



**DUYGUSAL YEME VE DUYGUSAL İŞTAH ATLETİK PERFORMANSI
ETKİLER Mİ? SPORCULARDA BİR İNCELEME**

Lütfiye İNCE
YÜKSEK LİSANS TEZİ
DANIŞMAN: Dr. Öğr. Üyesi Şeniz KARAGÖZ
TEZ NO: 2023-024
Afyonkarahisar

T.C.
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DUYGUSAL YEME VE DUYGUSAL İŞTAH
ATLETİK PERFORMANSI ETKİLER Mİ?
SPORCULARDA BİR İNCELEME

Hazırlayan
Lütfiye İNCE

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Şeniz KARAGÖZ

TEZ NO: 2023-024
AFYONKARAHİSAR
2023

T.C.
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ENSTİTÜ ONAYI

Öğrencinin	Adı- Soyadı	Lütfiye İNCE
	Numarası	203318003
	Anabilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor
	Programı	Beden Eğitimi ve Spor
	Program Düzeyi	☒ Yüksek Lisans ☐ Doktora
Tezin Başlığı		Duygusal Yeme ve Duygusal İştah Atletik Performansı Etkiler Mi? Sporcular Bir İnceleme
Tez Savunma Sınav Tarihi		11.07.2023
Tez Savunma Sınav Saati		13.30

Yukarıda bilgileri verilen öğrenciye ait tez, Afyon Kocatepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca jüri üyeleri tarafından değerlendirilerek oy birliği / oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

Afyon Kocatepe Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
..... / / tarih ve
..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Esmâ KOZAN
Enstitü Müdürü

Bu tez, Enstitü Müdürlüğünce kontrol edilerek, elektronik imza kullanılarak onaylanmıştır.

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Afyon Kocatepe Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilimsel Yayın Etiği İlkeleri ve Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü Afyon Kocatepe Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

...../...../.....

İmza

Öğrenci – Adı- Soyadı

ÖZET

DUYGUSAL YEME VE DUYGUSAL İŞTAH ATLETİK PERFORMANSI ETKİLER Mİ? SPORCULARDA BİR İNCELEME

Duygusal iştah ve duygusal yeme davranışları günümüzde birçok alanda dikkat çekmekte ve araştırılmaktadır. Duygusal yeme, kişilerin değişik zamanlarında hissettikleri olumlu ya da olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yemek yeme isteği olarak ifade edilmektedir. Sporculuk mental ve fiziksel yüklenmelerle performansı artırmayı amaçlayan bir süreçtir ve bu süreçte olumlu olumsuz duygular yaşanmaktadır.

Bu çalışmanın amacı sporcuların duygusal yeme ve duygusal iştah durumlarının tespiti, performansları ve başarıları üzerine etkilerini belirlemek ve duygusal yeme düzeyleri üzerinde duygusal iştah ve besin bilgisi düzeylerinin ne kadarının açıklandığını ortaya koymaktır.

Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmış olup betimsel ve ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Çalışmanın örneklemini; Afyonkarahisar ve çevre illerde 18-30 yaş aralığında 129 erkek ve 92 kadın ($Ort_{yaş}=23,55\pm3,96$) farklı branşlardan toplam 221 sporcu oluşturulmuştur. Veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, sporcuların performanslarını belirlemek için atletik performansınızı nasıl değerlendirirsiniz sorusunu (1-9 dereceli soruyla), branştaki başarı durumunu belirlemek için branşınızda ki başarınızı nasıl değerlendirirsiniz sorusunu (1-9 dereceli soruyla), Demirel ve arkadaşları (2014) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan “Duygusal İştah Anketi”, Arslantaş ve arkadaşları (2020) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan “Duygusal Yeme Ölçeği”, Ongün ve arkadaşları tarafından geliştirilen “Beslenme Bilgi Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerinde analizi SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin çözümünde bağımlı değişkenler üzerinde demografik değişkenlerin etkilerini araştırmak için CR&T analizinden yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri test etmek için Pearson Korelasyon testinden yararlanılmıştır. Bağımlı değişkenlerin birbirlerinin anlamlı açıklayıcısı olup olmadığını belirlemek için ise, regresyon analizinden yararlanılmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların duygusal yeme puan ortalamaları $2,01 \pm 0,50$, duygusal iştah $4,72 \pm 1,47$ ve beslenme bilgisi $2,63 \pm 0,31$ puan olarak tespit edilmiştir. Duygusal yeme davranışları sporcuların cinsiyet değişkenine göre kadın sporcular lehine ($4,79 \pm 1,56.9$) $p < 0,05$, BMI kategorilerine göre ideal kilonun çok üstünde olan sporcuların lehine ($3,00 \pm 0,32$), spor branşlarına göre basketbolcuların ($2,28 \pm 0,66$) $p < 0,05$ lehine Duygusal yeme puanları yüksek bulunmuştur. Duygusal iştah durumlarının BMI kategorilerine göre ideal kilonun çok üstünde olanlar lehine ($6,44 \pm 1,72$) $p < 0,05$, sporculuk düzeyleri durumuna göre elit sporcuların duygusal iştah durumları ($5,79 \pm 1,99$) $p < 0,05$ yüksek bulunmuştur. Duygusal iştah, duygusal yeme $r = 0,296$ ($p < 0.001$) ve beslenme bilgi düzeyleri arasında $r = 0,236$ ($p < 0,001$) pozitif yönlü düşük ilişki tespit edilmiştir. Sporcuların duygusal yeme düzeyleri üzerinde duygusal iştah ve besin bilgisi düzeylerinin etkilerini araştırmak için kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Bu bulgular sonucunda Sporcuların duygusal yeme ve duygusal iştahın performanslarında ve başarılarında anlamlı bir etkiye sahip olduğu duygusal iştah arttıkça duygusal yeme davranışlarının da arttığı ve bu anlamda branşlar arasında ve sporculuk düzeyleri arasında yeme davranışlarında farklılıklar olduğu ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Beslenme Bilgi Düzeyi, Duygusal iştah, Duygusal yeme, Sporcu, Yeme davranışı

SUMMARY

DO EMOTIONAL EATING AND EMOTIONAL APPETITE AFFECT ATHLETIC PERFORMANCE? A STUDY IN ATHLETES

Emotional appetite and emotional eating behaviours attract attention and research in many fields today. Emotional eating is defined as the desire to eat in order to cope with the positive or negative emotions that people feel at different times. Sportsmanship is a process that aims to increase performance with mental and physical loads and positive and negative emotions are experienced in this process.

The aim of this study is to determine the emotional eating, emotional appetite and nutritional knowledge of athletes, to determine their effects on their performance and success, and to reveal how much of emotional appetite and nutritional knowledge levels are explained on emotional eating levels.

Quantitative research method was used in the study and it was designed in descriptive and relational screening model. The sample of the study consisted of a total of 221 athletes from different branches in Afyonkarahisar and neighbouring provinces, 129 male and 92 female (mean age=23,55±3,96) between the ages of 18-30. As a data collection tool, personal information form prepared by the researcher, the question of how do you evaluate your athletic performance to determine the performance of the athletes (with 1-9 graded questions), the question of how do you evaluate your success in your branch to determine the success status in the branch (with 1-9 graded questions), "Emotional Appetite Questionnaire" adapted into Turkish by Demirel et al. (2014), "Emotional Eating Scale" adapted into Turkish by Arslantaş et al. (2020), "Nutrition Information Scale" developed by Ongün et al. SPSS package programme was used to analyse the data obtained in the study. In the analysis of the data, CR&T analysis was used to investigate the effects of demographic variables on dependent variables. Pearson Correlation test was used to test the relationships between variables. Regression analysis was used to determine whether the dependent variables are significant explanators of each other.

The mean emotional eating scores of the athletes participating in the study were 2,01±0,50, emotional appetite 4,72±1,47 and nutritional knowledge 2,63±0,31 points. Emotional eating behaviours were found to be high in favour of female athletes (4,79±1,56.9) $p<0,05$ according to the gender variable of the athletes, in favour of athletes

who were well above the ideal weight ($3,00 \pm 0,32$) according to the BMI categories, and in favour of basketball players ($2,28 \pm 0,66$) $p < 0,05$ according to the sports branches. According to the BMI categories of emotional appetite, in favour of those who were well above the ideal weight ($6,44 \pm 1,72$) $p < 0,05$, according to the level of sportsmanship, the emotional appetite of elite athletes ($5,79 \pm 1,99$) $p < 0,05$ was found to be high. A low positive relationship was found between emotional appetite, emotional eating $r = 0,296$ ($p < 0,001$) and nutrition knowledge levels $r = 0,236$ ($p < 0,001$). The regression model established to investigate the effects of emotional appetite and nutritional knowledge levels on emotional eating levels of athletes was found to be statistically significant.

As a result of these findings, it was revealed that emotional eating and emotional appetite have a significant effect on the performance and success of athletes, emotional eating behaviours increase as emotional appetite increases, and in this sense, there are differences in eating behaviours between branches and between athletic levels.

Keywords: Nutrition, Nutrition Knowledge Level, Emotional appetite, Emotional eating, Athlete, Eating behaviour

ÖNSÖZ

Tez çalışmamın planlamasından sonuçlanmasına kadar mentorluğumu üstlenerek bana verdiği her türlü destek için değerli danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Şeniz KARAGÖZ'e, çalışmamıza gönüllü olarak katılmış tüm sporculara, yine bu süreçte beni destekleyen canım babam Yusuf İNCE, annem Nasip İNCE ve kardeşim Burhan İNCE' ye

Teşekkürlerimi sunarım.

Lütfiye İNCE

Afyonkarahisar

2023

İÇİNDEKİLER

SAYFA

KABUL VE ONAY SAYFASI

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİM SAYFASI

ÖZET

i

SUMMARY

iii

ÖNSÖZ SAYFASI

v

İÇİNDEKİLER

vi

SİMGELER VE KISALTMALAR

ix

ŞEKİLLER

x

ÇİZELGELER

xi

1. GİRİŞ

1

1.1.Spor ve Sporcu

2

1.1.1. Amatör sporcu

3

1.1.2. Milli sporcu

3

1.1.3. Profesyonel sporcu

3

1.1.4. Elit sporcu

3

1.1.5. Sporcu performansı

3

1.2.Beslenme

4

1.3.Sporcularda Beslenmenin Önemi

4

1.4.Performansı Arttırmada Beslenmenin Yeri ve Önemi

5

1.5.Sporcularda Enerji ve Besin Öğeleri

6

1.5.1. Enerji

6

1.5.2. Karbonhidratlar

6

1.5.3. Proteinler

7

1.5.4. Yağlar

9

1.5.5. Su ve Hidrasyon

10

1.5.6. Vitaminler ve Mineraller

11

1.6.Müsabaka/Antrenman ve Beslenme

12

1.6.1. Müsabaka/Antrenman Öncesi Beslenme

12

1.6.2. Müsabaka /Antrenman Sırasında Beslenme

12

1.6.3. Müsabaka /Antrenman Sonrasında Beslenme

13

1.7.Başarı kavramı

14

1.7.1. Başarı Gdlenmesi Kuramı	14
1.8.Yeme Davranışı	15
1.9.Yeme Bozuklukları	15
1.9.1. Anoreksiya Nevroza	16
1.9.2. Bulimiya Nervoza	17
1.9.3. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu	18
1.10. Duygusal Yeme	19
1.11. Duygusal İştah	20
1.12. Duygusal ve Fiziksel Açlık	21
1.13. Duygusal Yemeyi Etkileyen Etmenler	22
1.13.1. Fizyolojik Etmenler	22
1.13.2. Psikolojik Etmenler	23
1.14. Duygusal Yeme ve Egzersiz	24
1.15. Sporcularda Duygusal Yeme	25
1.16. Yeme Farkındalığı	26
1.16.1. Yeme Davranışlarında Yeme Farkındalığı	27
1.16.2. Duygusal Yemede Yeme Farkındalığı	28
1.17. Araştırmanın Amacı	29
1.18. Araştırmanın Önemı	29
1.19. Araştırmanın Kapsamı ve Hipotezler	30
1.20. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları	32
1.20.1. Araştırmanın Varsayımları	32
1.20.2. Araştırmanın Sınırlılıkları	33
2. MATERYAL ve METOT	34
2.1. Araştırma Grubu	34
2.2. Araştırma Yöntemi	34
2.3.Verı Toplama Amaçları	35
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	35
2.3.2. Duygusal İştah Anketi (DİA)	35
2.3.3. Duygusal Yeme Ölçeği(DYÖ)	36
2.3.4. Beslenme Bilgi Ölçeği (BBÖ)	36
2.4.Verilerin Analizi	36
3. BULGULAR	38

4. TARTIŞMA	57
5. SONUÇ	62
6. KAYNAKLAR	64
7. EKLER	75
7.1. Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Kararı	75
7.2. Anket ve Ölçek Formu	76
7.3.Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu	81
ÖZGEÇMİŞ	84



SİMGELER VE KISALTMALAR

- ANOVA:** Analysis of Variance (ANOVA)
- AN:** Anoreksiya nervoza
- ACSM:** Amerikan Spor Hekimliği Birliği
- APA:** Amerikan Psikiyatri Derneği
- BB:** Beslenme Bilgi
- BBÖ:** Beslenme Bilgi Ölçeği
- BN:** Bulimia nervoza
- DEBQ:** Hollanda Yeme Davranışı Anketi
- DİA:** Duygusal İştah Anketi
- DİŞ:** Duygusal İştah
- DSM:** Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
- DSÖ:** Dünya Sağlık Örgütü
- DYÖ:** Duygusal Yeme Ölçeği
- DY:** Duygusal Yeme
- H:** Hipotez
- j:** Joule
- Kcal:** Kalori
- MB-EAT:** Farkındalığa Dayalı Yeme Farkındalık Eğitimi
- TDK:** Türk Dil Kurumu
- TYB:** Tıkınırcasına yeme bozukluğu

ŞEKİLLER

	SAYFA
Şekil 3.1. Sporcuların cinsiyetlerine göre dağılımı	39
Şekil 3.2. Sporcuların yaş kategorilerine göre dağılımı	40
Şekil 3.3. Sporcuların BMI kategorilerine göre dağılımı	40
Şekil 3.4. Sporcuların spor branşlarına göre dağılımı	41
Şekil 3.5. Sporcuların spor deneyimlerine göre dağılımı	42
Şekil 3.6. Sporcuların sporculuk düzeylerine göre dağılımı	43
Şekil 3.7. Sporcuların DİŞ'leri üzerinde etkili olan demografik özelliklerine ait C&RT analizi	44
Şekil 1.8. Sporcuların BB'leri üzerinde etkili olan demografik özelliklerine ait C&RT analizi	45
Şekil 3.9. Sporcuların performans değerlendirmeleri üzerinde etkili olan bağımlı değişken özelliklerine ait C&RT analizi	46
Şekil 3.10. Sporcuların branş başarısını değerlendirmeleri üzerinde etkili olan bağımlı değişken özelliklerine ait C&RT analizi	47

ÇİZELGELER

SAYFA

Çizelge 1.1. Aktivite Türü ve Süresine Göre Önerilen Karbonhidrat Miktarları	7
Çizelge 1.2. Çeşitli gruplara göre günlük ihtiyaç olan protein Miktarları	8
Çizelge 1.3. Anoreksiya Nevroza Tanı Kriterleri	16
Çizelge 1.4. Bulimiya Nervoza Tanı Kriterleri	17
Çizelge 1.5. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu Şiddetlilik Düzeyleri	18
Çizelge 1.6. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu Tanı Kriterleri	18
Çizelge 1.7. Duygusal ve Fiziksel Açlık Arasındaki Farklar	22
Çizelge 3.1. Çalışmaya katılan sporcuların demografik özellikleri ve ölçek istatistikleri.	38
Çizelge 3.2. Cinsiyet değişkenine göre Duygusal Yeme (DYÖ) ölçek puanlarına ilişkin t testi sonuçları	48
Çizelge 3.3. BMI kategorilerine göre DY puanlarına ilişkin Varyans Analizi sonuçları	49
Çizelge 3.4. BMI kategorilerine göre duygusal iştah anketi (DİŞ) puanlarına ilişkin Varyans Analizi sonuçları.	50
Çizelge 3. 5. Spor Branşlarına göre DY puanlarına ilişkin Varyans Analizi sonuçları	51
Çizelge 3.6. Sporculuk Düzeyine göre DIS puanlarına ilişkin Varyans Analizi sonuçları	52
Çizelge 3.7. DİŞ, DY ve BB arasındaki ilişkilere ait Korelasyon analizi Sonuçları	53
Çizelge 3.8. DY ile BMI değerleri arasındaki ilişkilere ait Korelasyon analizi sonuçları	53
Çizelge 3.9. Olumlu ve olumsuz duygu ve durumlardaki DİŞ düzeyi ile DY düzeyleri arasındaki ilişkilere ait Korelasyon analizi sonuçları	54

Çizelge 3.10. Olumlu ve olumsuz şartlardaki DİŞ düzeyi ile DY düzeyleri arasındaki ilişkilere ait Korelasyon analizi sonuçları	54
Çizelge 3.11. Sporculuk performansı algısı, branştaki başarı algısı ile DİŞ düzeyi, DY düzeyleri ve BB arasındaki ilişkilere ait Korelasyon analizi sonuçları	55
Çizelge 3.12. Regresyon katsayıları ve anlamlılıklarına ilişkin sonuçlar	56



1. GİRİŞ

DSÖ' ye göre; "Sağlık, sakatlık ya da hastalık halinin olmayışı değil ruhsal, zihinsel, sosyal ve bedensel yönden tam bir iyilik halidir". Yalnızca hastalık ve yaralanma gibi durumların görülmemesi bireyin sağlıklı olduğunu göstermemektedir (WHO, 2000). İnsan sağlığını etkileyen birçok çeşitli faktör vardır ve en çok etkileyen faktörler yaşam tarzına bağlı olarak hareketlilik, başka bir ifadeyle spor yapma düzeyi ile beslenme alışkanlıklarıdır (Holway ve Spriet, 2011).

Sedanter bireyler ya da yalnızca bedeni zinde tutmak için spor yapan bireyler için mühim olan beslenme programı, sporu profesyonel olarak sürdürenler için daha fazla önem taşımaktadır. Profesyonel anlamda spor yapan bireylerin amaçları maçlarda ya da müsabakalarda başarılı olup galibiyet kazanmak olduğundan dolayı düzenli antrenman gerektirir ve beslenme programlarının vücutları için gerekli olan besin öğelerini içermesi oldukça önemlidir (Holway ve Spriet, 2011).

Sporcular hangi spor branşıyla uğraşırlarsa uğraşınsınlar başarılı olmalarında kalıtsal yatkınlık kadar isteklendirme, sistemli antrenman yapma, yapılan spor türüne ve şiddetine göre en ideal beslenme planının belirlenmesi çok önemli bir faktördür. Sporcunun atletik performansının artması ve dayanıklılığının gelişmesinde doğru hazırlanmış beslenme ve antrenman programlarının birlikte uygulanması daha etkin bir sonuç verir (Şakar, 2009).

Sporcular, zamanlarının çoğunu atletik performanslarını korumak ve artırmak için antrenman yaparak geçirirler. Sporcular antrenman yapmak için oldukça fazla çaba harcamaktadırlar, bu emeklerin boşa gitmemesi ve antrenmanlarda üst düzey performans sağlanması için doğru beslenmenin sağlanması büyük önem taşımaktadır (Ersoy, 2004). Sporcular için doğru bir beslenme ile vücutlarındaki yaşamsal faaliyetlerin enerji ihtiyacının karşılanması, fiziksel büyüme ve gelişmenin sağlanması, sağlığın korunması, antrenmana entegre olma ve antrenmanların etkilerini maksimum seviyeye çıkarabilmek için temel besin öğeleri olan karbonhidratlar, proteinler, yağlar, mineraller, vitaminler ve suyun yeterli ve dengeli bir şekilde vücuda alınması gerekmektedir (Yarar vd., 2011).

Kişiler beslenme ihtiyaçlarını giderdikleri zamanlarda birbirlerinden farklı şekillerde yeme davranışı göstermektedirler. Yeme tutum ve davranışları üzerinde yaş, cinsiyet,

genetik, duygusal durum, hormonlar, din, sosyokültürel-sosyodemografik faktörler, şişmanlık, beden algısı vb. faktörler etkilemektedir (Karakuş vd., 2016).

Besin seçimi kişilerin yiyecekler konusunda tecrübe kazanması, sosyal aktivite ve çevresel değişikliklerin etkisiyle ortaya çıkmaktadır. Kişiler mutsuz olduklarında, stresli olduklarında veya sinirlendiklerinde de yeme davranışları değişebilmektedir. Burada besin seçimini etkileyen biyolojik ihtiyaçların yanında, psikolojik etkilerde vurgulanmaktadır (Chen ve Antonelli, 2020, Yurttaş, 2019). Duygusal yeme bireylerin çeşitli psikolojik süreçlerde hissettikleri özellikle öfke, kaygı, stres ve aynı zamanda depresyon gibi negatif duyguların üstesinden gelebilmek, etkisini azaltabilmek için yemek yeme olarak tanımlanmaktadır (Richard ve Ganley, 1989).

Yarışma öncesi zorlu bir antrenman dönemi veya yüksek performans seviyesi ile ortaya çıkan stres ve anksiyete gibi olumsuz psikolojik süreçlerin sporcuların ruh ve beden sağlığını etkilediği söylenebilir. Genel sağlık düzeyindeki bozulmaların duygusal yeme düzeyini arttığı görülmüştür (Süel, 2020).

Duygusal yeme sporcuların farkındalığının azalmasına veya duygu manipülasyonuna yol açabilmekte, dolayısıyla diyetin bozulmasıyla kilo alımı, fiziksel ve psikolojik performansın düşmesine neden olabilmektedir (Süel, 2020).

1.1.Spor ve Sporcu

TDK' nın Güncel Türkçe Sözlük'üne göre spor, belirli kurallara göre bireysel, ikili ya da takım olarak gerçekleştirilen, rekabete dayalı zihinsel veya bedensel yarışmaların tümü şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2023).

Farklı bir ifade ile spor Sistem-Program-Organizasyon-Rekor kelimelerinin ilk harflerinden oluşan, bireyin bedenini ve zihinsel yeteneklerini bir bütün olarak sağlıklı ve dengeli şekilde geliştirmek için yapılan yarışma tarzındaki etkinliklerdir. Çağlar boyunca spor, daha güçlüyü, daha hızlıyı ve daha yükseği amaçlamıştır. Spor belirli kurallarla sınırlanan, rekabet içeren, bireyin kendini veya karşısındaki rakibi aşmayı hedefleyen, takım ya da bireysel olarak yapılan çeşitli standartlarla yönetilen fiziksel aktivitedir (Ayaz vd, 2018).

Sporcu, belirli kurallar doğrultusunda kendini spora veren; daha geniş bir tanımlama ile sporu meslekleştiren, dayanışmacı rekabetçi ve kültürel bir olgu içinde bulunan, yaptığı işten maddi-manevi doyum arayan sporun aktif bir elemanıdır (Erkal, 1981).

1.1.1. Amatör sporcu

Amatörün TDK’ nin Güncel Türkçe Sözlük’ündeki karşılığı: Bir işi para kazanmak için değil, o işi yalnızca zevki için yapan, meraklı ve hevesli olan kimsedir (TDK, 2023).

Üniversitelerin takımlarında ve bir derneğe ait olan kulüplerin takımlarında ya da belediyelerin spor kulüplerinde oynayan bireyler amatör sporcu olarak sayılmaktadırlar (Tekin vd., 2016).

1.1.2. Milli sporcu

TDK’ nin Güncel Türkçe Sözlük ’ündeki anlamına göre milli sporcu, uluslararası düzeydeki müsabakalara çıkmaya hak kazanan, Uluslararası yarışmalarda bir ülkeyi temsil eden yüzme, boks, güreş, atletizm vb. lisanslı millî takım sporcularından her birine denir (TDK, 2023).

1.1.3. Profesyonel sporcu

TDK’ nin Güncel Türkçe Sözlük ’ündeki anlamına göre profesyonel “bir işi meslek edinmiş kimsedir” şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2023).

Profesyonel sporcu ise, herhangi bir spor dalını meslek olarak edinmiş ve vaktinin tamamını o spor dalında maddi kazanç sağlamak için uğraşan bireyler olarak tanımlanmaktadır (Tekin vd., 2016).

1.1.4. Elit sporcu

Elit sporcu hayatını sürekli spor çalışmalarına göre düzenlenmek zorunda olan performans kazanmak, performansını korumak ve arttırmak için belirlenmiş kurallara sıkı bir şekilde bağlı bulunan, inisiyatifi, tasarımı ve hayal gücü kısıtlanmış bireyler olarak tanımlanır (Asal Ulus, 2008).

1.1.5. Sporcu Performansı

Performans; başarı, kişinin kendi üstüne düşen görevi layıkıyla yerine getirmesi, bir işin ne kadar üstesinden geldiğinin ya da ne seviyede gerçekleştirildiğinin çıktısı olarak tanımlanmaktadır. TDK’ nin Güncel Türkçe Sözlük’ ündeki karşılığına göre performans “başarım” şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2023).

Spor Bilimlerine göre bakıldığında ise performans, uğraşılan spor dalındaki fiziksel çalışmalara uyum sağlayabilme ya da sporcunun bu çalışmalara karşılık verebileceği

becerisi olarak tanımlanmaktadır. Performansı, sporcunun anaerobik veya aerobik enerji kullanma kapasitesine, nöromüsküler (sporcunun tekniği veya sahip olduğu kas kuvveti) testler ve psikolojik etkilerle ölçülerek değerlendirilebilir. Kısacası spor bilimlerinde performans, bir sporcunun ulaşabildiği maksimum başarı düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Akbiyıklı ve Surgevil Dalkılıç, 2020).

1.2.Beslenme

Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, sağlığın korunması, büyüme ve gelişme için besinlerin kullanılması olarak tanımlanmaktadır. İnsanların gereksinimlerinin en başında gelir (Baysal, 2015). Farklı bir ifade ile beslenme; yaşam kalitesini arttırmak, bireyin sağlığını korumak ve geliştirmek için vücudun gereksinim duyduğu besin öğelerini yeterli ve dengeli şekilde, doğru zamanlarda bilinçli olarak alınması gereken temel bir davranış türü olarak tanımlanmaktadır. Beslenme, karın doyurmak, canının çektiği besinleri tüketmek ya da açlık duygusunu bastırmak değildir (TÜBER, 2015).

Günümüzde çoğu insan beslenmeyi sosyal bir aktivite, bazen stres, öfke gibi olumsuz bir duygu durumunun üstesinden gelmenin bir yolu, bazen de bireyin kendini ödüllendirmek için kullandığı bir seçenek olarak görülmektedir (Aydemir, 2020).

Yeterli ve dengeli beslenme ise fizyolojik özellikler, cinsiyet, yaş, genetik, fiziksel aktivite, hastalık durumu vb. çeşitli birçok etmene göre dokuların yenilenmesi ve çalışması, vücudun büyümesi için gerekli olan enerji ve her bir besin ögesini yeterli miktar ve ihtiyaç duyulan oranda alabilmek, bunların kaynağı olan yiyecekleri besleyici değerlerini koruyarak ve sağlığa zarar vermeyecek şekilde işleyip tüketebilmektir (Arlı vd., 2017, Budak vd., 2018). Bireyin, günlük tüm bedensel ve ruhsal faaliyetlerinin devam edebilmesi için, gereksinim duyduğu enerji ve temel besin öğeleri ancak yeterli ve dengeli bir beslenme programı ile sağlanabilir (Akşit, 2005).

1.3.Sporcularda Beslenmenin Önemi

Sporcuların beslenme modelleriyle sportif performansları arasındaki ilişkinin doğru orantılı olduğu bilinmektedir. Gerek sağlığı korumak için gerekse amatör ve profesyonel olarak yapılan sporlarda beslenme ile yeterli miktarda enerjinin sağlanması sonucu sporda istenilen başarıya ulaşılabilir. Günümüzde sporcu beslenmesi, ayrı bir bilim dalı olarak sporcuların, antrenörlerin ve beslenme uzmanlarının dikkatini çekmektedir. Beslenmeyle ilgili olan bilgilerin hem sporcular hem de antrenörler tarafından bilinmesi ve doğru bir

şekilde uygulanması çok önemlidir. Sporcuya beslenme programı hazırlanırken, en az antrenman programı yapılırken ki kadar dikkat edilmesi gerekmektedir. Beslenme planı ile sporcunun diyetinde yer alan beslenme içerikleri ve enerji değerlerinin yeterli ve dengeli olması gerekmektedir (Saygın vd., 2009).

Sporcu beslenmesi ile ilgili iki farklı düşünce bulunmaktadır ilki sporcunun başarılı olmasında sporcu için hazırlanmış özel bir diyetin daha etkili olabileceği, diğeri özel olarak hazırlanmış bir diyet ihtiyacı olmayıp yeterli ve dengeli bir biçimde hazırlanan diyet programının başarılı olmada yeterli olacağı savunulmaktadır (Gökensel, 2016).

Sporcu beslenmesinde amaç; sporcunun fiziksel özelliklerine, cinsiyetine, yaşına, yaptığı egzersiz türü ve şiddetine, beslenme alışkanlıklarına ve enerji harcamasına göre antrenman ile müsabaka dönemlerini dikkate alarak besinlerin dengeli, yeterli ve çeşitlilik sağlanarak alınmasıyla birlikte sporcunun sağlığını korumaktır (Özdemir, 2010).

Sporcuya beslenme programı hazırlanırken; sporcunun boyu, vücut ağırlığı, kas ve yağ yüzdesi, genel sağlık durumu, beslenme ile ilgili bilgisi, sosyal ve ekonomik şartları, beslenme alışkanlıkları, tercihleri, besinlere olan hassasiyeti de dikkate alınması gereken önemli hususlardandır. Bu hususlar dikkate alınarak sporcuya özel bir beslenme planı oluşturulmalıdır. Özellikle müsabaka veya antrenman öncesinde, esnasında ve sonrasında dengeli, yeterli ve çeşitlilik sağlanarak besinlerin seçilmesi ile besinlerin uygun zamanda tüketilmesi, performans düzeyinde artış sağlamak ve toparlanma sürecini kolaylaştırmaktadır (Ersoy, 2012).

1.4. Performansı Arttırmada Beslenmenin Yeri ve Önemi

Sporcularda çalışan kaslara gerekli olan enerjinin sağlanması performansı ve yeteneği etkileyen önemli bir faktörlerden biridir. Ancak yeterli ve dengeli bir beslenme programı ile sporcuların enerji depoları doldurularak, performansın daha yüksek bir seviyeye ulaşmasına olanak sağlanabilir. Bir müsabaka ya da maç sırasında performansın yüksek olması yalnızca antrenmana değil doğru bir beslenme planı ile de ilişkilidir (Ciğerli ve Kurnaz, 2018).

Bu yönden konuya bakıldığında sporcularda beslenmenin iki temel amacının olduğu görülmüştür. İlki sporcunun genel sağlığını korumak ve iyileştirmek, ikincisi de sporcunun performansını arttırmaktır. Sporcular için özel olarak hazırlanacak beslenme

planlarının uzun bir zaman dilimini kapsamsı gereklidir. Spor türüne özel beslenme kalitesi ve kalorisi gibi genel koşulların yerine getirilmesi gerekmektedir. Karbonhidratlar ve yağlar ile enerji ihtiyacını gidermek, hücre ve dokuların oluşması, korunması ve onarımları için gerekli olan proteini karşılamak, besin öğelerinin vücutta kullanımı, taşınması ve enzimlerin oluşması için yeterli mineral ve vitaminleri sağlamak esastır (Ciğerli ve Kurnaz, 2018).

1.5.Sporcularda Enerji ve Besin Öğeleri

1.5.1. Enerji

Enerji “iş yapabilme veya ortaya koyma yeteneği” olarak tanımlanmaktadır. Enerjinin birimi joule (j)’dür ayrıca kalorige(kcal) kullanılmaktadır. Bir kcal, “bir birim ağırlığındaki suyun sıcaklığını bir santigrat derece yükseltmek için gerekli olan ısı miktarı” şeklinde tanımlanmaktadır (Baykara vd., 2019).

Yiyecek ve içecekler; büyüme, gelişme, hareket etme ve sağlığı korumak için vücuda enerji sağlamaktadır (Ersoy, 2016). Vücutta gerçekleşen kompleks fonksiyonların yapılabilmesi ve hücrelerin canlılığını sürdürebilmesi için enerji üretimi zorunludur. Vücudun enerji ihtiyacı yapılan egzersizin şiddeti, türü ve sıklığına göre değişmektedir (Şeker, 2018). Bir sporcunun diyetinin yapı taşı yeterli enerji alımıdır. Alınan yeterli enerji vücuttaki faaliyetleri destekler, makro ve mikro besin öğelerinin yeterli miktarlarda alım kapasitesinin belirlenmesi ile vücut kompozisyonunun düzenlenmesi sağlar (Thomas vd., 2016).

1.5.2. Karbonhidratlar

Karbonhidratlar; karbon, oksijen ve hidrojenden oluşan organik bileşiklerdir. Karbonhidratlar, yağlar ve proteinlerle beraber vücudun ihtiyacı olan enerji gereksinimini karşılamaktadır. Sağlıklı bir bireyde enerji ihtiyacının yaklaşık %55-60’ ı karbonhidratlar tarafından sağlanmaktadır (Baysal, 2015).

Karbonhidratlar vücutta, karaciğer ve kasta glikojen formuna dönüşerek depolanmaktadır. Fakat bu depolar sınırlıdır (Baysal, 2015). Sporcular performanslarını daha yükseğe çıkarmak için farklı diyet yöntemleri kullanırlar. Vücutlarındaki glikojen depolarını maksimum seviyeye çıkarmak çoğu sporcu için kullanılan bir yöntemdir (Ulaş, 2018). Egzersiz, dinlenme, açlık, tokluk ve beslenme gibi etkenlerin başlıca glikojen

depolarının miktarını ve vücut enerji durumunu değiştirmektedir. Bu nedenle glikojen depolarının miktarının değişmesi ile ortaya çıkan değişimler egzersiz metabolizmasını çeşitli şekillerde etkileyebilmektedir(Bulut ve Turnagöl, 2017).

Karbonhidratlar, egzersiz esnasında kan glikoz seviyesinin korunmasını ve gerekli olan enerjiyi sağlar. Ayrıca egzersizde harcanan glikojeni egzersiz sonrasında yeniden yerine koymak için de karbonhidratlara ihtiyaç duyulur (Ersoy 2016). Vücuttaki glikojen düzeyi azaldıkça, doku parçalanma oranları artarken sporcunun iş çıktısını koruma yeteneği ve yaptığı egzersiz yoğunluğunu azalmaktadır (Kerksick vd. 2017).

Çizelge1.1. Aktivite Türü ve Süresine Göre Önerilen Karbonhidrat Miktarları

Aktivite Türü	Süresi	CHO Miktarı
Düşük yoğunlukta ya da beceriye dayalı fiziksel aktiviteler	Düşük şiddetli fiziksel aktivite	3-5 g/kg/gün
Orta derecede egzersiz programı	1 saat/gün	5-7 g/kg/gün
Dayanıklılık programı	1-3 saat/gün	6-10 g/kg/gün
Aşırı egzersiz programı	>4-5 saat/gün	8-12 g/kg/gün
Egzersiz sırasında		
Kısa süreli egzersiz	<45 dakika	Gerekli değildir
Sürekli yüksek yoğunluklu egzersiz	45-75 dakika	Ağız çalkalama dahil çok az miktarda
Orta ve uzun süreli egzersizler	1-2,5 saat	30-60 g/saat
Yüksek dayanıklılık içeren egzersizler	>2,5-3 saat	>90 g/saat
Egzersiz sonrasında hızlı toparlanma için;	0-4 saat	1-1,2 g/kg/saat Sonrası günlük gereksinmelere dönülür.

Kaynak: Baykara vd., 2019

Bir saatten uzun süren uzun mesafe koşularında genellikle glikojen yüklenmesi yapılmaktadır. Ayrıca 400 veya 1500 metre koşuları gibi anaerobik aktivitelerde de glikojen yüklemesi yapılabilir. Karbonhidrat içeriği yüksek beslenme modelinin müsabaka ya da maçtan 48-72 saat öncesinde yapılması yeterli olacaktır. Müsabakadan önceki son 30-45 dakika içerisinde karbonhidrat tüketilmesi önerilmemektedir. Bunun nedeni kandaki glikoz seviyesinin hızla düşüp glikojen kullanım oranında artışa neden olmasıdır (Baykara vd., 2019).

1.5.3. Proteinler

Protein kelimesinin Latincedeki anlamı yaşayan canlılar için elzem olan azotlu öge şeklindedir (Baysal, 2015). Proteinler kimyasal molekül olan amino asitlerin birleşmesi

ile oluşurlar. Proteinler hücrelerin yapıtaşlarıdır. Yaşam için zorunlu olan organik bir ögedir.

Proteinler vücudun fonksiyonlarına devam edebilmesi için görev alan bazı düzenleyici hormon ve enzimlerin de yapılarında bulunmaktadır. Eritrositlere kırmızı rengini veren hemoglobin, protein yapıda bir bileşiktir. Kasların büyük bir kısmını oluşturan proteinlere de aktin ve miyozin adı verilir. Ayrıca ihtiyaç durumunda enerji kaynağı olarak da kullanılabilen proteinin 1 gramı 4 kcal enerjiye dönüşür. Proteinlerin yapı taşı olan 22 tane amino asitler türü vardır. Bu amino asitlerden 8 tanesi vücutta sentezlenemediği için dışarıdan hazır olarak besinlerle alınmalıdır (Baykara vd., 2019).

Normal bireylerde önerilen günlük protein alım miktarı 0,8 g/ kg/ gün' dür. Sporcuların kas kütlelerini arttırmak ve pozitif bir kas proteini dengesi yöntemiyle bulunan kas kütlelerini korumak için protein gereksinmesini, ACSM (Amerikan Spor Hekimliği Birliği) tüketilmesi gereken günlük protein miktarını kilogram başına 1,2-2,0 g/kg/gün olarak belirlerken, Uluslararası Spor Beslenmesi Komitesi (ISSN) ise günlük kilogram başına 1,4-2,0 g/kg/gün şeklinde belirlenmiştir (Jäger vd., 2017 ve Gönenç Solsun, 2021).

Dayanıklılıkla eğitilmiş sporcuların daha fazla protein tüketiminin (>3.0 g/ kg/ gün) vücut kompozisyonlarını olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir (Jäger vd., 2017). Amerikan Spor Hekimliği ve Beslenme ve Diyetetik Akademisi dayanıklılık sporcularına günlük vücut ağırlığı başına 1.2-1.4 g/ kg/ gün ile 1.2-1.7 g/ kg/ gün arasında protein kullanımını tavsiye etmektedirler. Atletik egzersizler sonrasında tüketilen protein kastaki protein sentezinde artış sağlamaktadır (Clifford ve Maloney, 2017).

Çizelge 1.2. Çeşitli Gruplara Göre Günlük Gereken Protein Miktarları (AIS, 2009):

Grup	Protein İhtiyacı (g/kg/gün)
Sedanter erkek/kadın	0.8-1.0
Elit erkek dayanıklılık atletleri	1.6
Orta yoğunluklu dayanıklılık atletleri	1.2
Rekreasyonel dayanıklılık atletleri	0.8-1.0
Futbol, güç sporları	1.4-1.7
Direnç atletleri (resistance) (antrenmanın ilk safhalarında)	1.5-1.7
Direnç atletleri (denge durumunda)	1.0-1.2
Kadın atletler	Erkek atletlerden yaklaşık % 15 daha az

Sporcular antrenman ve yarışmalarda daha yüksek performansa ulaşmak için çeşitli beslenme stratejileri benimserler. Genel görüş günlük enerjinin %40' ına kadar alınan proteinin sporcunun sağlığını olumsuz şekilde etkilemediğidir (Tipton ve Witard, 2007).

Hiç spor yapmayan veya hafif yoğunlukta spor yapan bireylere göre ağır antrenman yapan sporcuların %50 -100 oranında daha fazla proteine gereksinimleri vardır. Günlük diyetle dengeli olarak protein almak sporcunun ihtiyaçları karşılamak için yeterlidir (Sports Dietitians Australia, 2011). Sporcunun günlük ihtiyacına ek olarak antrenman/ yarış için gerekli olan proteinden fazlasını tüketmesi zararlıdır (Tipton ve Wolfe, 2004). Kuvvet antrenmanlı atletlerde artan bir protein gereksinimi ortaya çıkabilir. Alternatif olarak, kuvvet antrenmanı aktiviteleriyle ilişkili amino asitlerin katabolik kaybının artması nedeniyle bu sporcu grubunda protein ihtiyacında artış meydana gelebilir görüşü mevcuttur. Ancak; ne kadar çok protein tüketilirse kas kütlesi ve kas hacmi o kadar artar düşüncesi doğru değildir (Phillips, 2004).

1.5.4. Yağlar

Vücudun enerji gereksiniminin çok büyük bir bölümünü oluşturan besin ögesi yağlardır. Karbonhidrat ve proteinlere oranla daha yüksek enerjiye kaynaklık ederler. Yağların 1 gramı vücutta 9 kkal enerjiye dönüşür (Ersoy ve Ersoy 2020). Fakat yağlar enerjiye dönüştürülürken karbonhidratlara oranla daha fazla oksijene ihtiyaç duyulduğu için, yağlar karbonhidratlar kadar elverişli bir enerji kaynağı değildir (Güneş, 2013).

Bireysel vücuda sağladıkları enerjiye ek olarak, yağda eriyen vitaminlerin (A, D, E, K) vücut tarafından işlenmesini sağlarlar. Ayrıca yağların bileşimlerinde bulunan, vücut tarafından üretilmeyen ve besinlerle dışarıdan alınan bazı yağ asitleri, deri sağlığına, bedenin büyüme ve gelişmesine önemli katkı sağlamaktadırlar (Baykara vd., 2019).

Sporcu beslenmesinde yağ alımı, esansiyel yağ asitlerini ve yağda çözünen vitaminleri sağlamak ve kilo bakımı için enerjiye katkıda bulunmak için yeterli olmalıdır (Rodriguez vd., 2009). Vücuda alınan yağlar kas içi trigliserit depolarının yenilenmesinde etkilidir. Sporcuların orta düzeyde (enerjinin %30'u kadar) yağ tüketmeleri tavsiye edilirken, yüksek hacimli antrenman günlerinde enerji ihtiyacının %30-50'si oranında tüketiminde bir sakınca olmadığı da belirtilmiştir. Sporcunun vücut yağını azaltmakla ilgilendiği

sezonlarda ise günlük yağ alımının enerjinin %20'si, ortalama 0,5 ile 1 g/kg/gün arasında olması önerilmiştir (Erdi, 2022).

Sporcular için yüksek yağlı diyetler önerilmemektedir ancak mevcut kanıtlara dayanarak, diyetteki yağlar total kalorisinin % 20-35'ini oluşturmali ve %10'u doymuş, %10'u tekli doymamış ve %10'u çoklu doymamış yağ asitleri şeklinde olması uygun görülmektedir. Ayrıca çok düşük yağ alımına neden olan diyet uygulamalarının ($\leq$ %20 yağ total enerjinin) performansa herhangi bir fayda sağlamadığı tespit edilmiştir (Rodriguez vd., 2009).

1.5.5. Su ve Hidrasyon

Su insan vücudunun iyi ve sağlıklı çalışması için gerekli olan kalorisiz temel bileşenidir (Polat vd., 2020). Su insan vücudunun yaklaşık olarak %60'ını oluşturur, bu oran yaşlı bireylerde %55 iken yenidoğan bebeklerde %75'e kadar çıkmaktadır. Su hücrelerin, dokuların ve organların yapısına katılmaktadır (Çırak ve Çakıroğlu, 2017). Su, özellikle ısı dengesi olmak üzere insan vücudundaki çoğu işlevde bulunmaktadır. Hücrelerde enerji oluşumu sağlayan kimyasal tepkimeler suyun varlığında gerçekleşir. Vücutta su olmadığında enerji oluşumunu sağlayan tepkimeler gerçekleşemez (Gönenç Solsun, 2021).

Bir sporcu için sportif performansı korunma, termoregülasyonu sağlanma, zihinsel ve ruhsal modu koruma, vücut kompozisyonunu dengeleme ve egzersizden sonra toparlanmayı kolaylaştırma hidrasyonun faydaları arasındadır. Bu yüzden vücutta bulunan sıvının, vücudun fizyolojik faaliyetlerini tam olarak yerine getirebilecek oranda olması gerekir (hidrasyon). Yetersiz sıvı replasmanı (hipohidrasyon) ve aşırı sıvı tüketimim (hiperhidrasyon) sportif performansı tehlikeye atabilir ve sağlığı olumsuz etkileyebilir. Sporcuların fiziksel aktivite sırasında hipohidrasyonu önlemek için suya erişimleri gerekir, ancak aşırı içme ve hiponatremi risklerinin farkında olmalıdırlar (McDermott vd., 2017).

Vücuttan sıvı kaybı %0,5-1 oranına ulaştığında susama merkezi uyarılmaktadır. Sporcular egzersiz sırasında toplam vücut hacminin %2 veya daha fazlasını kaybettiğinde, atletik performansları olumsuz yönde etkilenebilmektedir (Polat vd., 2020).

Amerikan Spor Hekimliği Birliği' ne göre sporcular en uygun hidrasyonu sağlayabilmek için antrenmandan 2 ila 4 saat önce 5-10 ml/kg sıvı t ketmelidirler. Egzersiz sonrasında hidrasyonu yeniden sağlamak için kaybedilen her 1 kg için 1,25-1,5 ml sıvı alınması yeterli olacaktır. Egzersiz sırasında ise her 15 dakikada bir 150 ml sıvı alınmalıdır. Sıvı alımının yeterliliği idrar takibi (miktarı, rengi, sıklığı) ile anlaşılabilmektedir. İdrar renginin gün boyu açık renkte olması için bol bol sıvı tüketilmelidir (Thomas vd., 2016).

1.5.6. Vitaminler ve Mineraller

Vitaminler vücutta enerji sentezinde, metabolik ve nörolojik süreçlerde ve hücrelerin oluşunu ve yıkımında gerekli olan temel organik ögelerdir. Vitaminler yağda ve suda eriyebilirliklerine göre ikiye ayrılırlar. Yağda eriyen vitaminler A, D, E ve K vitaminlerinden oluşur ve vücutta depo edilebilir olmalarından dolayı toksik etkiye sahiptirler. Bu vitaminlerin alımı, yağların emilimine göre değişir. Suda   z nen vitaminler ise B grubu ve C vitamininden oluşmaktadır. Suda eriyen vitaminler oldukları için fazlası idrarla atılır (Baysal, 2015).

Mineraller, organizmanın yaşamını devam ettirebilmesi için doğada bulunan inorganik olan bileşenlerdir. Vücudun canlılığını sürdürebilmesi ve büyüme, gelişmesini tamamlayabilmesi için gereklidirler. Yetişkin bir insan vücudunun yaklaşık % 6 gibi az bir oranını oluşurmaktadır. Minerallerin bir bölümü kemik ve dişlerin yapısında bulunmaktadır. Ayrıca mineraller, osmotik basıncı düzenleme ve vücudun asit- baz dengesini sağlama, oksijenin taşınması gibi işlevlerde görev almaktadır. Ayrıca hücre zarından geçişi sağlayarak kas ve sinir sistemlerinin çalışması için de ihtiyaç duyulur. Besin   gelerinden enerji oluşumunu sağlayan metabolik işlevlerde görev alırlar ve bazı mineraller enzimlerin yapısına katılırlar (Tayar vd., 2015).

Yeterli miktarda mineral ve vitamin alınması sporcunun performansı için önemlidir. Mineral ve vitaminler ATP oluşumuna, vücudun korunması, onarımı, oksijenin vücutta dağılımında ve oksidatif zarardan korunmasında yardımcı olurlar (Ersoy, 2016). Antrenman ve iyileşme sürecinde kas hücresinin sentezi ve kas dokusunun onarımında da görev almaktadırlar.

Egzersiz sonucu mineral ve vitaminlere ihtiyaç duyulan pek çok metabolik işlevin artması, yıpranan dokuların yenilenmesi, mineral ve vitamin kayıplarının olması gibi sebeplerle sporcuların mineral ve vitaminlere olan ihtiyaçları artar (Ersoy, 2016).

Herhangi bir mineral veya vitaminin eksikliği durumunda o vitaminin bulunduğu kimyasal tepkime gerçekleşemeyeceğinden büyüme, gelişme ve vücut çalışmasında aksaklıklar oluşmaktadır (Baysal, 2015).

1.6.Müsabaka/Antrenman ve Beslenme

1.6.1. Müsabaka/Antrenman Öncesi Beslenme

Müsabaka / antrenman öncesi dönemde beslenmenin amacı; sporcunun açlığını önleme, ihtiyaç olan sıvıyı sağlama ve müsabaka/antrenman sırasında gerekli olan ek enerjiyi (özellikle karbonhidratlardan) karşılamaktır (Ersoy ve Hasbay, 2008). Antrenman öncesinde tüketilen ara veya ana öğün sporcuyla yapılacak olan bir sonraki egzersize hazır hale getirmeli ve aktiviteyi devam ettirilebilir kılmalıdır (Gönenç Solsun, 2021).

Sporcunun egzersiz öncesi öğünde alacağı besinlerin ölçüsü ve zamanı birbiriyle bağlantılı konulardandır. Müsabakanın zamanının yakın veya uzak olması ile bağlantılı olarak son öğünde alınacak besinlerin miktarlarında da değişkenlik oluşur. Yeterli sürenin varlığı durumunda sporcunun son öğünde miktar ve yoğunluk bakımından daha fazla besin tüketmesi mümkündür (Ersoy ve Hasbay, 2008)

Egzersizden önceki 4-6 saat arasında, orta ile düşük glisemik indekse sahip besin veya takviyelerden oluşan bir öğün yapılmalıdır. Örneğin, günün erken saatlerinde sporcu antrenman yapacaksa akşam yemeği tüketmelidir. Egzersizden 30-60 dakika önce tüketilen bir karbonhidrat ve protein aperatifinin (50 g karbonhidrat ve 5-10 g protein gibi), insülin ve kan glikoz düzeylerinde hafif bir yükselmeye neden olması, ağır bir antrenmanı daha yüksek performansla tamamlanmasına yardımcı olur (Rasmussen, 2008).

Antrenmandan 1-4 saat önce sporcuların 1-4 g/kg aralığında karbonhidrat tüketimi önerilmektedir, ancak aşırı alım da performansı olumsuz yönde etkileyebilir. Aşırı karbonhidrat tüketiminin insülinin artışı uyarması ve yağ lipolizini yavaşlatması ile rebound veya reaktif hipoglisemiye (kan şekeri düşüklüğü) yani erken yorgunluğa neden olabileceği düşünülmektedir. Bu durumları önlemek için egzersiz öncesindeki öğünde protein ve vücut ağırlığı başına en az 1 g karbonhidrata (egzersize ısınma ve egzersiz sırası dönemler dahil) yer verilir (Mata vd., 2019).

1.6.2. Müsabaka /Antrenman Sırasında Beslenme

Müسابaka veya antrenman esnasında beslenmende enerji depolarının tükenmesini engellemek, yeterli hidrasyon seviyesini korumak, performansı sürdürmek ve yorgunluğu geciktirmek amaçlanmaktadır (Brotherhood, 1984).

Uzun süren müsabakalarda her bir saatte vücut ağırlığı başına 0.7 g karbonhidrat (yaklaşık olarak saatte 30 ile 60 gram arası) tüketiminin dayanıklılık performansını arttırdığı yapılan araştırmalarca belirlenmiştir. Sporculara müsabakanın başlangıcından kısa bir süre sonra karbonhidrat tüketiminin başlatılması tavsiye edilmektedir. Egzersiz sırasında sporcu içeceklerinin tüketilmesi sporcuların hem karbonhidrat hem de sıvı sağlamalarından dolayı önerilmektedir (Ersoy ve Hasbay, 2008).

Glikojen depolarının daha hızlı tükendiği, yüksek yoğunluklu dayanıklılık antrenman seanslarında enerji barları, enerji içecekleri, enerji jelleri ve fitness suları gibi besin destek ürünleri kullanılması antrenman kalitesine arttırmaya yardımcı olabilir. Besin takviyeleri karbonhidrat, yağ, protein, mineral ve vitamin içeriklerine göre farklılık gösterirler. Sıvı formdaki takviyelerin sporcular tarafından daha çok tercih edilmesinin nedeni tüketimi hızlı olması ve kolay sindirilmesiyle birlikte rehidrasyona yardımcı olmasından dolayıdır (Rasmussen, 2008).

Antrenman esnasında sıvı karbonhidrat tüketimi, egzersizin neden olduğu hormonal ortamı anabolizma için daha uygun bir profile doğru kaydırabilir. Gastrik boşalmasının önemli bir düzenleyicisi karbonhidrat yoğunluğudur. Örneğin, %20'lik bir CHO çözeltisi, %6'lık bir CHO çözeltisinden önemli ölçüde daha yavaştır ve bu akut hormonal yanıtı etkileyebilmektedir. Bu nedenle egzersiz sırasında %6-8'lik bir karbonhidrat çözeltisi şeklinde sıvı karbonhidrat alımı, egzersiz performansını ve anabolik potansiyelini artırabilir (Bird, 2010).

1.6.3. Müsabaka /Antrenman Sonrasında Beslenme

Sporcunun yapmış olduğu her türlü antrenman, süresine ve yoğunluk durumuna göre enerji kaybına neden olmaktadır. Yapılan antrenman ve egzersizlerin türüne göre tüketilen enerjinin kaynağı da değişiklik arz etmektedir. Fakat genellikle sporcuların bu tür durumlar için en çok ihtiyaç duyduğu enerji kaynağı karbonhidratlardır. Sporcularda görülen yorgunluk belirtilerinin temel sebebi karbonhidratlardır (Timurkaan vd., 2016).

Yapılan 1.5-2 saatlik bir egzersiz sonucunda kaslarda bulunan glikojen depoları boşalabilmektedir. Boşalan bu depoların yeniden yerine konmasını sağlayan en uygun yol, egzersiz sonrasında ilk iki saat içerisinde karbonhidrat içeriği yüksek yiyeceklerin tüketilmesidir (Ersoy ve Hasbay, 2008).

Egzersiz sonrasındaki karbonhidratın tüketim zamanı, glikojen sentezini etkilemektedir. Egzersiz yaptıktan hemen sonra karbonhidrat tüketimi (1.5 g/kg/- 2 saat arayla), egzersizden 2 saat sonra karbonhidrat tüketmeye göre daha hızlı bir şekilde ve daha fazla glikojen depolarının dolmasını sağlamaktadır. Egzersiz sonrası glikojen sentezinin en üst düzeyde olması için glikojen boşalmasına neden olan egzersizden hemen sonra 15 dakikada bir kilogram başına 0.4 g karbonhidrat tüketilmek uygun görülmüştür (Ersoy ve Hasbay, 2008).

1.7.Başarı Kavramı

Başarının kelime anlamı, TDK' nin Güncel Türkçe Sözlük' ünde “başarma işi, muvaffakiyet” olarak tanımlanmaktadır. Başarının farklı bir tanımı ise, “bireyin yetenek ile yetiştirmeye bağlı olarak gösterdiği eylemsel ve ansal etkinliklerinin olumlu ürünü” dır (Sencer, 1981).

1.7.1. Başarı GÜDÜLENMESİ Kuramı

Egzersiz ve spor psikolojisinin başlıca çalışma konularından olan “Başarı GÜDÜLENMESİ Kuramı”nın temelleri Murray (1983) tarafından oluşturulmuştur. 1984 yılında McClelland, Atkinson vd. tarafından geliştirilmiş ve devam ettirilmiştir (Karaç, 2017).

Başarı GÜDÜLENMESİ Kuramı: Birey ömrü boyunca iş ve eğitim başta olmak üzere yaşamın farklı noktalarında mutlak bir başarı için güdülenmiştir. Bireyin başarılı olma hedefi, başarı sonrasında ortaya çıkan olumlu ruh hali ve davranışlar bireyler için vazgeçilmezdir (Murray, 1983).

Sporda Başarı GÜDÜLENMESİ Kuramı temel olarak sporcunun başarı veya başarısızlık durumunda müsabakayı tamamlayabilmesi ve psikolojik olarak başarı motivasyonunu bırakmaması olarak ifade edilmektedir. Murray, (1983) başarı güdülenmesinde kişilik özelliklerinin etkilerini araştırmıştır. Başarı güdülenmesini kişinin arzu ve isteklerine dayandıran Murray, başarının başlıca ilkelerinin arzu ve istek olduğunu ifade etmiştir. Murray, sporcuların başarı motivasyonlarını farklı bir yaklaşımla inceleyerek, istenilen

hedefe ulaşmayı ve olumlu bir gelişim sağlamayı amaçlayan bir program olarak sporcunun psikolojik ve nörolojik özelliklerini temel alan araştırmalar yürütmüştür. Gill (1986) ise sporcunun başarı motivasyonunu, başarı sonrasında ortaya çıkan belirsiz duygu ve davranışlara bağlamıştır. Cox (1998) ise motivasyonu sporcunun takımdaki performansı ve müsabakaya hazırlanırken sergilediği davranış ve tutumlar açısından incelemiştir. (Karaç, 2017).

1.8.Yeme Davranışı

Yemek yeme sadece fizyolojik bir ihtiyaç ya da alışılmış bir dürtü olarak değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal etkileri olan bir davranış olarak düşünülmelidir. (Özgen vd., 2012). Birçok psikolojik ve çevresel faktörden etkilenen bu davranış, duruma ve duyguya göre enerji alımını, seçilen besinlerin miktar ve türlerini, yemeye başlama ve bırakma kararını, yiyeceğin nerede ve ne zaman yeneceğini etkiler. (French, 2012). Popüler kültürün dayattığı mesajlara göre değişen yemek yeme davranışı, bu davranışın giderek yaygınlaşması, patolojik hale gelmesi ve sonuçlarının ölümcül olabilmesi gibi birçok nedenden dolayı daha dikkatli incelenmelidir. (Kabakuş Aykut, 2018).

1.9.Yeme Bozuklukları

Yeme bozuklukları, bireyin fiziksel sağlığına önemli ölçüde zarar veren ve psikososyal işleyişi olumsuz etkileyen, sakat bırakabilen hatta ölümcül olabilen ve maliyetli zihinsel bozukluklar olarak tanımlanmaktadır. Vücut şekli, kilo ve rahatsız edici yeme davranışlarının varlığı yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında ve devam etmesinde anahtar rol oynamaktadır. (Treasure vd., 2020).

Amerikan Psikiyatri Derneği'nin (APA) yayınladığı ve ruhsal bozukluklarının tanımlamaları içeren Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının (DSM) 2013 yılında yayımlanan en son baskısı DSM-5'e göre 8 farklı yeme bozukluğu kategorisi vardır. Bunlar:

1. Pika,
2. Ruminasyon (geviş getirme) bozukluğu,
3. Kaçınan/kısıtlayıcı besin alımı bozukluğu,
4. Anoreksiya nervoza (AN),
5. Bulimia nervoza (BN),

6. Tıkınırcasına yeme bozukluğu (TYB),
7. Diğer sınıflandırılmış yeme bozuklukları (Atipik AN, Düşük sıklıklı/dönemsel BN, düşük sıklıklı/dönemsel TYB, gece yeme sendromu),
8. Sınıflandırılmayan yeme bozukluklarıdır (Tuzgöl vd., 2018).

Anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza, düzensiz beslenme ve çarpık vücut imajları ile ilgili ciddi psikiyatrik hastalıklardandır. Anoreksiya nervozanın kilo kaybı ve yetersiz beslenme; ayrıca bulimia nervozayı karakterize eden temizleme davranışlarından kaynaklanan önemli tıbbi komplikasyonları vardır. Özellikle anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza daha şiddetli ve kronik hale geldikçe, hiçbir vücut sistemi bu hastalıkların olumsuz sonuçlarından korunamamaktadır. Anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza önemli morbidite ve mortaliteye sahip ciddi psikiyatrik hastalıklardır. Anoreksiya nervoza, ölüm oranı en yüksek olan psikiyatrik hastalıktır. Bulimia nervoza hastalarında mortalite de artmaktadır. Hem bulimia nervoza hem de anoreksiya nervozada, artan ölüm oranının çoğu, bu iki hastalığa bağlı oluşan tıbbi komplikasyonlara atfedilebilir (Westmoreland vd., 2016).

1.9.1. Anoreksiya Nevroza

Kelime karşılığı “sinirsel iştah kaybı” olan anoreksiya nervozada kişi başlangıçta kendi isteğiyle yemek yemeyi kısıtlar. Daha sonra vücudu buna alışarak artık yemeyi kendiliğinden reddeder. Sonuç olarak kişi aşırı şekilde zayıflar ve ölümcül sonuçlar doğurabilir. Anoreksiya nervozanın en belirgin özelliği bireyin şişmanlık konusundaki aşırı hassasiyetidir. Birey aşırı zayıf olsa bile kendisini çok şişman ve iri olarak görür, bu yüzden kilo vermek için çabalar. Anoreksiya Nevroza hastayı kilo vermek amacıyla çeşitli özgün davranışlara (besin alımının aşırı kısıtlanması, kendini kusturma, aşırı egzersiz, laksatif- diüretik kullanma gibi) yöneltten yeme bozukluğu tablosudur. Görülme oranı kızlarda erkeklerden 10 kat daha fazladır (Yalnızoğlu Çaka vd., 2018).

Çizelge 1.3. Anoreksiya Nevroza Tanı Kriterleri

- | |
|--|
| <p>A. Enerji alımını ihtiyaca göre kısıtlama tutumu, yaş, boy, cinsiyet, gelişimsel yol ve fiziksel sağlık açısından önemli ölçüde daha düşük vücut ağırlığına yol açar. Önemli ölçüde zayıflık, çocuklar ve ergenler için uygun olan en düşük ağırlığın altında veya uygun en düşük ağırlığın altında olarak tanımlanır. (Örneğin: Beklenenin %85 altında bir vücut ağırlığına neden olan bir kilo kaybı veya</p> |
|--|

büyüme döneminde beklenenin %85'inden daha az bir vücut ağırlığına neden olacak şekilde beklenen kilo artışının elde edilememesi)
B. B. Beklenenden daha düşük vücut ağırlığına sahip olmasına rağmen kilo almaktan ya da şişman olmaktan aşırı korkma, vücut ağırlığı önemli ölçüde düşük olmasına rağmen ısrarla kilo almayı zorlaştıran davranışlarda bulunma
C. C. Kişinin vücut ağırlığını veya şeklini algılamasında bozukluk, vücut ağırlığının veya şeklinin kendi kendini değerlendirmede aşırı derecede önemli olması veya mevcut düşük vücut ağırlığının öneminin inkâr edilmesi

Kaynak: (Çürükvelioğlu, 2019; Gönenir Erbay ve Seçkin, 2016)

1.9.2. Bulimiya Nervosa

Bulimiya 'bous (öküz)' ve 'limos (açlık)' sözcüklerin birleşiminden oluşmaktadır. 'Öküz kadar aç olmak' veya 'bir öküzü yiyebilecek kadar aç olmak' anlamına gelir. Tıkınırcasına yeme atakları, hastalığın önde gelen semptomudur. Ancak hastalar nöbet geçirdikten sonra büyük bir pişmanlık ve suçluluk duygusu yaşarlar. Bu hastalıkta da davranış bozukluklarının temelinde şişman olma korkusu yatmaktadır. Bulimiya Nervosa kadınlarda erkeklere göre daha sık görülmektedir (Yücel, 2009).

Çizelge 1.4. Bulimiya Nervosa Tanı Kriterleri

A. Tekrarlayan tıkınırcasına yeme epizodlarının olması, bu tıkınırcasına yeme dönemleri, aşağıdakilerin her ikisi ile karakterize edilir: 1. Aynı zaman diliminde (örneğin herhangi 2 saatte) ve benzer koşullarda çoğu insanın tüketebileceğinden daha fazla besin tüketmek. 2. Atak sırasında yeme kontrolünün kaybolduğu hissi (örn. yemeyi bırakamama ne kadar ve ne yediğini kontrol edememe).
B. Kilo almamak için kendi kendine kusma; laksatiflerin, diüretiklerin veya diğer ilaçların yanlış kullanımı; hiç yemeyerek veya aşırı egzersiz yaparak kilo alımını önlemek için uygun olmayan telafi edici davranışların yineleyici tekrarı.
C. Hem tikanırcasına yeme hem de uygunsuz telafi edici davranışlar, ortalama 3 ay boyunca haftada en az 1 kez ortaya çıkar.
D. Vücut şekli ve ağırlığına göre kişinin kendi kendini değerlendirmesi üzerinde aşırı etki.
E. Bu bozukluğunun sadece anoreksiya nervosa epizodu esnasında oluşmaması

Kaynak: (Gönenir Erbay ve Seçkin, 2016; Yücel, 2009)

1.9.3. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu

Tıkınırcasına yeme kavramı, APA tarafından “belirli bir zamanda, benzer koşullar altında ve benzer bir süre zarfında çoğu insanın tüketebileceğinden daha fazlasını yemek” olarak tanımlanmıştır (APA, 2001). Tıkınırcasına yeme epizodunun bir diğer özelliği de yedikleri yemek miktarını kontrol edememe ve yemeyi bırakamama gibi kontrol kaybı hissidir. TYB ise BN' ye özgü uygunsuz telafi edici davranışlarda bulunmadan düzenli olarak tekrarlayan tıkınırcasına yeme ataklarının olduğu bir yeme bozukluğudur (Yücel 2009).

Tıkınırcasına yeme atağının sıklığına göre hastalığın şiddet düzeyi belirlenmektedir (Nevşioğulları, 2018).

Çizelge 1.5. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu Şiddetlilik Düzeyleri (Nevşioğulları, 2018).

Hafif olan TYB: Haftada ortalama 1-3 kez tıkınırcasına yemenin görülmesi.
Orta derecede TYB: Haftada ortalama 4-7 kez uygun olmayan tıkınırcasına yeme davranışının görülmesi.
Ağır derecede TYB: Haftada ortalama 8-12 kez tıkınırcasına yeme davranışının görülmesi.
Aşırı düzeyde Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu: Haftada ortalama 14 ya da daha fazla kez tekrarlanan tıkınırcasına yeme davranışının görülmesi.

Çizelge 1.6. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu Tanı Kriterleri

A. Yineleyen tıkınırcasına yeme nöbetleri. Tıkınırcasına yeme epizodu sırasında aşağıdakilerden her ikisi de mevcuttur: 1. Ayrı bir zaman diliminde (örn: herhangi iki saatlik bir süre içinde) benzer koşullarda, çoğu insanın benzer bir süre içinde yiyebileceğinden açıkça daha fazla yiyecek tüketmek. 2. Bu atak sırasında yeme kontrolünü kaybetme hissi. (Örn: Kişinin yemek yemeyi bırakmadığı ne yediğini veya ne kadar yediğini kontrol edemediği hissi).
B. Aşırı yeme nöbetleri sırasında aşağıdakilerden üçü (veya daha fazlası) ortaya çıkar: 1. Normalden çok daha hızlı yemek yeme.

2. Kendinizi rahatsız edici derecede tok hissedene kadar yemek yemeyin.
3. Fiziksel açlık olmadan aşırı yeme.
4. Ne kadar yediğinizden utandığınız için yalnız yemeyin.
5. Yemek yedikten sonra tiksinti, depresif veya suçlu hissetmek
C. Tıkınırcasına yeme ile ilişkili önemli sıkıntı.
D. Bu aşırı yeme davranışları, ortalama olarak 3 ay boyunca haftada en az bir kez ortaya çıkar.
E. Tıkınırcasına yemeye BN'de olduğu gibi tekrarlayıcı uygun olmayan telafi edici davranışlar bulunmaz ve tıkınırcasına yeme sadece BN veya AN sırasında ortaya çıkmaz.

Kaynak: (Çalışır vd. 2021; Nevşioğulları, 2018)

Duygusal yeme; yeme bozuklukları, obezite, hormonal sorunlar veya depresyona da neden olabilmekte ayrıca ilerledikçe daha ciddi metabolik ve psikolojik sorunlar oluşturabilir (Ünal, 2018).

1.10. Duygusal Yeme

Duygusal yeme, bireylerin çeşitli psikolojik süreçlerde hissettikleri öfke, kaygı, stres ve depresif ruh hali gibi negatif duygularla baş etmek ve bunları bastırmak amacıyla yemek yeme olarak tanımlanmaktadır (Bruch, 1964). Genellikle olumsuz duygulara tepki olarak yemek yeme eylemi şeklinde ifade edilen duygusal yeme, daha çok obez/fazla kilolu kişilerde görülse de normal kilolu kişilerde de görüldüğü belirtilmektedir. Normal kilolu insanların duygusal yeme davranışına girmelerine rağmen kilolarını korumalarına ve kilo almamalarına neyin izin verdiği tam olarak bilinmemektedir (Frayn vd., 2018). Ayrıca, duygusal yemenin yetersizlik duygusu, sosyal kaygı ve düşük benlik saygısı gibi bir dizi duygusal sorunla ilgili olduğu belirtilmiştir (Van Strien vd., 1995). Duygusal yeme davranışının, sosyal gereklilik, yemek yeme zamanı veya açlık hissi nedeniyle değil, sadece olumlu ya da olumsuz duyguların varlığında olduğu bilinmektedir (Bekker vd., 2004).

Stres, öfke, neşe, sıkıntı, üzüntü ve korku gibi çeşitli duygu durumlarının yeme davranışları üzerine olan etkilerini araştıran çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda özel duygu durumlarının yeme davranışını etkilediği belirtilmiştir. Bu etki yemeğe karşı olan duygusal tepki, sindirim ve metabolizma da dâhil yeme motivasyonu,

yeme hızı, yemek seçimi, sindirilen miktar, çiğneme gibi bütün sindirim aşamalarını da kapsamaktadır (Macht, 2008).

Duarte vd., (2015) yaptıkları çalışmada duygusal yiyici olan kişilerde yeme arzusunun daha çok depresyon, anksiyete ve öfke gibi duyguların karşısında ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Ancak duyguların, bilhassa olumsuz duyguların şiddetine göre, bireylerin zihinsel süreçlerini engelleyebildiği öne sürülmüştür. İnsanın duygusal yemeden kaynaklanan duyguları yönetme becerisinin düşük olması ve kişisel farkındalığıyla başa çıkma ile ilgilidir. Çeşitli araştırmacılara göre, duygusal yemeyi kontrol altına almanın en doğru yolu, hangi duyguların duygusal yemeye neden olduğunun farkında olmaktır (Sevinçer ve Konuk, 2013).

Mehrabian'ın besin alım miktarı ile çeşitli duygu türleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı bir çalışmaya göre; depresyon, yorgunluk ve sıkıntı gibi durumlarda daha fazla miktarda gıda alımı; ağrı, gerilim ve korku gibi duygu durumlarında ise daha az miktarda besin alımının ortaya çıktığı belirtilmiştir (Sevinçer ve Konuk, 2013).

Psikosomatik teoriye göre; stres veya çeşitli olumsuz duygular anında besin alımında azalma ve iştah kaybı oluşur. Buna karşın bazı kişilerde olumsuz durumlarda besin alımında artış olduğu gözlenmiştir (Van Strien vd., 2009). Besin alımına bağlı psikolojik değişiklikler genellikle kişilerde ruh halini düzenleyici bir faktör olarak görülür. Karbonhidrat içeriği yüksek olan besinler genellikle kişilerin ilk başvurduğu yiyeceklerdir. Bu durumun yemek yeme üzerindeki etkisi beyindeki serotonin hormonu seviyesi ile ilgilidir. Triptofandan oluşan serotonin azalmış seviyesi, stres, depresyon ve agresif davranış ile ilişkilendirilmiştir (Özenoğlu ve Ünal, 2015).

Ayrıca yüksek miktarda yağ ve karbonhidrat içeren besin tüketimi hipotalamus-pitüiter ve adrenal axis aktivitesini ve stres cevap faktörlerini azalttığı belirtilmiştir. Böylelikle bireylerde lezzetli besinlerin tüketmesi olumsuz duyguların azalmasına yardımcı olur (Ünal, 2018).

1.11. Duygusal İştah

Duygusal iştah depresyon, yalnızlık, stres gibi olumsuz duygu ve durumlara karşı oluşan bir yeme bozukluğu olarak tanımlanmaktadır ve bu duygusal farklılıklar, bireyin normalden daha fazla besin tüketmesine neden olmaktadır (Litwin, 2017). Olumsuz duyguların varlığında kendilerini ifade etmekte problem yaşayan bireylerin bu süreçte

normalden daha fazla yemek yeme yoluna gittikleri belirtilmektedir (Cotter ve Kelly, 2018)

Önceleri duygusal iştah ile bulimia nervoza arasındaki ilişki araştırılmış ancak daha sonra duygusal iştahın diğer yeme bozuklukları ile de ilişkili olabileceği ifade edilmiştir. (Sevinçer ve konuk, 2013).

Macht vd' nin yaptığı çalışmada, duyguların besin alımı üzerinde ortalama %30-48 oranında değişikliğe yol açtığı belirtilmektedir (Macht vd., 2002). Psikolojik durumun vücutta oluşturduğu etkiyi düzenleyebilmesi için hormonlarda ortaya çıkan değişikliklerin duygusal iştaha neden olduğu düşünülmektedir (Reichenberger vd., 2018). Duygusal iştah üzerinde cinsiyetinde etkisi bulunmakta olup genellikle kadınlarda erkeklere göre strese bağlı olarak besin alımının daha fazla arttığı belirtilmektedir (Bektaşoğlu, 2021).

1.12. Duygusal ve Fiziksel Açlık

Duygusal açlık, çeşitli duygu ve durumların sonucunda ortaya çıkan açlık olarak tanımlanmaktadır. Kişinin kazanma hissi yaşamasıyla veya öğün zamanının gelmesiyle değil, yalnızca duyguları sebebiyle oluşan bir durumdur. Duygusal açlık bir anda başlar ve fiziksel açlıkta meydana gelen semptomları göstermemektedir. Birey, bulduğu her besini yeme eğilimindedir ve genellikle yüksek kalorili olan bol yağlı yiyecekleri tercih etmektedir. Oysaki fiziksel açlık; kandaki glikoz seviyesinin düşüklüğünü ve midede kazanma hissini birlikte getirir ve belirli miktarda besin tükettikten sonra kişi doymaktadır (Ünal, 2018).

Duygusal yeme ile ilgili yapılan çalışmalarda deneklerin açlık hissini fiziksel mi duygusal mı olduğunu anlayamadıkları, gerçekten aç olup olmadıklarını tespit edemedikleri gözlenmiştir. Duygusal açlık hisseden denekler sürekli olarak açlık hissi yaşar, diğer alternatif seçeneklere bakmadan besinleri saldırırcasına tüketir, odaklandığı yiyeceğin tümünü, hızlıca yeme davranışı göstermektedirler (Laitinen vd., 2002).

Fiziksel açlıkta, mide gurultusu ve halsizlik oluşmaktadır. Kişide bazen baş ağrısı başlayabilir ve kan şekeri düşebilir. O esnada bir meyve veya sebze yemeği tüketmek bile kişinin doyuma ulaşması için yeterli olabilmektedir. Kişi yemeği saldırmadan sakince tüketir, tokluk hissi oluştuğu zaman yemeğe kolayca son verebilir (Ünal, 2018).

Çizelge 1.7. Duygusal ve Fiziksel Açlık Arasındaki Farklar

Duygusal açlık	Fiziksel açlık
Duygusal açlık bir anda gelir.	Fiziksel açlık kademe kademe hissedilir.
Duygusal açlık anında tatmin olmayı gerektirir.	Fiziksel açlık bekleyebilir.
Duygusal açlık özellikle esnek ve rahat yiyecekler ister.	Fiziksel açlık tüm alternatiflere açıktır.
Duygusal açlık mide dolmasına karşın tatmin olmaz.	Fiziksel açlık mide dolduğunda sona erer.
Duygusal açlık; suçluluk, güçsüzlük ve utanç duygularını tetikler.	Fiziksel açlık yeme sonrasında kötü bir his uyandırmaz.

Kaynak: (Tanrıverdi, 2020).

1.13. Duygusal Yemeyi Etkileyen Etmenler

Duygusal yeme davranışının oluşumuna neden olan mekanizmalar henüz tam anlamıyla anlaşılmamıştır. Duygusal yeme davranışı gösteren bireyler, açlık duygularını diğer duygusal uyarıdan ayıramazlar. Duygusal yemeyi etkileyen psikolojik ve fizyolojik mekanizmalar bulunmaktadır (Kara, 2019).

1.13.1. Fizyolojik Etmenler

Duygusal durumlarla oluşan yeme davranışlarının oluşumuna neden olan fizyolojik mekanizmalar hâlâ tam olarak anlaşılmamıştır. Çoğunlukla, besin ögesine bağlı olarak ortaya çıkan fizyolojik değişikliklerin ruh halinin düzenlenmesine yardımcı olduğuna inanılmaktadır. Yapılan bazı araştırma sonuçlarına göre, karbonhidrat içeriği yüksek olan besinler tüketildikten sonra kişinin duygu durumunda iyileşme olabilmektedir (Gibson ve Green, 2002). Bu etki yemekten sonra beyindeki serotonin miktarında yükselme ile açıklanmaktadır. Ayrıca, proteinlerin de ruh halini düzeltereceği düşünülmektedir. Bunun nedeni, tüketilen besinde bulunan bir miktar proteinin, kan-beyin bariyerindeki triptofan seviyesinin artmasıyla vücutta serotonin salınımını sağlamasıdır (İnalkaç ve Aslantaş, 2018).

Firk ve Markus tarafından yapılan bir araştırma, triptofan açısından zengin hidrolize protein alımının akut strese karşı olumlu ruh halinde artış sağladığı belirtilmiştir (Lemmens vd., 2011). Ayrıca, yapılan endokrinolojik araştırmalarda da protein içeriği yüksek olan öğünlerin stres durumu oluştuğunda kortizol düzeyindeki artışı önlediği de

bulunmuştur (Martens, 2010). Tüketilen besinlerin duygu durumlarını düzenlemesi üzerine düşünülen diğer bir fizyolojik faktör de yüksek karbonhidrat ve yağlı besinlerin hipotalamo *pituitar*- adrenal aks sistemi etkileyip stres yanıtını bozarak, kişilerin ruh halinde iyileşme olmasını sağlar (İnalkaç ve Aslantaş, 2018).

1.13.2. Psikolojik Etmenler

Davranışlar kişiliğin bir parçası olarak bilinmektedir. Yapılan çalışmalar yemenin de bir davranış biçimi olduğunu ve aynı zamanda kişilik oluşumunda rol aldığını desteklemektedir (Gündüz vd., 2020). Bu nedenle yeme davranışı beslenme kavramından daha ayrıntılı ve kapsamlı bir şekilde ele alınmalıdır. Psikolojik durumla yemenin miktarı, tercihleri ve sıklığı arasında fizyolojik ihtiyaçlardan bağımsız bir bağlantı bulunmaktadır. Birçok unsurdan etkilenen yeme davranışı psikolojik yönden değerlendirildiğinde bireylerin günlük yaşantıda çeşitli olaylar sonucunda sıklıkla karşılaşılan üzüntü, gerginlik, stres, can sıkıntısı, heyecan, sevinç ve mutluluk gibi duygu durumlarıyla yakından ilişkisi olan ve duygu değişimlerine bağlı olarak öğünlerin sıklık ve miktarının, besin seçimlerinin değişebileceği belirtilmektedir. Bu durum duygusal yemeyi etkileyen psikolojik etmen olarak ifade edilmektedir (İnalkaç ve Aslantaş, 2018).

Psikosomatik teoriye göre, duygusal yeme ile obezite arasında doğrudan bağlantı olduğu ortaya konmuştur. Obez bireylerde normal bireylerden çok daha fazla duygusal yeme davranışının oluşmasına neden olan psikolojik unsurların olduğu belirtilmiştir.

Ayrıca psikosomatik teoriye göre; bebeklik döneminde yemeyle rahatlayabileceğini öğrenen bebek, yaşamının sonraki yıllarında açlık hissini yemeyle bastırabildiği gibi yaşadığı kaygı ve stresini de yemek yiyerek bastırmaya çalışacaktır. Bruch'a göre ihtiyaçları bakımını sağlayan bireyler tarafından fazlası ile karşılanan bebeklerin açlık hissetmesine imkân verilmediği için, sonraki dönemlerde birey açlık ya da tokluk gibi uyarıların farkına varmayıp stres, üzüntü, kaygı gibi karşılaştığı her olumsuz duyguyla yemek yiyerek baş etmeyi deneyecektir (Ünal, 2018).

Yapılan farklı bir çalışmada, duygusal yeme davranışının hedonik yemeyle ilişkili olabileceği söylenmiştir. Hedonik yeme sistemi, kişiler tok olsa bile zevk almak için lezzetli yemek yeme isteğini daha da artırabileceğinden, ihtiyaçtan çok daha fazla enerji alımına yöneltebilmektedir. Yemeğini yeni bitirmiş olan doymuş olan kişiye, sevdiği bir tatlı ikram edildiğinde o yiyeceği yemek istemesi bu duruma bir örnek gösterilebilir.

Duyusal açlığı başlatan görsel uyarıcıların oluşturduğu göz açlığının, çok güçlü bir açlık türü olduğu ve tokluk sinyallerinden daha ağır bastığı bildirilmektedir (Çolak ve Aktaç, 2019).

Macht ve Simons'ın yaptıkları çalışmada şeker içeren besinlerin oluşturduğu olumlu etkiyi duygusal yiyicilerde bulunan hedonik yeme yaklaşımı ile açıklamaktadır. Bu çalışmada haz veren besinlerin duygu durumlarını olumlu yönde etkilediği vurgulanmıştır. Yani bireyin ruhsal durumunda olumlu bir etki oluşturan bu tür besinleri bir çeşit keyif verici maddeler olarak tanımlamaktadırlar (Macht ve Simons, 2011).

Yeme davranışı duygusal, bilişsel, sosyal ve motor gelişmelerin; çevresel ve merkezi unsurların düzenlenmesiyle oluşan karmaşık bir olgu olarak görülür. Yapılan son araştırmalar, yeme davranışı ile duygular arasında kompleks bir ilişki olduğunu ve dikkatli bir şekilde incelenmesi gerektiğini öne sürmektedir (Solak, 2020).

Yemek yeme davranışını tetikleyen unsurlar (Solak, 2020).

- Çevresel olan tetikleyiciler – bir besinin kokusunu almak ya da görmek
- Biyolojik olan tetikleyiciler –bir besini aşırı şekilde isteme, açlık veya susuzluk
- Zihinsel olan tetikleyiciler – bir besini hayal etmek, sevilen bir yiyeceği hatırlamak, tarif okumak veya daha sonra yenilecek olan bir yemeği düşünmek
- Duygusal olan tetikleyiciler –olumsuz duyguların oluşturduğu hislerin üstesinden gelebilmek için ya da hoş etki oluşturan duyguların sürekliliği devam ettirmek için yemek istemek
- Sosyal olan tetikleyiciler – bireylere yeme konusunda baskı oluşturan durum ya da kişiler

1.14. Duygusal Yeme ve Egzersiz

Duygusal yeme davranışını tetikleyen faktörler yorgunluk, stres, kaygı, uykusuzluk, yemek imgeleri, sosyal baskı ve hareketsiz yaşam tarzı olarak belirtilmektedir. Duygusal yeme aynı zamanda artan vücut ağırlığı ve obezite ile ilişkilendirilmiştir. Bu nedenle davranışsal bir yönteme ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Egzersiz duygusal yeme davranışına karşı koruyucu ve duygusal yemenin kontrol altına alınmasında yardımcı ruhsal ve fiziksel sağlık planlarının önemli bir parçası olarak ele alınmalıdır. Davranışsal

egzersiz müdahaleleri, duygusal yeme davranışından korunma ve iyileştirme de ümit verici bir yol olarak düşünülmektedir (Karagöz ve Saraçlı, 2022).

Obez bireylerde yapılan bir çalışmada düzenli fiziksel aktivite yapmanın kilo alımını önlediği, ayrıca depresyonu ve duygusal yemeye yol açabilen diğer olumsuz etkilerini azalttığı bildirilmiştir. Sonraki boylamsal araştırmalar, duygusal yiyicilerde fiziksel aktivitenin önemli olduğunu göstermiştir. Yapılan fiziksel aktivitelerin zaman içinde duygusal yeme ve kilo alımı arasındaki ilişkiyi hafiflettiği bulunmuştur (Frayn vd., 2018).

Dohle vd. yaptıkları çalışmada da daha fazla egzersiz yapan duygusal yiyicilerin 1 yıllık bir süre içinde daha az egzersiz yapanlara göre daha düşük vücut kitle indeksine sahip olduğunu bulmuşlardır. Fiziksel aktivitenin aşırı yemenin oluşturduğu etkiyi azaltabilmeye yardımcı olabileceği ve böylelikle duygusal yeme davranışı gösteren kişilerde genel olarak görülen kilo alımının önüne geçebileceği belirtilmiştir (Frayn vd., 2018).

Ayrıca, yapılan çalışmalarda egzersize teşvik etmenin hem kilo kontrolü hem de stresi azaltma açısından duygusal yiyiciler için yararlı olabileceğini düşündürmektedir. Duygusal yiyicilerde kilo alımı üzerinde egzersizin koruyucu bir etkisi bulmuştur (Frayn vd., 2018).

Bireyler olumsuz duygular hissettiklerinde beyinlerinin bütünleşmesinde yani bütünleşme evresinde kesintiler meydana gelir. Fiziksel aktivite ise beyin ve beden arasındaki bağlantıyı bütünleştirir. Bireyin fiziksel durumdaki yaptığı değişiklikler ruh halinde de değişikliklerin oluşmasını sağlar. (Çolak ve Aktaş, 2019).

Annesi (2018) tarafından yapılan çalışmada obez kadınların yaptıkları egzersizi arttırdığında duygusal yeme düzeyinin nasıl değiştiği araştırılmış ve sonucunda egzersiz yapan kadınların kendi kendine yetkinlik verme, özdenetim ve ruh halinin; kontrol grubuna göre çok daha iyileşmiş olduğu tespit edilmiş. Duygusal yemeyi önlemede egzersizin fizyolojik etkisinin yararlı olduğu ve böylece kilo kontrolünün sağlanmasında da yardımcı olduğu bulunmuştur (Annesi, 2018).

1.15. Sporcularda Duygusal Yeme

Yarışma öncesi zorlu bir antrenman dönemi veya yüksek performans seviyesi ile ortaya çıkan stres ve anksiyete gibi olumsuz psikolojik süreçlerin elit sporcuların ruh ve beden sağlığını etkilediği söylenebilir. Genel sağlık düzeyindeki bozulmaların duygusal yeme düzeyini arttığı görülmüştür. Düzensiz yeme ve aşırı yemekten kaynaklanan sorunlar insan sağlığı için önemli olmakla birlikte, depresif duygu durum ve fiziksel aktivite ile de ilişkili olduğu vurgulanmıştır. Yeme bozukluğu, sporcularda sağlıksız bir vücut imajına neden olarak düşük benlik saygısı ve yüksek kaygı gibi ruh sağlığını etkileyen durumları da ortaya çıkarmıştır. Benzer şekilde Konttinen vd. 'de duygusal yeme ile yüksek vücut kitle indeksi, artan vücut yağı ve bel çevresi arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır (Süel, 2020).

Duygusal yeme, negatif duygulara karşı tatmin edici ve kolay bir başa çıkma yöntemi gibi görünse de bir alışkanlık oluşturup psikolojik ve fiziksel olarak zorlayıcı bir durum oluşturduğunda duygu düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkileyebilmekte ve başta kilo sorunu olmak üzere farklı sorunlar yaratabilmektedir. (Şahin, 2020).

Araştırma sonuçlarına göre, duygusal yemenin olumsuz etkileri sporcuların farkındalığını azaltmasına veya duygu manipülasyonuna yol açabilmekte, dolayısıyla diyetin bozulmasıyla kilo alımı, fiziksel ve psikolojik performansı düşmektedir. Antrenman süresi ve yoğunluğu uzun olan sporcular için bu tatmin edici sonuçlar vermeyecektir. Bu sonuçlara göre, elit düzeyde spor yapan bireylerde yoğun stres ve baskı altında yemek yeme arzusunun, sporun gerektirdiği fiziksel ve fizyolojik istekleri karşılamak yerine değil olumsuz ruh halinden kaynaklanan psikolojik taleplere cevap vermeye yönelik olduğu belirtilebilir (Süel, 2020).

Duygusal yeme isteğindeki artışın bedensel ve ruhsal sağlığı olumsuz etkilediği ve bu durumun sporcuları hem spor yaşamlarında hem de sosyal yaşamlarında olumsuz etkilediği görülmüştür. Bu olumsuz etkinin, sporcunun yüksek performansa ulaşma ve sürdürme yeteneğini de etkileyebileceği düşünülmüştür. Bu nedenle sporcuların ruh hallerindeki olumsuz süreçleri yönetmelerini sağlayacak duygu düzenleme stratejileri üzerine egzersizler yapmanın yanı sıra beslenme programlarındaki kısıtlamaları sporcuları duygusal olarak yemeye yönlendirmeyecek şekilde hazırladığı düşünülmüştür, duygusal olarak yemek yeme isteğinin azaltılması ve genel sağlık açısından önemli olacağı belirtilmiştir (Süel, 2020).

1.16. Yeme Farkındalığı

Yeme farkındalığı, bireyin açlık türünü tanımasını sağlamaktadır. Yeme farkındalığının amacı, duygusal ve duyusal (hedonik) açlık yerine fiziksel açlığa göre yemeyi öğretmektir. Enerji alımının düzenlenmeyen hipotalamusta, açlık ve tokluğa durumuna göre yeme isteğini belirleyerek artırıp azalmasını sağlayan homeostatik sinyallerin oluşturduğu hücrel açlık, fiziksel açlıktır. Fiziksel açlık, duyusal ve duygusal sinyalleri birbirinden ayırt edilebilmektedir. Fiziksel açlığın farkındalığı ile besin alımındaki değişiklikler alınan enerjiyi azaltarak vücut ağırlığını kontrol etmede etkilidir. (Tulloch vd., 2015).

Yeme farkındalığı, yeme davranışlarının ve yiyecek seçimlerinin doğrudan veya dolaylı olarak kendilerini nasıl etkilediğinin farkında olan bireylerde, sağlık düzeyini en üste çıkarmak ve hastalıkların önüne geçmek için besin tüketimini etkileyen yararlı bir yöntem olabilir (Çolak ve Aktaş, 2019).

1.16.1. Yeme Davranışlarında Yeme Farkındalığı

Yeme farkındalığının daha sağlıklı beslenme üzerinde önemli etkisi bulunmaktadır. Yeterli, dengeli beslenmeyle daha az enerji alımını teşvik ettiği ve vücut ağırlığının sağlıklı şekilde azalmasına yardımcı olduğu belirtilmektedir (Özkan ve Bilici, 2018).

Dikkatli yeme, genellikle alışılmış tepkileri ve gereksiz yiyecek tüketimini tetikleyen dış gıda ipuçlarına ve duygusal tetikleyicilere otomatik ve dikkatsizce yanıt vermeyi kesebilmektedir. Otomatik yeme, duygusal, dürtüsel ve alışılmış yemeyi içermektedir. Farkındalık müdahalesi dürtüsel sistemin hızlı tepki vermesini engelleyebilir ve daha bilinçli bir sürecin gerçekleşmesini sağlayabilir (Miller, 2017).

Bilinen bir meditasyon yöntemi, sanki ilk kez yiyormuş gibi bir tane kuru üzümü dikkatli bir şekilde yemektir. Bu egzersiz, gıda tüketimine özgüdür ve kuru üzümü ağza koymadan önce görünüşünü, kokusunu, dokusunu ve rengini fark etmeyi ve ardından tat ve duyusal uyarılara dikkat ederek çiğnemeyi içerir Dikkatiniz dağılmadan, duygusal müdahalede bulunmadan veya dürtü olmadan kuru üzüm yiyerek, otomatik yeme döngüsünü kırabilirsiniz (Miller, 2017).

Farkındalığa Dayalı Yeme Farkındalık Eğitimi (MB-EAT), dikkatli yemeyi öğretmek için tasarlanmış bir yöntemdir. MB-EAT, yeme ve kilo ile ilgili öz düzenleme sorunlarını değerlendirmek için rehberli meditasyon ve kuru üzüm meditasyonu gibi geleneksel farkındalık meditasyon yöntemlerinden yararlanır. Müdahale, açlık ve tokluk belirtilerini ele alır ve otomatik kalıplara cevap olarak yemek yeme yerine bu belirtilere yanıt olarak yemeyi vurgular. (Miller, 2017).

“Mini” meditasyonlar, şimdiki ana farkındalık getirmenin bir yolu olarak yemekten önce teşvik edilir. Katılımcılardan yemeye başlamadan önce birkaç kez derin nefes almaları, açlık da dahil olmak üzere vücuttaki duyuların farkına varmaları ve ardından nasıl tepki vereceklerini seçmeleri istenir. Süreç, eğitime katılan kişilerin hangi besinleri yemek istediklerini ve açlık düzeylerine göre hangi miktarda yemeleri gerektiğini düşünmelerini sağlayabilir (Miller, 2017).

Yeme farkındalığı eğitimi; kişinin yeme alışkanlıklarına farklı şekillerde etkileyerek değiştirmektedir. Bireyler, artan farkındalıkla, duygusal açlığa göre değil fiziksel (hücrel) açlık ve tokluk durumlarına göre yemek yemeyi öğrenirler. Tokluk hissi, yaklaşık olarak yemeye başladıktan 20 dk sonra beyin tarafından algılanmaktadır. Yeme farkındalığı, bireylerin yemek yeme hızını düşürerek daha az miktarda yiyecek daha doyun hissetmelerini sağlayarak alınan toplam enerjiyi azaltmaktadır (Monroe, 2015).

Farkındalık müdahalesi, otomatik bir tepkimeyi tetikleyebilecek birçok negatif duygu ve olayla karşılaşıldığında rahatlama yeteneğini artırarak, aşırı yemeyle ilgili uyarının azalmasına yardımcı olmaktadır. Böylelikle fiziksel olmayan isteklere yanıt olarak gelişen farkında olmadan bilinçsizce tüketim azalmaktadır (Warren, 2017). Çevresel ya da dış unsurlara (örneğin, ambalaj boyutu) bağlı olarak farkında olmadan gelişen yeme bağımlılığı, kişinin ne yediğinin farkına varma yeteneğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yapılan bu farkındalık eğitimi kişilerin dikkat çekici besinleri yeme ve satın alma ihtimalini azaltmaktadır. Kişiler, günlük yaşantılarında kolay yeme farkındalığı uygulamaları ile bu edinimleri kalıcı hale getirebilmektedirler (Çolak ve Aktaş, 2019).

1.16.2. Duygusal Yemede Yeme Farkındalığı

Farkındalık müdahale tekniklerinin stres faktörünün azaltılmasında etkin bir yöntem olduğu gösterilmiş ve yüksek yeme farkındalığı olan kişilerde duygusal yemenin daha az olduğu belirtilmiştir. Olumsuz duyguları bastırmaya ya da bunlardan kaçınmaya çalışmak

yerine, dikkatli olmak ve farkındalık yoluyla detaycı olmayan bir tutumu teşvik etmek, kişinin olumsuz duygularla yemek yemeden başa çıkmasına yardımcı olabilir. Dolayısıyla, bilinçli farkındalık, olumsuz duyguların yeme davranışı üzerindeki etkisini hafifletebilir veya bilinçli farkındalık olumsuz duyguları kişiye kabul etmeyi öğreterek yeni bir başa çıkma mekanizması haline geldiğinden, o anki duygusal durumun yeme davranışı üzerindeki etkisini azaltabilir (Mantzios ve Wilson, 2015).

Duygusal yeme, artmış kalça ve bel çevresi, artmış beden kitle indeksi, yüksek vücut yağ yüzdesi ile ilgilidir. İdeal kilolu kişilerde de duygusal yeme olabilmesine rağmen obez kişiler için bu durum daha büyük bir problem oluşturmaktadır. Obez olan bireylerde yeme davranışı konusunda farkındalık temelli eğitimlerin, duygusal yeme ve aşırı yeme davranışlarını iyileştirdiği ifade edilmiştir. Duygusal yeme, yüksek enerjili olan yağlı ve tatlı yiyeceklerin daha fazla tüketilmesine, sağlıklı ve daha az kalorili olan sebze ve meyve tüketiminin daha az olmasına neden olarak ağırlık artışında etkili olabilir (Çolak ve Aktaş, 2019).

Katterman vd.'de, duygusal yemeye ilgili farkındalık uygulamaları ve kilo kaybını değerlendirdiklerinde pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Yüksek duygusal yeme düzeyi olan kişilerde farkındalık eğitimlerinin etkin bir yöntem olduğu ifade edilmiştir. Yeme farkındalığının artırılması ile besin tüketilirken duygu ve düşüncelerle olan ilişkinin azaltılması sağlanmaktadır. Farkındalığın artmasıyla birlikte, daha sağlıklı besin seçimlerinin yapılması ve ihtiyaç fazlası yiyeceklerin tüketimi azalmasını kolaylaşmaktadır. Bu sebeple farkındalık eğitimleri, kalıcı kilo kaybında etkin bir metod olarak düşünülmektedir (Katterman vd., 2014).

1.17. Araştırmanın Amacı

Duygusal yeme isteğindeki artışın bedensel ve ruhsal sağlığı olumsuz etkilediği ve bu durumun sporcuları hem spor yaşamlarında hem de sosyal yaşamlarında olumsuz etkilediği görülmüştür (Süel, 2020). Bu doğrultuda sporcuların karşı karşıya kaldıkları çeşitli duygular sonucunda sergiledikleri duygusal yeme ve iştah düzeylerinin belirlenmesi ve bu duygusal iştah ve duygusal yeme davranışlarının sporcuların performansı ve başarı algısı üzerindeki etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Sporcuların beslenme bilgi düzeyinin belirlenmesi ile mevcut durumun tespit edilmesi amaçlanmıştır.

1.18. Araştırmanın Önemi

Sporcuların beslenme alışkanlıkları ve sportif performansları arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu bilinmektedir (Saygın vd., 2009). Yarışma öncesi zorlu bir antrenman dönemi veya yüksek performans seviyesi ile ortaya çıkan stres ve anksiyete gibi olumsuz psikolojik süreçlerin elit sporcuların ruh ve beden sağlığını etkilediği söylenebilir. Genel sağlık düzeyindeki bozulmaların duygusal yeme düzeyini arttığı görülmüştür. Duygusal yemenin olumsuz etkileri sporcuların farkındalığının azalmasına veya duygu manipülasyonuna yol açabilmekte, dolayısıyla diyetin bozulmasıyla kilo alımı, fiziksel ve psikolojik performansı düşürmektedir (Süel, 2020).

Sporculardaki duygusal yeme, duygusal iştah ve beslenme bilgi düzeyleri belirlenerek, duygusal yemenin performansı nasıl etkilediği tespit edilerek, takım ve bireysel spor dallarındaki sporcuların duygusal yeme düzeyleri ve performanslarını etkileme düzeyleri belirlenerek literatüre özgün bir değer kazandırılacaktır.

1.19. Araştırmanın Kapsamı ve hipotezler

Sporcuların performansını etkileyen birçok etken vardır. Bu etkenlerden en önemlilerinden biri de beslenmedir. Bir sporcunun istenilen performansa ulaşabilmesi için ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerini yeterli ve dengeli bir şekilde alması gerekmektedir. Yapılan çalışmalarda olumsuz duygularını bastırmak için yapılan yeme davranışı ile ihtiyacından fazla vücuda alınan besinlerin, sporcularda vücut ağırlığı ve yağ yüzdesinde artışa neden olabileceği bulunmuştur.

Bu araştırmanın kapsamında sporcularda duygu durumlarının besin tercihlerine ve beslenme davranışı üzerine etkisi, sporcuların duygusal yeme ve duygusal iştah düzeyleri ile duygusal yeme ve iştahın performans üzerine etkisi incelenecektir.

Çalışma kapsamında kurulan hipotezler aşağıda verilmiştir.

H_{1a}: Araştırmaya katılan sporcuların duygusal iştah düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{1b}: Araştırmaya katılan sporcuların duygusal yeme düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{1c}: Araştırmaya katılan sporcuların besin bilgisi düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{2a}: Araştırmaya katılan sporcuların duygusal iştah düzeyleri yaş kategorilerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{2b}: Araştırmaya katılan sporcuların duygusal yeme düzeyleri yaş kategorilerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{2c}: Araştırmaya katılan sporcuların besin bilgisi düzeyleri yaş kategorilerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{3a}: Araştırmaya katılan sporcuların duygusal iştah düzeyleri BMI kategorilerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{3b}: Araştırmaya katılan sporcuların duygusal yeme düzeyleri BMI kategorilerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{3c}: Araştırmaya katılan sporcuların besin bilgisi düzeyleri BMI kategorilerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{4a}: Araştırmaya katılan sporcuların duygusal iştah düzeyleri branşlarına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{4b}: Araştırmaya katılan sporcuların duygusal yeme düzeyleri branşlarına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{4c}: Araştırmaya katılan sporcuların besin bilgisi düzeyleri branşlarına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{5a}: Araştırmaya katılan sporcuların duygusal iştah düzeyleri deneyim sürelerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{5b}: Araştırmaya katılan sporcuların duygusal yeme düzeyleri deneyim sürelerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{5c}: Araştırmaya katılan sporcuların besin bilgisi düzeyleri deneyim sürelerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{6a}: Araştırmaya katılan sporcuların duygusal iştah düzeyleri spor düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{6b}: Araştırmaya katılan sporcuların duygusal yeme düzeyleri spor düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{6c}: Araştırmaya katılan sporcuların besin bilgisi düzeyleri spor düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{7a}: Araştırmaya katılan sporcuların DİŞ ve DY düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{7b}: Araştırmaya katılan sporcuların DİŞ ve BB düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{7c}: Araştırmaya katılan sporcuların DY ve BB düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₈: Araştırmaya katılan sporcuların DY düzeyleri ile BMI değerleri arasında bir ilişki vardır.

H_{9a}: Araştırmaya katılan sporcuların olumlu duygu ve durumlardaki DİŞ düzeyleri ile DY düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{9b}: Araştırmaya katılan sporcuların olumsuz duygu ve durumlarındaki DİŞ düzeyleri ile DY düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{10a}: Araştırmaya katılan sporcuların olumlu şartlardaki DİŞ düzeyleri ile DY düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{10b}: Araştırmaya katılan sporcuların olumsuz şartlardaki DİŞ düzeyleri ile DY düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₁₁: Sporculuk performansı algısı ve branştaki başarı algısı ile DİŞ düzeyi, DY düzeyleri ve BB arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₁₂: Araştırmaya katılan sporcuların DİŞ ve BB' nin DY üzerindeki etkilerine ilişkin kurulan regresyon modeli anlamlıdır.

Çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizleri sonucunda, DİŞ için Cronbach's Alpha değeri 0,923 DY için Cronbach's Alpha değeri 0,811 ve BB için Cronbach's Alpha değeri 0,701 olarak belirlenmiş olup bu değerler, kullanılan üç ölçeğin de güvenirliğinin yeterli seviyede olduğunun bir göstergesidir.

1.20. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları

1.20.1. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan örneklem grubunun evreni temsil etmiş olduğu varsayılmıştır.

2. Sporcuların kişisel bilgi formunda verdikleri demografik bilgilerin doğru olduğu varsayılmıştır.
3. Sporcuların uygulanan anket ve ölçeklerdeki soruları doğru olarak anlayıp doldurduğu varsayılmıştır.
4. Araştırmaya katılan sporcuların, araştırmadaki anket sorularını en iyi şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

1.20.2. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın evreni 18-30 yaş aralığındaki sporcularla sınırlıdır.
2. Araştırmanın evreni atletizm, basketbol, futbol, tenis, voleybol, halter ve kick boks branşındaki sporcularla sınırlıdır.
3. Araştırma, konusu ile ilgili ulaşılabilen literatür kaynaklarının sağladığı veriler ile sınırlıdır.
4. Araştırma, örneklem grubunda yer alan sporculardan alınan anketlerin verileri ile sınırlıdır

2. MATERYAL ve METOT

2.1.Araştırma grubu

Bu araştırmanın örneklemini Afyonkarahisar, Isparta ve çevre illerdeki atletizm, futbol, tenis, basketbol, voleybol ve diğer branşların oyuncuları oluştururken, örneklemini Afyonkarahisar, Isparta ve çevre illerdeki gençlik ve spor bakanlığına bağlı kurumlarda, çeşitli spor kulüplerinde aktif olarak spor yapan rastgele yöntemle belirlenen 18-30 yaş aralığında atletizm, futbol, tenis, basketbol, voleybol ve diğer branşların oyuncuları olmak üzere toplamda 255 sporcudan gönüllü katılım esasına uygun veriler toplanmıştır.

G*Power analizine göre katılması gereken katılımcı sayısı %95 güven düzeyi, %80 zorluk düzeyi ve %5 kabul edilebilir hata payı ile 220 sporcu olarak belirlenmiştir.

Çalışma kapsamında 04.10.2022-17.12.2022 tarihleri arasında Afyonkarahisar, Isparta ve çevre illerde 18-30 yaş aralığında toplam 255 sporcuya yüz yüze görüşme yöntemi ile anket uygulanmış, geçersiz anketlerin çıkarılması sonucu istatistiksel analizler 221 kişi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışmada yer alan sporcuların cinsiyet değişkeni bakımından %58,37'si erkek iken %41,63'ü kadın sporculardan, yaş kategorileri bakımından incelendiğinde %42,08'inin 23-27 yaş aralığında, %37,10'unun 18-22 yaş aralığında ve %20,81'inin ise 28-32 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Çalışmada yer alan sporcular BMI kategorileri bakımından incelendiğinde ise %54,75'inin ideal kiloda, %31,67'sinin ideal kilonun üstünde, %11,76'sının ideal kilonun altında ve %1,81'inin ise ideal kilonun çok üstünde olduğu görülmektedir. Spor branşları bakımından sporcuların %30,77'sinin Futbol, %22,62'sinin tenis, %13,12'sinin atletizm, %10,41'inin voleybol, %9,05'inin basketbol, %7,24'ünün halter ve %6,79'unun kick boks sporu yaptıkları görülmektedir. Spor deneyimleri bakımından sporcuların %46,61'inin 1-4 yıl, %31,22'sinin 4-9 yıl ve %22,17'sinin 10 yıl ve üstü deneyime sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca sporculuk düzeyleri bakımından sporcuların %81,90'ının amatör, %9,05'inin profesyonel %4,98'inin milli ve %4,07'sinin elit düzeyde sporcu oldukları görülmektedir.

2.2. Araştırmanın yöntemi

Çalışma nicel araştırma yöntemi ile yapılmış olup, veri toplama aracı olarak üç farklı ölçekten yararlanılmış ve kişisel bilgilerinde cevaplandırıldığı kişisel bilgi formu ile toplamda dört bölümden oluşmaktadır. Çalışma kesitsel ve değişkenler arasındaki

farklılıklarla birlikte ilişkileri belirlemek ve muhtemel sonuçları tahmin etmek için betimsel ve ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veriler araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, duygusal iştah anketi (DİA), duygusal yeme ölçeği (DYÖ) ve beslenme bilgi ölçeğinden (BBÖ) yararlanılmış, atletizm, futbol, tenis, basketbol, voleybol ve diğer branşların oyuncularına yüz yüze görüşme tekniği ile uygulanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi formu:

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda katılımcıların yaş, kilo, boy, cinsiyet, spor branşı, sporculuk deneyimi ve sporculuk düzeyi gibi sosyodemografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorulara yer verilmiştir.

2.3.2. Duygusal İştah Anketi (DİA):

Nolan vd. tarafından 2010 yılında geliştirilmiş olan duygusal iştah anketi duygusal yemeyi belirlemeyi amaçlamaktadır. Duygusal iştah anketinin (DİA) Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmasını 2014 yılında Demirel vd. yapmıştır. Anket 22 sorudan oluşmakta olup 9'lu likert tipi puanlama yapılmaktadır. Duygusal yeme durumu ve düzeyini değerlendirmek için kullanılan bu ölçekte katılımcılar, her bir maddedeki sorunun iştahlarını etkileme düzeyini daha az (1-4), aynı (5) ve daha fazla (6-9) şeklinde skorlanmaktadır. Yemek yeme (örn: üzgün olduğunuzda) ve şartlar (örn: aşık olduğunuzda) olmak üzere 2 alt boyutu vardır. Duygusal yeme, olumlu/ olumsuz duygu ve durumlarda sırasıyla 14 ve 8 maddeden oluşacak şekilde değerlendirilmektedir. Olumlu duygu ve durumlar olumlu toplam puanı, olumsuz duygu ve durumlar ise olumsuz toplam puanı oluşturmaktadır. Duygusal yeme ile ilgili herhangi bir kesme puanı olmayan anket hangi duygu ve durumlarda özellikle duygusal yemenin var olabileceğini değerlendirmektedir (Demirel vd., 2014). Ölçeğin yemek yeme için iç tutarlılık katsayısı 0,88, şartlar için iç tutarlılık katsayısı 0,80 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayı değeri 0,92 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ):

Kilolu ve obez kişilerin duygusal yeme davranışlarını değerlendirmek amacıyla Garaulet vd. tarafından 2012 yılında geliştirilen Duygusal Yeme Ölçeğinin Arslantaş vd. tarafından 2020 yılında Türkçe versiyonu geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Duygusal Yeme Ölçeği, 10 maddeden ve yeme isteğini engelleyeme (Yemek yerken, yeme miktarını kontrol etmekte sorun yaşadığınız olur mu?), yiyecek türleri (Belirli yiyecekleri arzuladığınız olur mu?), suçluluk hissi (Sizce hayatınızı tartılar mı yönetiyor? Ve sizin üzerinizde ruh halinizi değiştirecek kadar güçlü etkileri var mı?) olmak üzere toplam üç alt boyuttan oluşmakta, sorular 4' lü ("0" Asla, "1" Bazen, "2" Genellikle ve "3" Her zaman) Likert tipi puanlama ile cevaplanmaktadır. Ölçekte ters puanlama yapılan madde yoktur. Ölçekten en düşük "0" en yüksek "30" puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması duygusal yeme davranışı düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir (Arslantaş vd., 2020). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayı değeri 0,81 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Beslenme Bilgi Ölçeği (BBÖ)

Ongün Yılmaz vd. (2021) tarafından geliştirilen Beslenme Bilgi Ölçeği yetişkin bireylerin beslenme bilgilerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Besin ve besin bilgileri, besin hazırlama ve pişirme yöntemleri, beslenme ve sağlık ilişkisi başlıklarına ilişkin maddelerden oluşmaktadır. Ölçek 31 sorudan oluşmaktadır, tek alt boyutludur (Sütün karbonhidratı laktozdur). 5 Likert tipinde oluşturulan ölçek maddeleri kesinlikle katılıyorum ile kesinlikle katılmıyorum cevabına doğru 4 ile 0 arasında puanlanmaktadır. Beslenme bilgisi hakkında yanlış bilgiyi temsil eden maddeler tersten puanlanır (Yağlar vücuda en az enerji veren besin ögesidir). 1, 5, 6, 9, 10, 16, 17, 21, 27 ve 28 numaralı maddeler ters puanlanmıştır. İç tutarlılık katsayı değeri 0,70 olarak belirlenmiştir. Bu sonuç güvenirliğinin yeterli seviyede olduğunun bir göstergesidir.

2.4. Verilerin Analizi:

Verilerin analizinde SPSS paket programından yararlanılarak ilk olarak demografik değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler verilmiş, daha sonra bireylerin Duygusal iştah, Duygusal yeme ve Beslenme bilgilerine yönelik ölçekler aracılığı ile toplanan veriler çok değişkenli istatistiksel teknikler yardımı ile analiz edilerek araştırma amacı doğrultusunda bu boyutlar arasındaki farklılıklar ve ilişkiler araştırılmıştır.

Elde edilen veriler SPSS Paket programında çözümlenmiştir. Araştırmada Betimleyici istatistiklerden frekans (f) ve yüzde (%) yöntemleri kullanılmıştır. Normallik sınaması için Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi kullanılmış ve çarpıklık basıklık değerleri incelenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık sayısına bakılarak güvenilirlikleri test edilmiştir. Bağımlı değişkenler üzerinde demografik değişkenlerin etkilerini araştırmak için CR&T analizinden yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri test etmek için Pearson Korelasyon testinden yararlanılmıştır. Bağımlı değişkenlerin birbirlerinin anlamlı açıklayıcısı olup olmadığını belirlemek için ise, regresyon analizinden yararlanılmıştır. Bağımsız değişkenlere göre bağımlı değişkenlerde farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklerde (independent samples) t-testinden, aynı şekilde ikiden fazla seçeneği olan bağımsız değişkene göre, bağımlı değişkenlerde farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) ve gruplar arası farklılıkların tespiti için Post-Hoc (LSD) testlerinden yararlanılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında ve anlamlılık $p<0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

3. BULGULAR

Sporcuların demografik özelliklerine göre dağılımları ve herbir ölçek bazında ortalama ve standart sapma istatistikleri Tablo 1. ve Şekil 1-6’da verilmektedir. Ölçekte yer alan maddelerin ortalama puanları hesaplanırken, Duygusal İştah Ölçeğinin 9’lu Likert, Duygusal yeme ve Besin Bilgisi Ölçeklerinin ise 5’li Likert olmasından dolayı Duygusal iştah puanlarının daha yüksek olduğunun vurgulanması gerekir. Ayrıca örneklem hacmi yeteri kadar büyük olduğundan sporcuların DİŞ, DY ve BB ölçek puanları arasındaki ilişkilerin ve bu puanların demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin sınanmasında parametrik yöntemlerden yararlanılmıştır. Tüm istatistiksel analizler %95 güvenirlilikle gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaş ortalamaları ($23,55 \pm 3,96$ yıl), boy ortalamaları ($170,91 \pm 8,94$ cm), vücut ağırlığı ortalamaları ($67,79 \pm 13,35$ kg) ve kendi başarılarını algıladıkları durumları ($5,88 \pm 1,90$) olarak bulunmuştur.

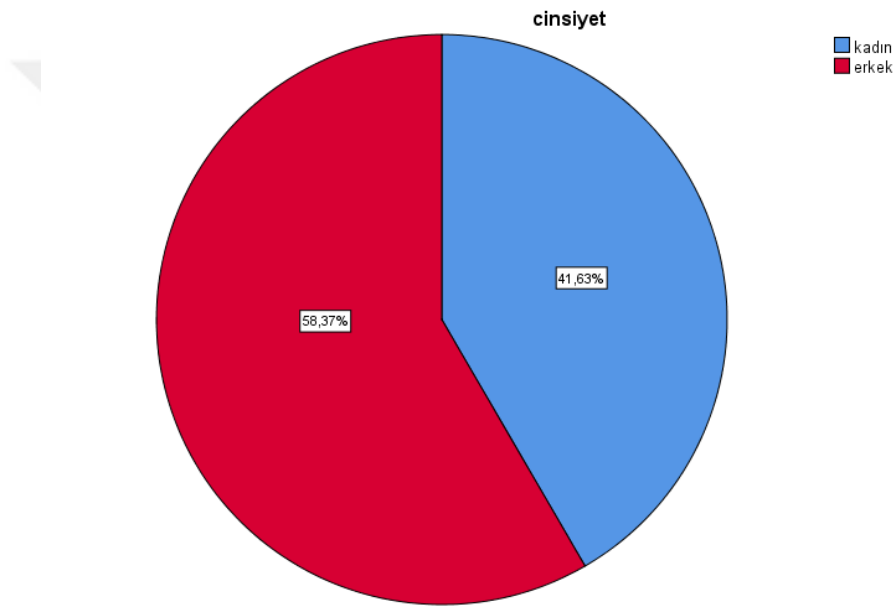
BMI: BMI, kilogram cinsinden vücut kütleinin metre cinsinden boyun karesine (kg/m^2) bölünmesiyle hesaplanmaktadır (Kocahan ve Kabak, 2021).

Çizelge 3.1. Çalışmaya katılan sporcuların demografik özellikleri ve ölçek istatistikleri.

Değişken	Kategori	Birim sayısı	Oran	DİŞ		DY		BB	
				Ort.	S.Sap.	Ort.	S.Sap.	Ort.	S.Sap.
Cinsiyet	Kadın	92	%41,6	4,79	1,56	2,14	0,55	2,66	0,33
	Erkek	129	%58,4	4,67	1,41	1,92	0,45	2,61	0,29
Yaş	18-22	82	%37,1	4,81	1,59	2,07	0,52	2,65	0,37
	23-27	93	%42,1	4,62	1,46	2,01	0,48	2,62	0,25
	28-32	46	%20,8	4,79	1,29	1,93	0,52	2,61	0,31
BMI	İdeal kilonun altında	26	%11,8	4,29	0,97	1,87	0,45	2,54	0,33
	İdeal kilo	121	%54,8	4,59	1,51	1,98	0,49	2,62	0,29
	İdeal kilonun üstünde	70	%31,7	5,00	1,47	2,06	0,48	2,67	0,32
	İdeal kilonun çok üstünde	4	%1,8	6,44	1,73	3,00	0,32	2,88	0,42
Brans	Atletizm	29	%13,1	4,75	1,16	1,97	0,56	2,71	0,42
	Basketbol	20	%9,0	4,44	1,59	2,29	0,66	2,55	0,22
	Futbol	68	%30,8	4,45	1,43	1,96	0,41	2,64	0,29
	Tenis	50	%22,6	4,97	1,25	2,03	0,40	2,60	0,26
	Voleybol	23	%10,4	4,72	1,88	1,92	0,55	2,58	0,32
	Halter	16	%7,2	5,56	1,98	2,23	0,69	2,73	0,37

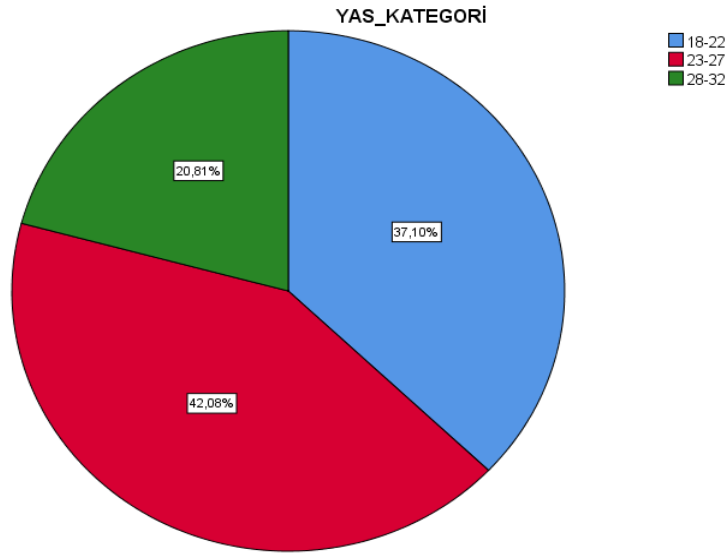
	Kick Boks	15	%6,8	4,58	1,28	1,79	0,36	2,63	0,31
Deneyim	1-4 Yıl	103	%46,6	4,61	1,51	2,05	0,58	2,63	0,26
	4-9 Yıl	69	%31,2	4,98	1,33	1,99	0,41	2,59	0,31
	10 Yıl ve Üstü	49	%22,2	4,61	1,58	1,95	0,45	2,68	0,41
	Amatör	181	%81,9	4,59	1,47	2,03	0,51	2,61	0,28
Düzey	Milli	11	%5,0	5,55	1,29	1,98	0,45	2,68	0,38
	Profesyonel	20	%9,0	4,99	0,95	1,78	0,32	2,74	0,51
	Elit	9	%4,1	5,79	1,99	2,23	0,57	2,66	0,31

DIŞ:duygusal iştah, DY: duygusal yeme, BB: beslenme bilgisi,Ort: ortalama, S.sap:standart sapma



Şekil 3.1. Sporcuların cinsiyetlerine göre dağılımı

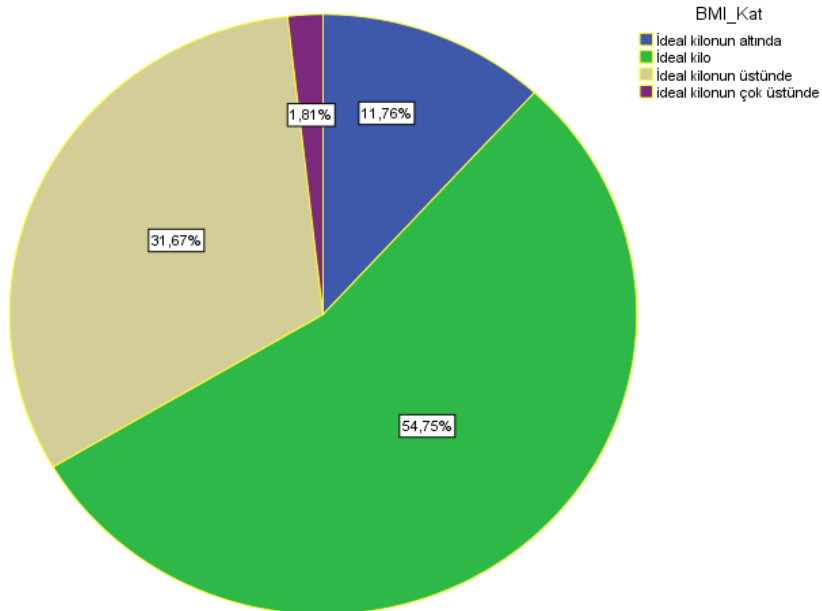
Şekil 3.1 ve Çizelge 3.1’den görüleceği üzere çalışmada yer alan sporcuların cinsiyet değişkeni bakımından %58,37’si erkek iken %41,63’ü kadın sporculardan oluşmaktadır. Duygusal İştah, Duygusal Yeme ve Besin Bilgisi ölçeklerinden alınan puanlar bakımından da kadın sporcuların puan ortalamalarının sırasıyla 4,79 2,14 ve 2,16 ile erkek sporculardan daha yüksek olduğu görülmektedir.



Şekil 3.2. Sporcuların yaş kategorilerine göre dağılımı

Şekil 3.2 ve Çizelge 3.1’den görüleceği üzere çalışmada yer alan sporcular yaş kategorileri bakımından incelendiğinde %42,08’inin 23-27 yaş aralığında, %37,10’unun 18-22 yaş aralığında ve %20,81’inin ise 28-32 yaş aralığında olduğu görülmektedir.

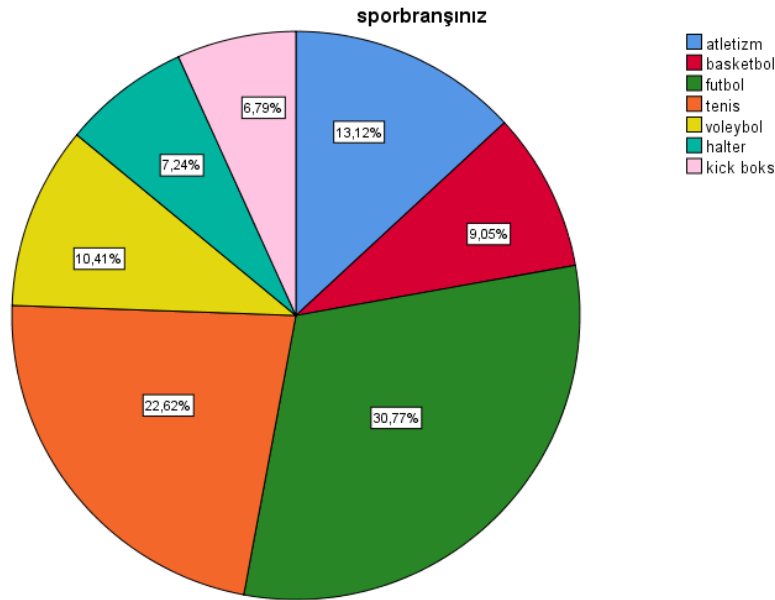
Duygusal İştah, Duygusal Yeme ve Besin Bilgisi ölçeklerinden alınan puanlar bakımından 18-22 yaş aralığındaki sporcuların ortalama puanlarının sırası ile 4,81; 2,07; 2,65 değerleri ile diğer yaş aralığındaki sporculardan daha yüksek olduğu görülmektedir.



Şekil 3.3. Sporcuların BMI kategorilerine göre dağılımı

Şekil 3.3 ve Çizelge 3.1’den görüleceği üzere çalışmada yer alan sporcular BMI kategorileri bakımından incelendiğinde %54,75’inin ideal kiloda, %31,67’sinin ideal kilonun üstünde, %11,76’sının ideal kilonun altında ve %1,81’inin ise ideal kilonun çok üstünde olduğu görülmektedir.

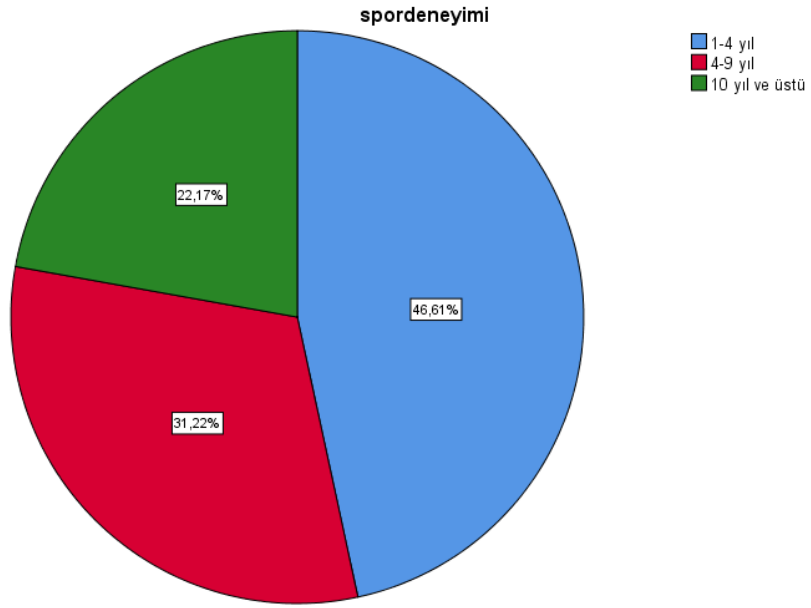
Bu sporcular arasından ise ideal kilonun çok üstünde olanların Duygusal İştah, Duygusal Yeme ve Besin Bilgisi ölçeklerinden aldıkları puan ortalamalarının sırasıyla 6,44; 3,00 ve 2,88 değerleri ile diğer kategorilerdeki sporculardan daha yüksek olduğu görülmektedir.



Şekil 3.4. Sporcuların spor branşlarına göre dağılımı

Şekil 3.4 ve Çizelge 3.1 incelendiğinde, spor branşları bakımından sporcuların %30,77’sinin Futbol, %22,62’sinin tenis, %13,12’sinin atletizm, %10,41’inin voleybol, %9,05’inin basketbol, %7,24’ünün halter ve %6,79’unun kick boks sporu yaptıkları görülmektedir.

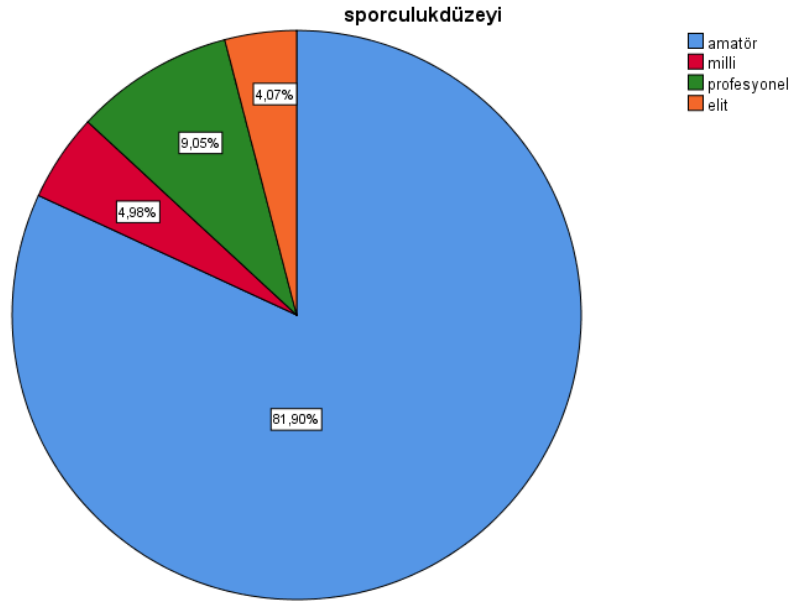
Bu sporcular arasından halter sporu yapanların Duygusal İştah puan ortalamalarının 5,56 ve Besin Bilgisi ortalamalarının 2,73 ile diğer spor branşlarındaki sporculardan daha yüksek olduğu gözlemlenirken, Duygusal Yeme puan ortalaması bakımından Basketbol sporu yapanların 2,29 ortalama ile diğer branşlardaki sporculardan daha yüksek olduğu görülmektedir.



Şekil 3.5. Sporcuların spor deneyimleri dağılımları

Şekil 3.5 ve Çizelge 3.1 incelendiğinde, spor deneyimleri bakımından sporcuların %46,61'inin 1-4 yıl, %31,22'sinin 4-9 yıl ve %22,17'sinin 10 yıl ve üstü deneyime sahip oldukları görülmektedir.

Bu sporcular arasından 1-4 yıl arası deneyime sahip sporcuların 2,05 ortalama puan ile Duygusal yeme düzeylerinin diğer sporculardan daha yüksek olduğu gözlemlenirken 4,98 puan ortalaması ile 4-9 yıl deneyime sahip sporcuların Duygusal İştah düzeyi bakımından ve 2,68 puan ortalaması ile de 10 yıl ve üstü deneyime sahip sporcuların Besin bilgisi bakımından en yüksek düzeyde oldukları görülmektedir.



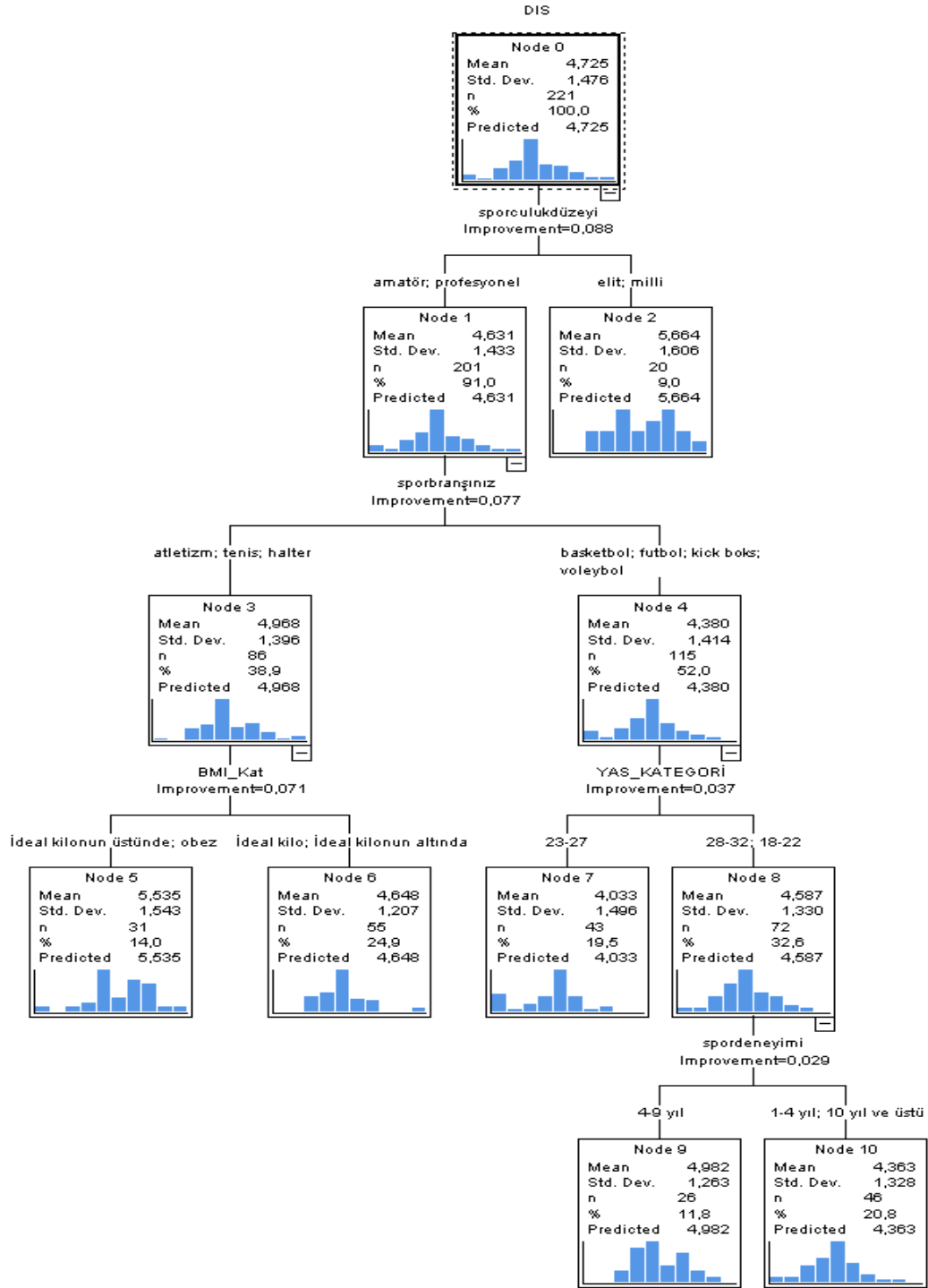
Şekil 3.6. Sporcuların sporculuk düzeylerine göre dağılımı

Şekil 3.6 ve Çizelge 3.1 incelendiğinde, sporculuk düzeyleri bakımından sporcuların %81,90'ının amatör, %9,05'inin profesyonel %4,98'inin milli ve %4,07'sinin elit düzeyde sporcu oldukları görülmektedir.

Bu sporcular arasında Duygusal iştah düzeyi bakımından ve 5,79 puan ortalaması ve Duygusal yeme düzeyi bakımından 2,23 puan ortalaması ile elit düzeydeki sporcuların diğer düzeylerdeki sporculardan daha yüksek ortalamaya sahip oldukları, besin bilgisi bakımından 2,74 puan ortalaması ile de profesyonel düzeydeki sporcuların diğer düzeylerdeki sporculardan daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

CR&T analizi: Hem kategorik hem de sürekli değişkenleri kullanarak sınıflama ve regresyon problemlerinin çözümünde karar ağaçlarını kullanan parametrik olmayan istatistiksel bir metottur.

Sporcuların duygusal iştah (DİŞ) düzeyleri üzerinde ele alınan demografik değişkenlerinin etkilerini araştırmak amacıyla gerçekleştirilen CR&T analizi sonuçları Şekil 3.7.'de verilmektedir.

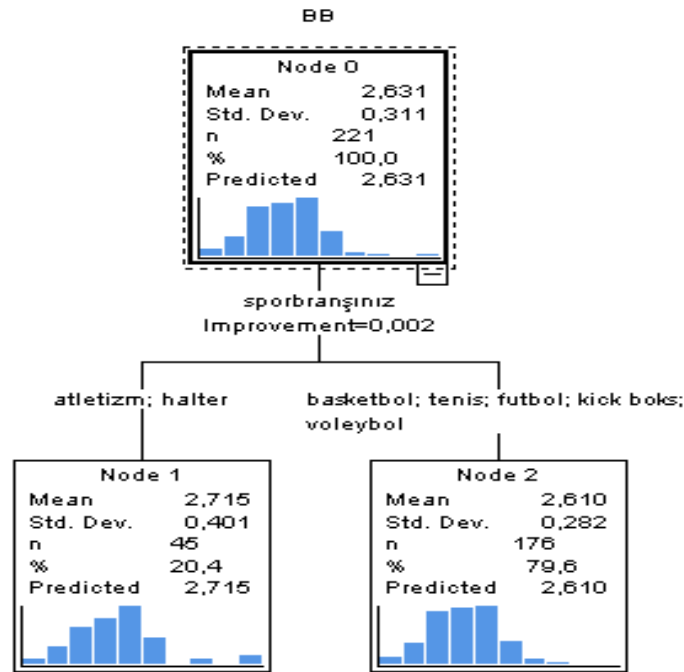


Şekil 3.7. Sporcuların DİŞ'ları üzerinde etkili olan demografik özelliklerine ait CR&T analizi

Şekil 3.7. incelendiğinde, sporcuların duygusal iştah düzeyleri üzerinde en etkili değişken sporculuk düzeyi olarak belirlenmiş, elit ve milli sporcuların duygusal iştahları daha yüksek belirlenirken, amatör ve profesyonel sporcular üzerinde spor branşı değişkeni anlamlı bulunmuştur. Amatör ve profesyonel sporcu olup, atletizm tenis ve halter sporu

yapan sporcular üzerinde ise BMI kategorisi etkili olup ideal kilonun üstünde ve ideal kilonun çok üzerinde olan sporcuların duygusal iştahlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer yandan amatör ve profesyonel sporcu olup basketbol, futbol, kick boks ve voleybol sporu yapan sporcular üzerinde yaş kategorileri, bu sporcular arasından da yaş kategorisi 18-22 ve 28-32 olan sporcular üzerinde spor deneyimi etkili bir değişken olarak belirlenmiştir. Yine bu sporcular arasından 4-9 yıl deneyime sahip sporcuların duygusal iştah seviyelerinin diğer yaş kategorisindeki sporculardan daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Sporcuların besin bilgi düzeyleri üzerinde ele alınan demografik değişkenlerinin etkilerini araştırmak amacıyla gerçekleştirilen CR&T analizi sonuçları Şekil 3.8.'de verilmektedir.

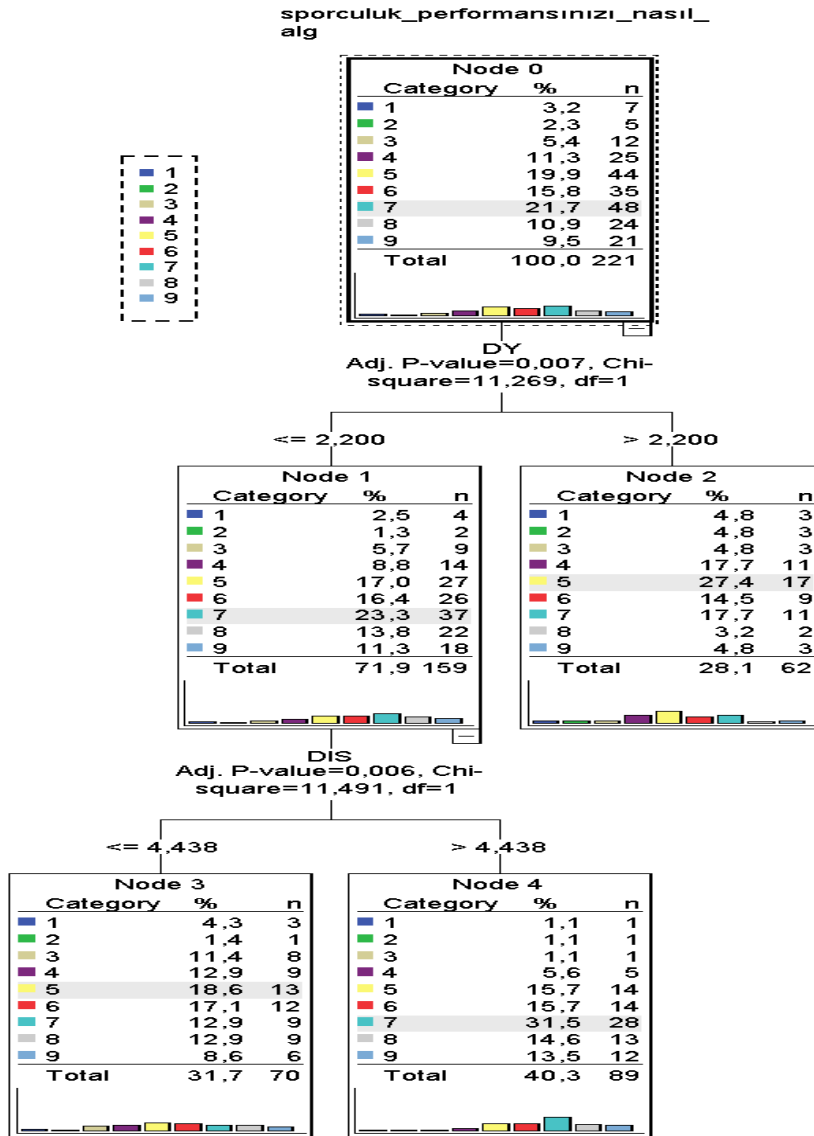


Şekil 3.8. Sporcuların BB'leri üzerinde etkili olan demografik özelliklerine ait CR&T analizi

Şekil 3.8. incelendiğinde, sporcuların besin bilgi düzeyleri üzerinde spor branşları anlamlı etkiye sahip olup, atletizm ve halter sporu yapan sporcuların BB düzeylerinin diğer spor branşlarındaki sporculardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sporcuların duygusal yeme düzeyleri üzerinde etkili olan demografik değişkenleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen CR&T analizi sonucunda ise etkisi anlamlı bir değişken belirlenmemiştir.

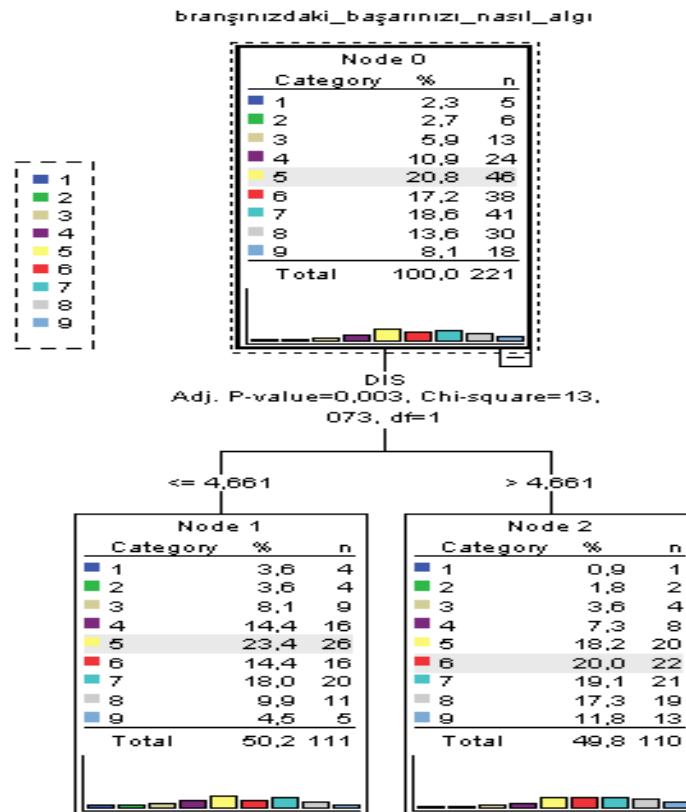
Sporcuların performans değerlendirmeleri üzerinde ele alınan demografik değişkenlerinin etkilerini araştırmak amacıyla gerçekleştirilen CR&T analizi sonuçları Şekil 3.9.'da verilmektedir.



Şekil 3.9. Sporcuların performans değerlendirmeleri üzerinde etkili olan bağımlı değişken özelliklerine ait CR&T analizi

Şekil 3.9. incelendiğinde, sporculara sorulan sporculuk performansınızı nasıl değerlendiriyorsunuz sorusu üzerine duygusal yeme (DY) davranışları anlamlı etkiye sahip olup etkiye sahip duygusal yeme puanı 2,2'nin altında olan sporcuların çoğunluğu (%23,3:n=37) performanslarını 7 seviyesinde algılamaktadırlar. Duygusal yeme davranışları 2,2'den büyük olanların çoğunluğu (% 27,4: n=17) performanslarını 5 seviyesinde algılamaktadırlar. Sporculara sorulan sporculuk performansınızı nasıl değerlendiriyorsunuz sorusu üzerine duygusal iştah (DİŞ) davranışları anlamlı etkiye sahip bulunmuştur. Duygusal iştah seviyesi 4,43 ten büyük olan sporcuların çoğunluğu (%31,5:n=28) performanslarını 7 seviyesinde algımlarken, 4,43'ün altında olan sporcuların çoğunluğu (%18,6:n=13) performanslarını 5 seviyesinde algılamaktadır.

Sporcuların branş başarısını değerlendirmeleri üzerinde ele alınan demografik değişkenlerinin etkilerini araştırmak amacıyla gerçekleştirilen CR&T analizi sonuçları Şekil 3.10.'da verilmektedir.



Şekil 3.10. Sporcuların branş başarısını değerlendirmeleri üzerinde etkili olan bağımlı değişken özelliklerine ait CR&T analizi

Şekil 3.10. incelendiğinde sporculara sorulan branşınızdaki başarınızı nasıl algılıyorsunuz sorusu üzerine sporcuların duygusal iştah (DİŞ) davranışları anlamlı etkiye sahip olup, duygusal iştah puanları 4,66 dan büyük olan sporcuların çoğunluğu (%20,0;n=22) başarılarını 6 seviyelerinde algılamaktadır. Duygusal iştah (DİŞ) puanları 4,66 dan küçük olan sporcuların çoğunluğu (%23,4;n=26) başarılarını 5 seviyelerinde algılamaktadırlar.

Sporcuların anket formunda yer alan DİŞ, DY ve BB ölçeklerinden aldıkları puan ortalamalarının ele alınan demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediği t testi ve varyans analizi ile test edilmiş ve istatistiksel olarak anlamlı farklara ait bulgular ilgili tablolarda ayrıntılı olarak verilmiştir. (Anlamlı çıkmayan sonuçlara yer verilmemiştir)

H₁ hipotezi bakımından DY puan ortalamalarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark gösterdiği belirlenmiş ve ilgili bulgular çizelge 2.2.'de verilmiştir.

Çizelge 3.2. Cinsiyet değişkenine göre Duygusal Yeme (DYÖ) ölçek puanlarına ilişkin t testi sonuçları

DYÖ Alt boyutları	Kategori	n	Ort.±s.sap	t	P
Yeme isteğini engelleyememe	Kadın	92	2,05±0,60	3,206	0,002*
	Erkek	129	1,82±0,48		
Yiyeceğin Türü	Kadın	92	2,45±0,76	2,537	0,012*
	Erkek	129	2,20±0,68		
Suçluluk Hissi	Kadın	92	2,06±0,64	1,308	0,192
	Erkek	129	1,95±0,61		
DY toplam	Kadın	92	4,79±1,56	3.185	0,002*
	Erkek	129	4,67±1,41		

n:kişi sayısı, ort: ortama, s.sap:standart sapma

*p<0,05

Çizelge 3.2. incelendiğinde, sporcuların DY düzeyleri için p=0.002 değeri $\alpha=0.05$ değerinden küçük olduğundan “H₀: Sporcuların duygusal yeme düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermez” şeklinde kurulan sıfır hipotezi reddedilerek sporcuların duygusal yeme puan ortalamalarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterdiği istatistiksel olarak %95 güvenirlilikle söylenebilir. Sporcuların DY düzeylerine ait değerler incelendiğinde, kadın sporcuların DY puan ortalamalarının erkek sporculara

göre daha yüksek olduğu da görülmektedir. DYÖ'nin suçluluk hissi alt boyutu puan ortalamalarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark göstermediği ($p= 0.192$) ancak yeme isteğini engelleyememe ve yiyeceğin türü puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği (sırasıyla $p= 0.002$ ve 0.012) istatistiksel olarak %95 güvenirlilikle söylenebilir.

H₂ hipotezi bakımından DIS, DY ve BB puan ortalamalarının yaş kategorilerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

H₃ hipotezi bakımından DIS ve DY puan ortalamalarının BMI kategorilerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiş, ilgili çıktılar çizelge 2.3.'de verilmiştir.

Çizelge 3.3. BMI kategorilerine göre DY puanlarına ilişkin Varyans Analizi sonuçları

DYÖ Alt boyutları	Kategori	N	Ort.±s.sap	F	p	Fark-LSD
Yeme isteğini engelleyememe	İKA	26	1,66±0,45	8,890	0,000*	İKÇÜ > İKA, İK, İKÜ İKÜ > İKA
	İK	121	1,88±0,54			
	İKÜ	70	2,02±0,50			
	İKÇÜ	4	3,00±0,27			
Yiyeceğin türü	İKA	26	2,36±0,80	1,850	0,139	Fark yok
	İK	121	2,27±0,67			
	İKÜ	70	2,29±0,77			
	İKÇÜ	4	3,12±0,85			
Suçluluk hissi	İKA	26	2,01±0,69	2,870	0,037*	İKÇÜ > İK, İKÜ ve İKA
	İK	121	2,00±0,64			
	İKÜ	70	1,94±0,54			
	İKÇÜ	4	2,87±0,62			
DY toplam	İKA	26	1,87±0,45	6,630	0,000*	İKÇÜ > İKA, İK, İKÜ
	İK	121	1,98±0,49			
	İKÜ	70	2,06±0,48			
	İKÇÜ	4	3,00±0,32			

* $p < 0,05$, , İKA:ideal kilonun altında, İK:ideal kilo, İKÜ:ideal kilonun üstünde, İKÇÜ: İdeal kilonun çok üstünde

Çizelge 3.3. incelendiğinde, DY puan ortalamalarının BMI kategorilerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p=0.000$) görülmektedir. Bu farklılığın hangi kategoriler arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen post-hoc (LSD) testi sonuçları incelenmiş BMI kategorisi İdeal Kilonun Çok Üstünde olan sporcular ile İdeal Kilonun Altı, İdeal Kiloda ve İdeal Kilonun Üstünde olan sporcuların DY puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu %95 güvenirlilikle söylenebilir. hipotezi bakımından yiyeceğin türü alt boyutu puan ortalamalarının BMI kategorilerine göre anlamlı bir fark göstermediği ($p= 0.139$) ancak yeme isteğini

engelleyememe ve suçluluk hissi alt boyutları puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği (sırasıyla $p=0.000$ ve 0.037) söylenebilir. BMI kategorileri İdeal Kilonun Altı- İdeal Kilonun Üstü, İdeal Kilonun Altı- İdeal Kilonun Çok Üstü, İdeal Kilonun Üstü- İdeal Kilonun Çok Üstü, ve İdeal Kiloda- İdeal Kilonun Çok Üstü olan sporcuların yeme isteğini engelleyememe alt boyutuna göre puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu benzer olarak suçluluk hissi puan ortalamalarının da İdeal Kilonun Altı- İdeal Kilonun Çok Üstü, İdeal Kiloda- İdeal Kilonun Çok Üstü ve İdeal Kilonun üstü-İdeal Kilonun Çok Üstü kategorilerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği %95 güvenirlilikle söylenebilir.

Çizelge 3.4. BMI kategorilerine göre duygusal iştah anketi (DİŞ) puanlarına ilişkin Varyans Analizi sonuçları

DİŞ Alt boyutları	Kategori	n	Ort.±s.sap	F	p	Fark-LSD
Yemek yeme	İKA	26	4,58±1,14	4,578	0,004*	İKÇÜ> İKA, İK, İKÜ İKÜ>İKA
	İK	121	4,79±1,52			
	İKÜ	70	5,33±1,47			
	İKÇÜ	4	6,76±1,49			
Şartlar	İKA	26	4,00±1,01	2,744	0,044*	İKÇÜ>İK,İKA
	İK	121	4,39±1,61			
	İKÜ	70	4,67±1,64			
	İKÇÜ	4	6,12±1,98			
DİŞ toplam	İKA	26	4,29±0,97	3,844	0,010*	İKÇÜ>İKA,İK İKÜ>İKA
	İK	121	4,59±1,50			
	İKÜ	70	5,00±1,47			
	İKÇÜ	4	6,44±1,72			

* $p<0,05$, İKA:ideal kilonun altında, İK:ideal kilo, İKÜ:ideal kilonun üstünde, ort: ortalama,S.sap: standart sapma

Çizelge 3.4. incelendiğinde BMI kategorileri İdeal Kilonun Altı- İdeal Kilonun Üstü, İdeal Kilonun Altı- İdeal Kilonun Çok Üstü ve İdeal Kiloda- İdeal Kilonun Çok Üstü olan sporcuların DİŞ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu %95 güvenirlilikle söylenebilir. BMI kategorileri İdeal Kilonun Altı- İdeal Kilonun Üstü, İdeal Kilonun Altı- İdeal Kilonun Çok Üstü, İdeal Kiloda- İdeal Kilonun Üstü ve İdeal Kiloda- İdeal Kilonun Çok Üstü olan sporcuların yemek yeme alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu benzer olarak şartlar alt boyutu puan ortalamalarının da İdeal Kilonun Altı- İdeal Kilonun Çok Üstü ve İdeal Kiloda- İdeal Kilonun Çok Üstü kategorilerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği %95 güvenirlilikle söylenebilir.

H₄ hipotezi bakımından DY puan ortalamalarının Branşlara göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiş, ilgili çıktılar Çizelge 3.5.'de verilmiştir.

Çizelge 3.5. Spor Branşlarına göre DY puanlarına ilişkin Varyans Analizi sonuçları

DYÖ Alt boyutları	Kategori	N	Ort.±s.sap	F	P	Fark-LSD
Yeme isteğini engelleyememe	Atletizm	29	1,89±0,57	2,833	0,011	B>A, F, K T>K H>K
	Basketbol	20	2,24±0,75			
	Futbol	68	1,83±0,42			
	Tenis	50	1,99±0,41			
	Voleybol	23	1,85±0,62			
	Halter	16	2,10±0,79			
	Kick Boks	15	1,61±0,46			
Yiyeceğin türü	Atletizm	29	2,15±0,84	1,031	0,406	Fark yok
	Basketbol	20	2,57±0,86			
	Futbol	68	2,31±0,66			
	Tenis	50	2,26±0,64			
	Voleybol	23	2,21±0,80			
	Halter	16	2,53±0,86			
	Kick Boks	15	2,23±0,56			
Suçluluk hissi	Atletizm	29	2,03±0,69	1,253	0,281	Fark yok
	Basketbol	20	2,12±0,53			
	Futbol	68	2,00±0,64			
	Tenis	50	1,94±0,62			
	Voleybol	23	1,82±0,51			
	Halter	16	2,31±0,62			
	Kick Boks	15	1,90±0,66			
DY toplam	Atletizm	29	1,97±0,50	2,321	0,034	B>A, F, V
	Basketbol	20	2,28±0,66			
	Futbol	68	1,96±0,42			
	Tenis	50	2,03±0,40			
	Voleybol	23	1,92±0,54			
	Halter	16	2,23±0,69			
	Kick Boks	15	1,79±0,36			

* $p < 0,05$, A: Atletizm, B: Basketbol, F: Futbol, T:Tenis, V:Voleybol, H:Halter, K:Kick boks

Çizelge 3.5. incelendiğinde, DY puan ortalamalarının Spor branşlarına kategorilerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p=0.034$) görülmektedir. Bu farklılığın hangi kategoriler arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen post-hoc testi sonuçları incelendiğinde Spor Branşı Atletizm olanlar ile Basketbol olanlar, Basketbol Olanlar ile Futbol olanlar ve Basketbol olanlar ile Voleybol olanların DY puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu %95 güvenirlilikle söylenebilir. Yiyeceğin türü ve suçluluk hissi puan ortalamalarının spor branşı kategorilerine göre anlamlı bir fark göstermediği (sırasıyla $p= 0.406$ ve 0.281) ancak

Yeme isteğini engelleyememe puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p=0.011$) istatistiksel olarak %95 güvenirlilikle söylenebilir. Basketbol oyuncularının yeme isteğini engelleyememe düzeyleri atletizm, futbol ve kick boks oyuncularından daha yüksekken tenis ve halter branşlarındaki sporcuların yeme isteğini engelleyememe düzeyleri kick boks oyuncularından daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca basketbol oyuncularının duygusal yeme düzeyleri de atletizm, futbol ve voleybol branşlarındaki oyunculardan daha yüksek bulunmuştur.

H_5 hipotezi bakımından DIS, DY ve BB puan ortalamalarının deneyim sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

H_6 hipotezi bakımından DIS puan ortalamalarının sporcuların sporculuk düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiş, ilgili çıktılar çizelge 2.6'da verilmiştir.

Çizelge 3.6. Sporculuk Düzeyine göre DIS puanlarına ilişkin Varyans Analizi sonuçları

DİŞ Alt boyutları	Kategori	N	Ort.±s.sap	F	p	Fark-LSD
Yemek yeme	Amatör	181	4,85±1,52	2,550	0,057	Fark yoktur
	Milli	11	5,73±1,11			
	Profesyonel	20	5,31±1,10			
	Elit	9	5,77±1,73			
Şartlar	Amatör	181	4,32±1,56	4,144	0,007	Milli>Amatör Elit>Amatör
	Milli	11	5,37±1,59			
	Profesyonel	20	4,68±0,98			
	Elit	9	5,81±2,32			
DİŞ toplam	Amatör	181	4,59±1,47	3,592	0,014	Elit>Amatör, Profesyonel Amatör<Milli, Profesyonel,
	Milli	11	5,55±1,29			
	Profesyonel	20	4,99±0,95			
	Elit	9	5,79±1,99			

* $p<0,05$

Çizelge 3.6. incelendiğinde, DIS puan ortalamalarının Sporculuk düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p=0.014$) görülmektedir. Bu farklılığın hangi kategoriler arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen post-hoc testi sonuçları incelendiğinde Sporculuk düzeyi Amatör-Milli, Amatör-Elit, Amatör-Profesyonel ve Profesyonel-Elit olan sporcuların DIS puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu %95 güvenirlilikle söylenebilir. Yemek yeme puan ortalamalarının Sporculuk Düzeyi kategorilerine göre anlamlı bir fark göstermediği ($p=0.057$), Şartlar puan ortalamalarının Sporculuk Düzeyi kategorilerine göre anlamlı bir fark gösterdiği ($p=0.007$) belirlenmiştir. Sporculuk Düzeyi kategorileri Amatör- Milli, ve Amatör Elit olan bireylerin Şartlar alt boyutu puan ortalamaları

arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu %95 güvenirlilikle söylenebilir.

H₇ hipotezi bakımından sporcuların DİŞ, DY ve BB düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonuçları Çizelge 2.7.'de verilmektedir.

Çizelge 3.7. DİŞ, DY ve BB arasındaki ilişkilere ait Korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	Duygusal yeme	Beslenme bilgi
Duygusal iştah	0,294**	0,236**
	0,000	0,000
Duygusal yeme	1	,057
		,396

** $p < 0.01$

Çizelge 3.7. incelendiğinde, sporcuların Duygusal iştahları ile Duygusal yemeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü zayıf bir ilişki gözlemlenirken, Duygusal iştahları ile besin bilgileri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve yine pozitif yönlü zayıf bir ilişki gözlemlenmiştir. Sporcuların Duygusal yemeleri ile Besin bilgileri arasında pozitif yönlü ve oldukça zayıf olarak belirlenen ilişki ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

H₈ hipotezi bakımından sporcuların DY düzeyleri ile BMI değerleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi için gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonuçları Çizelge 2.8.'de verilmektedir.

Çizelge 3.8. DY ile BMI değerleri arasındaki ilişkilere ait Korelasyon analizi sonuçları

	Duygusal yeme	BMI
Duygusal yeme	1	,235**
		,000

** $p < 0.01$

Çizelge 3.8. incelendiğinde, sporcuların Duygusal iştahları ile BMI değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü zayıf bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu sonuca göre düşük seviyede de olsa DY düzeyi artan sporcuların vücut kitle endeksinin de arttığı ve bu artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu %95 güvenirlilikle söylenebilir.

DİŞ ölçeğinin ilk 14 sorusunda yer alan olumlu (s3-güvenli, s6-mutlu, s11-rahat, s12-neşeli, s14-hevesli) duygu ve durumlar ile olumsuz (s1-üzgün, s2-sıkılmış, s4-kızgın, s5-kaygılı, s7-yılgın, s8-yorgun, s9-karamsar, s10-korkmuş, s13-yalnız) duygu ve durumlar için puan ortalamaları hesaplanarak, **H₉** hipotezi bakımından bu durumlar ile sporcuların DY düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonuçları Çizelge 2.9.'da verilmektedir.

Çizelge 3.9. Olumlu ve olumsuz duygu ve durumlardaki DİŞ düzeyi ile DY düzeyleri arasındaki ilişkilere ait Korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	DİŞ olumlu duygu durumu	DİŞ olumsuz duygu durumu
Duygusal yeme	,176**	,333**
	,009	,000
DİŞ Olumsuz duygu durumu	,196**	1
	,003	

** $p < 0.01$

Çizelge 3.9. incelendiğinde, sporcuların Olumlu duygu ve durumlardaki Duygusal iştahları ile Duygusal yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü zayıf bir ilişki gözlemlenirken olumsuz duygu ve durumlardaki Duygusal iştahları ile Duygusal yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü zayıf bir ilişki gözlemlenmiş olup, olumsuz duygu ve durumlarda duygusal yeme düzeylerinin olumluya göre daha fazla olduğu belirlenmiştir, ayrıca sporcuların Olumlu duygu ve durumlardaki Duygusal iştahları ile Olumsuz duygu ve durumlardaki Duygusal iştahları arasında da istatistiksel olarak anlamlı ve zayıf bir ilişki gözlemlenmektedir.

DİŞ ölçeğinin ilk 15-22 sorusunda yer alan olumlu (s18-Aşık olduğunuzda, s20-Keyif veren bir hobi ile meşgul olduğunuz sırada, s22- iyi haberler aldıktan sonra) şartlar ile olumsuz (s15- Baskı altında iken, s16- Hararetli bir tartışmadan sonra, s17- Size yakın olan biri felakete uğradıktan sonra, s19- Bir ilişkiyi bitirdikten sonra, s21- Para veya bir eşyanızı kaybettikten sonra) şartlar için puan ortalamaları hesaplanarak, **H₁₀** hipotezi bakımından bu şartlar ile sporcuların DY düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonuçları Çizelge 3.13.'de verilmektedir.

Çizelge 3.10. Olumlu ve olumsuz şartlardaki DİŞ düzeyi ile DY düzeyleri arasındaki ilişkilere ait Korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	DİŞ Olumlu Şartlar	DİŞ Olumsuz Şartlar
Duygusal yeme	,171*	0,173**
	,011	0,009*
DİŞ Olumsuz Şartlar	,213**	1
	,001	

* $p<0.05$, ** $p<0,01$

Çizelge 3.10. İncelendiğinde, sporcuların Olumlu şartlardaki Duygusal iştahları ile Duygusal yeme düzeyleri arasında ve olumsuz şartlardaki Duygusal iştahları ile Duygusal yeme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü zayıf bir ilişki gözlemlenmiştir. Ayrıca benzer şekilde sporcuların Olumlu şartlardaki Duygusal iştahları ile Olumsuz şartlardaki Duygusal iştahları arasında da istatistiksel olarak anlamlı ve zayıf bir ilişki gözlemlenmektedir.

H₁₁ hipotezi bakımından sporcuların Sporculuk performansı algısı, branştaki başarı algısı ile DİŞ düzeyi, DY düzeyleri ve BB arasındaki ilişkilere ait Pearson korelasyon analizi sonuçları Çizelge 2.11.'de verilmektedir.

Çizelge 3.11. Sporculuk performansı algısı, branştaki başarı algısı ile DİŞ düzeyi, DY düzeyleri ve BB arasındaki ilişkilere ait Korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	Sporculuk performansınızı nasıl algılıyorsunuz	Branşınızdaki başarılarınızı nasıl algılıyorsunuz?	DIS	DY	BB
Sporculuk performansınızı nasıl algılıyorsunuz?	1	,802**	,073	,249*	,024
		,000	,283	,000	,719
Branşınızdaki başarılarınızı nasıl algılıyorsunuz?		1	,163*	,254*	,016
			,015	,000	,816

** $p<0,01$, * $p<0,05$

Çizelge 3.11.' de sporcuların performanslarını algılama düzeyleri ile uğraştıkları branşlardaki başarı algı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü güçlü bir ilişki gözlemlenmiştir($p<0,01$). Sporcuların performanslarını algılama düzeyleri arttıkça uğraştıkları spor branşındaki başarı algı düzeyleri de artmaktadır. Ayrıca sporcuların performanslarını algılama düzeyleri ile duygusal yeme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü zayıf bir ilişki gözlemlenmiştir($p<0,05$).

Sporcuların algıladıkları sporculuk performans düzeyleri arttıkça duygusal yeme düzeyleri düşmektedir. Buna benzer olarak sporcuların uğraştıkları branşlardaki başarı algı düzeyleri ile duygusal yeme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü zayıf bir ilişki gözlemlenmiştir($p<0,05$). Sporcuların branşlardaki başarı algı düzeyleri arttıkça duygusal yeme düzeyleri azalmaktadır. Sporcuların uğraştıkları branşlardaki başarı algı düzeyleri ile duygusal iştah düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü zayıf bir ilişki gözlemlenmiştir($p<0,05$). Sporcuların branşlardaki başarı algı düzeyleri arttıkça duygusal iştah düzeyleri artmaktadır.

H₁₂ hipotezi bakımından sporcuların Duygusal yeme düzeyleri üzerinde Duygusal iştah ve Besin bilgisi düzeylerinin etkilerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları Çizelge 2.12.'de verilmektedir.

Çizelge 3.12. Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Standardize edilmiş katsayılar	T	p	F
	B			
Sabit*	1,589	5,682	,000	10,294
DİŞ	,101	4,450	,000	
BB	-,020	-,188	,851	

Çizelge 3.12. incelendiğinde, sporcuların Duygusal yeme düzeyleri üzerinde Duygusal iştah ve Besin bilgisi düzeylerinin etkilerini araştırmak için kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir.

Katsayı değerleri ve bu katsayıların istatistiksel olarak anlamlılıkları incelendiğinde ise, sporcuların duygusal yeme düzeyleri üzerinde, diğer etmenlerden bağımsız olarak 1,589 birimlik sabit bir etkinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu, sporcuların DIS düzeylerindeki bir birimlik artışın DY düzeyleri üzerinde 0.101 birimlik istatistiksel olarak da anlamlı olan bir artışa sebep olacağı görülmektedir. Sporcuların BB düzeylerindeki bir birimlik artış çok az düzeyde (-0.02) DY düzeylerinde bir azalışa sebep olduğu fakat bu değer de istatistiksel olarak anlamlı olmadığı %95 güvenilirlikle söylenebilir.

4. TARTIŞMA

Yapılan bu çalışmada sporcuların karşı karşıya kaldıkları çeşitli duygular sonucunda sergiledikleri duygusal yeme ve iştah düzeylerinin belirlenmesi ve bu duygusal iştah ve duygusal yeme davranışlarının sporcuların performansı ve başarı algısı üzerindeki etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Sporcuların beslenme bilgi düzeyinin belirlenmesi ile de mevcut durumun tespit edilmesi amaçlanmıştır

Araştırmaya ilişkin sonuçlar incelendiğinde ilk olarak elit ve milli sporcuların duygusal iştahlarının amatör ve profesyonel sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Süel'in (2020) 382 güreşçi üzerinde yaptığı çalışmada da benzer olarak milli sporcu olma değişkenine göre, duygusal yeme ve farkındalık düzeyi incelendiğinde, milli sporcuların gıda türü, suçluluk ve duygusal yemenin alt boyutları açısından milli olmayan sporculardan daha yüksek bir ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir. Buna benzer olarak Şahin'in (2020) profesyonel basketbolcuların genel sağlığı ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi incelediği, 154 basketbolcunun katıldığı çalışmada milli sporcuların milli olmayan sporculardan daha fazla duygusal yeme düzeylerine sahip oldukları belirlenmiştir. Soylu'nun (2021) 590 mücadele sporcusu üzerinde yaptığı çalışmada da milli sporcuların duygusal yeme ve alt boyutlarındaki düzeylerinin diğer sporculara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Bu sonucun nedeni elit ve milli sporcuların amatör sporculara göre daha yoğun ve zorlu bir egzersiz ve antrenman süreçlerinin olması olabilir. Elit ve milli sporcular bu yoğun ve zorlu antrenman sürecinde yüksek seviyede stres ve kaygı duygu durumu ile karşı karşıya kalırlar ve bu duyguların üstesinden gelebilmek için duygusal yeme davranışına yöneldikleri söylenebilir.

Araştırmaya ilişkin diğer bir sonuç incelendiğinde kadın sporcuların duygusal yeme puan ortalamalarının erkek sporculara göre daha yüksek olduğu da görülmektedir. Literatür incelendiğinde Aydemir'in (2020) yaptığı çalışmada benzer olarak kadınların %56,2'sinin, erkeklerin ise %46,4'ünün duygu durumunun besin tercihlerini etkilediği saptanmıştır. Kadınların erkeklere göre duygu durumlarının besin tercihlerini etkileme oranları daha fazla olarak bulunmuştur. Ayrıca Şahin'in (2020) profesyonel basketbolcuların genel sağlığı ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi incelediği, 59 kadın ve 95 erkek olmak üzere toplam 154 basketbolcunun katıldığı çalışmada kadın sporcuların erkek sporculardan daha fazla duygusal yeme düzeylerine sahip oldukları belirlenmiştir. Yapılan çalışmalarda kadınların stres faktörünün erkeklere göre daha

yüksek olduğu belirlenmiştir ve buna bağlı olarak kadın sporcular zorlu antrenman ve müsabaka dönemlerinde yaşadıkları yoğun strese bağlı olarak bu durumun üstesinden gelmek için duygusal yeme davranışını erkek sporculara göre daha fazla sergilediği söylenebilir. Ayrıca kadın sporcuların erkek sporculara göre kas kütleleri daha azdır buna bağlı olarak glikojen depoları daha hızlı boşalmakta ve kan glikoz seviyeleri daha çabuk düşmektedir bunun sonucunda kadın sporcuların daha fazla şekerli besinlere yöneldiği söylenebilir.

Gökensel'in (2016) yapmış olduğu çalışmada ise sporcuların cinsiyetlerine göre Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ) genelinden ve ölçekte yer alan duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme davranışı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmanın ortaya koyduğu önemli olan diğer bir sonucu ise sporcular arasından ideal kilonun çok üstünde olanların Duygusal İştah, Duygusal Yeme ölçeklerinden aldıkları puan ortalamalarının, diğer kategorilerdeki sporculardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Amatör ve profesyonel sporcu olup atletizm, tenis ve halter sporu yapan sporculardan ideal kilonun üstünde ve ideal kilonun çok üstünde olan sporcuların duygusal iştahlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Lazarevich vd.'nin (2016) yaptığı çalışmada da benzer olarak daha fazla duygusal yeme düzeyi olan öğrencilerin daha yüksek BKİ' ye sahip oldukları belirlenmiştir. Bunun nedeni yüksek kilolu sporcularda önceden öğrenilmiş deneyimler nedeniyle duygusal stresi azaltmak için besinleri kullanarak açlığı azaltma ya da baskılama eğilimi olabilir. Ayrıca duygusal yeme davranışı sergileyen sporcuların obeziteye yakalanma risklerinin de daha fazla olduğu düşünülebilir.

Ayrıca Karabacak'ın (2023) yaptığı çalışmada çalışmamıza karşın olarak duygusal yeme ve duygusal iştah ile beden kitle indeksi (BKİ) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırmaya ilişkin diğer bir sonucun ise sporcuların olumsuz duygu ve durumlarda duygusal iştah düzeylerinin olumlu duygulara göre daha fazla olduğuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde Karabacak'ın (2023) yaptığı çalışmada çalışmamıza paralel olarak duygusal iştah negatif duygu ile gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme arasında da pozitif yönlü zayıf bir ilişki saptanmıştır. Negatif

duyguların varlığında sporcular duygu ile baş edebilmek, olumsuz duygunun oluşturduğu sonuçların üstesinden gelebilmek için yemeye yöneldiği söylenebilir.

Ulaş'ın (2018) yaptığı çalışmada sporcuların beslenme ile ilgili sorulan anket sorularına sorulara doğru cevap verme yüzdelerini karşılattığında sırasıyla basketbol %49,62; güreş %47,41; futbol %46,54; voleybol %48,84; atletizm %48,86 ve diğer branşlar %47,48 olarak tespit ettiklerini ve branşlar içinde en bilgili olanın basketbol oyuncularının olduğunu bildirmiştir. Yapılan farklı bir çalışmada ise takım sporcularının sporcu beslenmesi ile ilgili toplam bilgi puanlarının anaerobik grupta bulunan sporcuların toplam puanından yüksek olduğu bildirilmiştir (Aslantaş 2018). Gönenç Solsun'un (2021) yaptığı çalışmada ise en yüksek puan ortancasına sahip olan branşın hentbol olduğu bulunmuştur. Yapılan bu araştırmada da sporcuların besin bilgi düzeyleri üzerinde spor branşları anlamlı etkiye sahip olup, atletizm ve halter sporu yapan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin diğer spor branşlarındaki sporculardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonucun nedeninin bireysel spor branşı ile uğraşan sporcuların beslenmesine takım sporlarına göre daha çok önem verdiği düşünülebilir. Atletizm ve halter branşında yapılan antrenman ve müsabakalarda sonuç direkt sporcunun bireysel başarısı ile ilgili olduğu için kişiler beslenmesine daha çok önem veriyor olabilir ve bu nedenle beslenme bilgi düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülebilir. Yapılan çalışmalarda farklı sonuçların bulunmasının nedeninin spor branşları arasında yaş, branştaki sporcu sayısı, antrenman süresi, antrenman yoğunluğu, gibi farklılıklardan kaynaklanabilir.

Acar'ın (2008) 117 boksör üzerinde yaptığı çalışmada sporcuların beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıkları yaşlarına ve spor yaşlarına göre değerlendirildiğinde, her iki grubun arasında istatistiki açıdan önemli bir farkın olmadığı belirtilmiştir. Yapılan bu araştırmada ise 10 yıl ve üstü deneyime sahip sporcuların besin bilgisi bakımından en yüksek düzeyde oldukları görülmektedir. Uzun süre müsabaka ve antrenman dönemi geçirmiş olan sporcular performansı daha yüksek seviyeye çıkarmada beslenmenin önemli bir konu olduğunun farkında olduğu düşünülebilir. Bu nedenle besin bilgi düzeylerinin diğer sporculardan daha yüksek olduğu düşünülebilir.

Araştırmaya ilişkin diğer bir sonuç incelendiğinde sporcuların beslenme bilgi düzeyleri ve cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Çalışmamıza paralel olarak

Mengi'nin (2016) yaptığı çalışmada da cinsiyetler arasında genel beslenme bilgi puanı açısından bir fark tespit edilmediği belirtilmiştir.

Araştırmaya ilişkin diğer bir sonuç incelendiğinde sporcuların Duygusal yemeleri ile Besin bilgileri arasında pozitif yönlü ve oldukça zayıf olarak belirlenen ilişki ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı görülmektedir. Duygusal iştahları ile besin bilgileri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve yine pozitif yönlü zayıf bir ilişki gözlemlenmiştir. Acar'ın (2008) düzenli ve planlı beslenme şekli bilgisinin kişilerin beslenme alışkanlıklarını değiştirip değiştirmediğini araştırmak için yaptığı araştırmada, düzenli ve planlı beslenme şekli bilgisine sahip olan kişilerin aynı şekilde yeterli beslenme alışkanlığına dikkat ettikleri tespit edilmiştir.

Soylu'nun (2021) yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre, duygusal yeme mücadelede sporcularında farkındalık düzeylerinde bozulmalara neden olurken aynı zamanda psikolojik iyi oluşu da olumsuz yönde etkilemektedir. Bu etkilerin mücadelede sporcuları için müsabakalara hazırlanırken kilo düşme süreçlerinde zorlanmalara fiziksel ve psikolojik olarak performans düşüşleri yaşamalarına neden olabileceğini belirtmiştir. Mengi'nin (2016) yaptığı çalışmada da algılanan stres algısı arttıkça sporcuların sürekli ve durumluk optimal performans duygu durumuna ulaşmalarının güçleştiği belirtilmiştir. Yapılan bu çalışmada da sporcuların duygusal yeme düzeyleri arttıkça algıladıkları sporculuk performans düzeyleri ve uğraştıkları spor branşlardaki başarı algı düzeyleri düşmektedir. Bu sonucun nedeni duygusal yemenin olumsuz etkileri sporcuların farkındalığını azaltmasına veya duygu manipülasyonuna yol açabilmekte, dolayısıyla diyetin bozulmasıyla kilo alımı, fiziksel ve psikolojik performansı düşürdüğü düşünülebilir. Sporcunun performansını olumsuz etkilenmesi ile ve spordaki başarısının düştüğü tahmin edilebilir.

Araştırmaya ilişkin diğer bir sonuç incelendiğinde duygusal yeme düzeyi düşük olan sporcuların performanslarını daha yüksek olarak algıladığı görülmektedir. Duygusal iştah düzeyleri daha yüksek olan sporcular ise performanslarını diğer sporculara göre daha yüksek olarak değerlendirmektedirler. Soylu'nun (2021) yaptığı araştırmada, duygusal yemenin farkındalık ve yargılamama ve psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı düzeyde etkisinin olduğu sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri düştükçe duygusal yeme halinin farkında olmadıkları ve psikolojik olarak olumsuz etkilendiği söylenebilir.

Aydoğdu vd.'nin (2018) 14-18 yaş aralığında olan 25 kadın 35 erkek toplam 60 genç tenis oyuncusu üzerinde yaptıkları çalışmada genç tenisçilerde spora özgü başarı motivasyon düzeyinin performansı etkileyen bir parametre olduğu belirlenmiştir. Yapılan bu araştırmada da benzer olarak sporcuların performanslarını algılama düzeyleri ile uğraştıkları branşlardaki başarı algı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü güçlü bir ilişki gözlemlenmiştir. Sporcuların performanslarını algılama düzeyleri arttıka uğraştıkları spor branşındaki başarı algı düzeyleri de artmaktadır. Bu sonun nedeninin sporcunun başarısında sporcunun antrenman ve müsabakalarda gösterdiği performansın etkili olduğu düşünülebilir. Sporcunun performansının artması ile uğraştığı spor branşındaki başarısının arttığı ifade edilebilir.

Araştırmanın ortaya koyduğu önemli olan diğer bir sonucu ise sporcuların duygusal yeme düzeyleri arttıka algıladıkları sporculuk performans düzeyleri ile uğraştıkları spor branşlardaki başarı algı düzeyleri düşmektedir. Valladares vd.'nin (2016) 409 (%60) kadın ve 271 (%40) erkek olmak üzere toplam 680 niversite ğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada da şili'deki kız niversite ğrencilerinde yeme davranışı ile akademik performans arasında pozitif yönde bir ilişki gözlenmiştir. Yapılan bu çalışmalarda çıkan sonucun stres, öfke gibi çeşitli duygularla karşı karşıya kalan sporcuların duygusal yeme davranışı sergiledikleri ve sporcuların farkındalıklarının azaldığı düşünebilir. Bunun sonucunda da sporcuların performansları düşerek uğraştıkları spor branşındaki başarılarının azaldığı ifade edilebilir.

Sonuç olarak sporcular stres, kaygı, heyecan gibi çeşitli duygularla karşı karşıya kaldıklarında duygusal iştah ve duygusal yeme davranışlarını sergilemektedirler. Buna bağlı olarak da sporcularda duygusal yeme ve iştah performansı olumsuz yönde etkileyebilir.

5. SONUÇ

Sonuç olarak:

Elit ve milli sporcuların duygusal iştahlarının amatör ve profesyonel sporculara göre daha yüksek olduğu belirlendi.

Kadın sporcuların duygusal yeme puan ortalamalarının erkek sporculara göre daha yüksek olduğu bulundu.

Sporcular arasından ideal kilonun çok üstünde olanların Duygusal İştah, Duygusal Yeme ölçeklerinden aldıkları puan ortalamalarının, diğer kategorilerdeki sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. BKİ yönünden ideal kilonun çok üstünde olan sporcuların duygusal iştah ve duygusal yeme düzeyleri diğer sporculardan daha yüksektir.

Sporcuların olumsuz duygu ve durumlarda duygusal iştah düzeylerinin olumlu duygulara göre daha fazla olduğuna ulaşıldı.

Sporcuların besin bilgi düzeyleri üzerinde spor branşları anlamlı etkiye sahip olup, atletizm ve halter sporu yapan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin diğer spor branşlarındaki sporculardan daha yüksek olduğu belirlendi.

Spor deneyimi 10 yıl ve üstü olan sporcuların besin bilgisi bakımından diğer gruplardaki sporculara göre daha yüksek düzeyde olduğu görüldü.

Sporcuların performanslarını algılama düzeyleri arttıkça uğraştıkları branşlardaki başarı algı düzeylerinin de arttığı bulundu.

Sporcuların duygusal yeme düzeyleri arttıkça algıladıkları sporculuk performans düzeyleri ile uğraştıkları spor branşlardaki başarı algı düzeyleri düşmektedir.

ÖNERİLER:

Araştırma sedanter gruplara da uygulanabilir. Farklı branşlardaki daha fazla sporcuya ulaşarak tekrar uygulanabilir.

Araştırmada nitel veri toplama yöntemiyle probleme daha detaylı bir çözüm yolu bulunabilir.

Bu ilişkinin nedenlerini araştırmak ve bu popülasyonun beslenme alışkanlıklarının nasıl geliştirileceğini belirlemek için daha ileri çalışmalar yapılabilir.

Duygu durumlarının üstesinden gelebilmek için yeme davranışı sergileyen sporculara beslenme farkındalığı eğitimi verilebilir.

6. KAYNAKLAR

- Acar, G. (2008). Boksörlerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 44s, Konya.
- Akbıyıklı, A., Surgevil Dalkılıç, O. (2020). Lider Üye Etkileşiminin Sporcu Performansı Üzerindeki Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma, *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(2):58- 66.
- Akşit, Z. (2005). Spor ve Beslenme. Nobel Yayın Dağıtım, 4.Baskı, Ankara, 1s.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2001). Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması Elkitabı, Yeniden Gözden Geçirilmiş Dördüncü Baskı (DSM-IV-TR), Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC, 2000'den çeviren Köroğlu E. Ankara: Hekimler Yayın Birliği; 2001.
- Annesi, J. J. (2018). Exercise predicts long-term weight loss in women with class 1 and class 2 oesity through effects on emotional eating and its correlates, *J.Phys Act health*, Jan 1; 15(1): 57-63.
- Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S., Yaman, M. (2017). Anne ve Çocuk Beslenmesi, Pegem Akademi Yayınları, Ankara.
- Asal Ulus, C., (2008). Yıldız Güreşçilerde Antrenman ve Beslenme Durumunun İrdelenmesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 141s, Samsun.
- Aslantaş, B. (2018). Spor Beslenmesi Bilgi Anketinin Türk Toplumunda Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmasının Yapılması ve Diyet Kalitesi ile İlişkisinin Değerlendirilmesi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Toplum Beslenmesi Programı, Yüksek Lisans Tezi, 121s, Ankara.
- Ayaz, Ö., Çalışkan, D., Ünsal, G.N. (2018). Fiziksel Aktivite ve Sağlık. İçinde: Sporcu Beslenmesi. Ed: Şeker, Ş. E., Hatipoğlu Yayınları, Ankara. s:7-33.
- Aydoğdu C., Şahan A., Erman K.A. (2018). Genç tenisçilerde spora özgü başarı motivasyon düzeylerinin müsabaka performansı üzerine etkisinin incelenmesi, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (2), 655-666.
- Aydemir, M. (2020). Sporcu ve Sporcu Olmayan Adölesanlarda Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna ve Sağlıklı Yeme Üzerine Etkisi, İstanbul Bilgi Üniversitesi, Lisansüstü Programlar Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 159s, İstanbul.

- Baykara, C., Cana, H., Sarıkabak, M. ve Aydemir, U. (2019). Beslenme ve Sporcu Beslenmesi, Ed: Hergüner, G., Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları, İstanbul. s: 65-100.
- Baysal, A. (2015). Beslenme. Hatipoğlu Yayınları, Ankara.
- Bekker, M. H., van de Meerendonk, C., Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating, *International Journal of Eating Disorders*, 36, 461-469.
- Bektaşoğlu, M. (2021). İnsülin Direnci Olan Yetişkin Bireylerin Duygusal İştah, Gece Yeme, Beslenme Alışkanları ve Antropometrik Ölçümleri ile Akdeniz Diyetine Uyumun İrdelenmesi, Ankara Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 226s, Ankara.
- Bird, S. (2010). Strength nutrition: Maximizing your anabolic potential, *Strength and Conditioning Journal*, 32(4), 80-86.
- Brotherhood, J.R, (1984). Nutrition and sports performance, *Sports Medicine*, 1(5): 350-89.
- Budak, M., Ünveren A., Kayhan M., Budak C. (2018), Lise Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı ile Beslenme Egzersiz Tutumları Arasındaki İlişki, *16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Antalya, Türkiye, pp.612.
- Bulut, S., Turnagöl, H.H.(2017). Glikojen Depoları, Antrenman ve Diyet Etkileşimi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 205-219.
- Bruch, H. (1964). Psychological aspects in overeating and obesity, *Psychosomatics*, 5, 269 – 274.
- Ciğerli, V., Kurnaz, İ. (2018). Beslenme ve Sportif Performans. Ed: Şeker, Ş. E., Hatipoğlu Yayınları, Ankara. s:191- 248.
- Chen, P. J., Antonelli, M. (2020). Conceptual Models of Food Choice: Influential Factors Related to Foods, Individual Differences, and Society, *Foods*, 9(12), 1898, <https://doi.org/10.3390/foods9121898>.
- Clifford, J., Maloney, K. (2017). Nutrition for Athletes, Fact Sheet No. 9362. extension.colostate.edu.
- Cotter, E., Kelly, N. (2018). Stress-related eating, mindfulness, and obesity, *Health Psychology*, Vol. 37, No. 6, 516–525.

- Çalışır, A., Çalışır, S., Şahin, M., Maden, H. ve Alptekin, H. (2021). Gastroözefageal Reflü Hastalığı ile Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu Arasındaki İlişki, *Genel Tıp Dergisi*; 31(4)380-384.
- Çırak, O., Çakıroğlu, F.P. (2017). Sporcularda Sıvı Dengesi ve Performansa Etkisi, *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, (1-2-3), 139-150.
- Çolak, H., Aktaç, Ş. (2019). Ağırlık Yönetimine Yeni Bir Yaklaşım: Yeme Farkındalığı, *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(3); 212-222.
- Çürükvelioğlu, E.(2019). Adolesan Sporcularda Yeme Bozuklukları ve Ağırlık Kontrol Davranışlarının Spor Sezonuyla İlişkisinin Değerlendirilmesi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 89s, Zonguldak.
- Erdi, E. (2022). Vücut Geliştirme Sporü ile İlgilenen Antrenörlerin Sporcu Beslenmesi ile İlgili Bilgi Düzeyleri ve Takviye Edici Gıda Ürünleri Kullanımı Hakkında Pratiklerinin Saptanması, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 140s, İstanbul.
- Erkal, E.M. (1981). Sosyolojik Açıdan Spor, Formül Matbaası, Filiz Kitapevi, İstanbul.
- Ersoy, G. (2004). Egzersizde ve Spor Yapanlar için Beslenme, Nobel Yayın Dağıtım, 3.Baskı, Ankara.
- Ersoy, G. (2012). Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme, Nobel Yayın Dağıtım, 5. Baskı, Ankara.
- Ersoy G. (2016). Fiziksel Uygunluk (Fitnes) Spor ve Beslenme ile İlgili Temel Öğretiler, Nobel Tıp Kitabevleri, 2. Baskı, Ankara.
- Ersoy, N., Ersoy, G. (2020). Sağlığın Korunmasında Fiziksel Aktivite ve Spor Beslenmesi Temel İlkeleri, Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara.
- Ersoy, G., Hasbay A. (2008). Sporcu beslenmesi. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 726, Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008.
- Firk, C., Markus, C.R. (2009). Mood and cortisol responses following tryptophanrich hydrolyzed protein and acute stress in healthy subjects with high and low cognitive reactivity to depression, *Clin Nutr*, 28:266-71.

- Frayn, M., Livshits, S., Knäuper, B. (2018). Emotional eating and weight regulation: a qualitative study of compensatory behaviors and concerns, *Journal of Eating Disorders*, 6:23, <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0210-6>.
- French, S. A., Epstein, L. H., Jeffery, R. W., Blundell, J. E. and Wardle, J. (2012). Eating behavior dimensions, Associations with energy intake and body weight. A review, *Appetite*, 59(2), 541-549.
- Gibson, E.L., Green, M.W. (2002). Nutritional influences on cognitive function: mechanisms of susceptibility, *Nutr Res Rev*, 15:169-206.
- Gökensel, P. (2016). Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Voleybol Federasyonu Oyuncularının Beslenme Davranışı ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 161s, Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs.
- Gönenç Solsun, B. (2021). Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Sporcu Beslenmesi Bilgi Düzeyi ve Beslenme Alışkanlıkları ile İlişkili Etmenler, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 75s, Konya.
- Gönenir Erbay, L. ve Seçkin, Y. (2016). Yeme Bozuklukları, *Güncel Gastroenteroloji*, 20/4, 473-477.
- Gündüz, N., Akhalil, M., Sevgi, E.N. (2020). Hedonik Açlık, *İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilim Dergisi*, 3(1): 80-96.
- Güneş, Z. (2013). Spor ve Beslenme, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Holway, F. E., & Spriet, L. L. (2011). Sport-specific nutrition: practical strategies for team sports, *Journal of sports sciences*, 29(sup1), S115-S12
- İnalkaç, S., Arslantaş, H. (2018). Duygusal Yeme, *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1):70-82.
- Jäger, R., Kerksick, Ç.M., Campbell, B.I., Cribb, P.J., Wells, S.D., Skwiat, T.M., Purpura, M., Ziegenfuss T.N., Ferrando, A.A., Arent, S.M., Smith-Ryan A.E., Stout, R.J., Arciero, P.J. Ormsbee, M.J., Taylor, L.W., Wilborn C.D., Kalman, D.S., Richard

- B. Kreider, R.B., Willoughby D.S., Hoffman, J.R., Jamie L. Krzykowski, J.L., Antonio, J.(2017). International Society of Sports Nutrition position stand: protein and exercise, *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14: 20.
- Kabakuş Aykut, M. (2018). Duygusal Yeme Davranışlarının Yeme Bozukluğu ve Beslenme Durumu ile İlişkisi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 158s, Ankara.
- Katterman, S. N., Kleinman, B. M., Hood, M. M., Nackers, L. M., & Corsica, J. A. (2014). Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: a systematic review, *Eating behaviors*, 15(2), 197-204
- Kara, D. (2019). Duygusal Yeme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Geçerlik Güvenirlik Çalışması, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 75s, Mersin.
- Karabacak, K. (2023). Serbest ve Grekoromen Stil Erkek Güreşçilerin Duygusal Yeme Davranışları ve Duygusal İştahlarının İncelenmesi, Aksaray Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 67s, Aksaray.
- Karaç, Y. (2017). Sporcu Eğitim Merkezlerindeki Atletizm Branşı Öğrenci-Sporcuların Başarı Algıları ile Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi, Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 88s, Çorum.
- Karagöz, Ş., Saraçlı, S. Egzersiz, Duygusal Yeme Davranışlarına Karşı Koruyucu mu? Düzenli Egzersiz Yapan ve Yapmayan Yetişkinler Arasında Bir İnceleme. *Research in Sport Education and Sciences*, 24(4), 98-105.
- Karakuş, S.Ş., Yıldırım, H. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). Üç Faktörlü Yeme Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *TAF Preventive Medicine Bulletin*,15(3), 229-237.
- Kerksick, C.M., Arent, S., Schoenfeld, B.J., Stout, J.R., Campbell, B., Wilborn, C.D., Taylor, L., Kalman, D., Smith-Ryan, A.E., Kreider, R.B., Willoughby, D., Arciero, P.J., VanDusseldorp, T.A., Ormsbee, M.J., Wildman, R., Greenwood, M., Ziegenfuss, T.N., Aragon, A.A., Antonio, J. (2017). International society of

sports nutrition position stand: nutrient timing, *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(33).

Kocahan, T., Kabak, B. (2021). Sporcularda vücut kompozisyonunun değerlendirilmesi, Kocahan T, editör. Sporcularda Sağlık ve Performans Ölçme ve Değerlendirme, 1. Baskı, Ankara: Türkiye Klinikleri, p.29-35.

Laitinen, J., Ek, E., Savio, U. (2002). Stress-related eating and drinking behaviour and body mass index and predictors of this behaviour, *Preventive Medicine*, 34:29-39.

Lazarevich, I., Camacho, M.E.I., del Consuelo Velázquez-Alva, M., Zepeda, M.Z. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults, *Appetite*, 107: 639-644.

Lemmens, S.G., Martens, E.A., Born, J.M., Martens, M.J., Westerterp Plantenga, M.S. (2011). Lack of effect of high protein vs. high carbohydrate meal intake on stressrelated mood and eating behavior, *Nutr J*, 10:136.

Litwin, R., Goldbacher, E.M., Cardaciotto, L. (2017). Negative emotions and emotional eating: the mediating role of experiential avoidance, *Eat Weight Disord*, 22(1); 97-104.

Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model, *Appetite*, pp 1-11.

Macht, M., Roth, S., Ellgring, H. (2002). Chocolate eating in healthymen during experimentally induced sadness and joy, *Appetite*, 39, 147-58.

Macht, M., & Simons, G. (2011). Emotional eating. In *Emotion regulation and well being* (pp. 281-295). Springer, New York, NY.

Mantzios, M., Wilson, J.C. (2015). Mindfulness, eating behaviours, and obesity: a review and reflection on current findings, *Current obesity reports*, 4(1), 141-146.

Mata, F., Valenzuela, P. L., Gimenez, J., Tur, C., Ferreria, D., Domínguez, R., Sanchez-Oliver, A. J., Sanz, J. M. M. (2019). Carbohydrate availability and physical performance: Physiological overview and practical recommendations, *Nutrients*, 11(5), 1084.

- Martens, M.J., Rutters, F., Lemmens, S.G., Born, J.M., Westerterp-Plantenga, M.S. (2010). Effects of single macronutrients on serum cortisol concentrations in normal weight men, *Physiol Behav*, 101:563-7.
- McDermott, B. P., Anderson, S. A., Armstrong, L. E., Casa, D. J., Cheuvront, S. N., Cooper, L., Kenney, W. L, O'Connor, F. G., Roberts, W. O. (2017). National Athletic Trainers' Association Position Statement: Fluid replacement for the physically active, *J Athl Train.*, 52(9), 877-895.
- Mengi, Ö. (2016). Sporcularda Beslenme Alışkanlıkları, Duygu Durumu ve Performans Arasındaki İlişki, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 147s, Edirne.
- Miller, C.K. (2017). Mindful Eating With Diabetes, *Diabetes Spectrum*, 30(2), 89-94.
- Monroe, J. T. (2015). Mindful eating: principles and practice, *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(3), 217-220.
- Murray, T.H. (1983). The coercive power of drugs in sports, *Hastings Center Report*, 13(4), 24-30.
- Nevşioğulları, C. (2018). Beslenme ve Diyetetik Öğrencilerinde Yeme Bozuklukları ve Obsesif Kompulsif Belirtilerin Değerlendirilmesi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 86s, İstanbul.
- Özdemir, G. (2010). Spor Dallarına Göre Beslenme, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (1), 1-6.
- Özenoğlu, A., Ünal, G. (2015). Açlık ve Şiddet, Samsun Sağlık Yüksekokulu, *MÜSBED*. 5(2):115122.
- Özgen, L., Kınacı, B., Arlı, M. (2012). Ergenlerin yeme tutum ve davranışları, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45(1), 229-247.
- Özkan, N., Bilici, S. (2018). Yeme Davranışında Yeni Yaklaşımlar: Sezgisel Yeme ve Yeme Farkındalığı, *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2): 16-24.
- Phillips, S.M. (2004). Protein Requirements and Supplementation in Strength Sports, *Nutrition*, 689-695.

- Polat, Ö.A., Derya İpek, K., Yıldırım Maviş, Ç., Yılmaz, K. (2020). Sıvı Dengesi ve Sporcu Performansına Etkisi, *Haliç Üniv Sağ Bil Der*, 3(3): 131-136.
- Rasmussen, C. J. (2008). Nutrition before, during, and after exercise for the strength/power athlete. J. Antonio, D. Kalman, J. R. Stout, M. Greenwood, D. S. Willoughby, G. G. Haff (Ed.), *Essentials of sports nutrition study guide* (s. 472-484).
- Reichenberger, J., Kuppens, P., Liedlgruber, M., Wilhelm F.H., Tiefengrabner, M., Ginzinger S. (2018). No haste, more taste: An EMA study of the effects of stress, negative and positive emotions on eating behavior, *Biol Psychol*, 131; 54-62.
- Richard M., Ganley Ph.D. (1989). Emotion And Eating İn Obesity: A Review Of The Literatüre, *International Journal Of Eating Disorders*, 8(3), 343-361.
- Rodriguez, N.R., Di Marco, N.M., Langley, S.(2009). American Dietetic Association; Dietitians of Canada; American College of Sports Medicine; American College of Sports Medicine position stand, Nutrition and athletic performance. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 41, 709-731.
- Saygın, Ö., Göral, K., Gelen, E. (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının İncelenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2): 177-196.
- Sencer, M. (1981). Yöntembilim terimleri sözlüğü. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Sevinçer, G.M., Konuk, N. (2013). Emosyonel Yeme, *Journal of Mood Disorders*, 3(4):171-8.
- Solak, İ. (2020). 18-30 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Açlık ve Yeme Davranışında Etkili Psikolojik Faktörler, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 86s, İstanbul.
- Soylu, Y. (2021). Mücadele Sporcularında Duygusal Yeme, Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3): 542 – 549.

- Süel, E. (2020). The relationship between emotional eating and general health among professional basketball players, *Progress in Nutrition*, Vol. 22, Supplement 2, DOI: 10.23751/pn.v22i2-S.10575.
- Şahin, İ. (2020). The relationship between emotional eating and mindfulness among wrestlers, *Progress in Nutrition*, Vol. 22, Supplement 2, DOI: 10.23751/pn.v22i2-S.10513.
- Şakar, Ş., (2009). Sporcu Beslenmesi. Klinik Gelişim, s:42-51, Cilt:22, Sayı:1.
- Şeker E., (2018). Sporcu Beslenmesi. Hatiboğlu Yayıncılık, 2. Baskı, Ankara.
- Tanrıverdi, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışlarının ve Duygusal İştahlarının İncelenmesi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 135s, Mersin.
- Tayar, M., Haşıl Korkmaz, N., Özkeleş, H.E. (2015). Beslenme İlkeleri, Dora yayıncılık, 3. Baskı, Bursa, 1-19.
- TDK, (2023). amatör ne demek TDK Sözlük Anlamı (sozluk.gov.tr)
- TDK, (2023). millî sporcu ne demek TDK Sözlük Anlamı (sozluk.gov.tr)
- TDK, (2023). profesyonel ne demek TDK Sözlük Anlamı (sozluk.gov.tr)
- TDK, (2023). performans ne demek TDK Sözlük Anlamı (sozluk.gov.tr)
- Tekin, Y., Mucuk, B., Sunay, H. (2016). Türkiye’de Amatör Sporcu Olmak, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 183-190.
- Thomas, D.T., Erdman, K.A., Burke, L.M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance, *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3): 501-28.
- Timurkaan, H.S., Timurkaan, S., Özen, G., Meriç, F., Uğraş, S. ve Çoban, D.Ç. (2012). Spor ve Beslenme. MEB Devlet Kitapları, İstanbul.
- Tipton, K.D., Witard, O.C. (2007). Protein Requirements and Recommendations for Athletes: Relevance of Ivory Tower Arguments for Practical Recommendations, *Clinics in Sports Medicine*, 17-36.

- Tipton, K.D., Wolfe, R.R. (2004). Protein and amino acids for athletes, *Journal of Sports Sciences*, 65-79.
- Treasure, J., Duarte, T.A., Schmidt, U. (2020). Eating disorders, *The Lancet*, Mar 14;395(10227):899-911. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30059-3.
- Tulloch, A.J., Murray, S., Vaicekonyte, R., Avena, N.M. (2015). Neural responses to macronutrients: hedonic and homeostatic mechanisms, *Gastroenterology*, 148(6), 1205- 1218.
- Tuzgöl, T., Emiroğlu, E., Güneş, F.E. (2018). Atletlerde Yeme Bozuklukları, *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*, 10(2):88-96.
- Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, (2015). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü.
- Ulaş, A.G. (2018). ADÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sporcu Beslenmesi ile İlgili Farkındalıkları, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 130s, Aydın.
- Ünal, S. G. (2018). Duygusal Yeme ve Obezite, *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 30-47.
- Valladares, M., Durán, E., Matheus, A., Durán-Agüero, S., Obregón, A.M., Ramírez-Tagle, R. (2016). Association between Eating Behavior and Academic Performance in University Students, *Journal of the American College of Nutrition*, Vol. 35, No. 8, 699–703.
- Van Strien, T., Herman, C.P., Verheijden, M.W. (2009). Eating Style, Overeating and Overweight in A Representative Dutch Sample: Does External Eating Play A Role, *Appetite*, 52: 380-387.
- Van Strien, T., Schippers, G.M., Cox W.M. (1995). On the relationship between emotional and external eating behavior, *Addict Behav*, 20(5):585-94.
- Warren, J. M., Smith, N., Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms, *Nutrition research reviews*, 30(2), 272-283.

- World Health Organisation (WHO)., (2000). Health Systems-Improving Performance. Geneva, Switzerland, 1-133.
- Westmoreland, P., Krantz, M.J., Mehler, P.S. (2016). Medical Complications of Anorexia Nervosa and Bulimia, *The American Journal of Medicine*, Jan;129(1):30-7. doi: 10.1016/j.amjmed.2015.06.031.
- Yalnızoğlu Çaka, S., Çınar, N., Altınkaynak, S. (2018). Adolesanlarda Yeme Bozuklukları, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1): 203-209.
- Yarar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H., Gökdemir, G. (2011). Elit Seviyedeki Sporcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13 (3): 368–371.
- Yurttaş, H. (2019). Masa Başı Çalışanlarda Duygusal Yeme Davranışının Şeker Tüketim Sıklığıyla İlişkisi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 74s, İstanbul.
- Yücel, B. (2009). Estetik Bir Kaygıdan Hastalığa Uzanan Yol: Yeme Bozuklukları. Ed: Solakoğlu, Z., Özyalçın, S., Kasapçopur, Ö. Klinik Gelişim, İstanbul Tabip Odası'nın Süreli Bilimsel Yayını, Cilt:22, Sayı:4.

7.2. Anket ve Ölçek Formu

Anket no:

Sizlere uygulayacağımız bu anketten elde edilen veriler sadece bilimsel amaçlı kullanılacak olup katılımcılar herhangi bir ölçme ve değerlendirmeye tabii tutulmayacaktır.

Katılımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

A. GENEL BİLGİLER FORMU

1-Yaş:

2-Kilo:

3-Boy:

4-Cinsiyet: Kadın ☐ Erkek ☐

5-Öğrenim Durumu: Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü ☐

6-Medeni durum: Evli ☐ Bekar ☐

6-Meslek:

7-Algılanan Gelir Durumu: Çok Kötü ☐ Kötü ☐ Orta ☐ İyi ☐ Çok İyi ☐

8- Herhangi bir sağlık sorununuz var mı?: Var ☐ Yok ☐ Varsa Nedir?

9- Sigara kullanıyor musunuz?: Evet ☐ Hayır ☐ Bazen ☐

10- Alkol kullanıyor musunuz?: Evet ☐ Hayır ☐ Bazen ☐

11-Spor Branşınız: Atletizm ☐ Basketbol ☐ Güreş ☐ Futbol ☐ Tenis ☐

Voleybol ☐ Diğer

12. Spor Deneyimi: 1-4 yıl ☐ 4-9 yıl ☐ 10 yıl ve üstü ☐

13. Sporculuk Düzeyi: Amatör ☐ Milli ☐ Profesyonel ☐ Elit ☐

14. Sporculuk durumunuzu nasıl puanlandırırsınız?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐

15. Spordaki başarı durumunuzu nasıl puanlandırırsınız?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐

B. DUYGUSAL İŞTAH ANKETİ

Lütfen yemek yeme davranışınızın belirli duygular, durumlar ve şartlar ile nasıl etkilendiğini aşağıdaki tablodan bir numarayı işaretleyerek belirtiniz. Tablo 1 ile 9 arasında değişmektedir, 1 normalden çok daha az yemek yediğinizi, 9 normalden çok daha fazla yemek yediğinizi, 5 ise yemek yemenizde bir değişiklik olmadığını belirtmektedir. Eğer o soru sizin için uygun değilse lütfen UD'yi, eğer cevabı bilmiyorsanız lütfen CB'ü işaretleyiniz.

Normal ile kıyaslandığında, yemek yemeniz:													
Daha Az	Aynı	Daha Fazla											
SİZ:													
-- üzgün	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-- sıkılmış	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-- güvenli	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-- kızgın	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-- kaygılı	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-- mutlu	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-- yılgın	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-- yorgun	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-karamsar	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-korkmuş	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	

-- rahat	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- neşeli	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- yalnız	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- hevesli	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB

Aşağıdakiler sizin içinde bulunduğunuz ŞARTLARI ifade ediyor:												
Normal ile kıyaslandığında, yemek yemeniz:												
Daha Az Aynı Daha Fazla												
SİZ:												
-- Baskı altında iken		1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- Hararetli bir tartışmadan sonra		1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- Size yakın olan biri felakete uğradıktan sonra		1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
--Aşık olduğunuzda		1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- Bir ilişkiyi bitirdikten sonra		1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
--Keyif veren bir hobi ile meşgul olduğunuz sırada		1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- Para veya bir eşyanızı kaybettikten sonra		1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- iyi haberler aldıktan sonra		1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB

C. DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Aşağıda duygularınızla yeme davranışlarınız arasındaki ilişkiyi irdeleyen bazı sorular bulunmaktadır. Sizin için en uygun ifadenin karşısına ÇARPI (X) işareti koyunuz.(suçluluk hissi 1. 7. Sorular), yeme türü 2.3 sorular, yeme isteğini engileyememe4,5,6,8,9,10

	Asla	Bazen	Genellikle	Her zaman
1. Sizce hayatınızı tartılar mı yönetiyor? Ve sizin üzerinizde ruh halinizi değiştirecek kadar güçlü etkileri var mı?				
2. Belirli yiyecekleri arzuladığınız olur mu?				
3. Tatlı şeyler, özelliklede çikolata yemeye başladığınızda kendinizi durdurmakta güçlük çeker misiniz?				
4. Yemek yerken, yeme miktarını kontrol etmekte sorun yaşadığınız olur mu?				
5. Sıkılmış, gergin veya kızgın hissettiğiniz zamanlarda bir şeyler yer misiniz?				
6. Yalnızken sevdiğiniz yiyecekleri daha çok tüketir ve kendinizi kontrol etmekte daha çok zorlanır mısınız?				
7. Tatlılar veya atıştırmalıklar gibi yasak yiyecekleri yediğiniz için kendinizi suçlu hissettiğiniz olur mu?				
8. Akşamüstü eve yorgun döndüğünüzde yediklerinizi kontrol etmekte daha çok güçlük çekiyor musunuz?				
9. Diyetiniz devam ederken, yemeyi kaçırduğınızda diyetten vazgeçip, özellikle şişmanlatıcı yiyecekleri, kontrolsüzce tükettiğiniz olur mu?				
10. Sizin yediklerinizi değil, yediklerinizin sizi kontrol ettiği hissine ne sıklıkla kapılırsınız?				

*Garaulet M, Canteras M, Morales E vd. (2012) Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity; the Emotional Eater Questionnaire (EEQ) Nutr Hosp 27:645-651.

D. BESLENME BİLGİ ÖLÇEĞİ (NUTRITION KNOWLEDGE SCALE-NKS)

No	Lütfen her madde için en uygun olan seçeneği işaretleyin.	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1	Protein yalnızca hayvansal besinlerden sağlanır.					
2	Meyvelerde en fazla bulunan karbonhidrat türü früktozdur.					
3	Sütün karbonhidratı laktozdur.					
4	Balık omega 3'ün en iyi kaynağıdır.					
5	Yağlar vücuda en az enerji veren besin ögesidir.					
6	Kolesterol yalnızca bitkisel besinlerde bulunur.					
7	Süt ve süt ürünleri kalsiyumun en iyi kaynaklarıdır.					
8	D vitamini güneş ışınları ile vücut tarafından yapılabilir.					
9	B grubu vitaminler yağda eriyen vitaminlerdir.					

10	Çilek, domates, yeşil sebzeler ve turuncgiller C vitamininden yetersizdir.					
11	Et grubundaki besinler protein, demir ve çinkodan zengindir.					
12	Kuru baklagiller protein, kalsiyum, çinko, magnezyum ve demir yönünden zengindir.					
13	Karbonhidrattan zengin olan ekmek, makarna, pirinç ve bulgur tahıl grubundaki besinlerdendir.					
14	Sebze ve meyvelerin önemli bir kısmını su oluşturmaktadır.					
15	Taze sebze ve meyveler, tam tahıllı ürünler ve kurubaklagiller en iyi posa kaynaklarındandır.					
16	Şeker ve şekerli besinler mümkün olduğunca çok tüketilmelidir.					
17	Bal kan şekerini yükseltmez.					
18	B12 yetersizliğinde sinir sistemi hastalıkları ve anemi görülür.					
19	Günlük tuz tüketimi 1 tatlı kaşığından (6 gram) fazla olmamalıdır.					
20	Balık ve fındık, ceviz, badem gibi yağlı tohumların sık tüketilmesi kalp sağlığı açısından faydalıdır.					
21	Kan kolesterol seviyesi yüksek olan bir birey sakatat ve hayvansal yağları tüketmelidir.					
22	Posanın kanser ve kalp hastalıklarına karşı koruyucu etkisi vardır.					
23	Yemekle birlikte çay, kahve, kola gibi içeceklerin içilmesi demirin vücutta kullanımını azaltır.					
24	Yemekle birlikte salata ve meyve gibi C vitamini kaynaklarını tüketmek demirin vücutta kullanımını artırır.					
25	İyot yetersizliği guatr hastalığına neden olur.					
26	Meyve ve sebzeler içerdiği C vitamininden dolayı bağışıklık sistemini güçlendirir.					
27	İshal (diyare) olan bir kişi besin ve su tüketimini sınırlandırmalıdır.					
28	Posalı besinler bağırsak sağlığı için zararlıdır.					
29	Kalsiyum ve D vitamini kemik sağlığı açısından önemlidir.					
30	A vitamini içeren besinler göz sağlığı için faydalıdır.					
31	Probiyotikler bağırsak sağlığını korumaya yardımcıdır.					

7.3. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Afyon Kocatepe Üniversitesi

Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi aşağıda künyesi belirtilen araştırmaya davet ediyoruz.

Araştırmanın Başlığı: Duygusal Yeme ve Duygusal İştah Atletik Performansı Etkiler mi? Sporcularda bir inceleme

Araştırmanın Yürütücüsü/Sorumlusu veya Danışmanının Adı Soyadı: Şeniz KARAGÖZ

Diğer Araştırmacıların veya Öğrencinin/Öğrencilerin Adı Soyadı: Lutfiye İNCE

Araştırmada sizden tahminen ayırmanız istenen tahmini süre: 30 dk

Araştırmaya sizinle birlikte katılacak tahmini kişi sayısı: 200 kişi

Bu araştırmanın amacı sporcularda duygu durumlarının besin tercihlerine ve beslenme davranışı üzerine etkisi, sporcuların duygusal yeme düzeyleri ve duygusal yemenin performans üzerine etkisini belirlemektir.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. İletişim bilgileriniz ise sadece iznimize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için “ortak katılımcı havuzuna” aktarılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya e-posta adresi ve numaralı telefonda ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Kişi ve kurumları aşağılayan, rencide eden veya hakaret içeren cevaplar değerlendirilmeye alınmayacaktır. Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi işteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcılar İçin: (başvuru aşamasında boş bırakılmalıdır)

Katılımcının ²:

Adı-Soyadı:

İmzası: İletişim Bilgileri: e-posta:

Telefon:

Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin: (başvuru aşamasında boş bırakılmalıdır)

Veli veya Vasisinin

Adı Soyadı:

İmzası:

Araştırmanın: (sadece bir araştırmacı veya sorumlunun adı soyadı yazılmalıdır, imzaya başvuru aşamasında gerek yoktur)

Adı-Soyadı:

İmzası:

¹Bu cümle yalnızca bir örnek olup bu cümlede araştırmanın amacının ve gerekiyorsa nasıl yapılacağının (örneğin psikometrik test mi, öyle ise kaç soru sorulacağı veya kaç ölçekten oluştuğu; ses kaydı, görüntü alımı, gözlem gibi işlemleri mi içerdiği ve ne kadar süreceği gibi) üç cümleyi geçmeyecek şekilde kısaca anlatılması beklenilmektedir.

²alıřmaya başlanıldığında imza bölümünde ideal olan katılımcının kendisinin imzasının alınmasıdır. Bu durumda onam formunu katılımcı ve araştırmacı imzalar.

Verilerin yüz yüze iletişim içermeyen; a) İnternet ortamında toplanması durumunda katılımcıların uygulama materyallerine erişebilmesi için, online sistemde sunulan bilgilendirilmiş onam formunu okuyup araştırmaya katılmayı onayladıklarına dair ilgili kutucuğu işaretlemeleri gerekmektedir. Bu işaretleme katılımcıların onam imzaları yerine geçer. Katılımcılar onam formunun sonundaki “araştırmaya katılmayı kabul ettiklerine dair” ilgili kutucuğu işaretlemedikleri takdirde onay vermemiş sayılırlar ve bu durumda araştırmaya devam edilmez. b) Telefonla uygulamalarda ise araştırmacı araştırma sorularına geçmeden önce Bilgilendirilmiş Onam Formundaki bilgileri katılımcıya sesli olarak okur. Bu durumda katılımcının sözlü onayı imza yerine geçer. Telefonda bu sözlü onay alınmadığı takdirde uygulamaya geçilmez. Hem İnternet, hem telefon hem de benzeri yüz yüze iletişimin olmadığı ortamlarda yapılan uygulamalarda katılımcı onay vermediği takdirde bir şahidin onayına başvurulmaksızın uygulamaya devam edilmez.

Eğer veriler okullarda, kurumlarda vb. ortamlarda aynı anda birden fazla kişiden grup uygulaması şeklinde toplanacaksa, yine tercihen tüm katılımcıların onam formlarını bireysel olarak imzalamaları istenir. Ancak katılımcı sayısının fazlalığı ve bununla birlikte zamanın kısıtlılığı gibi durumlar söz konusu olduğunda araştırmacı tüm gruba onam formundaki bilgileri tek seferde sözlü olarak okumayı ve bir imza listesi dolaştırarak katılımcıların araştırmaya katılmayı kabul ettiklerine dair bu listeye imza atmalarını tercih edebilir. Grup çalışmasında da tercih edilen katılımcının kendisinin imzasıdır, ancak araştırıcının etik kurula tanımlaması gereken ender durumlarda ise şahit, grup

adına da imza atabilir. Fakat grup ortamında herkes çalışmaya katılmayı kabul etmeyebilir. Bu durumda sadece araştırmaya katılmayı isteyenlerin çalışmaya alınması ve bu kişiler adına toplu imza alınması gerekmektedir.

NOT: Araştırmacıdan, onam formunun imza kısmında bulunan ikili seçenekten çalışmasına uygun olan alternatifi yazması ve formda yer alan boşlukları çalışmasına uyarlamak yoluyla onam formuna son halini vermesi ve bu şekliyle formu göndermesi beklenilmektedir.

