

Düzenli Egzersiz Yapan Üniversite Öğrencilerinde Kaslı Olma Dürtüsü, Kaslılık Odaklı Yeme Davranışı ve Egzersiz Bağımlılığı ile Beden Algısı, Yeme Bozukluğu Riski ve Fiziksel Aktivite Düzeyi İlişkisi: Tanımlayıcı Araştırma

The Relationship of Body Perception, Eating Disorder Risk and Physical Activity Level with Drive for Muscularity, Muscle-Focused Eating Behavior and Exercise Dependence Among University Students Who Have Regular Exercise: Descriptive Research

 Pınar HAMURCU^a

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

ÖZET Amaç: Bu çalışmanın amacı, düzenli egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin kaslı olma dürtüsü, kaslılık odaklı yeme davranışı ve egzersiz bağımlılığı ile beden algısı, yeme bozukluğu riski ve fiziksel aktivite düzeyi ilişkilerinin araştırılmasıdır. **Gereç ve Yöntemler:** Kesitsel, tanımlayıcı tipte olan bu çalışma gönüllülük esasına dayalıdır. İstanbul ilinde 2021-2022 akademik yılında çeşitli üniversitelerde eğitim gören ve spor takımlarına/salonlarına kayıtlı olup düzenli egzersiz yapan 664 katılımcı ile yürütülmüştür. Google Formlar aracılığıyla Bilgi Formu, Kaslı Olma Dürtüsü Ölçeği, Kaslılık Odaklı Yeme Testi, REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeği, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Stunkard Beden Memnuniyeti Ölçeği "online" olarak uygulanmıştır. Araştırma verileri IBM SPSS v26® paket programıyla değerlendirilmiştir. **Bulgular:** Çalışmaya katılan 664 üniversite öğrencisinin %51,1'i erkektir. Yaş ortalaması 22,12±3,43 yıl olan öğrencilerin, beden kitle indeksi ortalaması 23,29±3,97 kg/m²'dir. Bu çalışmada, beden memnuniyetsizliği arttıkça kaslı olma dürtüsünün ($p<0,001$) ve egzersiz bağımlılığının ($p=0,524$) azaldığı, kaslılık odaklı yeme davranışının ise ($p=0,664$) arttığı bulunmuştur. Yeme bozukluğu riski arttıkça; kaslı olma dürtüsünün ($p=0,350$), kaslılık odaklı yeme davranışının ($p=0,002$) ve egzersiz bağımlılığının ($p=0,051$) arttığı bulunmuştur. Fiziksel aktivite düzeyi arttıkça ise kaslı olma dürtüsünün, kaslılık odaklı yeme davranışının ve egzersiz bağımlılığının arttığı bulunmuştur ($<0,001$). **Sonuç:** Genç erişkinlerde kaslı olma dürtüsü; beden memnuniyeti ve fiziksel aktivite düzeyi ile anlamlı ilişkilidir. Kaslılık odaklı yeme davranışı, yeme bozukluğu riski ve fiziksel aktivite düzeyi ile anlamlı ilişkilidir. Egzersiz bağımlılığı ise fiziksel aktivite düzeyi ile anlamlı ilişkilidir.

ABSTRACT Objective: The aim of this study was to examine the relationship of body image, eating disorder risk and physical activity level with drive for muscularity, muscle-focused eating behavior and exercise dependence among university students who have regular exercise. **Material and Methods:** The cross-sectional descriptive study was based on voluntary participation which carried out with 664 undergraduate students who were studying at various universities in İstanbul in the 2021-2022 academic year and registered in sports teams/halls so had exercising regularly. Data was collected voluntarily with Diagnostic Form, Drive for Muscularity Scale, Muscularity Oriented Eating Test, SCOFF Eating Disorder Questionnaire, International Physical Activity Questionnaire, Exercise Addiction Scale and Stunkard Figure Rating Scale Forms and applied online on Google Forms. IBM SPSS v26® software was used in the analysis of the data. **Results:** Total of 664 students participated and 51.1% were male. Mean age was 22.12±3.43 years, and mean body mass index was 23.29±3.97 kg/m². As body dissatisfaction increases, drive for muscularity ($p<0.001$) and exercise dependence ($p=0.524$) decreased otherwise muscularity-oriented eating behavior ($p=0.664$) increased. As eating disorders risk increases; drive for muscularity ($p=0.350$), muscularity-oriented eating behavior ($p=0.002$) and exercise dependence ($p=0.051$) increased. And also, as level of physical activity increases, drive for muscularity, muscularity-oriented eating behavior and exercise dependence increased (<0.001). **Conclusion:** In this study, drive for muscularity was found significantly associated with body satisfaction and physical activity level. Muscular eating behavior was found significantly associated with eating disorders risk and physical activity level. Exercise dependence was found significantly associated with physical activity level.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz; beslenme ve yeme bozuklukları; beden imajı

Keywords: Exercise; feeding and eating disorders; body image

Correspondence: Pınar HAMURCU
İstanbul Kent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye
E-mail: pinarham@gmail.com



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

Received: 08 Sep 2022

Received in revised form: 18 Nov 2022

Accepted: 20 Dec 2022

Available online: 23 Dec 2022

2146-8885 / 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/>).

Sağlık, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından, sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil; beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik hâli olarak tanımlanmaktadır.¹ Sağlıklı toplum için her bireyin sağlığının korunması ve sürdürülmesi gereklidir. Bu nedenle başta sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite yapma olmak üzere, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının benimsenmesi oldukça önemlidir.²

Sağlıklı beslenmenin, insanların hayatlarını olumlu yönde etkilediği konusunda fikir birliği olmasına rağmen sağlıklı beslenme şeklinin nasıl olması gerektiği konusunda tartışmalar sürmektedir.³ Yemek yeme yalnızca fizyolojik temel ihtiyaçlardan kaynaklı veya alışkanlık hâline gelmiş bir dürtü değil; aynı zamanda sosyal, kültürel, biyolojik ve psikolojik etkileri de olan bir davranış olarak değerlendirilmektedir.⁴ Son zamanlarda, medyanın etkisiyle sunulan “kaslı-yakışıklı erkek” ve “ince-güzel kadın” imajları karşısında toplumda fiziksel görünüme verilen önemin artması, bireylerin beden algılarını ve buna bağlı olarak yeme tutumlarını da etkilemektedir.⁵ Beden memnuniyetsizliği gelişen bireylerde; enerji kısıtlama, öğün atlama, yetersiz-dengesiz beslenme, sık-sık diyet yapma gibi yeme tutumundaki sağlıksız değişimler, yeme bozuklukları olarak nitelendirilen sağlık sorunlarının gelişmesine neden olabilmektedir.³ Yeme bozuklukları, DSM-5’te yeme davranışındaki önemli bozulmalarla ya da fiziksel ve psikososyal sağlamlığı ciddi derecede yıpratıcı ve besinlerin tüketim/emiliminde değişimlere yol açan yeme davranışları ile karakterize edilmektedir.⁶

Sağlıklı yaşam davranışlarından bir diğeri olan “fiziksel aktivite” kavramı, “egzersiz” kavramı ile sıklıkla karıştırılmaktadır. DSÖ, fiziksel aktiviteyi; enerji harcaması gerektiren, iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir vücut hareketi olarak; egzersizi ise sistematik olarak yapılan fiziksel aktivite olarak tanımlamaktadır.⁷ Egzersiz bağımlılığı ise yeme bozuklukları ile ilişkili olarak, zayıf kalabilme gayretine destek olmak maksadıyla yapılan, telafi edici davranış olarak nitelendirilmektedir. Her ne kadar düzenli yapılan egzersizin fiziksel ve psikolojik faydaları kabul görüyor olsa da kompulsif bir eylem olarak yapılan egzersiz fiziksel ve psikolojik zararlara da yol açabilmektedir.⁸ Kaslı olma dürtüsü ele alındığında, ilk olarak aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzı göstergesi

olarak değerlendirilse de hem psikolojik hem de fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkileri olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Kas gelişimini desteklemek için steroid kullanımının karaciğer ve böbreklerde hasar riski oluşturduğu; psikolojik sağlık üzerindeki olumsuz etkisinin ise depresyon, duygu düzenlemede güçlük ve düşük seviyedeki öz güven ile ilişkili olduğu bildirilmektedir.⁹

Son yıllarda psikolojik ve çevresel etmenlerin insanlar üzerindeki etkisi gün geçtikçe artarak kendini göstermektedir. İnsanlar gündelik karar alma mekanizmalarından başlayarak, toplum içinde statüsünü belirlemeye varıncaya dek kapsamlı bir etki alanına sahiptir. Bu doğrultuda, insanların beden algısı kavramına yükledikleri anlama dayalı olarak, fitness ve sağlıklı yaşam merkezlerinin sayısı ve buna paralel olarak da bu merkezlere yönelen bireylerin sayısı günden güne artmaktadır. Buradan yola çıkarak, beden algısı, yeme bozukluğu ve kaslı olma dürtüsünün, bahsedilen psikolojik ve fiziksel olumsuz neticeleri düşünüldüğünde, bu çalışmanın yüksek risk grubunda olan genç erişkin bireylerle yürütülmesi, olumsuz sonuçların önüne geçebilmek amacıyla atılabilecek önemli adımlardandır. Bu nedenle bu çalışmada, düzenli egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin kaslı olma dürtüsü, kaslılık odaklı yeme davranışı ve egzersiz bağımlılığı ile beden algısı, yeme bozukluğu riski ve fiziksel aktivite düzeyi ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Kesitsel, tanımlayıcı tipte planlanan bu çalışmanın evrenini, 2021-2022 akademik yılında İstanbul genelinde bir üniversitede kayıtlı olan ve aynı zamanda üniversitelerin spor takımlarında veya bir spor salonunda kayıtlı olup, düzenli egzersiz yapan öğrenciler oluşturmaktadır. Bu çalışmada kartopu metodolojisi kullanılarak, İstanbul sınırları içerisindeki üniversitelerin spor takımlarında kayıtlı olan veya spor salonuna devam eden üniversite öğrencilerine ulaşılarak, çalışmaya katılmaya gönüllü 664 kişi ile yürütülmüştür.

Araştırmaya “Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu”ndan 30.12.2021 tarih ve 61351342/Aralık 2021-03 sayılı “Etik Kurul Onayı” alındıktan sonra başlanmıştır.

Koronavirüs hastalığı-2019 pandemi süreci nedeniyle veriler Ocak-Haziran 2022 tarihleri arasında veri toplama araçlarının Google Formlar aracılığıyla “online” uygulanmasıyla toplanmıştır. Araştırmaya katılan bireylere çalışmanın amacı, kapsamı açıklanarak “Gönüllü Katılım Onam”ları alınmıştır. Bu araştırma “Helsinki Deklarasyon prensipleri” ile “Araştırma ve Yayın Etiği”ne uygun şekilde yürütülmüştür.

Çalışmanın dâhil edilme kriterleri; 18 yaşını doldurmak, 2021-2022 akademik yılında İstanbul ilinde bir üniversitede kayıtlı olmak, üniversitelerin spor takımlarında kayıtlı olmak veya spor salonuna devam etmek, okuduğunu anlamaya engel bir sağlık problemine sahip olmamak, araştırmaya katılmaya rıza göstermek ve soruları eksiksiz cevaplamış olmak şeklinde belirlenmiştir. Dışlama kriterleri ise çalışmaya dâhil edilme kriterlerini karşılamamaktır.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bilgi Formu: Literatür taranarak, araştırmacı tarafından hazırlanan demografik özellikler, antropometrik ölçümler, beslenme alışkanlıkları, besin destekleri ile ilgili görüşlerini sorgulayan 13 sorudan oluşmaktadır.

Kaslı Olma Dürtüsü Ölçeği: Orijinal adı “Drive for Muscularity Scale” olan ölçek, 2000 yılında McCreary ve Sasse tarafından geliştirilmiştir. Selvi ve Bozo tarafından 2019 yılında Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılmıştır. Kişilerin kaslı olmak adına edindikleri davranış ve tutumların değerlendirilmesini amaçlayan Kaslı Olma Dürtüsü Ölçeği (KODÖ) 15 madde ve 3 alt-faktörden oluşan (kaslı olmaya yönelik antrenman davranışları, kaslı olmaya yönelik tutumlar ve kaslı olmaya yönelik yeme ve takviye kullanımı) 6’lı Likert tipi bir ölçektir (1: Asla ve 6: Her zaman). Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçek ve alt-faktörlerden alınan yüksek puanlar, kişinin kaslı olma dürtüsü ile doğru orantılıdır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında Cronbach alfa değeri 0,89 olarak bulunmuştur.⁹ Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,947’dir.

Kaslılık Odaklı Yeme Ölçeği: Orijinal adı “Muscularity Oriented Eating Test” olan ölçek, 2019 yılında Murray ve ark. tarafından geliştirilmiştir. Çalışkan ve Alim tarafından 2021 yılında Türkçe ge-

çerlik ve güvenilirliği yapılmıştır. Bireylerin kaslılık odaklı düzensiz yemesini ve buna bağlı beslenme bozukluğunu değerlendirmeyi amaçlayan Kaslılık Odaklı Yeme Ölçeği [Muscularity Oriented Eating Test (MOET-TR)] 15 sorudan oluşan, tek boyutlu, 5’li Likert tipi bir ölçektir (0: Kesinlikle Doğru Değil ve 4: Her Zaman Doğru). Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçek ve alt-faktörlerden alınan yüksek puanlar, kişinin kaslılık odaklı yeme bozukluğu durumunun yüksekliği ile orantılıdır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında Cronbach alfa değeri 0,88 olarak bulunmuştur.¹⁰ Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,906’dır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği: Tekkurşun-Demir ve ark. tarafından 2018 yılında egzersiz bağımlılığı düzeyini tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 17 madde, 3 alt-faktörden (bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, aşırı odaklanma ve duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku) oluşan, 5’li Likert tipidir (1: Kesinlikle Katılmıyorum ve 5: Kesinlikle Katılıyorum). Puan aralığı 1-17 puan normal grup; 18-34 puan az riskli grup; 35-51 puan risk grubu; 52-69 puan bağımlı grup, 70-85 puan yüksek düzeyde bağımlı grup olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,88’dir.¹¹ Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,934’tür.

SCOFF Yeme Bozuklukları Ölçeği: Yeme bozukluklarının taramasında kullanılan SCOFF, Morgan ve ark. tarafından 1999 yılında İngiltere’de geliştirilmiştir. Toplam 5 soru içeren ölçeğin, Türk toplumu için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Aydemir ve ark. tarafından 2015 yılında yapılmıştır. Ölçekten 0 ila 5 puan alınabilmektedir. Evet cevabı verilen her maddeye 1 puan verilmekte ve ölçekten 2 ve üzeri puan alınması yeme bozukluğu riski ile ilişkilendirilmektedir. Türkçe uyarlamasında ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,74 olarak bulunmuştur.¹² Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa değeri 0’dır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Formu (IPAQ-Kısa Formu): Global bir ölçüte dayandırılarak fiziksel aktivite durumunun izlemine sağlamak için 1998 yılında bir grup uzman tarafından geliştirilen Uluslararası Fiziksel Aktivite Formu [International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)] kısa form [IPAQ-short form (SF)] ve uzun formları [IPAQ-ong form (LF)] bulunmaktadır. Bu çalışmada, Türkçe ge-

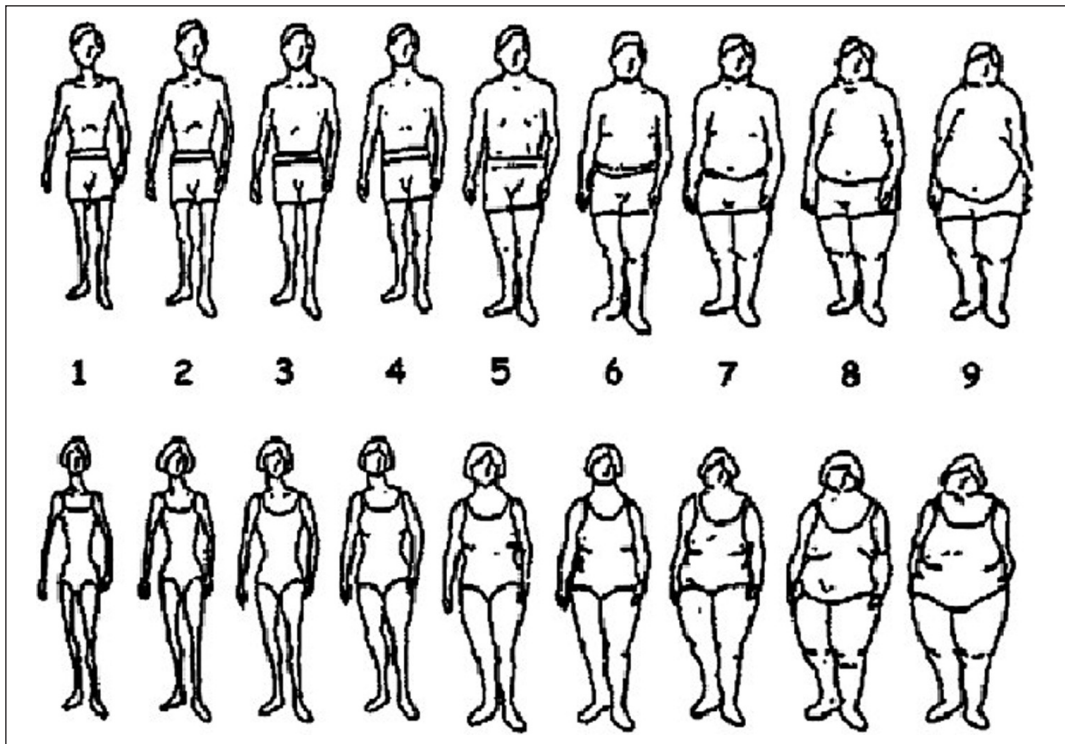
çerlik ve güvenilirlik çalışması Öztürk tarafından 2005 yılında gerçekleştirilen, 7 sorudan oluşan IPAQ-SF kullanılmıştır. Bu formda yürüme, orta yoğunluktaki aktiviteler ve şiddetli yoğunluktaki aktiviteler olmak üzere 3 spesifik aktivite türü ve ek olarak oturma süreleri de sorgulanmakta; sıklık ve süre her bir aktivite çeşidi için ayrı ayrı hesaplanmaktadır. MET, dinlenme hâlindeki oksijen gereksinimini ifade etmektedir (Awtry ve Balady, 2010). Süre ve sıklık değerleri ile MET değeri çarpılarak “MET-dk/hafta” olmak üzere 1 puana ulaşılmakta ve bu puanlardan yola çıkılarak inaktif (MET-dk/hafta <600), minimal aktif (MET-dk/hafta=600-3000) ve çok aktif (MET-dk/hafta >3000) olarak gruplandırılmaktadır.¹³

Stunkard Beden Memnuniyeti Ölçeği: Stunkard ve ark. tarafından 1983 yılında hem kadın hem de erkeklerde, beden memnuniyetsizliğini değerlendirmek için geliştirilmiştir. Ölçek, 1’den 9’a kadar çok zayıftan çok şişmana doğru numaralandırılmış olan şekillerden öncelikle vücutlarının şu anki hâlini en iyi yansıtan silueti, daha sonra da onlar için ideal olan vücut şeklini gösteren silueti seçecekleri şekilde bir sıralama içermektedir. 1. figür zayıf vücut yapısını

[beden kitle indeksi (BKİ)<18,5 kg/m²], 2, 3 ve 4. figürler normal vücut yapısını (BKİ: 18,5-24,9 kg/m²), 5 ve 6. figürler fazla kilolu (BKİ: 25,0-29,9 kg/m²), 7, 8 ve 9. şekiller ise şişman vücut yapısını (BKİ≥30 kg/m²) göstermektedir (Şekil 1). Mevcut durumu ifade eden rakam ile ideal durumu yansıtan rakam arasındaki fark beden memnuniyetsizliğinin bir göstergesidir ve bu puanın fazla çıkması “düşük beden hoşnutluğunu”, düşük çıkması ise “yüksek beden hoşnutluğunu” ifade etmektedir.¹⁴

VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Tanımlayıcı istatistikler, kategorik değişkenler için “frekans” ve “yüzde” olarak belirtilmiştir. Nicel değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu “Shapiro-Wilk testi” ile kontrol edilmiştir. Tanımlayıcı istatistikleri normal dağılım gösteren veriler için “ortalama standart sapma”; normal dağılım göstermeyen veriler için “medyan (minimum-maksimum)” değerleri sunulmuştur. Bağımsız 2 grubun karşılaştırılmasında, normal dağılım gösteren veriler için “bağımsız örneklem t-testi”; normal dağılım göstermeyen veriler için “Mann-Whitney U testi” kullanılmıştır. İki-



ŞEKİL 1: Stunkard Ölçeği.

den fazla bağımsız grup karşılaştırılmasında “Kruskal-Wallis H testi” kullanılmıştır ve sonuçları ortalamaların yanında harf ile gösterilmiştir. Ölçekler arasındaki ilişkiler “Spearman’s sıra farkları korelasyon katsayısı” ile incelenmiştir. Çalışılan ölçeklerin güvenilirlik düzeyi “Cronbach alfa katsayısı” ile belirlenmiştir. Verilerin analizi SPSS v26 (IBM Inc. Chicago, IL, USA) istatistik paket programında yapılmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya katılan 664 üniversite öğrencisinin %48,9’u kadındır. Yaş ortalaması 22,12±3,43 yıl olan öğrencilerin, BKİ ortalaması 23,29±3,97 kg/m²dir. Günde ortalama 7,5±1,25 saat uyuyan öğrencilerin %65,1’i sağlığını iyi olarak değerlendirmiş ve %64,5’i ekonomik durumunu geliri giderine denk şeklinde bildirmiştir. Katılımcıların %58,6’sı diyet uyguladığını bildirirken; en sık karşılaşılan diyetler %16,6 ile protein ağırlıklı diyet, %11,4 ile zayıflama diyeti ve %11,3 ile kilo alma diyeti olarak sıralanmaktadır. Bu diyetlerin ise %26,4’ü diyetisyenden, %20,0’ı spor antrenöründen, %12,6’sı medya ve internetten temin edilmiştir (Tablo 1).

Öğrencilerin KODÖ ortalaması 42,89±17,55 puandır. MOET-TR ortalaması 20,18±12,30 puandır. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ortalaması 49,2±13,99 puandır. Öğrencilerin EBÖ risk grupları dağılımı incelendiğinde, yalnızca %2,9’unun normal grupta yer aldığı görülmüştür. REZZY değerlendirmesine göre öğrencilerin %35,2’sinde yeme bozukluğu riski saptanmıştır. Stunkard Beden Memnuniyeti Ölçeği’nden, mevcut beden imajını ifade eden değer ile ideal beden imajını ifade eden değer arasındaki fark ortalaması 0,36±1,54 puandır. IPAQ fiziksel aktivite sınıflandırmasına göre öğrencilerin %9,9’u inaktif, %37,3’ü minimal aktif, %52,8’i çok aktif kategorisinde yer almaktadır (Tablo 2).

Erkeklerin KODÖ puan ortalamaları kadınlara kıyasla anlamlı yüksektir (p<0,001). Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından olan uyku süreleri ile KODÖ puanları arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde anlamlı bir korelasyon saptanmıştır (r=-0,114, p=0,003). Erkeklerin MOET-TR puan ortalamaları kadınlara göre anlamlı yüksektir (p<0,001). Katılımcıların BKİ’leri ile MOET-TR puanları arasında pozitif yönlü, çok zayıf düzeyde anlamlı bir korelasyon saptanmıştır (s=0,116, p=0,003). Katılımcıların uyku süreleri ile MOET-TR puanları arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde anlamlı bir korelasyon saptanmıştır (s=-0,099, p=0,011). Erkeklerin EBÖ puan ortalamaları kadınlara kıyasla anlamlı yüksektir (p<0,001). Katılımcıların BKİ’leri ile EBÖ puanları arasında pozitif yönlü, çok zayıf düzeyde anlamlı bir korelasyon saptanmıştır (s=0,094, p=0,015). Katılımcıların uyku süreleri ile EBÖ puanları arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde anlamlı bir korelasyon saptanmıştır (r=-0,163, p<0,001) (Tablo 3).

TABLO 1: Katılımcıların genel özelliklerine yönelik bulgular.		
	n	%
Cinsiyet		
Kadın	325	48,9
Erkek	339	51,1
Yaş (Ort±SS)	22,12±3,43	
BKİ (Ort±SS)	23,29±3,97	
Zayıf (<18,5 kg/m ²)	46	6,9
Normal kilolu (18,5-24,9 kg/m ²)	437	65,8
Fazla kilolu (25-29,9 kg/m ²)	149	22,4
Obez (≥30 kg/m ²)	32	4,9
Günde ortalama kaç saat uyursunuz? (Ort±SS)	7,5±1,25	
Sağlığınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?		
İyi	432	65,1
Orta	209	31,5
Kötü	23	3,4
Ekonomik durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?		
Gelirim giderimden az	63	9,5
Gelirim giderime denk	428	64,5
Gelirim giderimden fazla	173	26,0
Herhangi bir diyet uyguluyor musunuz?		
Evet	389	58,6
Hayır	275	41,4

SS: Standart sapma; BKİ: Beden kitle indeksi.

Bu çalışmada, KODÖ ile MOET-TR arasında yüksek derecede, pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r=0,662, p<0,001). KODÖ ile EBÖ arasında orta derecede, pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r=0,484 ve p<0,001). KODÖ ile Stunkard arasında zayıf derecede, negatif yönlü, anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r=-0,282 ve p<0,001). KODÖ ile REZZY arasında istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte pozitif yönlü bir ilişki söz konusu-

cıların BKİ’leri ile MOET-TR puanları arasında pozitif yönlü, çok zayıf düzeyde anlamlı bir korelasyon saptanmıştır (s=0,116, p=0,003). Katılımcıların uyku süreleri ile MOET-TR puanları arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde anlamlı bir korelasyon saptanmıştır (s=-0,099, p=0,011). Erkeklerin EBÖ puan ortalamaları kadınlara kıyasla anlamlı yüksektir (p<0,001). Katılımcıların BKİ’leri ile EBÖ puanları arasında pozitif yönlü, çok zayıf düzeyde anlamlı bir korelasyon saptanmıştır (s=0,094, p=0,015). Katılımcıların uyku süreleri ile EBÖ puanları arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde anlamlı bir korelasyon saptanmıştır (r=-0,163, p<0,001) (Tablo 3).

TABLO 2: Katılımcıların veri toplama araçları istatistikleri.

	n (%)	Minimum-maksimum	Ort±SS
KODÖ toplam	664	15-87	42,89±17,55
Kaslı olmaya yönelik tutumlar	664	7-42	22,99±9,18
Kaslı olmaya yönelik antrenman davranışları	664	4-24	10,70±5,17
Kaslı olmaya yönelik yeme ve takviye kullanımı	664	4-23	9,20±5,28
MOET-TR toplam	664	0-54	20,18±12,30
EBÖ toplam	664	17-85	49,2±13,99
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	664	7-35	24,47±6,2
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	664	6-30	13,83±5,37
Tolerans gelişimi ve tutku	664	4-20	10,9±4,7
EBÖ değerlendirilmesi			
Normal bağımlı grup	19 (2,9)		
Az riskli bağımlı grup	102 (15,4)		
Riskli bağımlı grup	231 (34,8)		
Bağımlı grup	271 (40,8)		
Yüksek düzeyde bağımlı grup	41 (6,1)		
REZZY toplam		0-5	2,03±0,95
Yeme bozukluğu riski yok (<2 puan)	430 (64,8)		
Yeme bozukluğu riski var (≥2 puan)	234 (35,2)		
Stunkard toplam	664	-8-4	0,36±1,54
IPAQ değerlendirilmesi			
İnaktif (MET≤600 enerji düzeyi)	66 (9,9)	0-594	190,15±220,43
Minimal aktif (MET=600-3.000 enerji düzeyi)	248 (37,3)	629-2994	1752,65±638,55
Çok aktif (MET≥3.000 enerji düzeyi)	350 (52,8)	3045-35064	6310,68±3388,53

SS: Standart sapma; KODÖ: Kaslı Olma Dürütüsü Ölçeği; MOET-TR: Kaslılık Odaklı Yeme Ölçeği; EBÖ: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği; REZZY: Yeme Bozuklukları Ölçeği; STUNKARD: Beden Algısı Ölçeği; IPAQ: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi.

dur ($r=0,049$, $p=0,350$). KODÖ ile IPAQ arasında zayıf derecede, pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0,354$ ve $p<0,001$) (Tablo 4).

Bu çalışmada, MOET-TR ile EBÖ arasında orta derecede, pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır ($r=0,472$, $p=0,001$). MOET-TR ile Stunkard arasında istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte pozitif yönlü bir ilişki söz konusudur ($r=0,017$ ve $p=0,664$). MOET-TR ile REZZY arasında çok zayıf derecede, pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır ($r=0,159$ ve $p=0,002$). MOET-TR ile IPAQ arasında zayıf derecede, pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır ($r=0,305$, $p<0,001$) (Tablo 4).

Bu çalışmada, EBÖ ile Stunkard arasında istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte negatif yönlü bir ilişki söz konusudur ($r=-0,025$, $p=0,524$). EBÖ ile REZZY arasında istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte pozitif yönlü bir ilişki söz konusudur ($r=0,103$, $p=0,051$). EBÖ ile IPAQ arasında

TABLO 3: Katılımcıların bazı değişkenlerine göre veri toplama araçları istatistikleri.

	KODÖ X̄±SS	MOET-TR X̄±SS	EBÖ X̄±SS
Cinsiyet*			
Kadın	33,16±13,11	16,85±10,23	46,28±13,44
Erkek	52,29±16,13	23,43±13,25	52,08±13,91
	p<0,001	p<0,001	p<0,001
Yaş (yıl)**	$r=-0,021$ $p=0,584$	$s=-0,015$ $p=0,703$	$s=0,003$ $p=0,938$
BKİ (kg/m ²)**	$r=0,061$ $p=0,119$	$s=0,116$ p=0,003	$s=0,094$ p=0,015
Uyku süresi**	r=-0,114 p=0,003	s=-0,099 p=0,011	$s=-0,163$ p<0,001

*Mann-Whitney U testi; **Spearman's sıra farkları korelasyon katsayısı; SS: Standart sapma; KODÖ: Kaslı Olma Dürütüsü Ölçeği; MOET-TR: Kaslılık Odaklı Yeme Ölçeği; EBÖ: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği.

orta derecede, pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0,502$, $p<0,001$) (Tablo 4).

TABLO 4: Veri toplama araçları arasındaki korelasyonlar.

		KODÖ	MOET-TR	EBÖ	STUNKARD	REZZY	IPAQ
KODÖ	r	1					
	p	-					
MOET-TR	r	0,662	1				
	p	<0,001	-				
EBÖ	r	0,484	0,472	1			
	p	<0,001	<0,001	-			
STUNKARD	r	-0,282	0,017	-0,025	1		
	p	<0,001	0,664	0,524	-		
REZZY	r	0,049	0,159	0,103	0,217	1	
	p	0,350	0,002	0,051	<0,001	-	
IPAQ	r	0,354	0,305	0,502	-0,099	0,100	1
	p	<0,001	<0,001	<0,001	0,010	0,058	-

r: Spearman sıra farkları korelasyon katsayısı; KODÖ: Kaslı Olma Dürtüsü Ölçeği; MOET-TR: Kaslılık Odaklı Yeme Ölçeği; EBÖ: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği; REZZY: Yeme Bozuklukları Ölçeği; STUNKARD: Beden Algısı Ölçeği; IPAQ: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, düzenli egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin kaslı olma dürtüsü, egzersiz bağımlılığı ve kaslılık odaklı yeme davranışı ile beden algısı, yeme bozukluğu riski ve fiziksel aktivite düzeyi ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. EBÖ, egzersiz bağımlılığı risk değerlendirmesine göre katılımcıların yalnızca %2,9'u normal bağımlı düzeydedir. REZZY'ye göre öğrencilerin %35,2'sinde yeme bozukluğu riski saptanmıştır. IPAQ sınıflandırmasına göre öğrencilerin %52,8'i "çok aktif" kategorisinde yer almaktadır.

Bu çalışmada, öğrencilerin beden memnuniyetsizliği arttıkça kaslı olma dürtülerinin %28,2 oranında anlamlı azaldığı bulunmuştur. 1990'lı yıllara kadar beden algısındaki memnuniyetsizlik daha çok kadınlara atfedilirken, son yıllarda erkeklerde de beden algısındaki memnuniyetsizlik sıklığında artma gözlenmektedir.¹⁵ Destekler şeklinde bu çalışmada, erkeklerin kaslı olma dürtüsü, kaslılık odaklı yeme ve egzersiz bağımlılığı puanları, kadınlara kıyasla anlamlı yüksek bulunmuştur. Chaba ve ark.nın çalışması da kaslı olma dürtüsünün erkek sporcularda daha fazla görüldüğünü desteklemektedir.¹⁶ Bu durum, erkeklerin vücut geliştirme eğilimlerinin fazla olmasına bağlı olarak, daha baskın kaslı olma dürtüsü altında olmaları ile açıklanabilir. Benzer şekilde başka bir çalışmada, erkeklerin kaslı olma dürtüsü ve buna bağlı beden memnuniyetini yükseltmek için daha fazla ağır-

lık kaldırmak, daha sık antrenman yapmak ve daha çok enerji almak gibi davranış değişikliği gösterdikleri bildirilmiştir.¹⁷ Günümüzde kadınlar "sıfır beden" ve erkekler "üçgen şeklinde kaslı vücut" gibi taban tabana zıt ve gerçekçi olmayan vücut ideallerine maruz kalmaktadır. Kaslı olma algısı, erkeklerde hacimsel olarak genişleme ile kadınlarda ise zayıf olmaya yönelik eğilim ile beden memnuniyetini yansıtmaktadır. Kaslı olma dürtüsü üzerine yapılan çalışmalar genellikle erkeklerle yürütüldüğünden ve bu çalışmada, katılımcıların cinsiyet dağılımı denk olduğundan ayrıca erkeklerde beden memnuniyetinin "kaslılık" yani normal vücut ağırlığının üzerinde olmayı, kadınlarda beden memnuniyetinin ise "zayıflık" yani normal vücut ağırlığının altında olmayı hedeflemesi, bu çalışmadaki beden memnuniyetsizliği ile kaslı olma dürtüsünün negatif ilişkisini açıklayabilir.^{16,17}

Bu çalışmada, öğrencilerin REZZY yeme bozukluğu riski ile kaslı olma dürtüleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı olmasa da pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur. Aynı zamanda, kaslı olma dürtüsü ile BKİ arasında yine istatistiksel açıdan anlamlı olmayan pozitif korelasyon saptanmıştır. Benzer şekilde literatürde, kaslı olma dürtüsü ile BKİ arasında anlamlı ilişki belirleyemeyen çalışmalar mevcut olsa da; Arellano-Pérez ve ark.nın çalışmasında, BKİ'ye göre normal vücut ağırlığında olan katılımcıların en yüksek kaslı olma dürtüsü riskine sahip olduğu bildirilmiştir.¹⁸⁻²⁰ Bu durum, zayıf olan bireylerin ağırlık kazanımı temelinde kas kütlelerini

artırma endişesi, fazla kilolu olan bireylerin ise obez bireylere kıyasla ağırlık kaybı temelinde kaslı olma dürtüsü riskini daha fazla taşıyor olmaları ile açıklanabilir.^{21,22} Brunet ve ark.nın araştırmasında, kaslı olma dürtüsünün ağırlık kaybı veya kazanımı doğrultusunda yeme bozukluğunu teşvik ettiği bildirilmektedir.²³ Bu durum, erkeklerin ideal kaslı vücut imajına ulaşmak için egzersize yönelmeleri; kadınların ise ideal zayıf vücut imajına ulaşmak için ağırlık kaybına yönelik enerjisi kısıtlı diyetleri uygulamaları nedeniyle yeme bozukluğu riskinin kadınlarda daha yüksek görülmesi ile açıklanabilir. Bu çalışmada, örneklemin kadın ve erkek dağılımının denk olması nedeniyle cinsiyetlerin zıt eğilimlerinin genel ortalamayı nötrlediği ve bu durumun da korelasyonun istatistiksel düzeyde anlamlı bulunmamasını açıkladığı düşünülmektedir. Diğer taraftan, üniversite çağındaki genç bireylerin beden memnuniyetine verdikleri önemin erişkinlere kıyasla daha fazla olması, yeme bozukluğu görülme riskinin de fazla olması ile ilişkilendirilebilir. Bu çalışmanın örneklemini düzenli egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin, genel topluma kıyasla hem beden imajına daha fazla önem vermeleri hem de daha bilinçli bir kesim olmaları, kaslı olma dürtüsü ve yeme bozukluğu riskleri arasında anlamlı korelasyon bulunmamasını açıklayabilir.

Bu çalışmada, kaslılık odaklı yeme davranışı ile beden memnuniyetsizliği arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan, pozitif korelasyon saptanmıştır. Diğer taraftan, öğrencilerin kaslılık odaklı yeme davranışları arttıkça, yeme bozukluğu riskleri de %15,9 oranında anlamlı artmaktadır. Bilhassa sporcularda yaygın olan kaslı olma arzusu ve beden memnuniyetsizliği, yeme davranışlarının en fazla etkileyen faktörlerdir.²⁴ Erkeklerdeki beden memnuniyetsizliği, kadınlardaki zayıflık hevesinden ziyade kaslılık dürtüsü ile karakterizedir ve beden memnuniyetsizliği ve yeme bozukluğu davranışı arasındaki ilişkinin merkezinde yer alır.²⁵ Diğer taraftan, kaslı olmaya yönelik yeme ve egzersiz davranışları (yani kas dismorfisi); yeme davranışı bozukluğu özelliklerinden olan ağırlık kontrolü davranışlarıyla da karıştırılabilmektedir.²⁶ Günümüzde güzellik anlayışının zayıflık/ince olma veya kaslı olma isteği ile bağdaştırılması sonucunda bireylerin çeşitli diyet ve egzersiz uygulamalarına yönelmelerinin, yeme bo-

zukluklarının artmasında önemli bir etken olduğu bilinmektedir.³ Buradan yola çıkarak, çalışma örnekleminin egzersiz yapan bireyler olması nedeniyle vücut ağırlığı ve şekli ile artan meşguliyyete paralel olarak beden imajına dikkat etme, kaslılık odaklı yeme davranışları ve egzersiz/diyet uygulamalarında artışın ilişkili olması beklenen bir sonuçtur.

Bu çalışmada, egzersiz bağımlılığı ile beden memnuniyetsizliği arasında istatistiksel olarak anlamlı olmasa da negatif yönlü korelasyon saptanmıştır. Yani egzersiz bağımlılığı arttıkça, beden memnuniyeti artmaktadır. Benzer şekilde, Gulker ve ark.nın çalışmasında, aşırı egzersiz yapan kişilerin beden memnuniyetlerinin, yapmayanlara kıyasla anlamlı yüksek olduğu bulunmuştur.²⁷ Diğer taraftan, Sucular'ın çalışmasında, hissedilen beden algısı obeziteye doğru kaydıkcı egzersiz bağımlılığının arttığı da bildirilmiştir.⁸ Literatürde, sporcular başta olmak üzere, fiziksel olarak aktif kişilerde beden memnuniyetsizliği ve diyet yapma oranlarının fazla olduğunu bildiren çalışmalar çoğunluktadır.^{28,29} Bu çalışmadaki sonuçlar, Keng ve ark.nın, farkındalığın dikkat ve tutumsal bileşenlerinin, negatif yönlü değerlendirilmesi önerisi ile açıklanabilir.³⁰ Yani, beden memnuniyeti gelişmesi için bireylerin enerji alımlarını azaltmaları, daha fazla spor yapmaları bilincinde olmalarına rağmen davranışsal olarak bunu "iyi düzeyde" gerçekleştirememeleri, bu çalışmadaki egzersiz bağımlılığı ile beden memnuniyetsizliği arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasını açıklayabilir.

Bu çalışmada, egzersiz bağımlılığı ile yeme bozukluğu riski arasında istatistiksel olarak anlamlı olmasa da pozitif yönlü korelasyon saptanmıştır. Benzer şekilde literatürde, egzersiz yapan 365 bireyle yürütülen bir çalışmada, katılımcıların yeme bozukluğu riski arttıkça, egzersiz bağımlılıklarının %35,4 oranında arttığı ve 375 bireyle yapılan başka bir çalışmada, egzersiz bağımlılığı ile yeme davranış bozukluğu arasında pozitif bir ilişki bulunduğu bildirilmiştir.^{8,31} Ek olarak, benzer şekilde yürütülen çalışmalarda, egzersiz bağımlısı grubun yeme bozukluğu puanları kontrol grubuna göre yüksek bulunmuştur.^{32,33} Yeme davranış bozukluğu olan bireylerde, zayıf kalabilmek amacıyla aşırı egzersiz yapma eğilimi bulunmaktadır.³⁴ Bu durum, yeme bozukluğu olan bireylerin enerji kısıtlama eğilimleri dolayısıyla daha az kalori

almak ve alınan kalorinin bir an önce harcanması şeklinde bir düşünceye bağlı olarak bağımlılık düzeyinde egzersiz yapma çabaları ile açıklanabilir.

Bu çalışmada, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça, kaslı olma dürtülerinin %35,4, kaslılık odaklı yeme davranışlarının %30,5 ve egzersiz bağımlılığının %50,2 oranlarında anlamlı arttığı bulunmuştur. Yapılan bir araştırmada da kaslı olma dürtüsü ve IPAQ arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.¹⁰ Ek olarak, kişilerin antrenman davranışlarına etki eden majör faktörlerden olan kaslı olma dürtüsünün, sporcu davranışlarına önemli düzeyde etki ettiği bildirilmiştir.¹⁶ Çalışmadaki bu bulgular, Yazar'ın da çalışmasında belirttiği gibi kaslı olma arzusu ve vücut memnuniyetsizliği; beslenme davranışı ve aktivite düzeyini en çok etkileyen etmenlerden olması ile açıklanabilir.²⁴

ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI

Bu çalışmanın gelecekteki çalışmaları bilgilendirmesi gereken bazı kısıtlılıkları vardır. Çalışma üniversite öğrencileriyle yapılmış olup, yaş ortalaması 22,12±3,43 yıldır. Kaslı olma dürtüsü, kaslılık odaklı yeme davranışı, egzersiz bağımlılığı, beden algısı, yeme bozukluğu puanları katılımcıların yaşından veya sosyo-demografik özelliklerden (yaşanılan yer, eğitim seviyesi, ekonomik düzey vb.) etkilenebileceği için farklı yaş grupları ve farklı demografik özelliklerde olan bireyler üzerinde de çalışılmalıdır.

SONUÇ

Günümüzde güzellik anlayışının, kadınlarda zayıf olma ve erkeklerde kaslı olma gibi taban tabana zıt ve gerçekçi olmayan vücut idealleri ile bağdaştırılması sonucunda, bireylerin çeşitli diyet ve egzersiz uygulamalarına yönelmeleri, yeme bozukluklarının ve kaslı olma arzularının artmasında önemli bir etkidir. Spor hayatlarının bir parçası hâline getiren bireylerde kaslı olma algısı ise erkeklerde hacimsel olarak genişlemeye kadınlarda ise zayıf olmaya yönelik eğilim ile beden memnuniyetini yansıtmaktadır. Bu doğrultuda, bireylerde kaslı olma dürtüsü kadınlarda ağırlık kaybı ve erkeklerde ağırlık kazanımı eğilimleri doğrultusunda yeme bozukluklarına neden olabilmektedir. Düzenli egzersiz yapan bireylerle yürütülen çalışmalar, yüksek beden memnuni-

yeti ve kaslı olma dürtüsünün daha yüksek ağırlıklar kaldırmak, daha fazla antrenman yapmak (egzersiz bağımlılığı) ve daha az/çok kalori almak gibi yeme tutum ve davranış değişiklikleri ile yakından ilişkili olduğuna işaret etmektedir.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde kaslı olma dürtüsünün beden memnuniyeti ve fiziksel aktivite düzeyi ile anlamlı ilişkili; kaslılık odaklı yeme davranışı, yeme bozukluğu riski ve fiziksel aktivite düzeyi ile anlamlı ilişkili ve egzersiz bağımlılığı fiziksel aktivite düzeyi ile anlamlı ilişkili bulunmuştur.

ÖNERİ

Günümüzde sağlıklı yaşam kavramına yeni anlamlar yüklenmektedir. Sağlıklı yaşamı, fiziksel aktivite yapma ve iyi beslenme başlıkları altında takıntılı bir şekilde değerlendiren bireyler; hem sosyolojik hem fiziksel hem de psikolojik anlamda birtakım sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır. Sağlıklı bir toplum, ancak ruhen ve bedenen sağlıklı kişilerden oluşabilir. Egzersiz ve sağlıklı beslenme takıntıları, bunları destekleyen ideal beden kaygısı ve buna bağlı gelişebilen yeme bozukluklarının önüne geçilebilmesi için spor yapan bireylerin bu konularda bilinçlendirilmeleri gereklidir.

Teşekkür

Çalışmanın istatistiksel analizlerini yapan Sn. Abdullah Çelik'e ve veri toplama aşamasında yardımlarından dolayı Dyt. Sevgi İRVEN, Dyt. Ece ABLAK, Dyt. Şeyda Betül ÖZ ve Dyt. Zehra AK-TAŞ'a teşekkür ederim.

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

Bu çalışma tamamen yazarın kendi eseri olup başka hiçbir yazar katkısı alınmamıştır.

KAYNAKLAR

- World Health Organization [Internet]. © 2022 WHO. Health and Well-Being. [Cited: July 5, 2022]. Available from: [\[Link\]](#)
- Akyol A, Bilgiç P, Ersoy G. Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. 1. Baskı. Ankara: Klasmat Matbaacılık; 2008. p.7.
- Çiftçi FS. Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumu arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi]. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi; 2012. [Erişim tarihi: 01.07.2022]. [\[Link\]](#)
- Akten E, Noyan CO. Yeme eylemi; fizyolojik bir ihtiyaç mı? psikolojik bir davranış mı? üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile yeme bağımlılığı ilişkisi [Eating action; a physiological need or a psychological behavior? The relationship between attachment styles and food addictions in university students]. Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi. 2019;1(1):30-2. [\[Crossref\]](#)
- Oğuz GY. Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu [Thinnes as a beauty myth and the representation of women's body image on television]. Selçuk İletişim Dergisi. 2005;4(1):31-7. [\[Link\]](#)
- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. Arlington: American Psychiatric Association; 2013. [\[Crossref\]](#)
- World Health Organization [Internet]. © 2022 WHO. [Cited: July 25, 2022]. Physical activity. Available from: [\[Link\]](#)
- Sucular E. Egzersiz yapan bireylerin yeme davranış bozukluklarının egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. [Yüksek lisans tezi]. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi; 2020. [Erişim tarihi: 01.07.2022]. [\[Link\]](#)
- Selvi K, Bozo O. Turkish adaptation of the drive for muscularity scale: A validity and reliability study. Nesne Psikoloji Dergisi. 2019;7(14):68-82. [\[Crossref\]](#)
- Caliskan G, Alim NE. Validity and reliability of the muscularity oriented eating test (MOET) in Turkish. Am J Health Behav. 2021;45(5):856-66. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Tekkurşun Demir G, Hazar Z, Cicioğlu Hİ. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Exercise addiction scale (EAS): a study of validity and reliability]. Kastamonu Eğitim Dergisi. 2018;26(3):865-74. [\[Crossref\]](#)
- Aydemir Ö, Köksal B, Sapmaz SY, Yüceyar H. Kadın üniversite öğrencilerinde REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeği Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği [Reliability and validity of Turkish form of SCOFF Eating Disorders Scale]. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 2015;16(1):31-5. [\[Crossref\]](#)
- Öztürk M. Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2005. [Erişim tarihi: 01.07.2022]. [\[Link\]](#)
- Stunkard AJ, Sørensen T, Schulsinger F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. Res Publ Assoc Res Nerv Ment Dis. 1983;60:115-20. [\[PubMed\]](#)
- Johnson C, Crosby R, Engel S, Mitchell J, Powers P, Wittrock D, et al. Gender, ethnicity, self-esteem and disordered eating among college athletes. Eat Behav. 2004;5(2):147-56. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Chaba L, d'Arripe-Longueville F, Lentillon-Kaestner V, Scoffier-Mériaux S. Drive for muscularity behaviors in male bodybuilders: a trans-contextual model of motivation. J Eat Disord. 2019;7:44. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#) [\[PMC\]](#)
- Lavender JM, Gratz KL, Anderson DA. Mindfulness, body image, and drive for muscularity in men. Body Image. 2012;9(2):289-92. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Prnjak K, Fried E, Mond J, Hay P, Bussey K, Griffiths S, et al. Identifying components of drive for muscularity and leanness associated with core body image disturbance: a network analysis. Psychol Assess. 2022;34(4):353-66. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Chittester NI, Hausenblas HA. Correlates of drive for muscularity: the role of anthropometric measures and psychological factors. J Health Psychol. 2009;14(7):872-7. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Arellano-Pérez OG, Vázquez-Cervantes MJ, Fernández Cortés TL, Saucedo-Molina TJ. Drive for muscularity and disordered eating behaviors and its relationship with anthropometric indicators and physical activity in Mexican adolescent men. Eat Weight Disord. 2019;24(4):661-70. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Compte EJ, Sepulveda AR, Torrente F. A two-stage epidemiological study of eating disorders and muscle dysmorphia in male university students in Buenos Aires. Int J Eat Disord. 2015;48(8):1092-101. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Bratland-Sanda S, Sundgot-Borgen J. Symptoms of eating disorders, drive for muscularity and physical activity among Norwegian adolescents. Eur Eat Disord Rev. 2012;20(4):287-93. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Brunet J, Sabiston CM, Dorsch KD, McCreary DR. Exploring a model linking social physique anxiety, drive for muscularity, drive for thinness and self-esteem among adolescent boys and girls. Body Image. 2010;7(2):137-42. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Yarar H, Fidan M, Karahan-Yılmaz S, Eskici G, Saraç OE. Sporcularda kaslı olma dürtüsü ve besinsel ergojenik destek ürünleri kullanımının değerlendirilmesi [Evaluation of the drive to be muscular and the use of nutritional ergogenic supplements in athletes]. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi. 2022;7(1):162-73. [\[Crossref\]](#)
- Murray SB, Griffiths S, Mond JM, Kean J, Blashill AJ. Anabolic steroid use and body image psychopathology in men: delineating between appearance- versus performance-driven motivations. Drug Alcohol Depend. 2016;165:198-202. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Murray SB, Rieger E, Hildebrandt T, Karlov L, Russell J, Boon E, et al. A comparison of eating, exercise, shape, and weight related symptomatology in males with muscle dysmorphia and anorexia nervosa. Body Image. 2012;9(2):193-200. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Gulker MG, Laskis TA, Kuba SA. Do excessive exercisers have a higher rate of obsessive-compulsive symptomatology? Psychology, Health & Medicine. 2001;6(4):387-98. [\[Crossref\]](#)
- Kong P, Harris LM. The sporting body: body image and eating disorder symptomatology among female athletes from leanness focused and nonleanness focused sports. J Psychol. 2015;149(1-2):141-60. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Piacentino D, Kotzalidis GD, Longo L, Pavan A, Stivali L, Stivali G, et al. Body image and eating disorders are common among professional and amateur athletes using performance and image enhancing drugs: a cross-sectional study. J Psychoactive Drugs. 2017;49(5):373-84. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Keng SL, Smoski MJ, Robins CJ. Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. Clin Psychol Rev. 2011;31(6):1041-56. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#) [\[PMC\]](#)

31. Yıldırım İ, Yıldırım Y, Ersöz Y, Işık Ö, Saraçlı S, Karagöz Ş, et al. Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi [Correlation between exercise dependence and eating attitudes and behaviors]. CÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2017;12(1):43-54. [\[Link\]](#)
32. Lichtenstein MB, Christiansen E, Elklit A, Bilenberg N, Støving RK. Exercise addiction: a study of eating disorder symptoms, quality of life, personality traits and attachment styles. Psychiatry Res. 2014;215(2):410-6. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
33. Bratland-Sanda S, Sundgot-Borgen J, Rø Ø, Rosenvinge JH, Hoffart A, Martinsen EW. Physical activity and exercise dependence during inpatient treatment of longstanding eating disorders: an exploratory study of excessive and non-excessive exercisers. Int J Eat Disord. 2010;43(3):266-73. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
34. Hausenblas HA, Downs DS. Exercise dependence: a systematic review. Psychology of Sport and Exercise. 2002;3(2):89-123. [\[Crossref\]](#)