

Erkek Apranti Jokeylerin Beden Algısı ve Yeme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Tanımlayıcı Araştırma

Investigation of the Relationship Between Body Image and Eating Behaviours of Male Apprentice Jockeys: Descriptive Research

^{1b} Rümeyssa YILDIRIM^a, ^{1b} Muttalip AYAR^b, ^{1b} Fatih ÖZBEY^c

^aİstanbul Kültür Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

^bSerbest, Diyetisyen İstanbul, Türkiye

^cSağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

ÖZET Amaç: At yarışları ağırlık kategorisi sporları arasında yer almaktadır. Bu yüzden binicilerin hafif ve kısa boylu olması avantaj oluşturabilmektedir. Binicilerin yarışlara katılabilmeleri için ağırlık artışına karşı dikkatli olması gerekmektedir. Bu çalışmada amaç, apranti jokeylerin vücut ağırlıkları, boy uzunlukları ve beden algıları ile yeme davranışları arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. **Gereç ve Yöntemler:** Çalışmaya yaş ortalamaları 15,62±1,01 olan ve Türkiye Jokey Kulübünde yer alan 24 adölesan erkek apranti jokey katılmıştır. Araştırma kapsamında sporcuların boy uzunlukları (cm), vücut ağırlıkları (kg) ve beden kitle indeksi (kg/m²) ölçümleri yapılmış, Hollanda Yeme Davranışı Anketi ve Beden Algısı Ölçeği doldurmaları sağlanmıştır. **Bulgular:** Araştırma sonucunda ≥16 yaş ile <16 yaş olmak üzere 2 grupta değerlendirmeler yapılmış olup, vücut ağırlığı (p=0,001) ve boy uzunluğu (p=0,001) ölçümleri ≥16 yaş grupta anlamlı derecede daha fazla bulunmuştur. Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ortalaması fazla olan ≥16 yaş grupta kısıtlayıcı yeme davranışı puanı diğer gruba göre daha fazla bulunmuştur (p=0,024). Kısıtlayıcı yeme davranışı ile Beden Algısı Ölçeği sorularından fiziksel gücüm ve kas kuvvetim soruları ile negatif yönlü, ağırlığım sorusu ile pozitif yönlü bir ilişki olduğu, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri ile kısıtlayıcı yeme davranışı arasında ise pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir (p<0,05). **Sonuç:** Araştırma sonucunda adölesan dönemdeki erkek apranti jokeylerde beden algısındaki değişimin yeme durumu üzerinde etkili olduğu özellikle vücut ağırlığı ve boy uzunluğu artışı ile kısıtlayıcı yeme davranışı görülme riskinin arttığı belirlenmiştir.

ABSTRACT Objective: Horse racing is among the weight category sports. For this reason, it can be an advantage for the riders to be light and short. Female and male riders need to be careful about weight gain in order to participate in the races. The aim of this study is to investigate the anthropometric characteristics of apprentice jockeys such as body weight and height, and the relationship between body image and eating behaviors. **Material and Methods:** Twenty four male adolescent apprentice jockeys with a mean age of 15.62±1.01 participated in the study. Within the scope of the research, the athletes' height (cm), body weight (kg) and body mass index (kg/m²) measurements were made and they were provided to fill in the Dutch Eating Behavior Questionnaire and Body Image Scale. **Results:** As a result of the study, two groups, ≥16 years and <16 years, were evaluated and it was determined that the mean of body weight (p=0.001) and height (p=0.001) measurements were significantly higher in the ≥16 age group. The restrictive eating behavior score was found to be higher in the ≥16 age group with a higher mean weight and height than the other group (p=0.024). It was determined that there was a negative relationship with the physical strength and muscle strength questions from the restrictive eating behavior and the Body Image Scale questions, a positive relationship with the weight question, and a positive relationship between the weight and height measurements and the restrictive eating behavior (p<0.05). **Conclusion:** As a result of the research, it was determined that the change in body image in adolescent apprentice jockeys was effective on the eating status, especially with the increase in body weight and height, and the risk of restrictive eating behavior increased.

Anahtar Kelimeler: Apranti jokey; adölesan; beden algısı; yeme davranışı

Keywords: Apprentice jockey; adolescent; body image; eating behavior

Beden algısı, bireylerin bedenlerinin gerçekte nasıl görüldüğünden bağımsız olarak, kişinin bedeniyle ilgili düşünceleri, duyguları, davranışları ve değerlendirmelerini içeren karmaşık bir kavramdır.¹

Beden algısı bozuk olan kişiler, vücut ağırlığı ve vücut şekli memnuniyetsizliğine bağlı olarak mevcut görünüşleri ile ideal görünüşleri arasında tutarsızlık olduğunu düşünmektedir. Beden algısı bozukluğu, kı-

Correspondence: Muttalip AYAR
Serbest, Diyetisyen İstanbul, Türkiye
E-mail: mttlp_ayr@hotmail.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences.

Received: 19 Jun 2023

Received in revised form: 15 Aug 2023

Accepted: 28 Aug 2023

Available online: 21 Sep 2023

2536-4391 / Copyright © 2023 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

sıtlayıcı yeme davranışı, aşırı yeme, oruç tutma, kalori sayma ve kendi kendini kusturma gibi yeme bozukluklarının gelişmesinde önemli bir faktör olarak bilinmektedir.^{2,3} Bu durum, uzun vadeli ciddi sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir.³

Yeme davranışı; kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme olarak 3 alt kategoride incelenmektedir.⁴ Kısıtlayıcı yeme, vücut ağırlığının artışı engellemek için besin alımının bilinçli olarak kısıtlanmasıdır.⁵ Gün içerisindeki kısıtlayıcı yeme davranışı ilerleyen saatlerde iştah ritminin bozulmasıyla aşırı yemeye sebep olabilmektedir.⁶ Duygusal yeme, kişinin olumlu veya olumsuz duygulara yanıt olarak aç olmamasına rağmen yemek yemesini içermektedir.⁷ Yemek olumsuz duygular için bir başa çıkma mekanizması, olumlu duygular için ise ödül olarak hizmet etmektedir.⁴ Dışsal yeme, ortamda bulunan besinin lezzeti, kokusu, görünüşü gibi faktörlerden etkilenmesi veya diğer insanların varlığı gibi çevresel faktörlerden etkilenerek aşırı yeme olarak tanımlanır.^{4,8} Bu 3 alt kategoriyi aynı anda ölçebilen tek ölçek "Hollanda Yeme Davranışı Anketi (HYDA)" dir.⁷⁻⁹

Adölesan dönem, çocukluktan erişkinliğe geçişteki büyüme ve gelişme dönemi olarak tanımlanmaktadır.¹⁰ Adölesanlar, yaşadıkları fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişiklikler nedeniyle fiziksel görünüş hakkında daha fazla endişe duymaktadırlar.¹¹ Bu dönemde erkek çocuklar, daha kaslı vücutlara sahip olmaya teşvik eden sosyokültürel baskıya, kızlar ise ince bir vücuda sahip olma baskısına maruz kalabilmekte ayrıca yaşları gereği bedenlerini ve görünüşlerini daha fazla önemseyebilmektedirler.¹² Dış etkilere karşı duyarlı olan adölesanlar, dayatılan estetik idealler nedeniyle beden algısı bozukluğu açısından yüksek risk taşımaktadır.¹⁰

At yarışları bir ağırlık kategorisi sporudur ve jokeyler daha önceden atların özelliklerine göre belirlenen ağırlık kriterlerini sağlamak zorundadırlar.¹³ Vücut ağırlığına duyarlı olan spor dallarında bulunan sporcular, vücut ağırlığı ve vücut şeklini kontrol etme konusunda kendilerini baskı altında hissedebilmektedirler.¹⁴ At yarışları endüstrisinde zayıf ve nispeten kısa boylu biniciler tercih edilmektedir. Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı dengelendiğinde yarışları bitirme

süresinin iyileştiği düşünülmektedir.¹⁵ Jokeylerin genellikle ~20 kg/m² veya daha düşük beden kitle indeksi (BKİ) puanına sahip oldukları bilinmektedir.¹⁶ Binicilerin bu kadar düşük vücut ağırlığına ulaşmada zorluklarla karşılaşabilecekleri yapılan çalışmalarda bildirilmiştir.¹⁷ Jokeylerde vücut ağırlığı, performans üzerinde oldukça etkili olduğu için genellikle sporcularda ağırlık artışı korkusu bulunmaktadır. Sporculardaki beden algısı bozukluğunun temel sebebi olarak ise bu ağırlık artışı korkusunun olduğu düşünülmektedir.¹⁸

Jokeyler daha iyi performans gösterebilmek ve daha fazla sayıda yarışa katılabilmek için hızlı ağırlık kaybetme yöntemlerine başvurmaktadırlar. Hızlı ağırlık kaybı, genellikle ciddi şekilde kısıtlanmış yiyecek ve sıvı alımıyla birlikte saunada terleme, kalın kıyafetlerle egzersiz, idrar söktürücüler veya müshil ilaçları ile sağlanmaktadır.^{13,17} Jokeylerde hızlı ağırlık kaybı uygulamaları sonucunda sağlığın bozulduğunu gösteren bir dizi belirteç bulunmaktadır. Bunlar büyük ölçüde kemik sağlığında bozulma, artan termal stres riski, zayıf hidrasyon durumu, bozulmuş duygudurum profilleri ve yeme bozukluğu durumlarının görülmesi şeklindedir.¹⁸ Ayrıca yarışlara hazırlanırken hızlı ağırlık kaybının, aerobik egzersiz kapasitesinde, göğüs ve bacak kuvvetinde azalmaya neden olduğu bunun da performans üzerine olumsuz etki ettiği bildirilmiştir.¹⁹

Genç sporcular, genel ve spora özgü risk faktörleri ve özellikle savunmasız bir gelişim dönemiyle karşı karşıya buldukları için yeme davranışı bozukluğu gelişimine daha da yatkın olabilirler. Apranti jokeylerde hem adölesan dönemde olmalarının getirmiş olduğu fiziksel görünüş endişesi hem de sporun doğası gereği ağırlık artışına bağlı oluşan kaygı durumları görülebilmektedir. Bu çalışma, apranti jokeylerde beden algısının yeme davranışları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Araştırmanın örneklemini Türkiye Jokey Kulübüne bağlı olarak faaliyet gösteren 2022 yılında apranti sertifikası almaya hak kazanmış 14-17 yaş aralığındaki 24 erkek apranti jokeyin tamamı oluşturmuştur. Çalışma Hamidiye Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından

10 Mart 2023 tarihli ve 2023/5 toplantı sayılı ve 5/11 sayılı karar ile onaylanmış, Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak yapılmış ve Türkiye Jokey Kulübünün izni ile gerçekleştirilmiştir. Ayrıca 18 yaş altı katılımcıların kanuni temsilcilerinden bilgilendirilmiş gönüllü olur formu ile onay alınmıştır. Çalışma kapsamında sporcuların yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri araştırmacılar tarafından Ekrem Kurt Apranti Eğitim merkezinde yapılmış olup, ayrıca HYDA ve Beden Algısı Ölçeği doldurmaları sağlanmıştır. Elde edilen verilerden boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri kullanılarak BKİ (kg/m^2) hesaplaması araştırmacılar tarafından yapılmıştır.

Araştırma kapsamında sporcuların yeme tutumlarının değerlendirilebilmesi için HYDA doldurmaları sağlanmıştır. HYDA 33 maddeden oluşmakta olup; duygusal yeme, dışsal yeme ve kısıtlayıcı yeme davranışlarını değerlendiren 3 alt ölçekten oluşmaktadır. HYDA'nın Türkçe versiyonunda ilk 10 soru kısıtlayıcı yeme, 11-23 arası duygusal yeme, 24-33 arası ise dışsal yeme tutumunu değerlendiren sorulardır. Dışsal yeme skalasında bulunan 31. soru ise ters sorudur. Ankette yer alan maddeler 5'li Likert ölçeği ile değerlendirilmektedir (1: Hiçbir zaman, 2: Nadiren, 3: Bazen, 4: Sık, 5: Çok sık). Ayrıca ankette maddeler için ilgisi yok seçeneği de sunulmaktadır. Test değerlendirmesinde toplam skor bulunmamakta, 3 alt ölçek kendi içinde değerlendirilmektedir.²⁰ Testin skorlamasında her hangi bir kesme noktası bulunmazken, alt skorların ve toplam puanın yüksek olması yeme tutumuna dair olumsuzluğu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Bozan tarafından 2009 yılında yapılmıştır.²¹

Çalışmada kullanılan Beden Algısı Ölçeği ise 1953 yılında Secord ve Jourard tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 1993 yılında Hovardaoğlu tarafından yapılmıştır. Bireylerin bedenlerinin çeşitli kısımlarından memnuniyet düzeylerini ölçmek için kullanılan bu ölçek 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 5'li Likert tipte olup, her maddede "hiç beğenmiyorum", "beğenmiyorum", "kararsızım", "beğeniyorum" ve "çok beğeniyorum" seçenekleri bulunmaktadır. Her bir seçenek 1-5 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 40, maksimum puan 200'dür. Alınan puan arttıkça bireyin beden algı düzeyi ve beden memnuni-

yeti yükselmektedir. Ölçeğin kesme puanı 135'dir. Yüz otuz beş ve üzerinde puan alan katılımcılar "beden algı düzeyi yüksek", 135'in altında puan alan katılımcılar "beden algı düzeyi düşük" olarak kabul edilmektedir.²²

İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Araştırmada toplanan verilerin istatistiksel analizleri SPSS 20.0 (IBM SPSS Statistics for Windows, Version 20.0. Armonk, NY: IBM Corp.) programı kullanılarak yapılmıştır. Tanımlayıcı veriler; ortalama, standart sapma, minimum, maksimum ve medyan ile belirtilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunlukları Shapiro-Wilk testi ile kontrol edilmiştir. Normal dağılıma uymayan nicel verilerin gruplar arası karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi, normal dağılıma uyan nicel verilerin gruplar arası karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkinin değerlendirilmesinde Spearman korelasyon analizi testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya toplamda 24 apranti jokey katılmış olup, sporcular ≥ 16 yaş ve < 16 yaş olmak üzere 2 grupta değerlendirilmiştir. Sporcuların tamamı değerlendirildiğinde yaş ortalamaları $15,62 \pm 1,01$ olarak belirlenmiştir. Ayrıca çalışmaya katılan sporcuların ağırlık ortalaması $46,14 \pm 4,78$ kg, boy ortalaması $159,0 \pm 7,86$ cm, BKİ ortalaması ise $18,23 \pm 1,32$ kg/cm^2 olarak belirlenmiştir. Sporcuların antropometrik özellikleri ile ilgili istatistiki değerlendirmeler [Tablo 1](#)'de sunulmuştur.

Araştırmaya katılan sporcuların HYDA ve Beden Algısı Ölçeği puanları incelendiğinde, kısıtlayıcı yeme davranışı puan ortalamaları 16 yaş ve üstü grupta, 16 yaş altı gruba göre istatistiki açıdan daha yüksek bulunmuştur ($p=0,024$). HYDA ve Beden Algısı Ölçeği ile ilgili yapılan istatistiki değerlendirme [Tablo 2](#)'de sunulmuştur.

Araştırma kapsamında bazı Beden Algısı Ölçeği soruları ile HYDA alt boyutları arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Buna göre kısıtlayıcı yeme davranışı ile fiziksel gücüm ve kas kuvvetim soruları arasında negatif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki olduğu kilom sorusu ile pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Toplam kaygı puanı ile vücut yapım ve boyum soruları arasında pozitif yönde orta

TABLO 1: Erkek apranti jockeylerin yaş, vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve BKİ değerlerinin yaş gruplarına göre ortalama değerlerinin dağılımı.

	≥16 yaş (n=12)	<16 yaş (n=12)	Toplam (n=24)	p değeri
	$\bar{X}\pm SS$ Minimum-maksimum	$\bar{X}\pm SS$ Minimum-maksimum	$\bar{X}\pm SS$ Minimum-maksimum	
Yaş	16,5±0,52 16-17	14,75±0,45 14-15	15,62±1,01 14-17	0,000*, ^a
Vücut ağırlığı (kg)	49,13±3,49 41,5-54	43,15±4,01 34,5-49,2	46,14±4,78 34,5-54	0,001*, ^b
Boy (cm)	163,55±4,92 153-174	154,54±7,79 140-164	159,05±7,86 140-170	0,001*, ^a
BKİ (kg/cm ²)	18,36±0,91 17,01-20,08	18,11±1,66 14,87-21,55	18,23±1,32 14,87-21,55	0,650 ^b

^aMann-Whitney U testi: Normal dağılmayan verilerin iki grup karşılaştırılmasında kullanılmıştır; ^bStudent t-testi: Normal dağılan verilerin iki grup karşılaştırılmasında kullanılmıştır; *p<0,05; BKİ: Beden kitle indeksi; SS: Standart sapma.

TABLO 2: Erkek apranti jockeylerin HYDA ve Beden Algısı Ölçek puanlarının yaş gruplarına göre ortalama değerlerinin dağılımı.

	≥16 yaş (n=12)	<16 yaş (n=12)	Toplam (n=24)	p değeri
	$\bar{X}\pm SS$ Minimum-maksimum	$\bar{X}\pm SS$ Minimum-maksimum	$\bar{X}\pm SS$ Minimum-maksimum	
Kısıtlayıcı yeme davranışı	36,25±6,48 21-43	28,83±8,33 14-40	32,54±8,22 14-43	0,024*, ^b
Duygusal yeme davranışı	19,83±6,49 14-32	17,25±4,33 13-27	18,54±5,56 13-32	0,282 ^a
Dışsal yeme davranışı	27,08±5,76 18-41	26,67±5,33 19-35	26,87±5,43 18-41	0,856 ^b
Toplam kaygı puanı	83,67±21,50 49-125	67,75±21,25 44-98	75,71±22,43 44-125	0,082 ^b

^aMann-Whitney U testi: Normal dağılmayan verilerin iki grup karşılaştırılmasında kullanılmıştır; ^bStudent t-testi: Normal dağılan verilerin iki grup karşılaştırılmasında kullanılmıştır; *p<0,05; HYDA: Hollanda Yeme Davranışı Anketi; SS: Standart sapma

TABLO 3: Erkek apranti jockeylerin HYDA alt boyut ve Beden Algısı Ölçeği puanları ile fiziksel gücüm, kas kuvvetim, vücut yapım, boyum ve kilom soruları arasındaki korelasyon ilişkisinin değerlendirilmesi.

		Fiziksel gücüm	Kas kuvvetim	Vücut yapım	Boyum	Kilom
Kısıtlayıcı yeme davranışı	r değeri	-0,423	-0,448	-0,010	-0,010	0,549
	p değeri	0,040*	0,028*	0,965	0,964	0,006*
Duygusal yeme davranışı	r değeri	-0,192	-0,087	0,049	0,101	0,158
	p değeri	0,370	0,687	0,821	0,638	0,460
Dışsal yeme davranışı	r değeri	-0,125	-0,103	-0,094	0,102	-0,036
	p değeri	0,561	0,632	0,662	0,634	0,866
Toplam kaygı puanı	r değeri	0,390	0,276	0,599	0,664	0,227
	p değeri	0,060	0,192	0,002*	0,000*	0,287

r: Spearman korelasyon katsayısı; *p<0,05; HYDA: Hollanda Yeme Davranışı Anketi.

düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. HYDA ve Beden Algısı Ölçeği soruları arasındaki ilişki ile ilgili istatistiki değerlendirme **Tablo 3**'te sunulmuştur.

HYDA alt boyut ve Beden Algısı Ölçeği puanları ile antropometrik özellikler arasındaki ilişki de-

ğerlendirildiğinde, kısıtlayıcı yeme davranışı ile ağırlık arasında pozitif yönlü orta düzeyde, boy arasında ise pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Konu ile ilgili istatistiki değerlendirme **Tablo 4**'te sunulmuştur.

TABLO 4: Erkek apranti jokeylerin HYDA alt boyut ve Beden Algısı Ölçeği puanları ile vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve BKİ arasındaki korelasyon ilişkisinin değerlendirilmesi.

		Vücut ağırlığı	Boy	BKİ
Kısıtlayıcı yeme davranışı	r değeri	0,647	0,449	0,354
	p değeri	0,001*	0,028*	0,089
Duygusal yeme davranışı	r değeri	0,303	0,199	0,212
	p değeri	0,150	0,350	0,321
Dışsal yeme davranışı	r değeri	0,143	0,018	0,235
	p değeri	0,506	0,935	0,269
Toplam kaygı puanı	r değeri	0,044	0,052	0,119
	p değeri	0,837	0,808	0,578

r: Spearman korelasyon katsayısı; *p<0,05; HYDA: Hollanda Yeme Davranışı Anketi; BKİ: Beden kitle indeksi.

TARTIŞMA

Birçok spor branşında performansın en önemli belirleyicileri arasında vücut kompozisyonu yer almaktadır. Ayrıca vücut yapısını ve sağlığını korumak için antrenman ve egzersizlerin yanında beslenme de kilit bir rol oynamaktadır. Beden algısı bozukluğu sporcularda, yeme davranışı bozukluğu, istenmeyen kilo kontrolü davranışları ve hatta tam sendromlu yeme bozukluğu gibi patolojik davranışların gelişimi için risk oluşturmaktadır.²³ Yeme bozukluğu, vücut ağırlığına ve özellikle zayıflığa bağlı spor branşlarında, diğer spor branşlarına göre daha yaygın görülmektedir. Bu durum, adölesan dönemden erişkinliğe kadar birçok yaş grubundan sporcuyla yapılan bir çalışmada gösterilmiştir.²⁴

Mevcut çalışmada 24 apranti jokeyin beden algısı, yeme davranışı, BKİ, boy uzunluğu ve vücut ağırlık ölçümleri incelenmiştir. Yaşa ve toplam değerlendirmeye göre bakıldığında sporcuların kısıtlı yeme davranışı sergiledikleri ancak 16 yaş ve üzeri grupta skorun daha yüksek olduğu, kısıtlı yeme davranışının fiziksel güç, kas kuvveti ve kilo alma kaygısı ile ilişkili olduğu ve sporcuların vücut ağırlık ölçümleri ile kısıtlayıcı yeme davranışı sergilemeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte vücut kompozisyonu ölçümleri değerlendirildiğinde ise 16 yaş ve üzeri olan sporcuların vücut ağırlık ve boy uzunluğu ortalamalarının 16 yaş altı sporculara göre daha yüksek olduğu buna bağlı olarak kısıtlayıcı yeme davranışı puanlarının da daha fazla olduğu görülmektedir.

Beden algısı ve yeme davranışı üzerine yapılan birçok çalışmada cinsiyetler karşılaştırılmıştır. Bu konudaki genel kanı ve bulgular kadınların daha yüksek beden algısı ve HYDA puanlarına sahip olduğu üzerinedir.^{4,25} Bu çalışmada sadece erkek sporcularla çalışılmış olup özellikle vücut ağırlığına bağlı spor branşlarında beslenme ve vücut kompozisyonuna daha çok dikkat edilmesi gerektiğinden, benzer çalışmalar cinsiyet ile HYDA puanları arasında bir ilişki olmadığını göstermiştir.²⁶

Çalışmamızda yaşa göre HYDA puanlarına bakıldığında 16 yaş ve üzeri sporcularda daha yüksek puan elde edildiği görülmektedir. HYDA alt kategori değerlendirmeleri olan kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme puanları yine 16 yaş ve üzeri sporcularda daha yüksektir. Ancak sadece kısıtlayıcı yeme verileri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Daha önce yapılan bazı çalışmalar, adölesan bireylerde yeme davranışı puanlarının yaş ile birlikte arttığı sonucunu desteklemektedir.²⁶⁻²⁸ Türkiye’de 18-40 yaş arası lisanslı voleybolcularla yapılan bir çalışmada yaş ile duygusal ve dışsal yeme arasında anlamlı bir ilişki olmadığı fakat yaş ile kısıtlı yeme alt puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.²⁹ Hollandalı ergenlerle yapılan bir çalışmada ise erkek bireylerde yaş ile birlikte dışsal ve kısıtlayıcı yeme puanlarının arttığı belirlenmiştir.²⁷

Jokeylerde ideal vücut kompozisyonu için en önemli iki etken boy uzunluğu ve vücut ağırlığıdır. Boy artışı, vücut kitlesinin de artışına neden olduğu için jokeyler tarafından istenmeyen bir durumdur. Boy artışı, daha fazla ve hızlı ağırlık kaybı sağlana-

bilmesi için yeme davranışlarının bozulmasına yol açabilir.²⁹ Çalışmamızda apranti jokeylerin vücut ağırlığı ile kısıtlayıcı yeme davranışı arasında orta düzeyde, boy ile ise zayıf düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte BKİ ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sporcu olmayan adölesan bireylerle yapılan bir çalışmada; BKİ ile dışsal, kısıtlayıcı ve duygusal yeme davranışları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve daha çok kısıtlayıcı yeme davranışı sergiledikleri bulunmuştur.³⁰ Ancak Türkiye’de voleybolcularla yapılan bir çalışmada, erkek bireylerin boy ve BKİ değerleri ile yeme davranışı arasında bir ilişki bulunmazken, vücut ağırlığı ile kısıtlayıcı yeme davranışının ilişkili olduğu bulunmuştur.²⁶ Benzer şekilde BKİ veya yağ yüzdesi daha yüksek olan sporcuların vücutlarından memnun olmadıkları ve daha fazla kısıtlayıcı yeme davranışı gösterdikleri belirlenmiştir.³¹ Kemik gelişimi insanlarda 30 yaşına kadar devam etmekte olup, 20 yaşına kadar %90’a kadar olan kısmı büyük çoğunlukla tamamlanmaktadır. Bu durum, adölesan dönemde bireylerin boy uzunluğunun hızlı bir şekilde artabileceğini göstermektedir. Adölesan dönemdeki apranti jokeylerde boy uzaması hızlı bir şekilde devam etmekte olup, buna karşılık vücut ağırlığında büyük değişimler olmaması BKİ’de çok fazla değişim olmasını da önlemektedir.³² Boy ve ağırlığın yeme davranışı üzerinde etkili olması ancak BKİ’nin etkili olmaması biniciliğin bir ağırlık kategorisi sporu olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Kısıtlayıcı yeme davranışı ile beden algısı sorularından fiziksel gücüm ve kas kuvvetim arasında negatif yönlü ilişki, kilom sorusu ile pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. Toplam kaygı puanı ile vücut yapım ve boyum soruları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Daha öncede belirtildiği gibi binicilik ağırlığa bağlı ve zayıflığı vurgulayan bir spor branşıdır. Sonuçlarımız, beden algısı ile farklı spor dallarının karşılaştırıldığı kapsamlı çalışmalar tarafından desteklenmektedir.^{33,34} Elit İzlandalı sporcularla yapılan kapsamlı bir çalışmada, beden algısı farklı spor dallarına göre analiz edilmiştir. Erkek sporcularda beden algısı bozukluğu en çok ağırlık kategorisi olan spor branşlarında görülmüştür.³³ Ağırlığa duyarlı spor branşlarındaki adölesan sporcular ile ağırlığa daha az duyarlı spor branşla-

rındaki adölesan sporcular karşılaştırıldığında, ağırlığa duyarlı spor dallarında kilo alma kaygısı ve yeme davranışı bozukluğu anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur.³⁴ Kas kuvveti ve fiziksel güç arttığında kısıtlayıcı yeme davranışının azalması sporcularımızın kas kazanımına önem verdiğini düşündürmektedir. Sporcular üzerinde yapılan çalışmalar, erkek sporcuların daha kaslı olmak istediğini göstermekle birlikte düşüncelerimizi desteklemektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak hem adölesan dönemde hem de vücut ağırlığına bağlı olan spor branşlarındaki sporcularda beden algısı bozukluğu ve yeme davranışı arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Apranti jokeyler yıl içerisinde aralıksız olarak yarışlara katılmakta olup, her yarışta farklı ağırlık kategorisinde yer almak zorunda kalabilirler. Bu durum özellikle ağırlık yönetiminde rol oynamakta ve sporcuların sürekli ağırlık kontrolü uygulamalarına başvurmalarına sebep olmaktadır. Ayrıca çalışma popülasyonumuz küçük olmakla birlikte sonuçlar binicilerde, ağırlık artışı ve boy uzamasının kısıtlayıcı yeme davranışını tetiklediğini göstermiştir. Özellikle ağırlık kategorisi sporlarından olan at yarışları konusunda binicilerin sporcu beslenmesi uzmanları tarafından desteklenmeleri sağlanabilir. Sporculara pozitif beden algısı ve sağlıklı beslenme eğitimleri verilerek, olumlu yeme davranışları sergilemelerine katkıda bulunulabilir. Sporcuların beden algılarına yönelik tutumları belirli aralıklarla değerlendirilmelidir.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: Rumeysa Yıldırım, Muttalip Ayar; **Tasarım:** Muttalip Ayar; **Denetleme/Danışmanlık:** Fatih Özbey; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Rumeysa Yıldırım, Muttalip Ayar; **Analiz ve/veya**

Yorum: Muttalip Ayar; **Kaynak Taraması:** Rumeysa Yıldırım, Muttalip Ayar; **Makalenin Yazımı:** Rumeysa Yıldırım, Muttalip Ayar, Fatih Özbey; **Eleştirel İnceleme:** Muttalip Ayar, Fatih Özbey; **Kaynaklar ve Fon Sağlama:** Muttalip Ayar.

KAYNAKLAR

- Hosseini SA, Padhy RK. Body Image Distortion. 2023. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023. [PubMed]
- Spreckelsen PV, Glashouwer KA, Bennik EC, Wessel I, de Jong PJ. Negative body image: Relationships with heightened disgust propensity, disgust sensitivity, and self-directed disgust. PLoS One. 2018;13(6):e0198532. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Rounsefell K, Gibson S, McLean S, Blair M, Molenaar A, Brennan L, et al. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. Nutr Diet. 2020;77(1):19-40. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Malachowska A, Jeżewska-Zychowicz M, Gębski J. Polish adaptation of the dutch eating behaviour questionnaire (DEBQ): the role of eating style in explaining food intake-a cross-sectional study. Nutrients. 2021;13(12):4486. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Haynos AF, Wang SB, Fruzzetti AE. Restrictive eating is associated with emotion regulation difficulties in a non-clinical sample. Eat Disord. 2018;26(1):5-12. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- De Young KP, Bottera AR. A biobehavioral circadian model of restrictive eating and binge eating. Int J Eat Disord. 2022;55(10):1291-5. [Crossref] [PubMed]
- Lattimore P. Mindfulness-based emotional eating awareness training: taking the emotional out of eating. Eat Weight Disord. 2020;25(3):649-57. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Van Strien T, Schippers GM, Cox WM. On the relationship between emotional and external eating behavior. Addict Behav. 1995;20(5):585-94. [Crossref] [PubMed]
- Van Strien T, Frijters JER, Bergers GPA, Defares PB. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. International Journal of Eating Disorders. 1986;5(2):295-315. [Crossref]
- Hartman-Munick SM, Gordon AR, Guss C. Adolescent body image: influencing factors and the clinician's role. Curr Opin Pediatr. 2020;32(4):455-60. [Crossref] [PubMed]
- Toselli S, Rinaldo N, Mauro M, Grigoletto A, Zaccagni L. Body image perception in adolescents: the role of sports practice and sex. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(22):15119. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Uchôa FNM, Uchôa NM, Daniele TMDC, Lustosa RP, Garrido ND, Deana NF, et al. Influence of the mass media and body dissatisfaction on the risk in adolescents of developing eating disorders. Int J Environ Res Public Health. 2019;16(9):1508. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Dolan E, O'Connor H, McGoldrick A, O'Loughlin G, Lyons D, Warrington G. Nutritional, lifestyle, and weight control practices of professional jockeys. J Sports Sci. 2011;29(8):791-9. [Crossref] [PubMed]
- Pietrowsky R, Straub K. Body dissatisfaction and restrained eating in male juvenile and adult athletes. Eat Weight Disord. 2008;13(1):14-21. [Crossref] [PubMed]
- Ryan K, Brodine J. Weight-making practices among jockeys: an update and review of the emergent scientific literature. Open Access J Sports Med. 2021;12:87-98. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Wilson G, Drust B, Morton JP, Close GL. Weight-making strategies in professional jockeys: implications for physical and mental health and well-being. Sports Med. 2014;44(6):785-96. [Crossref] [PubMed]
- Cullen S, Dolan E, McGoldrick A, Brien KO, Carson BP, Warrington G. The impact of making-weight on cognitive performance in apprentice jockeys. J Sports Sci. 2015;33(15):1589-95. [Crossref] [PubMed]
- Devrim A, Bilgiç P, Hongu N. Is there any relationship between body image perception, eating disorders, and muscle dysmorphic disorders in male body-builders? Am J Mens Health. 2018;12(5):1746-58. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Cullen S, Dolan E, O'Brien K, McGoldrick A, Warrington G. Lack of effect of typical rapid-weight-loss practices on balance and anaerobic performance in apprentice jockeys. Int J Sports Physiol Perform. 2015;10(8):972-7. [Crossref] [PubMed]
- Ouwens MA, van Strien T, van der Staak CP. Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption. Appetite. 2003;40(3):291-8. [Crossref] [PubMed]
- Bozan N. Hollanda yeme davranışı (DEBQ) anketinin Türk üniversite öğrencilerinde geçerlilik ve güvenilirliğinin sınanması [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Başkent Üniversitesi; 2009. [Erişim tarihi: 10 Mart 2023]. [Link]
- Hovardaoğlu S. Vücut Algısı Ölçeği. Psikiyatri, Psikoloji, Psikiyatrik Dergisi (3P). 1992; Testler Özel Eki. [Link]
- Giel KE, Hermann-Werner A, Mayer J, Diehl K, Schneider S, Thiel A, et al; GOAL study group. Eating disorder pathology in elite adolescent athletes. Int J Eat Disord. 2016;49(6):553-62. [Crossref] [PubMed]
- Sundgot-Borgen J, Torstveit MK. Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. Clin J Sport Med. 2004;14(1):25-32. [Crossref] [PubMed]
- Ohara K, Kato Y, Mase T, Kouda K, Miyawaki C, Fujita Y, et al. Eating behavior and perception of body shape in Japanese university students. Eat Weight Disord. 2014;19(4):461-8. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Akyol Mutlu A, İnce N, Gökensel Okta P. Voleybolcuların yeme davranışlarının belirlenmesi [Determination of eating behaviors of volleyball players]. Research in Sport Education and Sciences. 2022;24(3):87-92. [Crossref]
- Snoek HM, van Strien T, Janssens JM, Engels RC. Emotional, external, restrained eating and overweight in Dutch adolescents. Scand J Psychol. 2007;48(1):23-32. [Crossref] [PubMed]
- Hoare P, Cosgrove L. Eating habits, body-esteem and self-esteem in Scottish children and adolescents. J Psychosom Res. 1998;45(5):425-31. [Crossref] [PubMed]
- Dunne A, Warrington G, McGoldrick A, Pugh J, Harrison M, Cullen S. Body composition and bone health status of jockeys: current findings, assessment methods and classification criteria. Sports Med Open. 2022;8(1):23. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Roy SK, Jahan K, Alam N, Rois R, Ferdous A, Israt S, et al. Perceived stress, eating behavior, and overweight and obesity among urban adolescents. J Health Popul Nutr. 2021;40(1):54. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Sesbreno E, Dziedzic CE, Sygo J, Blondin DP, Haman F, Leclerc S, et al. Elite male volleyball players are at risk of insufficient energy and carbohydrate intake. Nutrients. 2021;13(5):1435. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Sale C, Elliott-Sale KJ. Nutrition and athlete bone health. Sports Med. 2019;49(Suppl 2):139-51. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Kristjánsdóttir H, Sigurðardóttir P, Jónsdóttir S, Þorsteinsdóttir G, Saavedra J. Body image concern and eating disorder symptoms among elite Icelandic athletes. Int J Environ Res Public Health. 2019;16(15):2728. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Jankauskiene R, Baceviciene M. Body image and disturbed eating attitudes and behaviors in sport-involved adolescents: the role of gender and sport characteristics. Nutrients. 2019;11(12):3061. [Crossref] [PubMed] [PMC]