

Veteran Atletlerin Yeme Bağımlılığı Eğilimlerinin Araştırılması

*Recep TEKİN^{ID} **Halit Harmancı^{ID} ***Mert KAYHAN^{ID} ****Çetin ÖZDİLEK^{ID}

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Özet

Son yıllarda rekreasyonel amaçlı spor yapan ve yarışma düzeyinde atletizm sporu ile ilgilenen erişkin bireylerin sayısında ciddi artış meydana gelmiştir. Bu çalışmanın amacı veteran atletlerin yeme bağımlılığı eğilimlerinin belirlenmesi ve aşırı yeme isteği uyandıran gıdaların tespit edilmesidir. Çalışmaya, yaşları 41.16 ± 7.11 arasında değişen 105 kadın %40.5 ve 154 erkek %59.5 toplam 259 veteran atlet gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın amacına göre veteran atletlerin yeme bağımlılıklarının belirlemek için Gearhardt ve arkadaşları tarafından 2009'da geliştirilen, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 2012 yılında Bayraktar ve ark. tarafından yapılmış olan Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulguların değerlendirilmesinde IBM SPSS istatistik 26 programı kullanılmıştır. Bulguların değerlendirilmesi için tanımlayıcı istatistikler, frekans analizi, bağımsız gruplar için t testi ve korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır. Sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Bu çalışmaya katılan 259 kişiden 191 tanesi yeme bağımlılığı tanısını karşılamazken, 68 kişide yeme bağımlılığı görülmüştür. Ayrıca ölçekte yer alan aşırı yeme isteği uyandırdığı için aşırı yemekten dolayı sorun yaşanan gıdalar listesinde ilk sırada %49.8 ile çikolata/gofret olurken, %45.1 cips ve %37.1 ile kola/gazoz takip etmiştir. Diğer yandan, ekmek (%18.5) ve peynir (%16.6) gibi daha temel gıda maddeleri de bazı bireyler için aşırı yeme isteği uyandırabilir, ancak bu oranlar işlenmiş gıdalara kıyasla daha düşüktür. Ayrıca, sağlıklı olarak kabul edilen gıdalar (örneğin, havuç %8.5, marul %6.5, elma %12.0) arasında aşırı yeme isteği uyandırma oranlarının oldukça düşük olduğu görülmektedir. Eğitim durumu ile ilgili bulgular, özellikle ilköğretim ve ortaöğretim düzeyindeki bireylerin lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip bireylere göre anlamlı derecede yüksek yeme bağımlılığı puanlarına sahip olduğunu göstermektedir ($p<0.05$). Bu da eğitimin bireylerin yeme davranışları üzerinde önemli bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Diyetisyen yardımı alan atletlerin yeme bağımlılığı puanlarının, diyetisyen yardımı almayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir ($p<0.05$). Bu sonuç, profesyonel beslenme danışmanlığının, bireylerin yeme davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğini ve belki de diyetisyen yardımı arayan bireylerin daha yüksek yeme bağımlılığı sorunlarıyla mücadele ettiğini düşündürmektedir. Antrenman öncesi besin tüketen atletlerin yeme bağımlılığı puanlarının, tüketmeyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Antrenman esnası besin tüketimi durumunda, puanlar arasında bir fark gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Antrenman sonrası besin tüketimi durumunda ise, yeme bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p<0.05$). Bu sonuçlar, antrenman rutinlerinin ve beslenme zamanlamasının atletlerin yeme bağımlılığı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir, özellikle antrenman öncesi beslenme en belirgin etkiye sahiptir. Sonuç olarak çalışmaya katılan veteran atletlerin büyük çoğunluğunda yeme bağımlılığı eğilimi olmadığı görülmüştür. İleriki çalışmalarda farklı spor branşlarında ve yaş gruplarında etkisi araştırılabilir.

Anahtar kelimeler: Yale yeme bağımlılığı ölçeği, Beslenme, Yeme bağımlılığı

Bu çalışma 11. Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi/Kütahya sözel bildiri olarak sunulmuştur.

* Recep TEKİN Doktora Öğrencisi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye, e-posta: recep.tekin0@ogr.dpu.edu.tr

** Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye, e-posta: halitharmanci@hotmail.com

*** Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye, e-posta: mert.kayhan@dpu.edu.tr

**** Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye, e-posta: cetin.ozdilek@dpu.edu.tr

Investigation of Eating Addiction Tendencies of Master Athletes

Abstract

In recent years, there has been a significant increase in the number of adult individuals who play sports for recreational purposes and are interested in athletics at the competition level. The aim of this study was to determine the eating addiction tendencies of veteran athletes and to identify the foods that cause overeating. A total of 259 veteran athletes, 105 female 40.5% and 154 male 59.5%, aged 41.16 ± 7.11 years, participated in the study voluntarily. According to the purpose of the study, the Yale Eating Addiction Scale, which was developed by Gearhardt et al. in 2009 and the validity and reliability study was conducted by Bayraktar et al. in 2012, was used to determine the eating addictions of veteran athletes. IBM SPSS statistical program 26 was used to evaluate the findings obtained from the study. Descriptive statistics, frequency analysis, t test for independent groups and correlation analysis were used to evaluate the findings. The results were analyzed at 0.05 significance level. While 191 of the 259 people who participated in this study did not meet the diagnosis of eating addiction, eating addiction was observed in 68 people. In addition, in the list of foods that caused problems due to overeating because of the desire to overeat in the scale, chocolate / wafer was the first with 49.8%, followed by chips with 45.1% and cola / soda with 37.1%. On the other hand, more staple foods such as bread (18.5 %) and cheese (16.6 %) may also cause some individuals to overeat, but at lower rates than processed foods. In addition, it was observed that among the foods considered healthy (e.g., carrot 8.5%, lettuce 6.5%, apple 12.0%), the rates of overeating were quite low. The findings related to educational status show that individuals with primary and secondary education levels have significantly higher eating addiction scores than individuals with undergraduate and higher education levels ($p < 0.05$). This suggests that education may have an important effect on individuals' eating behaviours. It shows that the eating addiction scores of the athletes who received dietitian help were statistically significantly higher than those who did not receive dietitian help ($p < 0.05$). This result suggests that professional nutrition counselling may have a significant impact on individuals' eating behaviours, and perhaps individuals who seek dietitian help struggle with higher levels of eating addiction problems. It was found that the eating addiction scores of athletes who consumed food before training were statistically significantly higher than those who did not ($p < 0.05$). In the case of food consumption during training, a difference was observed between the scores ($p < 0.05$). In the case of food consumption after training, there was no statistically significant difference between the eating addiction scores ($p < 0.05$). These results suggest that training routines and timing of feeding may have an impact on athletes' eating addiction, with pre-training feeding having the most pronounced effect. As a result, it was observed that the majority of the veteran athletes participating in the study did not have a tendency for eating addiction. In future studies, the effect of different sports branches and age groups can be investigated.

Keywords: Yale eating addiction scale, Nutrition, Eating addiction.

Giriş

Son yıllarda rekreasyonel amaçlı spor yapan ve yarışma düzeyinde atletizm sporu ile ilgilenen erişkin bireylerin sayısında ciddi artış meydana gelmiştir. Atletizm ile ilgilenen bireylerin vücutlarındaki form düzeylerinin artması ve erken ölümlerin önlenmesi ile ilgili yararlarından dolayı bu spora ilgi duyarlar. Fakat bazı veteran sporcular üst düzey performans sergileyerek yarışma düzeyinde atletizm yapmaktadırlar (Sacheck ve Roubenoff, 1999). Geçmişte aktif olarak spor yapmış ve atletizm yarışmalarına katılmış, erişkinlik dönemlerinden sonra yüksek seviyede performansını sürdüremeyen, fakat rekreasyonel ve rekabet amaçlı spor organizasyonlarında mücadele eden ve 35 yaşından büyük sporcular veteran atlet olarak tanımlanmaktadır (Rosenbloom, ve Bahns, 2006). Modern yaşam ile

birlikte teknolojinin gelişmesi sonucu insan gücünün yerini makinalar almış ve inaktif bir yaşam biçimi meydana gelmiştir. İnaktif bir yaşam biçiminin benimsenmesiyle birçok hastalık ortaya çıkmıştır (Robison ve Miller, 2004). Egzersizin kas kuvveti ve dayanıklılığını arttırmada, obezitenin önlenmesinde, hastalıklarla mücadelede, psikolojik durumu ve uyku kalitesini düzeltmede olumlu etkileri vardır (Ardıç, 2014). Egzersiz sırasında, enerji dengesi değişmekte, bu durum vücuda alınan besinlerin miktarında artışa ve yeme alışkanlıklarında bozukluklara sebebiyet vermektedir (Özen, 2012). Yeme alışkanlığı, öğün tercihi, besin miktarı, besin tercihi veya bu seçimi etkileyen bazı fizyolojik, psikolojik, sosyal ve kalıtsal etmenlerden oluşmaktadır (Grimm ve Steinle, 2011). Sporcular, yeme sorunları ve egzersiz bağımlılığı açısından potansiyel olarak risk altında olan bir grubu temsil ettiğinden, yiyecek ve egzersiz bağımlılıklarının birlikte ortaya çıkışını incelemek ilginç bir popülasyon olabilir (Hauck ve ark., 2020). Bazı araştırmacılar da yeme alışkanlığı, tokluk hissi, yeme durumunu etkileyen çevresel etkenler, duygusal durum sonrası besin tüketimi, bazı besinlere karşı duyulan aşırı ilgi, besin tüketiminde hız ve aşırı titizlik gibi konuları incelemişlerdir (Wardle ve ark., 2001). Ayrıca cinsiyet açısından yeme bağımlılığı eğilimine yönelik araştırmalarda mevcuttur. Aşırı yeme, aşırı kilo/obezite ve diğer yeme bozukluğu davranışlarının her iki cinsiyet içinde oluşabileceği belirtilmiştir (Levallius ve ark., 2022).

Düzenli egzersiz yapan bireylerde kilo takıntısı ile beraber, duygusal ve psikolojik yeme davranışları ortaya çıkabilir. Sadece aşırı kilolu ve obez kişilerde değil, normal vücut ağırlığına sahip kişilerde de günlük yaşam stresinin sonucu olarak beslenme düzenlerinde olumsuzluklar görülebilmektedir (Canetti ve ark., 2002; Wardle ve ark., 2000). Yapılan çeşitli araştırmalarda, bireylerin besin tüketimi sırasında duygu ve düşüncelerinin keşfedilmesi ve bu hususla nasıl baş edileceği konusu üzerinde durulmuş, yeme alışkanlıklarının daha sağlıklı olması ve kontrollü besin seçimlerinin doğru yapılmasını sağlamak için tedavi ve rehabilitasyon süreçlerinin artırılmasının önemi vurgulanmıştır (Baer ve ark., 2005; Köse ve ark., 2016). Günümüzde bilim adamları bu gelişmeler ışığında yeme alışkanlıkları konusunda birçok araştırma yapmışlardır. Yaşamın devam ettirilmesi için gerekli olan besin tüketiminin yanında, yetersiz yada aşırı besin tüketimi obeziteye ve yeme alışkanlıklarında bozukluklara sebep olur (Canetti ve ark., 2002).

Belirli yeme kalıplarını ve yiyecek bağımlılığı olarak tanımlamak, yeme davranışlarıyla mücadele eden bireyler için terapötik müdahalelerin geliştirilmesine olanak sağlayabilir. Bununla birlikte, yiyecek bağımlılığı kavramını inceleyen araştırma, yiyecek bağımlılığı tanısının klinik önemini ölçen kesin tanımlara bilgi verebilecek kanıtlar açısından tartışmalı olmaya devam etmektedir (Meule ve Kübler, 2012; Ziauddeen ve Fletcher, 2013).

Ayrıca yeme bağımlılığının bağımsız bir bozukluk mu yoksa hâlihazırda var olan bir bozukluğun parçası mı olduğu açık değildir (Hauck, Weiß ve Ellrott, 2016).

Yeme bozukluğu ya da belirli besinlere karşı bağımlılık seviyesinde tüketimin devamında kas kütlesinde azalma, güç kaybı, kas fonksiyonlarında bozulma meydana gelir (Amaranto ve ark., 2001). Bireylerin yaşam kalitesine yönelik doyum seviyesi; çevresel ve kişisel faktörlerin bir bütününden oluşur ve bu durum bireyin yaşam kalitesi ile ilişkilendirilir (Abay ve Kaplan, 2015). Yeterli ve dengeli beslenme hem sporcularda hem de sedanter bireylerde de büyük öneme sahiptir. Yeterli ve dengeli beslenme ile hastalıklar önlenerek yaşam süresinin uzaması da sağlanabilir (Şahin, 2014).

Veteran sporcular ve yeme bağımlılığı kavramları, bu spesifik popülasyona yönelik benzersiz zorlukların ve potansiyel sağlık etkilerinin anlaşılmasında büyük önem taşımaktadır. Bireyler yaşlandıkça fizyolojik ve psikolojik özellikleri gelişir ve bu da onların yiyecek ve egzersizle olan ilişkilerini etkileyebilir. Veteran sporcular arasındaki yeme bağımlılığı eğilimlerinin araştırılması, genel sağlık durumları ve performansları üzerindeki potansiyel etkisi nedeniyle çok önemlidir. Sporcularda yeme bozukluğu ve egzersiz bağımlılığı hakkında önemli miktarda literatür bulunmasına rağmen, özellikle deneyimli sporculara odaklanan araştırmalarda kayda değer bir boşluk bulunmaktadır. Bu kavramlar arasındaki ilişkiyi anlamak, veteran sporcuların özel ihtiyaçlarına göre tasarlanmış hedefli müdahaleler ve destek sistemleri geliştirmek için çok önemlidir. Veteran sporcular ile yeme bağımlılığı arasındaki ilişkinin araştırılmasının potansiyel sonuçları, bu popülasyonda gıda ve egzersize yönelik bağımlılık eğilimlerinin yaygınlığı konusunda değerli bilgiler sağlayabilir. Aynı zamanda fizyolojik değişikliklerin rolü, psikolojik refah ve uzun süreli atletik antrenmanın yeme kalıpları üzerindeki etkisi de dahil olmak üzere kıdemli sporcular arasında yeme davranışlarını ve egzersiz alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin daha derinlemesine anlaşılmasını sağlayabilir. Ayrıca, yeme bağımlılığı ile veteran sporculardaki performans sonuçları arasındaki potansiyel bağlantıların araştırılması, onların antrenman rejimleri, beslenme stratejileri ve genel sağlık yönetimi üzerinde de sonuçlar doğurabilir.

Bireyler mevcut sağlıksız davranışından korkarak bu davranışlarını değiştirmenin yollarını ararlar ve sağlıksız davranışlar diğer engellerden daha büyüktür. Birey kendine güvenerek ve uzun vadeli çabalarla sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için davranış değiştirebilirler (Zuo ve ark., 2021). Modern dünyada insanlar günlük yaşamın stresinden dolayı yaşam kalitelerini arttırmak için birçok metot denemişlerdir. Bu yöntemlerin başında psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik olarak güçlü olmanın yanında, sağlıklı ve dengeli beslenmek de başta gelir (Kruk., 2009). İnsanların yeme alışkanlıkları sağlık yönünden

önemli etkilere sahip olduğu gibi, sosyal ve psikolojik olarak da çok önemlidir (Cook ve ark., 2014; Mia ve ark., 2014). Bu çalışmanın amacı, geçmiş yaşantılarında ve günümüzde aktif olarak spor yapan ve müsabakalara katılan veteran atletlerin yeme bağımlılığı eğilimlerinin ve aşırı yeme isteği uyandıran gıdaların incelenmesidir. Bu kapsamda veteran atletlerin yeme bağımlılığı eğilimleri cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve uzman bir diyetisyenden yardım alıp almama durumuna göre incelenmiştir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Veteran atletlerin yeme bağımlılığı eğilimlerinin incelendiği, mevcut araştırma nicel araştırma yöntemlerinden tarama araştırması (cross-sectional) şeklinde desenlenmiştir (Karasar, 2016). Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmacılar tarafından oluşturulan ölçeğin birinci bölümünde; katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için fiziksel özellikleri, beslenme düzenleri ve antrenman durumları gibi tanımlayıcı bilgiler bulunmaktadır. Bunun yanında, veteran atletlerin yeme bağımlılıklarının belirlenmesi için Gearhardt ve ark., (2009) tarafından geliştirilen, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Bayraktar ve ark. (2012) tarafından yapılmış olan (YYBÖ) kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Bu araştırma, Türkiye’de aktif olarak spor yapan, 35-65 yaş arası, atletizmin orta ve uzun mesafe yarışmalarında yer alan veteran atletlerin katıldığı çalışmaya, 2023 yılında düzenlenen Uluslararası İzmir Maratonu ve 10km yarışmalarına katılan 3.500 koşucu arasından basit seçkisiz yöntemle seçilmiştir (Ekiz, 2020). Yaşları 41.16 ± 7.11 arasında değişen 105 kadın %40.5 ve 154 erkek %59.5 toplam 259 veteran atlet gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırma Etiği

Çalışmada, bireysel hakların korunması ve insan olgusunun kullanılması gerektiğinden, çalışmanın her aşamasında bilimsel etik, ilke ve kurallarına uygun davranılmış olup, katılımcıların gönüllü olarak çalışmaya katılması sağlanmış ve kişisel verilerin korunmasına ve verilerin çalışma dışında kullanılmayacağı katılımcılara belirtilmiştir. Araştırmamız öncesi Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 03.05.2023 tarih ve 211 başvuru numaralı etik kurul izni alınmıştır.

Veri Toplanması

Veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Uluslararası İzmir maratonu ve 10km yarışması sonrasında veteran atletlere, Google form üzerinden hazırlanmış kişisel bilgi formu ve Yale yeme bağımlılığı ölçeğini basit tesadüfi örneklem yoluyla ve gönüllülük esasına dayanarak, çevrimiçi ortamda sosyal medya ve mail adreslerine gönderilerek anket verileri toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, araştırmaya katılan veteran atletler hakkında (cinsiyet, yaş, vb.) verileri toplamak amacıyla oluşturulmuştur.

Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği (YYBÖ)

Gearhardt ve ark., (2009) tarafından geliştirilmiş ve Bayraktar ve ark., (2012) tarafından Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışmasında, iç tutarlılık açısından güvenilirlik çok güçlü bulunmuştur (Cronbach alpha=0.93). Ayrıca madde-ölçek korelasyon değerleri de, $r=0.567$ ile $r=0.831$ arasındadır. Geçerlilik, ayrıştırıcı geçerlilik olarak incelenmiştir ve klinik grup (KG) ile klinik olmayan grup (KOG) arasındaki karşılaştırmada anlamlı farklılık bulunmuştur. (YYBÖ) 27 sorudan oluşan, son bir yıldır tüketilen belirli besinlere (fazla yağlı ve fazla şekerli vb.) karşı bağımlılık eğilimi oluşan gıdaların belirlenmesine ve yeme alışkanlıklarının kontrolüne yönelik hazırlanmış bir ölçektir. Ölçek, aşağıda yazılı olan 8 alt boyuttan oluşmaktadır (Burmeister ve ark., 2013).

- Bir maddenin sanılandan daha uzun süre ve fazla alınması (1, 2 ve 3. sorular)
- Yeme arzusuna karşı bırakma çabaları ve tekrar eden başarısız girişimler (4, 22, 24 ve 25. sorular)
- Yemek hazırlama ve tüketiminde harcanan zaman ve aktivite seviyesi (5, 6 ve 7. sorular)
- Önemli sosyal, eğitimsel aktiviteleri bırakmak veya azaltmak (8, 9, 10, 11. sorular)
- Olumsuz sonuçların bilmesine rağmen yemeye devam etme (19. soru),
- Tüketilen besine karşı hoşgörülü olma (besin miktarında belirgin bir artış ve istenilen etkide azalma durumu) (20 ve 21. soru)
- Karakteristik yoksunluk bulguları ve bu bulguları azaltmak için aynı besinlerin kullanımı (12, 13, 14. sorular)
- Yememin neden olduğu önemli klinik bozukluklar (15, 16. Sorular)

Uygulanan (YYBÖ) ölçeğinin sorularının puanlaması; 19, 20, 21 ve 22. Sorulara katılımcılar ‘0’ cevabı vermiş ise 0 puan; ‘1’ cevabı vermiş ise 1 puan olarak hesaplanır. Katılımcılar 24. soruya ‘0’ cevabı vermiş ise 1 puan; ‘1’ cevabı vermiş ise 0 puan olarak hesaplanmaktadır. 8, 10, 11. sorularda ‘0’ veya ‘1’ cevabı vermiş ise 0 puan; ‘2,3 veya 4’ cevabı vermiş ise 1 puan olarak hesaplanır. Katılımcılar 3, 5, 7, 9, 12, 13, 14, 15, 16. soruları ‘0, 1 veya 2’ olarak cevaplamamış ise 0; ‘3 veya 4’ olarak cevaplamış ise 1 puan verilmektedir. 1, 2, 4, 6. sorulara ‘0,1, 2 veya 3’ cevapları verilmiş ise 0 puan, ‘4’ cevabı verilmiş ise 1 puan olarak hesaplanmaktadır. 25. soru için katılımcılar ‘0, 1, 2, 3, 4’ cevapları vermiş ise 0 puan, ‘5’ cevabı vermiş ise 1 puan olarak hesaplanır. Katılımcıların 17, 18 ve 23. Sorulara verdikleri cevaplara ise puanlama yoktur, diğer sorular için hazırlık sorulardır. Katılımcılar 26 ve 27. sorulara verdikleri cevaplarda ise kontrolsüz tükettiği besinler hakkında bilgi verir (Burmeister ve ark., 2013). Ölçeğin puanı, sekiz alt grupta incelenen soruların toplam puanları ile belirlenmektedir. Besin bağımlılığı ölçütlerinin toplam puanlarının hesaplanması sonucunda ölçüt puanı ‘0’ çıkmış ise ‘0’ olarak; >0 çıkmış ise ‘1’ olarak hesaplanmaktadır (Burmeister ve ark., 2013). Bulguların puanlaması 3 veya 3’ten büyük çıkmış ise ve 15. veya 16. sorulardan birinin puanlaması 1 veya 1’den fazla çıkması halinde yeme bağımlısı olarak tanı konulur (Gearhardt ve ark., 2012).

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen bulguların değerlendirilmesinde IBM SPSS istatistik 26 programı kullanılmıştır. Ölçek verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek için Skewness ve Kurtosis değerleri incelenmiştir. Tabachnick ve ark., (2013) e göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.50 arasında olduğu görülmüş dağılımın normal dağılım gösterdiği vurgulanmıştır. Bu doğrultuda çalışmada parametrik istatistiksel analizlerden ANOVA kullanılmıştır. Bulguların değerlendirilmesi için tanımlayıcı istatistikler, frekans analizi, bağımsız gruplar için t testi ve kullanılmıştır. Sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde araştırma kapsamında belirlenen değişkenlere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

| Cinsiyet | n | \bar{X} | % |
|---------------------|-----|-----------|------|
| Kadın | 105 | 3.80 | 40.5 |
| Erkek | 154 | 3.94 | 59.5 |
| Medeni Durum | | | |

| | | | |
|---|-----|------|------|
| Evli | 116 | 4.02 | 44.8 |
| Bekar | 143 | 3.71 | 55.2 |
| Eğitim Durumu | | | |
| İlk Öğretim ve Orta Öğretim | 103 | 4.15 | 45.2 |
| Lisans, Yüksek Lisans ve Doktora | 156 | 3.71 | 54.8 |
| Diyetisyen Yardımı | | | |
| Alan | 45 | 4.33 | 17.4 |
| Almayan | 214 | 3.79 | 82.6 |
| Antrenman Öncesi Besin Tüketiyor musunuz? | | | |
| Evet | 117 | 4.07 | 45.2 |
| Hayır | 142 | 3.73 | 54.8 |
| Antrenman Esnası Besin Tüketiyor musunuz? | | | |
| Evet | 100 | 4.07 | 38.6 |
| Hayır | 159 | 3.76 | 61.4 |
| Antrenman Sonrası Besin Tüketiyor musunuz? | | | |
| Evet | 169 | 3.92 | 65.3 |
| Hayır | 90 | 3.80 | 34.7 |

Araştırmaya katılan sporcuların sosyo-demografik özelliklerine baktığımızda 105'i (%40.5) kadın, 154'ü (%59.5) erkek toplamda 259 veteran sporculardan oluşmaktadır. Araştırmaya 116 (44.8) evli, 143 (55.2) bekar birey katılmıştır. Katılımcıların %45.2'si ilköğretim ve orta öğretim mezunu iken %54.8'i lisans, yüksek lisans ve doktora mezunudur. Katılımcıların %17.4'ü diyetisyen yardımı alırken %82.6'sı diyetisyen yardımı almadığını belirtmiştir. Katılımcıların %45.2'si antrenman öncesi besin tüketirken %54.8'i antrenman öncesi besin tüketmemektedir. Katılımcıların %38.6'sı antrenman esnasında besin tüketirken %61.4'ü antrenman esnasında besin tüketmemektedir. Katılımcıların %65.3'ü antrenman sonrası besin tüketirken %34.7'si antrenman sonrası besin tüketmediğini belirtmiştir.

Tablo 2. Veteran Atletlerin Yale Bağımlılık Ölçeği Puanlarına Göre Kriter Karşılama Oranları

| | Kriter Karşılanıyor | | Kriter Karşılanmıyor | |
|--|----------------------------|------|-----------------------------|------|
| | n | % | n | % |
| 1- Bir maddenin sanılandan daha uzun süre ve fazla alınması | 178 | 68.8 | 81 | 31.2 |
| 2- Yeme arzusuna karşı bırakma çabaları ve tekrar eden başarısız girişimler | 37 | 14.3 | 222 | 85.7 |
| 3- Yemek hazırlama ve tüketiminde harcanan zaman ve aktivite seviyesi | 174 | 67.2 | 85 | 32.8 |
| 4- Önemli sosyal, eğitimsel aktiviteleri bırakmak veya azaltmak | 136 | 52.5 | 123 | 47.5 |
| 5- Olumsuz sonuçların bilinmesine rağmen yemeye devam etme | 88 | 34.0 | 171 | 66.0 |
| 6- Tüketilen besine karşı hoşgörülü olma (besin miktarında belirgin bir artış ve istenilen etkiye azalma durumu) | 35 | 13.5 | 224 | 86.5 |
| 7- Karakteristik yoksunluk bulguları ve bu bulguları azaltmak için aynı besinlerin kullanımı | 160 | 61.8 | 99 | 38.2 |

Tablo 2 Analiz sonuçlarına göre, en yüksek kriter karşılama oranı "%68.8" ile "bir maddenin sanılandan daha uzun süre ve fazla alınması" kriterinde görülmektedir. Bu, katılımcıların büyük bir kısmının belirli bir maddeyi (muhtemelen yüksek yağlı veya şekerli gıdalar) beklenenden daha uzun sürelerde ve fazla miktarlarda tükettiğini göstermektedir. Benzer şekilde, "yemek hazırlama ve tüketiminde harcanan zaman ve aktivite seviyesi" ve "yemenin neden olduğu önemli klinik bozukluklar" kriterlerinde de sırasıyla "%67.2" ve "%63.0" gibi yüksek karşılama oranları bulunmaktadır. Diğer taraftan, "yeme arzusuna karşı bırakma çabaları ve tekrar eden başarısız girişimler" ve "tüketilen besine karşı hoşgörülü olma" kriterlerinde karşılama oranları sırasıyla "%14.3" ve "%13.5" olarak oldukça düşüktür. Bu durum, katılımcıların büyük çoğunluğunun yeme arzularına direnme konusunda zorluk çekmediğini veya tüketilen besin miktarında belirgin bir artış ve istenilen etkide azalma yaşamadığını göstermektedir.

Tablo 3. Veteran Atletlerin Aşırı Yeme İsteği Uyandırdığı İçin Sorun Yaşadığı Gıdalar

| <i>Gıda Maddesi</i> | <i>Evet</i> | <i>%</i> | <i>Hayır</i> | <i>%</i> |
|---|-------------|----------|--------------|----------|
| Çikolata/Gofret | 129 | 49.8 | 130 | 50.2 |
| Kola/Gazoz | 96 | 37.1 | 163 | 62.9 |
| Cips | 117 | 45.1 | 142 | 54.9 |
| Ekmek | 48 | 18.5 | 211 | 81.5 |
| Pizza/Lahmacun/Döner | 77 | 29.7 | 182 | 70.3 |
| Pasta/Kek | 79 | 30.5 | 180 | 69.5 |
| Patates Kızartması | 89 | 34.4 | 170 | 65.6 |
| Hamburger | 61 | 23.6 | 198 | 76.4 |
| Şeker / Şekerleme | 70 | 27.0 | 189 | 73.0 |
| Dondurma | 70 | 27.0 | 189 | 73.0 |
| Kurabiye/Bisküvi | 70 | 27.0 | 189 | 73.0 |
| Pilav | 63 | 24.3 | 196 | 75.7 |
| Tost/Peynirli Sandviç | 59 | 22.8 | 200 | 73.2 |
| Makarna | 67 | 25.8 | 192 | 74.2 |
| Muz | 40 | 15.4 | 219 | 84.6 |
| Donat/Tatlı Çörek | 62 | 23.9 | 197 | 76.1 |
| Pastırma/Sucuk/Salam | 58 | 22.4 | 201 | 77.6 |
| Kırmızı Et | 55 | 21.2 | 204 | 78.8 |
| Poğaç/Açma | 59 | 22.7 | 200 | 73.3 |
| Peynir (Beyaz peynir, kaşar peynir vs.) | 43 | 16.6 | 216 | 83.4 |
| Çilek/Kiraz/Üzüm | 45 | 17.3 | 214 | 82.7 |
| Simit | 56 | 21.6 | 203 | 78.4 |
| Elma | 31 | 12.0 | 228 | 88.0 |
| Kraker | 41 | 15.8 | 218 | 84.2 |
| Havuç | 22 | 8.5 | 237 | 91.5 |
| Hiçbiri | 38 | 14.7 | 221 | 85.3 |
| Marul | 17 | 6.5 | 242 | 93.5 |
| Karnabahar | 24 | 9.3 | 235 | 90.7 |

Tablo 3’de Analiz sonuçlarına göre, çikolata/gofret (%49.8) ve cips (%45.1) gibi işlenmiş gıdaların veteran atletler arasında aşırı yeme isteği uyandırma olasılığının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu gıdalar, yüksek yağ ve/veya şeker içeriği nedeniyle bağımlılık yapıcı özelliklere sahip olabilir ve atletler arasında yeme davranışı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Diğer yandan, ekmekek (%18.5) ve peynir (%16.6) gibi daha temel gıda maddeleri de bazı bireyler için aşırı yeme isteği uyandırabilir, ancak bu oranlar işlenmiş gıdalara kıyasla daha düşüktür. Ayrıca, sağlıklı olarak kabul edilen gıdalar (örneğin, havuç %8.5, marul %6.5, elma %12.0) arasında aşırı yeme isteği uyandırma oranlarının oldukça düşük olduğu görülmektedir. Bu durum, sağlıklı gıdaların aşırı yeme davranışları üzerinde daha az tetikleyici bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Veteran Atletlerin Cinsiyete, Medeni Duruma ve Eğitim Durumuna Göre Yeme Bağımlılığının Karşılaştırılması

| Cinsiyet | n | \bar{X} | Ss | t | p |
|----------------------------------|-----|-----------|-------|-------|---------------|
| Kadın | 105 | 3.80 | 1.356 | 0.778 | 0.438 |
| Erkek | 154 | 3.94 | 1.396 | | |
| Medeni Durum | n | \bar{X} | Ss | t | p |
| Evli | 116 | 4.02 | 1.339 | 1.841 | 0.067 |
| Bekar | 143 | 3.71 | 1.386 | | |
| Eğitim Durumu | n | \bar{X} | Ss | t | p |
| İlk Öğretim ve Orta Öğretim | 103 | 4.15 | 1.353 | 2.557 | 0.011* |
| Lisans. Yüksek Lisans ve Doktora | 156 | 3.71 | 1.359 | | |

*p<0.05

Yapılan analiz sonucunda cinsiyet ve medeni durum değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Eğitim durumu ile ilgili bulgular, özellikle ilköğretim ve ortaöğretim düzeyindeki bireylerin lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip bireylere göre anlamlı derecede yüksek yeme bağımlılığı puanlarına sahip olduğunu göstermektedir (p=0.011), bu da eğitimin bireylerin yeme davranışları üzerinde önemli bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir.

Tablo 5. Veteran Atletlerin Diyetisyen Yardımı Alan ve Almayanlara Göre Yeme Bağımlılığının Karşılaştırılması

| Diyetisyen Yardımı | n | \bar{X} | Ss | t | p |
|--------------------|-----|-----------|-------|-------|--------------|
| Alan | 45 | 4.33 | 1.508 | 2.461 | 0.014 |
| Almayan | 214 | 3.79 | 1.325 | | |

*p<0.05

Yapılan analiz sonucunda, diyetisyen yardımı alan atletlerin yeme bağımlılığı puanlarının, diyetisyen yardımı almayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir (p=0.014). Bu sonuç, profesyonel beslenme danışmanlığının, bireylerin yeme davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğini ve belki de diyetisyen yardımı arayan bireylerin daha yüksek yeme bağımlılığı sorunlarıyla mücadele ettiğini düşündürmektedir.

Tablo 6. Veteran Atletlerin Antrenman Öncesi, Esnası ve Sonrası Besin Tüketme Durumlarına Göre Yeme Bağımlılığının Karşılaştırılması

| Antrenman Öncesi Besin Tüketiyor musunuz? | n | \bar{X} | Ss | t | p |
|---|----------|-----------|-----------|----------|----------|
| Evet | 117 | 4.07 | 1.507 | 2.015 | 0.045 |
| Hayır | 142 | 3.73 | 1.233 | | |
| Antrenman Esnası Besin Tüketiyor musunuz? | n | \bar{X} | Ss | t | p |
| Evet | 100 | 4.07 | 1.305 | 1.773 | 0.077 |
| Hayır | 159 | 3.76 | 1.403 | | |
| Antrenman Sonrası Besin Tüketiyor musunuz? | n | \bar{X} | Ss | t | p |
| Evet | 169 | 3.92 | 1.380 | 0.687 | 0.493 |
| Hayır | 90 | 3.80 | 1.359 | | |

*p<0.05

Yapılan analiz sonucunda, antrenman öncesi besin tüketen atletlerin yeme bağımlılığı puanlarının, tüketmeyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (p=0.045). Antrenman esnası besin tüketimi durumunda, puanlar arasında bir fark gözlemlenmiştir (p=0.077). Antrenman sonrası besin tüketimi durumunda ise, yeme bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p=0.493). Bu sonuçlar, antrenman rutinlerinin ve beslenme zamanlamasının atletlerin yeme bağımlılığı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir, özellikle antrenman öncesi beslenme en belirgin etkiye sahiptir.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Bu araştırmaya katılan veteran atletlere Yale Yeme Bağımlılığı ölçeği uygulanmış ve sorulara verdikleri cevaplar değerlendirildiğinde kriter karşılama oranları açısından en yüksek skor %68.8 ile “Bir maddenin sanılandan daha uzun süre ve fazla alınması” maddesidir. Tabloda en düşük kriter skoru ise %13.5 ile Tüketilen besine karşı hoşgörülü olma (besin miktarında belirgin bir artış ve istenilen etkide azalma durumu) kriteridir (bkz. Tablo-2).

Veteran atletlerin aşırı yeme isteği uyandıran besinleri tüketmeleri sonucu sorun yaşadıkları besinler sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde en yüksek oranda %49.8 ile Çikolata/Gofret, sonrasında %45.1 ile cips, üçüncü sırada ise %37.1 ile kola/gazoz, dördüncü

sırada %34.4 ile patates kızartması ve beşinci sırada %30.5 ile pasta/kek gelmektedir (bkz. Tablo-2). Dayılar (2015) yaş ortalaması 16 olan ortaöğretim öğrencilerinin yeme bağımlılığı üzerinde yaptığı çalışmada, aşırı yeme isteği uyandırdığı için sorun yaşanan besinler sorusuna verilen cevaplar açısından birinci sırada en çok tüketilen besinin %46.9 ile Çikolata/Gofret, ikinci sırada %44.6 ile cips, üçüncü sırada %42 ile kola ve dördüncü sırada ise %39.9 ile Pizza/Lahmacun/Döner seçeneklerinin tercih edildiğini belirtmiştir. Dayıların (2015) yapmış olduğu çalışmanın sonuçları çalışmamızdan çıkan sonuçlar ile oldukça benzerlik göstermektedir. Literatür incelendiğinde dayanıklılık sporları ile ilgilenen bireylerin enerji ihtiyaçları; yapılan aktivitenin süresine, şiddetine, vücut ağırlığına, cinsiyet ve yaşına bağlı olarak değişebilmektedir (Özdemir, 2010). Veteran atletler günlük hayatlarında düzenli olarak antrenman ve egzersiz yapan bireyler oldukları için günlük almaları gereken kalori miktarı sedanter bireylere göre daha fazla olması beklenebilir (Butler ve ark., 1989).

Yapılan analiz sonucunda cinsiyet ve medeni durumun yeme bağımlılığı üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı görülürken, eğitim durumu değişkeni ile yeme bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark görülmüştür (bkz. Tablo 3). Veske, (2021) de yaptığı çalışmada 15-17 yaş arası lise öğrencilerinin üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyet faktörünün yeme bağımlılığı üzerinde etkisinin olmadığını belirtmiştir. Bu görüşün aksine Batıgün ve Utku, (2006) yaptıkları çalışmada cinsiyet ve yeme tutumları arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu, kızların yeme alışkanlıklarının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Araştırmalar arasındaki farklılıkları örneklem grubunun değişkenlik göstermesine, çevresel faktörlerin farklılığına, spor yapma yapmama durumlarına bağlayabiliriz. Medeni durum açısından incelendiğinde çalışmamız ile paralel olarak Özkan ve ark., (2017) yeme bağımlılığı ile medeni durum arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. İlköğretim ve orta öğretim mezunu olan katılımcıların lisans, yüksek lisans ve doktora mezunu katılımcılardan daha fazla yeme bağımlısı oldukları görülmüştür. Ayrıca veteran sporcuların yaşlarının ilerlemesi ile fiziksel aktivite düzeyleri azalarak tüketilen besinlerinde fazla alındığı dikkate alınırsa vücut ağırlığında artış görülebilir (Chatard ve ark., 1997).

Yapılan analiz sonucunda uzman bir diyetisyenden yardım alan veteran atletlerin yeme bağımlılığı puan ortalamaları uzman bir diyetisyenden yardım almayanlardan istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (bkz. Tablo 5). Yeme bozukluklarının tedavisinde multidisipliner ekip çalışması gereklidir. Diyetisyen de bu ekibin bir parçası olduğu için yeme bozukluğu olan veteran atletlerin diyetisyen yardımına daha sık başvurması beklenen bir durumdur (Yılmaz, 2019). Yeme bağımlılığı olan sporcular mevcut beslenme düzenindeki bozukluğun farkında olup yeme bağımlılığının düzelmesi amacıyla uzman bir diyetisyen yardımına ihtiyaç

duymuş olabilirler. Günlük yaşamlarında düzenli spor yapan ve aktivite düzeyleri yüksek olan kişilerin yeme bağımlılığı puanları kendilerinden daha az spor yapan ya da sedanter olan kişilerden daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Kayhan ve Ünveren, 2017). Kuçoğlu ve ark., (2001) farklı fiziksel aktivite düzeyine sahip öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmalarında günlük hayatlarında fiziksel aktivite seviyeleri yüksek olan öğrencilerin, fiziksel aktivite seviyesi daha az olan öğrencilere göre yeme bağımlılığı sonuçlarının fazla olduğunu söylemişlerdir. Fiziksel aktivite düzeyi artan bireylerin günlük almaları gereken kalori miktarı da artmakta ve bunun sonucu olarak günlük almaları gereken enerji miktarı da artmaktadır. Gün içerisinde aktif bir yaşam süren veteran atletlerin düzenli antrenman yapmaları ve ortaya çıkan enerji ihtiyacı dolayısıyla alınan kalori miktarının da yüksek olması beklenebilir.

Çalışmamızda yer alan toplam 259 veteran atletten 191'inde yeme bağımlılığı sonucuna ulaşılmazken, 68 kişide ise yeme bağımlılığı görülmüştür. Balaman (2017) yaptığı çalışmada bir alışveriş merkezinin yemek bölümünde randomize olarak seçtiği 300 yetişkin bireyden yalnızca 33'üne yeme bağımlılığı tanısı konmuştur. Oransal olarak bakıldığında yapılan bu çalışmadaki yeme bağımlılığı oranı yaptığımız çalışmada daha düşük bulunmuştur. Bunun yanında yaptığımız çalışmanın analizi sonucunda veteran atletlerde antrenman öncesi besin tüketim puan ortalamaları ile yeme bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmüştür (bkz. Tablo 5). Düzenli antrenman ve egzersiz yapan veteran atletlerin enerji ihtiyaçlarının artmasıyla besin tüketiminin de artması beklenen sonuçtur. Antrenmandan önce belirli besinlerin sık tüketilmesi beraberinde yeme bağımlılığını doğurmuş olabilir. Sporcuların performanslarını üst düzeyde sergilemeleri için günlük diyetlerine dikkat etmelidirler. Sporcu olmayan bireyler üzerinde yapılan farklı çalışmalarda yeme bağımlılığı tanısı konulmuş bireylerin sayısının az olmasının nedeni fiziksel aktivite seviyelerinin az ve düşük enerji ihtiyacına sahip olmasından kaynaklanıyor olabilir (Kayhan ve Ünveren, 2017; Balaman, 2017). Dolayısıyla bir sporcunun günlük alması gereken kalori miktarı için benzer gıdalara yönelmeleri besin bağımlılığı oluşmasına neden olabilir. Dolayısıyla enerji ihtiyacını karşılamak için belirli gıdaların aşırı tüketilmesi yeme bağımlılığını da beraberinde getirebilir. Dolayısıyla, çalışmamızda da görüldüğü gibi yeme bağımlılığı görülen gıdalara veteran atletlerin daha fazla tüketme eğilimi bu hipotezi doğrulamaktadır. Veteran atletlerin sporu bırakması sonucunda bağımlılık oluşturacak şekilde besinleri aşırı tüketimi devam ettirildiğinde meydana gelebilecek obezite, vücut ağırlığında anormal artış, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve yüksek tansiyon gibi hastalıkların oluşabileceği unutulmamalıdır. Yeme bağımlılığı psikolojik bir etken olmasına rağmen ortaya çıkan sonuçları fizyolojik bozukluklara neden olabilir (Chatard,1997). Sonuç olarak yapılan bu çalışmada veteran atletlerin yeme bağımlılığı eğilimi açısından, diyetisyenden yardım alıp

almama, antrenman süreci ve öğrenim durumu değişkenlerinde anlamlı farklılıklara rastlanırken, cinsiyet ve medeni durum değişkenlerinde ise anlamlı fark bulunamamıştır.

Öneriler

Çalışmamız veteran atletler üzerinde yapılmıştır. Farklı yaş grupları açısından (genç, orta ve ileri) değerlendirme yapılmamıştır. Farklı yaş grupları açısından yeme bağımlılığı puanları değerlendirilip arasındaki farklılıklar tespit edilebilir.

Çalışmamız orta ve uzun mesafe yarışmalarına katılan veteran atletler üzerinde yapıldığı için farklı spor branşlarındaki sporcular üzerinde gerçekleştirilebilir. Ayrıca spor yapıp yapmama durumuna göre yeme bağımlılığı skorlarının değişip değişmediği ileriki çalışmalarda değerlendirilebilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 03.05.2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 211

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tüm aşamalarında yazarlar eşit katkıda bulunmuştur.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Abay, H., & Kaplan, S. (2015). Menopozal dönem yaşam kalitesini nasıl etkiliyor?. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-24. https://doi.org/10.1501/Asbd_0000000048
- Amarantos, E., Martinez, A., & Dwyer, J. (2001). Nutrition and quality of life in older adults. *The Journals of Gerontology series A: Biological sciences and Medical sciences*, 56(suppl_2), 54-64. https://doi.org/10.1093/gerona/56.suppl_2.54
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.
- Baer, R. A., Fischer, S., Huss, D. B. (2005). Mindfulness and acceptance in the treatment of disordered eating. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 281-300.
- Balaman, B. İ. (2017). *Bakırköy ilçesindeki yetişkin popülasyonda yeme bağımlılığı ve ilişkili etmenler* Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Bayraktar, F., Erkman, F., Kurtulus, E. (2012). Adaptation study of Yale food addiction scale. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 22(1), S38.
- Burmeister, J. M., Hinman, N., Koball, A., Hoffmann, D. A., Carels, R. A. (2013). Food addiction in adults seeking weight loss treatment. Implications for psychosocial health and weight loss. *Appetite*, 60, 103-110. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.013>
- Butler, J. V., Dietrich, S. J., & Lutz, R. D. (1989). Nutrient intake of Marathon Runners. *Journal of the American Dietetic Association*, 89(9), 1273-1278.

- Canetti, L., Bachar, E. ve Berry, E. M. (2002). *Food and emotion. Behavioural Processes*, 60(2), 157-164. [https://doi.org/10.1016/S0376-6357\(02\)00082-7](https://doi.org/10.1016/S0376-6357(02)00082-7)
- Chatard, J. C., Boutet, C., Tourny, C., Garcia, S., Berthouze, S., & Guézennec, C. Y. (1997). Nutritional status and physical fitness of elderly sportsmen. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 77, 157-163.
- Cook, B., Engel, S., Crosby, R., Hausenblas, H., Wonderlich, S. ve Mitchell, J. (2014). Pathological motivations for exercise and eating disorder specific health-related quality of life. *International Journal of Eating Disorders*, 47(3), 268-272.
- Dayılar Candan, H., & Küçük, L. (2019). Lise öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 10(1), 12-19.
- Durak B.A., & Utku, Ç. (2006). A study on the relationship between eating attitudes and anger. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 65-82.
- Ekiz, D. (2020). Bilimsel araştırma yöntemleri (6. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Gearhardt, A. N., Corbin, W. R., & Brownell, K. D. (2009). Preliminary validation of the Yale food addiction scale. *Appetite*, 52(2), 430-436.
- Gearhardt, A. N., White, M. A., Masheb, R. M., Morgan, P. T., Crosby, R. D., Grilo, C. M. (2012). An examination of the food addiction construct in obese patients with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 45(5), 657-663.
- Grimm, E. R. ve Steinle, N. I. (2011). Genetics of eating behavior: established and emerging concepts. *Nutrition Reviews*, 69(1), 52-60.
- Hauck, C., Schipfer, M., Ellrott, T., & Cook, B. (2020). „Gib dein Bestes!“–Zusammenhang zwischen ‚food addiction‘, Sportsucht und Perfektionismus bei Amateursportlern. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 50, 114-122.
- Hauck, C., Weiß, A., & Ellrott, T. (2016). Relationship between “food addiction”, restrained eating behavior, mental health status and score of binge eating in a morbidly obese German Sample. *Adipositas*, 10(4), 215–220. <https://doi.org/10.1055/s-0037-1617719>.
- Karasar, N. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler, Nobel Akademik Yayıncılık, 31. Basım.
- Kayhan, M., & Ünveren, A. (2017) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yeme Bağımlılıklarının Karşılaştırılması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, (1) 98-108.
- Koçoğlu, G., Sümer, H., Özdemir, L., & Polat, H. (2001). Are nutrition and habits of sports students different from other students.
- Köse, G., Tayfur, M., Birincioğlu, İ., Dönmez, A. (2016). Adaptation study of the mindful eating questionnaire (MEQ) into Turkish. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 5(3), 125-134.
- Kruk, J. (2009). Physical activity and health. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 10 (5), 721-728.
- Levallius, J., Monell, E., Birgegård, A., Clinton, D., & Forsén Mantilla, E. (2022). Binge Eating and Addictive-Like Behaviours in Males and Females. *Psychological Reports*, 125(1), 148-166. <https://doi.org/10.1177/0033294120971750>
- Meule, A., & Kübler, A. (2012). The translation of substance dependence criteria to food-related behaviors: different views and interpretations. *Frontiers in Psychiatry*, 3(64), 1–2. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2012.00064>.
- Mia Beck Lichtenstein , Erik Christiansen , Ask Elklit , Niels Bilenberg , René Klinky Stoving (2014) Exercise addiction: A study of eating disorder symptoms, quality of life, personality traits and attachment styles. *Psychiatry Research*, 215, 2, 410-416
- Özdemir, G. (2010). Spor Dallarına Göre Beslenme. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1-6. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000169
- Özen, Ş. (2012). Egzersiz, İştah, Besin Alımı ve Ghrelin. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 4(1), 43-54.
- Robison, J., , Miller, W. C. (2004). Exercise, physical activity, weight and health. *Health at Every Size*, 18(4), 49-50.
- Rosenbloom, C., , Bahns, M. (2006). What can we learn about diet and physical activity from master athletes?. *Holistic Nursing Practice*, 20(4), 161-166.
- Sacheck, J. M., & Roubenoff, R. (1999). Nutrition in the exercising elderly. *Clinics in Sports medicine*, 18(3), 565-584. [https://doi.org/10.1016/S0278-5919\(05\)70169-1](https://doi.org/10.1016/S0278-5919(05)70169-1)
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). Using multivariate statistics (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: Pearson.
- Veske, S. (2021). Denizli il merkezinde öğrenim gören lise öğrencilerinin yeme bağımlılığı sıklığı ve etkileyen faktörler Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Wardle, J., Guthrie, C. A., Sanderson, S., & Rapoport, L. (2001). Development of the children's eating behaviour questionnaire. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 42(7), 963-970.

- Wardle, J., Steptoe, A., Oliver, G., & Lipsey, Z. (2000). Stress, dietary restraint and food intake. *Journal of psychosomatic research*, 48(2), 195-202.
- Yılmaz, H. Ö. Beslenme Obezite ve Toplum Sağlığı. Yaman-Erenoğlu S, editör. *Yeme Ve Beslenme Bozuklukları*. İstanbul: Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları; 2019. s. 35-60.
- Ziauddeen, H., & Fletcher, P. C. (2013). Is food addiction a valid and useful concept?: Food addiction: valid and useful? *Obesity Reviews*, 14(1), 19–28. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2012.01046.x>.
- Zuo Y, Zhang M, Si Y, Wu X, Ren Z. Prediction of Health Risk Preventative Behavior of Amateur Marathon Runners: A Cross-Sectional Study. *Risk Manag Healthc Policy*. 2021;14:2929-2944 <https://doi.org/10.2147/RMHP.S305937>