



Spor Yapan Bireylerin Yeme Farkındalık Düzeylerinin Bazı Parametrelere Göre İncelenmesi*

Berzan ŞİMŞEK¹, Alpaslan KARTAL²



Araştırma Makalesi

Makale Geçmişi

Başvuru Tarihi: 09.05.2023

Kabul Tarihi: 02.10.2023

Research Article

Article History

Date of Application: 09.05.2023

Acceptance Date: 02.10.2023

Özet

Yapılan bu araştırmanın amacı; spor yapan kişilerin yeme farkındalık düzeylerini belirlemektir. Çalışmanın evrenini Yozgat ilinde spor yapan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise gönderilen çevrimiçi anket çalışmasına gönüllü olarak katılım sağlayan 236 spor yapan birey oluşturmaktadır. Spor yapan bireylerin özelliklerine ilişkin bilgiler "kişisel bilgi formu" ile elde edilmiştir. Spor yapan bireylerin yeme farkındalık düzeylerini belirlemeye yönelik "Yeme Farkındalığı Ölçeği" ile elde edilmiştir. Çalışmada elde edilen veriler analiz için SPSS 22.0 paket programına aktarılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde frekans analizi, yüzde analizi, bağımsız değişken t testi, ANOVA analizi, post hoc testleri kullanılmıştır. Yapılan analizler neticesinde cinsiyet, yaş, günde yenilen öğün sayısı, fastfood tüketimi ve sporcu durumunuz değişkenlerine göre spor yapan bireylerin yeme farkındalık düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < .05$). Eğitim durumu değişkenine göre ise istatistiksel bakımdan anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p > .05$). Sonuç olarak yeterli düzeyde beslenen ve sağlıklı besinler tüketme bilincinde olan sporcuların yaşam kalitelerinde ve performanslarında artış yaşanacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, yemek, farkındalık

Investigation of The Eating Awareness Levels of Individuals Doing Sports According To Some Parameters

Abstract

The aim of this research is; to determine the eating awareness levels of individuals who do sports. The population of the study consists of individuals who do sports in Yozgat. The sample of the study consists of 236 sportsmen who voluntarily participated in the online questionnaire. Information about the characteristics of individuals who do sports was obtained with a "personal information form". It was obtained with the "Eating Awareness Scale" to determine the eating awareness levels of individuals who do sports. Frequency analysis, percentage analysis, independent variable t test, ANOVA analysis, and post hoc tests were used to analyze the data. As a result of the analyzes made, statistically significant differences were found between the eating awareness levels of the individuals who do sports according to the variables of gender, age, number of meals eaten per day, fast food consumption and athlete status ($p < .005$). No statistically significant difference was found according to the educational status variable ($p > .05$). As a result, it can be said that the quality of life and performance of the athletes who are fed adequately and are conscious of consuming healthy foods will increase.

Keywords: Sports, Food, Awareness

¹ Doktora Öğrencisi, Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yozgat, <https://orcid.org/0000-0003-2264-538X>

² Profesör, Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Enstitüsü, Yozgat, <https://orcid.org/0000-0003-1567-6276>

*Bu çalışma 13 Ocak 2023 tarihleri arasında Batman'da düzenlenen 1. Uluslararası Öğrenci Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

1. Giriş

Tüm canlılar gibi insanların da hayatlarını sürdürmek ve türünü devam ettirebilmek için beslenmesi gerekmektedir. İnsan vücudu temel fizyolojik gereksinimlerini karşılamak için ihtiyaç duyduğu enerjiyi besin öğelerinden sağlar. Beslenme biçimi sağlıklı yaşam ile beraber dinç kalabilmemize, mutlu olabilmemize olanak tanır ve yaşamın her anında vazgeçilmez niteliktedir. Sağlıklı beslenme kişilerin yaşamlarını olumlu yönde etkilediği konusunda fikir birliği olmasına rağmen sağlıklı beslenme düzeninin nasıl olması gerektiği konusunda tartışmalar devam etmektedir (Çiftçi, 2018).

Yemek yeme hayatımızı sürdürebilmek adına çok önemli bir davranış türüdür. Besin tüketme davranışının gelişiminde insanların kişisel niteliklerinin yanında sosyal çevre, kültür, gelenek ve fiziksel aktivite gibi diğer faktörler de önemli rol oynamaktadır. İnsanların bireysel özellikleri ve çevresel değişkenleri, yeme davranışlarında aksaklıklara neden olabilmektedir (Altınok, 2020). Besin tüketme bozukluklarının birey, aile, sosyo-kültürel, spor faaliyetlerindeki rekabetçi davranıştan ve dış sebeplerden kaynaklanabileceği söylenmiştir (Frideres & Palao, 2005).

Sosyal etkilenmeler (ebeveynler, arkadaşlar ve medya), besin tüketme davranışı bozukluğu ile ilişkilidir. Beden ağırlığını düşürmek için anne-babaların ve takımındaki sporcuların sarf ettiği söylemler sporcular tarafından davranış haline getirilebilmektedir. Beden ağırlığını azami miktara indirmek için bozulan besin tüketim davranışını geliştiren, hedef doğrultusundaki amaçlarını benimseyen sporcular benzer davranış bozuklukları geliştirebilmektedir (De Sousa Fortes et al., 2015).

Sporcularda görülen besin tüketim bozukluğu hem bedensel hem de zihinsel sağlık için önemli düzeyde tehlike oluşturabilmektedir. Genel popülasyonla karşılaştırıldığı takdirde, besin tüketim bozukluğunun spor yapan kişilerde daha fazla olduğu söylene de bu durum ile ilgili ortaya net bir şey konulmamıştır. (De Sousa Fortes et al., 2015; Petrie & Greenleaf, 2007). Besin tüketim bozukluğu hem psiko-sosyal hem de fiziksel boyutu olan, bireyin beden ağırlığını, dış görünüşü ile ilgili düşüncesini ve besin tüketim davranışlarındaki bozukluğunu ortaya çıkaran bir durumdur. Besin tüketim davranış bozukluğuna sahip bireylerin bedenini gereğinden çok kilolu ve orantısız bulma, besin tüketiminden sonra kusma, çok kısıtlı gıda tüketimi veya aşırı egzersiz yapma gibi belirtiler sergileyebildikleri görülmektedir (Deering, 2001).

Besin tüketim davranış bozukluğu; değişen vücut yapısı ve beden ağırlığı ile birlikte aşırı uyarılmış olmanın eşlik ettiği, besin tüketim davranış bozukluğunun fark edildiği ve yüksek mortalite düzeyine sahip klinik ruhsal bozukluktur. Bu rahatsızlık durumu uzun zaman aç kalma, öğünleri atlama, kısıtlı yemek yeme, aşırı besin tüketimi, zayıflama ilaçlarının kullanımı ve çok fazla egzersiz yapmak ile ilgili davranışlara yol açmaktadır. Tüm bu davranışlar sporcunun sağlığını, kişilerarası ilişkilerini, ruh sağlığı durumunu, beslenme durumunu, akademik başarıyı, iş verimliliğini, yaşam kalite düzeyini ve sosyal ilişkileri olumsuz etkilemektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2013; Hilbert et al., 2017; Hübel et al., 2019).

Yeme davranış bozukluklarına en fazla adolesan dönemde rastlanmakla beraber özellikle siklet, dayanıklılık ve estetik spor dalları ile ilgilenen profesyonel sporcularda daha çok gözlemlenmektedir (Kendir ve Karabudak, 2019). Bu nedenle araştırmada spor yapan kişilerin yeme farkındalık düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmakta ve aşağıda belirtilen sorulara cevap aranmaktadır.

- ✓ Spor yapan bireylerin yeme farkındalık düzeyleri

- ✓ Cinsiyet
- ✓ Yaş
- ✓ Eğitim durumu
- ✓ Günde yenilen öğün sayısı
- ✓ Fastfood tüketimi
- ✓ Sporcu durumu değişkenlerine göre spor yapan bireylerin yeme farkındalık düzeyleri arasındaki istatistiksel farklılıklar nelerdir?

2. Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma spor yapan bireylerin yeme farkındalık düzeylerinin bazı parametrelere göre incelenmesini amaçlamaktadır. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden iki veya daha fazla değişken arasındaki farklılıkları bulmaya yarayan, verilerin değişim varlığının derecesini bulmaya yarayan (Karasar, 2015) ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini Yozgat ilinde spor yapan bireyler oluşturmaktadır. Çalışma örneklemini gönderilen çevrimiçi anket araştırmasına gönüllü olarak katılım sağlayan 236 spor yapan birey oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan anket formunun ilk kısmında kişisel bilgi formu, diğer kısmında spor yapan bireylerin yeme farkındalığı düzeylerini belirlemeye yönelik ‘‘Yeme Farkındalığı Ölçeği’’ kullanılmıştır.

Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30)

Yeme farkındalığı ölçeği Köse ve ark., (2019) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Yeme farkındalığı ölçeğindeki 5 madde yeme farkındalığı ölçeği (YFÖ-28)'nden alınıp, geri kalan maddeler ise yine aynı ölçekten esinlenerek uyarlanmış ve toplam 30 sorudan oluşturulmuştur. Çalışmada 5'li likert tipi kullanılmıştır. Uyarlaması yapılan yeni ölçekte 5'li likert tipi (1. hiç, 2. nadiren, 3. bazen, 4. sık sık, 5. her zaman) kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında disinhibisyon (düşünmeden yeme), duygusal yeme, yeme kontrolü, odaklanma, yeme disiplini, farkındalık ve enterferans (dış etmenlerden etkilenme) şeklinde 7 faktörden oluşmaktadır.

Yapılan çalışmada ölçeğin güvenirlik toplam puanının 83, olduğu tespit edilerek, ölçeğin güvenirliğinin olduğu belirlenmiştir.

Veri Analizi

Çalışmada elde edinilen veriler analiz için SPSS 22.0 paket programına aktarılmıştır. Araştırmada elde edinilen verilerin analiz işlemleri yapılmadan önce verilerin hazır hale getirilmesi ve analiz işlemlerine uygun hale getirilmesi oldukça önem arz etmektedir. Ölçekte yer alan tüm alt boyutların eğiklik (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri hesaplanmıştır. Çarpıklık ve Basıklık değerlerinin +1,5 ve -1,5 aralığında olduğu verilerin normal dağılım sergilediği görülmektedir. Çalışma kapsamı alanındaki değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayıları +1,5 ve -1,5 aralığında görüldüğünden dolayı değişkenlerin normal dağılım varsayımını karşılamaktadır (Tabachnick & Fidell, 2013).

Çalışmada elde edilen verilerin çarpıklık değerlerinin $-0.752 / 0.089$ arasında, basıklık değerlerinin ise $-0.578 / 0.519$ arasında olduğu görülmekte olup, verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Yapılan bu çalışmada frekans ve yüzde analizi, bağımsız değişken t testi, ANOVA analizi ve Post Hoc testlerinden Scheffe testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlam düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.

3. Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular

		n	%
Cinsiyet	Erkek	145	61,4
	Kadın	91	38,6
Yaş	15 - 17	64	27,1
	18 - 20	84	35,6
	21 - 23	49	20,8
	24 - 26	21	8,9
	27 Yaş ve üzeri	18	7,6
Eğitim Durumu	Lise	58	24,6
	Üniversite	178	75,4
Günde Yenilen Öğün Sayısı	2 Öğün	83	35,2
	3 Öğün	125	53,0
	4 Öğün ve üzeri	28	11,9
Fastfood Tüketimi	Evet	39	16,5
	Bazen	160	67,8
	Hayır	37	15,7
Sporculuk Durumu	Lisanslı	111	47,0
	Lisanssız	125	53,0
	Total	236	100,0

Tablo 1 incelendiğinde spor yapan kişilerin 91'i (%38,6) kadın, 145'i (%61,4) erkektir. 64'ü (%27,1) 15 – 17, 84'ü (%35,6) 18 – 20, 49'u (%20,8) 21 – 23, 21'i (%8,9) 24 - 26, 18'i (%7,6) 27 yaş ve üzeridir. 58'i (%24,6) lise, 178'i (%75,4) üniversite eğitimi almaktadır. 83'ü (%35,2) günde 2 öğün, 125'i (%53) 3 öğün, 28'i (%11,9) 4 öğün ve üzeri beslenmektedir. 39'u (%16,5) sürekli, 160'ı (%67,8) bazen, 37'si (%15,7) fastfood tüketmemektedir. 111'i (%47) lisanslı, 125'i (%53) lisanssız olarak spor yapmaya devam etmektedir.

Tablo 2. Spor yapan bireylerin yeme farkındalığı ölçeği alt boyut ve toplam puanlarına ilişkin bulgular.

	n	Min.	Max.	Ort.	Ss.	Skewness	Kurtosis
Düşünmeden Yeme	236	5,00	25,00	3.29	4,93	-0,27	-0,57
Duygusal Yeme	236	5,00	25,00	3.51	5,26	-0,58	-0,46
Yeme Kontrolü	236	4,00	20,00	3.90	3,37	-0,75	0,51
Farkındalık	236	10,00	23,00	3.20	2,15	-0,00	0,49
Yeme Disiplini	236	4,00	20,00	3.22	3,52	0,08	-0,16
Bilinçli Beslenme	236	6,00	23,00	3.12	3,00	0,03	-0,04
Dış Etmelerden Etkilenme	236	2,00	10,00	3.73	1,94	-0,69	0,27
Ölçek Toplam Puan Ortalaması	236	50,00	138,00	3,39	15,88	-0,19	0,05

SS: Standart sapma.

Tablo 2 incelendiğinde Yeme Farkındalığı Ölçeği alt boyutların en önemlisinin 3.90 ± 3.37 ile Yeme Kontrolü olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin toplam puan ortalaması ise 3.39 ± 15.88 olarak belirlenmiştir. Spor yapan bireylerin yeme farkındalığı düzeylerinin orta seviyede olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Cinsiyet değişkeni t testi bulguları

	Cinsiyet	n	Ort.	Ss.	T	p
Düşünmeden Yeme	Erkek	145	3.30	4,79	,174	,862
	Kadın	91	3.27	5,17		
Duygusal Yeme	Erkek	145	3.71	4,98	3,788	,000
	Kadın	91	3.19	5,34		
Yeme Kontrolü	Erkek	145	3.79	3,52	-2,438	,016
	Kadın	91	4.06	3,02		
Farkındalık	Erkek	145	3.21	2,17	,652	,515
	Kadın	91	3.18	2,13		
Yeme Disiplini	Erkek	145	3.22	3,69	,150	,881
	Kadın	91	3.21	3,26		
Bilinçli Beslenme	Erkek	145	3.05	2,93	-2,202	,029
	Kadın	91	3.23	3,06		
Dış Etmelerden Etkilenme	Erkek	145	3.70	2,02	-,549	,584
	Kadın	91	3.77	1,80		

SS: Standart sapma. *P<0,05

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre Yeme Farkındalığı Ölçeği Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü ve Bilinçli Beslenme puan ortalaması arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < .05$). Duygusal Yeme Boyutunda spor yapan erkek bireylerin yeme farkındalık düzeyleri daha yüksek görülürken, Yeme Kontrol ve Bilinçli Beslenme Boyutunda spor yapan kadınların yeme farkındalık düzeyleri daha yüksek görülmektedir. Düşünmeden Yeme, Farkındalık, Yeme Disiplini ve Dış Etmenlerden Etkilenme arasında istatistiki açıdan anlamsal farklılaşma görülmemektedir ($p > .05$).

Tablo 4. Yaş değişkeni ANOVA analizi bulguları

	Kategori	n	Ort.	Ss.	f	p	Scheffe Fark
Düşünmeden Yeme	15 – 17 (1)	64	3.18	4,38			
	18 - 20 (2)	84	3.27	4,76			
	21 - 23 (3)	49	3.38	5,44	1,075	,369	
	24 - 26 (4)	21	3.16	5,38			
	27 Yaş ve üzeri (5)	18	3.67	5,45			
Duygusal Yeme	15 – 17 (1)	64	3.70	4,68			
	18 - 20 (2)	84	3.43	4,80			
	21 - 23 (3)	49	3.37	6,19	,885	,474	
	24 - 26 (4)	21	3.50	5,66			
	27 Yaş ve üzeri (5)	18	3.57	6,16			
Yeme Kontrolü	15 – 17 (1)	64	4.05	2,78			
	18 - 20 (2)	84	3.91	3,51			
	21 - 23 (3)	49	3.68	3,56	1,624	,169	
	24 - 26 (4)	21	3.75	3,74			
	27 Yaş ve üzeri (5)	18	4.05	3,40			
Farkındalık	15 – 17 (1)	64	3.18	2,19			
	18 - 20 (2)	84	3.23	2,17			
	21 - 23 (3)	49	3.22	2,35	,356	,840	
	24 - 26 (4)	21	3.17	2,00			
	27 Yaş ve üzeri (5)	18	3.12	1,64			
Yeme Disiplini	15 – 17 (1)	64	3.26	3,71			
	18 - 20 (2)	84	3.00	3,36			
	21 - 23 (3)	49	3.14	3,02	5,309	,000	5>2,3
	24 - 26 (4)	21	3.52	3,25			
	27 Yaş ve üzeri (5)	18	3.93	3,56			
Bilinçli Beslenme	15 – 17 (1)	64	3.14	3,18			
	18 - 20 (2)	84	3.13	2,90	,299	,878	
	21 - 23 (3)	49	3.11	2,95			

	24 - 26 (4)	21	3.14	3,70		
	27 Yaş ve üzeri (5)	18	2.97	2,13		
	15 - 17 (1)	64	3.79	1,76		
	18 - 20 (2)	84	3.79	1,93		
Dış Etkenlerden Etkilenme	21 - 23 (3)	49	3.53	2,08	,681	,606
	24 - 26 (4)	21	3.76	2,13		
	27 Yaş ve üzeri (5)	18	3.72	2,00		

SS: Standart sapma. *P<0,05

Tablo 4 incelendiğinde yaş değişkenine göre Yeme Farkındalığı Ölçeği Yeme Disiplininde istatistiksel açıdan anlamsal farklılığa rastlanılmıştır ($p<.05$). 27 yaş ve üzeri spor yapan bireylerin yeme disiplin düzeyleri 18-20 yaş aralığında ve 21-23 yaş aralığında olanlara göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Düşünmeden Yeme, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Farkındalık, Bilinçli Beslenme ve Dış Etkenlerden Etkilenme arasında istatistik bakımından anlamsal farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 5. Eğitim durumu değişkeni t testi bulguları

	Eğitim Durumu	n	Ort.	Ss.	t	p
Düşünmeden Yeme	Lise	58	3.25	4,61	-,368	,713
	Üniversite	178	3.30	5,04		
Duygusal Yeme	Lise	58	3.73	5,09	1,906	,058
	Üniversite	178	3.43	5,28		
Yeme Kontrolü	Lise	58	4.03	3,02	1,340	,181
	Üniversite	178	3.85	3,47		
Farkındalık	Lise	58	3.18	2,04	-,418	,676
	Üniversite	178	3.21	2,19		
Yeme Disiplini	Lise	58	3.22	3,64	,017	,987
	Üniversite	178	3.22	3,49		
Bilinçli Beslenme	Lise	58	3.12	3,21	,068	,945
	Üniversite	178	3.12	2,94		
Dış Etkenlerden Etkilenme	Lise	58	3.75	1,93	,250	,803
	Üniversite	178	3.72	1,94		

Tablo 5 incelendiğinde eğitim durumu değişkenine göre Yeme Farkındalık Ölçeği tüm alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamsal bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 6. Günde yenilen öğün sayısı değişkeni ANOVA analizi bulguları

	Günde Yenilen Öğün Sayısı	n	Ort.	Ss.	F	p	Scheffe Fark
Düşünmeden Yeme	2 Öğün (1)	83	3.28	4,84	,745	,476	
	3 Öğün (2)	125	3.34	4,95			
	4 Öğün ve üzeri (3)	28	3.09	5,14			
Duygusal Yeme	2 Öğün (1)	83	3.47	5,30	,884	,414	
	3 Öğün (2)	125	3.58	5,13			
	4 Öğün ve üzeri (3)	28	3.30	5,72			
Yeme Kontrolü	2 Öğün (1)	83	3.89	3,57	,021	,979	
	3 Öğün (2)	125	3.91	3,15			
	4 Öğün ve üzeri (3)	28	3.88	3,81			
Farkındalık	2 Öğün (1)	83	3.24	2,15	3,719	,026	1>2,3
	3 Öğün (2)	125	3.21	1,99			
	4 Öğün ve üzeri (3)	28	3.00	2,62			
Yeme Disiplini	2 Öğün (1)	83	3.00	3,55	5,308	,006	2>1
	3 Öğün (2)	125	3.39	3,30			
	4 Öğün ve üzeri (3)	28	3.12	3,89			
Bilinçli Beslenme	2 Öğün (1)	83	3.16	2,92	,357	,700	
	3 Öğün (2)	125	3.11	2,97			
	4 Öğün ve üzeri (3)	28	3.05	3,41			
Dış Etkimlerden Etkilenme	2 Öğün (1)	83	3.72	1,81	,834	,435	
	3 Öğün (2)	125	3.78	1,81			
	4 Öğün ve üzeri (3)	28	3.51	2,72			

SS: Standart sapma. *P<0,05

Tablo 6 incelendiğinde günde yenilen öğün sayısı değişkenine göre Yeme Farkındalık Ölçeği Farkındalık ve Yeme Disiplininde istatistiki açıdan anlamsal farklılaşma tespit edilmiştir ($p<.05$). Farkındalık boyutunda 2 öğün besin tüketenlerin yeme farkındalık düzeyleri 3 öğün ile 4 öğün ve üzeri besin tüketenlere göre daha yüksek görülürken, Yeme Disiplini boyutunda 3 öğün besin tüketenlerin yeme farkındalık düzeyleri 2 öğün besin tüketenlere göre daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Diğer alt boyutlarda istatistiki açıdan anlamsal farklılığa rastlanılmamıştır ($p>.05$).

Tablo 7. Fastfood tüketimi değişkeni ANOVA analizi bulguları

	Fastfood Tüketimi	n	Ort.	Ss.	f	p	Scheffe Fark
Düşünmeden Yeme	Evet (1)	39	2.63	4,82	11,476	,000	3,2>1
	Bazen (2)	160	3.42	4,62			
	Hayır (3)	37	3.43	5,03			
Duygusal Yeme	Evet (1)	39	2.87	5,55	9,652	,000	3,2>1
	Bazen (2)	160	3.60	4,85			
	Hayır (3)	37	3.77	5,51			
Yeme Kontrolü	Evet (1)	39	3.26	4,10	14,880	,000	3,2>1
	Bazen (2)	160	4.00	2,93			
	Hayır (3)	37	4.10	3,16			
Farkındalık	Evet (1)	39	3.11	2,49	,919	,400	
	Bazen (2)	160	3.21	2,11			
	Hayır (3)	37	3.22	1,96			
Yeme Disiplini	Evet (1)	39	2.72	3,29	10,046	,000	3,2>1
	Bazen (2)	160	3.26	3,36			
	Hayır (3)	37	3.57	3,63			
Bilinçli Beslenme	Evet (1)	39	2.88	2,80	3,852	,023	2>1
	Bazen (2)	160	3.15	2,93			
	Hayır (3)	37	3.22	3,26			
Dış Etmenlerden Etkilenme	Evet (1)	39	3.06	2,15	12,280	,000	3,2>1
	Bazen (2)	160	3.84	1,67			
	Hayır (3)	37	3.94	2,23			

SS: Standart sapma. *P<0,05

Tablo 7 incelendiğinde fastfood tüketimi değişkenine göre Yeme Farkındalığı Ölçeği Düşünmeden Yeme, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Yeme Disiplini, Bilinçli Beslenme ve Dış Etmenlerden Etkilenme arasında istatistiki açıdan anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<.05$). Düşünmeden Yeme, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Yeme Disiplini, Bilinçli Beslenme ve Dış Etmenlerden Etkilenme boyutlarında fastfood ürünleri tüketmeyenlerin ve bazen tüketenlerin yeme farkındalık düzeyleri fastfood ürünleri tüketenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Farkındalık boyutunda ise istatistiki bakımdan anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>.05$).

Tablo 8. Sporcu durumu değişkenine ait t testi bulguları

	Sporcu Durumu	n	Ort.	Ss.	t	p
Düşünmeden Yeme	Lisanslı	111	3.30	5,29	,216	,829
	Lisanssız	125	3.28	4,60		
Duygusal Yeme	Lisanslı	111	3.49	5,10	-,201	,841
	Lisanssız	125	3.52	5,42		
Yeme Kontrolü	Lisanslı	111	3.99	3,59	1,580	,115
	Lisanssız	125	3.82	3,14		
Farkındalık	Lisanslı	111	3.21	2,20	,309	,758
	Lisanssız	125	3.19	2,12		
Yeme Disiplini	Lisanslı	111	3.56	3,46	6,045	,000
	Lisanssız	125	2.91	3,11		
Bilinçli Beslenme	Lisanslı	111	3.16	3,02	,989	,324
	Lisanssız	125	3.08	2,99		
Dış Etmenlerden Etkilenme	Lisanslı	111	3.76	1,93	,519	,604
	Lisanssız	125	3.70	1,94		

SS: Standart sapma. *P<0,05

Tablo 8 incelendiğinde sporcu durumu değişkenine göre Yeme Farkındalık Ölçeği Yemek Disiplininde istatistiki bakımdan anlamsal olarak farklılık saptanmıştır ($p<.05$). Lisanslı sporcuların yeme farkındalık seviyeleri, lisanssız spor yapanlara göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Düşünmeden Yeme, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Farkındalık, Bilinçli Beslenme ve Dış etmenlerden etkilenme alt boyutlarında istatistik bakımından anlamsal farklılaşma tespit edilmemiştir ($p>.05$).

4. Sonuç ve Tartışma

Gerçekleştirilen bu araştırmada spor yapan bireylerin yeme farkındalık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonucuna bakıldığında tablo 3'te cinsiyet değişkenine göre Yeme Farkındalık Ölçeği Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü ve Bilinçli Beslenme puan ortalaması arasında anlamsal farklılık görülmektedir ($p<.05$). Tablo 3'te Duygusal Yeme boyutunda spor yapan erkek bireylerin yeme farkındalık düzeyleri daha yüksek görülürken, Yeme Kontrol ve Bilinçli Beslenme boyutlarında spor yapan kadınların yeme farkındalık düzeyleri daha yüksek görülmektedir. Kadın bireylerin erkek bireylere oranla daha duygusal oldukları ve duygu durumunun arttığı durumlarda kendilerini erkek bireylere oranla yeme-içmeden alıkoyamadıkları ve daha fazla besin tükettikleri söylenebilir. Kadınların bilinçli ve düzenli beslenmede, besinleri tüketmede, besin tüketmeyi bilinçli ve kontrol altında tutarak devam ettirmede erkeklere oranla daha iyi oldukları düşünülmektedir. Tablo 3'te Düşünmeden Yeme, Farkındalık, Yeme disiplini ve Dış Etmenlerden Etkilenme arasında istatistiki açıdan anlamsal farklılaşma görülmemektedir ($p>.05$). Literatür incelemesinde farklı çalışmaların olduğu gibi benzer çalışmalarda mevcuttur.

Kuseyri, (2020) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin yeme farkındalık ve sezgisel davranışlarının beslenmeye etkisinin araştırıldığı çalışmada cinsiyet değişkenine bakıldığında bilinçli beslenme boyutunda anlamsal farklılık görülmektedir. Kadınların

erkeklerle göre bilinçli beslenme düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Thombs ve ark., (1996) yaptığı üniversite de öğrenim gören kadınlara yapmış olduğu çalışmada birçok kadının kilo vermek amacıyla yeme davranışlarını kontrol ettiği, beden imajı kaygılarının olduğu, kilo vermek için boşaltım sistemini harekete geçmesi için uyarıcı ilaçlar kullandıkları ve kiloların verilmesi ile birlikte benlik saygılarında artış beklentilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma yapılan çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Bozyılan ve ark., (2022) tarafından yapılan sporcu üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelendiği çalışmada cinsiyet değişkenine bakıldığında yeme farkındalık boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Çakaroğlu ve ark., (2020) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının incelendiği çalışma da duygusal yeme boyutu ve bilinçli beslenme boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çalışma bulgularında duygusal yeme farkındalık düzeylerinin kadınların erkeklerle oranla daha yüksek olduğu, bilinçli beslenme boyutunda ise erkeklerin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yeme kontrolünde ise herhangi bir anlamsal farklılık tespit edilmemiştir. Literatür taramasında yapılan incelemeler sonucunda yapılan bu çalışma bulguları çalışma ile benzerlik göstermemektedir.

Sporcu bireylerin yaş değişkenine göre Yeme Farkındalığı Ölçeği Yeme Disiplininde istatistiksel açıdan anlamsal farklılığa rastlanılmıştır ($p < .05$). 27 yaş ve üzeri spor yapan bireylerin yeme disiplin düzeyleri 18-20 yaş aralığında ve 21-23 yaş aralığında olanlara göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Sporcu bireylerin yaşlarının artması ile birlikte performanslarında da zirveyi yaşamak için daha düzenli ve bilinçli bir şekilde beslendikleri düşünülmektedir. Beslenmelerine, besin tüketme zamanı ile besin tüketme miktarlarına daha çok dikkat ettikleri söylenebilir. Düşünmeden Yeme, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Farkındalık, Bilinçli Beslenme ve Dış Etkenlerden Etkilenme arasında istatistik bakımından anlamsal farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$). Literatür araştırmasında çeşitli çalışmaların incelendiği araştırmalarda benzerlik gösteren çalışmalar olduğu gibi benzerlik göstermeyen çalışmalar görülmektedir.

Çakaroğlu ve ark., (2020) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının incelendiği çalışmada yeme disiplininde istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Topkara (2014) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ve yetişkin bağlanma stillerinin araştırıldığı çalışma da yaş değişkenine bakıldığında 24 – 27 yaş aralığında olan erkek katılımcıların yeme tutumlarının yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu çalışma yapılan çalışma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Bozyılan ve ark., (2022) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelendiği çalışmada yaş değişkenine bakıldığında yeme disiplini boyutunda herhangi bir anlamsal fark tespit edilmemiştir. Literatür taramasında yapılan incelemeler sonucunda bu çalışma bulguları yapılan çalışma ile benzerlik göstermemektedir.

Sporcu kişilerin eğitim durumu değişkenine göre Yeme Farkındalık Ölçeği tüm alt boyutlarda istatistiki açıdan anlamsal bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > .05$). Bazı öğrencilerin ailesinden uzak bir şehirde okuması, bazılarının vakitlerini dışarıda geçirmesi, bazılarının ise ekonomik durumlardan çok etkilenmesinden dolayı bir yemek yeme düzeni oluşturamaması yemek farkındalığını ve besin seçimlerini etkilediği düşünülebilir.

Sporcu bireylerin günde yenilen öğün sayısı değişkenine göre Yeme Farkındalık Ölçeği Farkındalık boyutu ve Yeme Disiplini boyutunda istatistiki açıdan anlamsal farklılaşma tespit edilmiştir ($p < .05$). Farkındalık boyutunda 2 öğün besin tüketenlerin yeme farkındalık düzeyleri 3 öğün ile 4 öğün ve üzeri besin tüketenlere göre daha yüksek görülürken, Yeme Disiplini boyutunda 3 öğün besin tüketenlerin yeme farkındalık düzeyleri 2 öğün besin tüketenlere göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Diğer alt boyutlarda istatistiki açıdan farklılık görülmemektedir ($p > .05$). Sporcuların bir düzen içerisinde bilinçli şekilde beslenmeleri ve besin tüketimleri performanslarını arttıracacağı, düzensiz beslenmenin oluşturduğu hastalık ve rahatsızlıkları engelleyeceği, daha iyi bir vücut kompozisyonuna sahip olacağı düşünülmektedir. Literatür araştırmasında çeşitli çalışmaların incelendiği araştırmalarda benzerlik gösteren görülmektedir.

Yıldırım ve ark., (2022) tarafından yapılan lise öğrencilerin obezite farkındalıklarının incelendiği çalışmada öğün değişkenine bakıldığında istatistiki açıdan anlamlı farklılığa rastlanılmıştır. 2 öğün ve 3 öğün beslenenlerin farkındalıkları 1 öğün ile 5 öğün beslenenlere göre daha yüksek düzeydedir. Bu çalışma yapılan çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Orak ve ark., (2006) yaptığı üniversite öğrencilerine yapılan çalışmada araştırmaya katılanların %60,0'ının 3 öğün besin tükettiği bulgusuna rastlanılmıştır. Bu araştırma ile ilgili sonuçları desteklemektedir. Literatür taramasında yapılan incelemeler sonucunda bu çalışma bulguları yapılan çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Sporcu bireylerin fastfood tüketimi değişkenine bakıldığında fastfood tüketimi değişkenine göre Yeme Farkındalığı Ölçeği Düşünmeden Yeme, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Yeme Disiplini, Bilinçli Beslenme ve Dış Etmenlerden Etkilenme arasında istatistiki açıdan anlamlı fark tespit edilmiştir ($p < .05$). Düşünmeden Yeme, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Yeme Disiplini, Bilinçli Beslenme ve Dış Etmenlerden Etkilenme boyutlarından fastfood ürünleri tüketmeyenlerin ve bazen tüketenlerin yeme farkındalık düzeyleri fastfood ürünleri tüketenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Fastfood ürünlerinin içerdiği yüksek enerji, trans yağ, doymuş yağlar gibi katkı malzemelerinin çok olması ve sağlığa zara verebilecek ve sağlığı olumsuz etkileyecek gıdalardan oluşmasından dolayı fastfood ürünlerinin tüketilmemesi ve uzak durulması gerektiği düşünülmektedir. Fastfood ürünler yerine daha sağlıklı besinler tüketmek sağlıklı bir birey olmakla beraber yeme farkındalığı da arttıracığı söylenebilir. Farkındalık boyutunda istatistiki bakımdan anlamlı fark bulunmamaktadır ($p > .05$). Literatür araştırmasında çeşitli çalışmaların incelendiği araştırmalarda benzerlik gösteren çalışmalar görülmektedir.

Yıldırım ve ark., (2022) tarafından yapılan lise öğrencilerin obezite farkındalıklarının incelendiği çalışmada fastfood tüketimi değişkenine bakıldığında istatistiki açıdan anlamlı farklılığa rastlanılmıştır. Araştırmaya katılım sağlayan lise öğrencilerinin bazen fastfood tüketenlerin farkındalıkları, evet cevabı verenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fulkerson (2018) tarafından yapılan bir çalışmada devamlı fastfood ürünleri tüketmenin sağlığa zarar verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Kuseyri, (2020) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı ve sezgisel davranışlarının beslenmeye etkisinin araştırıldığı çalışmada ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Fastfood tüketiminde yeme farkındalığının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür taramasında yapılan incelemeler sonucunda bu çalışma bulguları yapılan çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Sporcu bireylerin sporcu durumu değişkenine göre Yeme Farkındalık Ölçeği Yemek Disiplini boyutunda istatistiki bakımdan anlamsal olarak farklılık saptanmıştır ($p < .05$). Lisanslı sporcuların yeme farkındalık seviyeleri, lisanssız spor yapanlara göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Lisanslı sporcuların daha düzenli ve belli zamanlarda

beslendikleri, hangi besin türlerini tüketeceklerine dikkat ettikleri ve trans yağ, doymuş yağ gibi sağlığı olumsuz etkileyecek ve performansını düşürebilecek besinlerden uzak durduğu ve lisanssız sporcularında uzak durması gerektiği söylenebilir. Yeme farkındalık ölçeği Düşünmeden Yeme, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Farkındalık, Bilinçli Beslenme ve Dış etmenlerden etkilenme arasında istatistik bakımından anlamsal farklılaşma tespit edilmemiştir ($p>.05$). Literatür araştırmasında çeşitli çalışmaların incelendiği araştırmalarda çalışma ile benzerlik gösteren çalışmalara rastlanılmamıştır.

Sonuç olarak yeme farkındalığı ölçeği alt boyutların en önemlisinin 3.90 ± 3.37 ile Yeme Kontrolü olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin toplam puan ortalaması ise 3.39 ± 15.88 olarak belirlenmiştir. Spor yapan kişilerin yeme farkındalığı düzeylerinin orta seviyede olduğu söylenebilir. Sporcuların yeme farkındalığı yaş değişkenine bakıldığında 27 yaş ve üzerinde olanların yeme farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Günde 2 ve 3 öğün besin tüketenlerin farkındalıklarının yüksek seviyede olduğu sonucu elde edilmiştir. Çalışmaya katılan sporcuların beslenme bilincine sahip oldukları ve fastfood ürünleri gibi zararlı besinlerden uzak durduğu söylenebilir. Lisanslı sporcu olanların, lisanssız sporcu olarak spor yapanlara göre yeme farkındalıklarının daha yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada şu öneriler yer almaktadır.

Öneriler

- ✓ Beslenme sporcuların gelişimi için çok önemlidir. Bu nedenle spor kulüpleri sporcular için beslenme ve yeme farkındalığı ile ilgili bilgilendirici programlar ve etkinlikler düzenleyebilir.
- ✓ Sporculardan yeme farkındalığı ile ilgili sempozyum ve kongre bildirimlerinin incelenmesi istenebilir.
- ✓ Ulusal ve uluslararası büyük kulüplerin beslenme ve yeme farkındalıkları ile ilgili yaptıkları incelenebilir.

Kaynakça

- ALTINOK, M. (2020). *Yeme tutumları, duygusal yeme, farkındalıkla yeme ve ortoreksiyanın metakognisyonlar açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM5). *American Psychiatric Pub*.
- BOZYILAN, E., MURATHAN, G., MURATHAN, F., ve DÜNDAR A. (2022). Covid-19 pandemisi sürecinde sporcu üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Adıyaman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Dergisi*. 8(3):191-200. doi:10.30569.adiyamansaglik.952265
- ÇAKIROĞLU, D., ÖMER, E. H., ve ARSLAN, C. (2020). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi (Siirt İl Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(1), 1-12.
- ÇİFTÇİ, B. (2018). *Beden eğitimi spor yüksekokulu öğrencilerinin yeme tutumlarının incelenmesi* (Balıkesir ili örneği). (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- DE SOUSA FORTES, L., FERREIRA, M. E. C., DE OLIVEIRA, S. M. F., CYRINO, E. S., & ALMEIDA, S. S. (2015). A sociosports model of disordered eating among Brazilian male athletes. *Appetite*, 92, 29-35.
- DEERING, S. (2001). Eating disorders: recognition, evaluation, implications for obstetrician/gynecologists. *Primary Care Update for Ob/Gyns*, 8(1), 31-35.
- FRAMSON, C., KRISTAL, A. R., SCHENK, J. M., LITTMAN, A. J., ZELIADT, S., & BENITEZ, D. (2009) Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8):1439-44.
- FRIDERES, J. E., & PALAO, J. M. (2005). Eating disorder risk factors perceived by adolescent female volleyball players. *International Journal of Volleyball Research*, 8(1), 24–28.
- HILBERT, A., HOEK, H. W., & SCHMIDT, R. (2017). Evidence-based clinical guidelines for eating disorders: international comparison. *Current Opinion in Psychiatry*, 30(6), 423.
- HUBEL, C., MARZI, S. J., BREEN, G., & BULIK, C. M. (2019). Epigenetics in eating disorders: a systematic review. *Molecular psychiatry*, 24(6), 901-915
- KARASAR, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık
- KENDİR, D., ve KARABUDAK, E. (2019). Sporcularda yeme bozuklukları. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1–10.
- KÖSE, G., TAYFUR, M., BİRİNCİOĞLU, İ., ve DÖNMEZ, A. (2016). Adaptation study of the mindful eating questionnaire (MEQ) into Turkish, *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 5(3): 125-134.
- KUSEYRI, G. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığı ve sezgisel yeme davranışının beslenme durumu üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Başken Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

- ORAK S, AKGÜN S., ve ORHAN H. (2006). Süleyman Demirel üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(2), 5-11.
- PETRIE, T. A., & GREENLEAF, C. A. (2007). Eating disorders in sport. *Handbook of Sport Psychology*, 352-378.
- TABACHNICK, B. G., & FIDELL, L. S. (2013) *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston: Pearson.
- THOMBS D. L., ROSENBERG J., MAHONEY C. A., & DANIEL E. L. (1996). Weight loss expectancies, relative weight, and symptoms of bulimia in young women. *Journal of College Student Development*. 37(4), 405-413.
- TOPKARA, G. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ve yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin cinsiyete göre karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- YILDIRIM, M., ŞİMŞEK, B., ve KARTAL, A. (2022). Lise öğrencilerinin obezite farkındalık düzeylerinin incelenmesi, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 8(51):603-611.