., Serter, R., & Işıklı, S. (2020). Duygusal, dışsal ve kısıtlayıcı yeme bozukluklarının metabolik sendrom gelişimi üzerine etkisi. *Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi Tıp Dergisi, 53*(1), 36–43. [CrossRef]
- Birkenhead, K. L., & Slater, G. (2015). A review of factors influencing athletes' food choices. *Sports Medicine, 45*(11), 1511–1522. [CrossRef]
- Bozan, N. (2009). *Hollanda Yeme Davranışı (DEBQ) Anketi'nin Türk üniversite öğrencilerinde geçerlilik ve güvenilirliğinin sınanması* [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Çil, M. A., Caferoğlu, Z., & Bilgiç, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde diyet kalitesinin ve yeme davranışının antropometrik ölçümler ile ilişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 1*, 61–67.
- Coelho, G. M., Gomes, A. I., Ribeiro, B. G., & Soares, Ede A. (2014). Prevention of eating disorders in female athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine, 5*, 105–113. [CrossRef]
- Darcy, A. M., Hardy, K. K., Lock, J., Hill, K. B., & Peebles, R. (2013). The Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q) among university men and women at different levels of athleticism. *Eating Behaviors, 14*(3), 378–381. [CrossRef]

- Demir, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışı ile antropometrik ölçümler arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi].
- Demirel, B., Yavuz, K. F., Karadere, M. E., Şafak, Y., & Türkçapar, M. H. (2014). The Emotional Appetite Questionnaire (EMAQ)'s reliability and validity and relationship with body mass index and emotional schemas. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 3*(3), 171–181. [CrossRef]
- Eichstadt, M., Luzier, J., Cho, D., & Weisenmuller, C. (2020). Eating disorders in male athletes. *Sports Health, 12*(4), 327–333. [CrossRef]
- Felek, H. (2018). *Profesyonel dans eğitimi alan öğrencilerin yeme davranışı, beden algıları ve diyet kalitelerinin değerlendirilmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)].
- Frideres, J. E., & Palao, J. M. (2005). Eating disorder risk factors perceived by adolescent female volleyball players. *International Journal of Volleyball Research, 8*(1), 24–28.
- Glazer, J. L. (2008). Eating disorders among male athletes. *Current Sports Medicine Reports, 7*(6), 332–337. [CrossRef]
- Güney, M., & Ersoy, G. (2020). Sporcularda yeme bozuklukları semptomları, tedavisi ve önlenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, 2*(1), 44–56.
- Houshyari, S., & Kalkan, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, davranışları ve fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi. *Aydın Sağlık Dergisi, 5*(2), 121–132.
- Johnson, F., Pratt, M., & Wardle, J. (2012). Dietary restraint and self-regulation in eating behavior. *International Journal of Obesity, 36*(5), 665–674. [CrossRef]
- Joy, E., Kussman, A., & Nattiv, A. (2016). 2016 update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. *British Journal of Sports Medicine, 50*(3), 154–162. [CrossRef]
- Kakoschke, N., Kemps, E., & Tiggemann, M. (2015). External eating mediates the relationship between impulsivity and unhealthy food intake. *Physiology and Behavior, 147*, 117–121. [CrossRef]
- Kendir, D., & Karabudak, E. (2019). Sporcularda yeme bozuklukları. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi, 4*(1), 1–10.
- Macht, M., & Simons, G. (2011). Emotional eating. In *Emotion regulation and well-being* (pp. 281–295). Springer.
- Martinsen, M., Bahr, R., Børresen, R., Holme, I., Pensgaard, A. M., & Sundgot-Borgen, J. (2014). Preventing eating disorders among young elite athletes: A randomized controlled trial. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 46*(3), 435–447. [CrossRef]
- Martinsen, M., & Sundgot-Borgen, J. (2013). Higher prevalence of eating disorders among adolescent elite athletes than controls. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 45*(6), 1188–1197. [CrossRef]
- Nagl, M., Hilbert, A., De Zwaan, M., Braehler, E., & Kersting, A. (2016). The (German version) of the Dutch Eating Behavior Questionnaire: Psychometric properties, measurement invariance, and population-based norms. *PLoS One, 11*(9), e0162510.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology, 53*(1), 187–213. [CrossRef]
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Gouttebarge, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., & Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine, 53*(11), 667–699. [CrossRef]
- Scott, C. L., Plateau, C. R., & Haycraft, E. (2020). Teammate influences, psychological well-being, and athletes' eating and exercise psychopathology: A moderated mediation analysis. *International Journal of Eating Disorders, 53*(4), 564–573. [CrossRef]
- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 9*(2), 135–146.
- Sesbreno, E., Dziedzic, C. E., Sygo, J., Blondin, D. P., Haman, F., Leclerc, S., Brazeau, A. S., & Mountjoy, M., & Mountjoy, M. (2021). Elite male

- volleyball players are at risk of insufficient energy and carbohydrate intake. *Nutrients*, 13(5), 1435. [\[CrossRef\]](#)
- Sharps, F. R. J., Wilson, L. J., Graham, C. A. M., & Curtis, C. (2021). Prevalence of disordered eating, eating disorders and risk of low energy availability in professional, competitive and recreational female athletes based in the United Kingdom. *European Journal of Sport Science*, 1–7. [\[CrossRef\]](#)
- Stewart, T. M., Plasencia, M., Han, H., Jackson, H., & Becker, C. B. (2014). Moderators and predictors of response to eating disorder risk factor reduction programs in collegiate female athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 713–720. [\[CrossRef\]](#)
- Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14(1), 25–32. [\[CrossRef\]](#)
- Tariq, O. (2018). Disordered eating patterns and body image perception in athletes and non-athletes students Huma Hassan. *Pakistan Journal of Professional Psychologists*, 9, 1–16.
- Tuzgol, T., Emiroglu, E., & Gunes, F. E. (2018). Atletlerde yeme bozuklukları. *Türkiye Klinikleri Journal Sports Science*, 10(2), 88–96.
- Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295–315. [\[CrossRef\]](#)
- Vilaro, M. J., Barnett, T. E., Mathews, A., Pomeranz, J., & Curbow, B. (2016). Income differences in social control of eating behaviors and food choice priorities among southern rural women in the US: A qualitative study. *Appetite*, 107, 604–612. [\[CrossRef\]](#)