

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE YEME BAĞIMLILIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI*

¹Mert KAYHAN^{ABCD}

²Alparslan ÜNVEREN^{ABE}

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkanların Sağlanması (Funds Collection)



Özet: Bu çalışmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin ve yeme bağımlılıklarının araştırılması ile aşırı yeme isteği uyandıran gıdaların incelenmesidir. Araştırmanın amacı doğrultusunda öğrencilerin yeme bağımlılıklarının tespiti için Gearhardt ve arkadaşları tarafından 2009'da geliştirilen, 2012 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Bayraktar ve arkadaşları tarafından yapılmış olan Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinin tespiti için Craig ve arkadaşları tarafından 2003 yılında geliştirilen ve 2005 yılında Öztürk tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bilgiler IBM SPSS statistics 23 programı ile analiz edilmiştir. Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği sonuçlarına göre çalışmaya katılan toplam 383 kişiden 290 tanesi yeme bağımlılığı tanısını karşılamışlardır. Ayrıca ölçekte yer alan aşırı yeme isteği uyandırdığı için aşırı yemekten dolayı sorun yaşanan gıdalar listesinde öğrencilerin en çok seçtiği gıda %44,9 ile gofret/çikolata olurken %32,6 ile kola/gazoz ve %28,7 ile cips ikinci ve üçüncü sırada seçilmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunda yeme bağımlılığı gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yale yeme bağımlılığı ölçeği, Beslenme, Yeme bağımlılığı, Fiziksel aktivite

* 4. Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

¹Sorumlu yazar, Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

²Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

COMPARISON OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND FOOD ADDICTION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCE COLLEGE STUDENTS

Abstract: *The aim of this study is to examine the physical activity level and food addiction of physical education and sport science students and to investigate the excessive food consumption. In the study in order to evaluate food addiction of students "Yale Food Addiction Scale" which was developed by Gearhardt et al. (2009) and adapted to Turkish by Bayraktar et al. (2012) were used as data gathering tools. Besides, in order to evaluate physical activity level of students "International Physical Activity Questionnaire" which was developed by Craig et al. (2003) and adapted to Turkish by Ozturk (2005) were used as data gathering tools. The information obtained as a result of the research was analyzed with the IBM SPSS statistics 23. According to the result of Yale Food Addiction Scale, 290 out of a total of 383 subjects who participated in the study met the diagnosis of food addiction. In addition, the most preferred food by students from the list of foods that problem from excessive food consumption was wafer/chocolate with 44.9%, the second one was 32.6% cola/soda, and 28.7% with chips in third. Food addiction has been observed in the majority of participants.*

Key Words: *Yale Food Addiction Scale, Nutrition, Food Addiction, Physical Activity.*

SUMMARY

Addiction is a broad term used in neurosciences, psychology, and psychiatry, encompassing the definitions of dependence and substance abuse (Hone-Blanchet and Fecteau, 2014). The term "food addiction" has been used in combination with certain eating behaviors to define an unusual pattern of excessive consumption. A widely used definition for food addiction has emerged by mapping the DSM-IV diagnostic criteria for substance dependence to eating behaviors (Pursey et al., 2014). The diagnostic criteria for substance dependence in the fourth revision of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV) included (1) tolerance, defined as consuming increasing amounts of a substance to achieve the same effects or experiencing diminished effects with continued use of the same amounts; (2) withdrawal symptoms when the substance is not consumed or using the substance to avoid withdrawal symptoms; (3) using the substance in larger amounts or over a longer period than intended; (4) a persistent desire or unsuccessful efforts to cut down substance use; (5) increased time effort to obtain or use the substance or recover from its effects; (6) reduction of social, occupational, or recreational activities because of substance use; and (7) use of the substance despite a persistent physical or psychological problem caused or exacerbated by the substance (Meule ve Gearhardt, 2014). When the sample group was formed, 383 students of Physical Education and Sports College participated in the study using random sampling method and the average age was $21,48 \pm 1,989$ years. Of the participants in the study, 102 were women and 281 were men. In the study in order to evaluate food addiction of students "Yale Food Addiction Scale" which was developed by Gearhardt et al. (2009) and adapted to Turkish by Bayraktar et al. (2012) were used as data gathering tools. Besides, in order to evaluate physical activity level of students "International Physical Activity Questionnaire" which was developed by Craig et al. (2003) and adapted to Turkish by Ozturk (2005) were used as data gathering tools. Also, in order to gather information on socio-demographic backgrounds of the students a personal information form developed by the researchers were used as data gathering tools. In the analysis of the data, descriptive statistics, frequency analysis, t-test for independent groups and correlation analysis were applied. The average level of eating addiction score of the individuals with high physical activity level was found to be significantly higher than those with low physical activity level ($t(288) = -7.071, p < .05$). Furthermore, a statistically significant correlation was found between physical activity levels and eating dependence ($r = .255; p < .01$). As physical activity level increases, eating addiction also increases. Kucoglu et al. (2001) found that nutritional status and habits of students with high levels of physical activity differed from those with lower levels of physical activity. As individual physical activity levels increase, the daily calorie consumption increases and accordingly the daily amount of energy needed to take is also increasing. It can be argued that individuals with high physical activity are caused by a high level of food addiction due to the high energy need. As a result, it may be possible to talk about the tendency to go

to certain foods and overuse because of the increased nutritional levels of physically active individuals. Food addiction is a psychological phenomenon; the consequences of food addiction can lead to some physiological problems.

1. GİRİŞ

Fiziksel olarak aktif olmak fizyolojik, psikolojik ve genel sağlığın korunması gibi birçok faktöre olumlu etki etmektedir (Arabacı, Çankaya, 2007). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite kalp dolaşım sistemi ve obeziteye karşı olumlu etkilere sahiptir. Ayrıca günümüzde sıklıkla rastlanan kalp ve damar rahatsızlıkları, diyabet ve osteoporoz gibi sorunlar ile fiziksel aktivite arasında ilişki mevcuttur (Aslan ve ark., 2007). Çağımızda oldukça yaygın olarak görülen kardiyovasküler rahatsızlıklar, diyabet ve obezite gibi hastalıklar başta gelmektedir (Likus ve ark., 2013). Bu tarz sağlık sorunları ve bu hastalıklardan kaynaklı ölüm oranlarındaki artış büyük çoğunlukla yetersiz fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarında (özellikle aşırı tuz tüketimi, aşırı doymuş ve trans yağ tüketimi ve düşük meyve, sebze tüketimi) kaynaklı olarak ortaya çıkmaktadır (Lachat ve ark., 2013).

Üniversite öğrencilerinin çoğunluğu aile yaşamında edindiği beslenme alışkanlıklarından uzaklaşmakta ve üniversite ortamında yeni ve hiç tecrübe etmediği bazı alışkanlıkları edinebilmektedirler (Kaleli ve ark., 2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri de fiziksel aktivite düzeyleri yüksek olduğundan beslenme alışkanlıklarının da düzenli ve dengeli olması gerekmektedir (Yıldırım ve ark., 2011). Ancak öğün atlama, kaliteli beslenmenin maliyetli oluşu, atıştırma ve sağlıksız gıdaların ve *fast food* olarak bilinen gıdaların tüketim oranındaki artış öğrencilerin sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir (Plotnikoff ve ark., 2015). Ayrıca bazı çalışmalarda kötü beslenme alışkanlıklarının yanı sıra alkol kullanımının artması ve uyku kalitesinin ve süresinin düşmesi de sağlığı olumsuz etkilemektedir (Deforche ve ark., 2015).

Çok geniş bir tanım olan bağımlılık kavramı sinirbilim, psikoloji ve psikiyatride madde bağımlılığı ve tiryakilik olarak kullanılmaktadır (Hone-Blanchet, Fecteau, 2014). "Yeme Bağımlılığı" terimi belirli yiyeceklerin anormal derecede aşırı tüketimi şeklinde tanımlanarak kullanılmıştır. Yeme bağımlılığı tanımı Kumar bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar son zamanlarda Zihinsel Bozuklukların Teşhis ve İstatistiksel El Kitabı tarafından tanınırken, yeme bağımlılığının klinik bir bozukluk olduğu ve yeme bağımlılığı için evrensel olarak kabul edilmiş bir tanım olduğu üzerinde fikir birliği yoktur. Yeme bağımlılığı için yaygın olarak kullanılan tanım, madde bağımlılığı için Zihinsel Bozuklukların Teşhis ve İstatistiksel El Kitabı tanı ölçütlerini yeme davranışlarına uyarlayarak ortaya çıkmıştır (Pursey ve ark., 2014). Bu ölçütler; tolerans (kullanım miktarının belirgin artışı, istenen etkinin belirgin azalması); karakteristik çekilme bulguları (kullanılmadığında yoksunluk hissi); planlanandan daha fazla miktarda ve daha uzun süre ile madde tüketimi; sürekli yeme isteği veya tekrarlanan başarısız bırakma girişimleri; yiyeceği kazanmak ve kullanmak için fazla zaman harcama; sosyal, eğitimsel ve ya aktiviteleri

birakmak veya azaltmak ve olumsuz sonuçların bilinmesine rağmen yemeye devam etme olarak belirlenmiştir (Meule, Gearhardt, 2014). Madde bağımlılığı için kullanılan bu özelliklerin yeme bağımlılığına uyarlanması konusunda araştırmacılar arasında bazı anlaşmazlıklar vardı. Gearhardt, Corbin ve Brownell tarafından 2009'da geliştirilen "Yale Food Addiction Scale" ölçeği ile bu anlaşmazlıklar son bulmuş oldu (Gearhardt ve ark., 2009). Bu çalışmamızda Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yeme bağımlılıklarının karşılaştırılması, sürekli yeme isteği uyandıran besinlerin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

2. YÖNTEM

Araştırma Grubu: Çalışmanın evrenini Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubu oluşturulurken tesadüfi örneklem yöntemi kullanılarak yaş ortalamaları $21,48 \pm 1,989$ yıl olan toplam 383 Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencisi çalışmaya katılmıştır. Çalışmaya katılanların 102'si kadın iken 281'i erkektir.

Veri Toplama Aracı: Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgiler formunun yanı sıra öğrencilerin yeme bağımlılıklarının tespiti için Gearhardt, Corbin ve Brownell tarafından 2009'da geliştirilen, 2012 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Bayraktar ve arkadaşları tarafından yapılmış olan Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği (YYBÖ) kullanılmıştır. 8 alt boyuttan oluşan YYBÖ'nün ilk 7 alt boyutu bağımlılık tanısı verirken 8. alt boyut klinik anlamlılık skorunu verir. Bağımlılık tanısı için 8. alt boyuttan sağlanmış olması ve diğer 7 alt boyuttan en az üçü sağlanmalıdır. Ayrıca katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinin tespiti için Craig, Marshall, Sjostrom, Bauman ve Booth 2003 yılında geliştirilen ve 2005 yılında Öztürk tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi kullanılmıştır. Katılımcılar tarafından verilen yanıtlara göre 7 günlük yürüme, orta şiddette ve yüksek şiddette fiziksel aktiviteler belirlenmiştir. Bu bilgiler aracılığıyla bireylerin metabolik eşdeğer (MET) değerleri tahmini olarak tespit edilmiştir. Yürüme 3.3 MET, orta şiddet 4.0 MET ve yüksek şiddet 8.0 MET olarak alınmıştır (Öztürk, 2005). 600 MET dk./hafta ve altı fiziksel aktivite yapanlar düşük düzey, 601 ile 3000 MET dk./hafta fiziksel aktivite yapanlar orta düzey ve 3001 MET dk./hafta fiziksel aktivite yapanlar yüksek düzey olarak belirlenmiştir (Doğduay, 2013).

Verilerin Analizi: Araştırma sonucunda elde edilen bilgiler IBM SPSS statistics 23 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizlerinde tanımlayıcı istatistik, frekans analizi, bağımsız gruplar için t testi ve korelasyon analizi uygulanmıştır.

3. BULGULAR

Tablo-1 Öğrencilerin Yale bağımlılık ölçeği puanlarına göre kriter karşılama oranları

	Kriter Karşılanıyor		Kriter Karşılanmıyor	
	n	%	n	%
Planlanandan daha fazla miktarda ve daha uzun süre ile madde tüketimi	290	75.7	93	24.3
Sürekli yeme isteği veya tekrarlanan başarısız bırakma girişimleri	262	68.4	121	31.6
Yiyeceği kazanmak, kullanmak için fazla zaman / aktivite harcama	228	59.5	155	40.5
Önemli sosyal, eğitimsel ve ya aktiviteleri bırakmak veya azaltmak	207	54	176	46
Olumsuz sonuçların bilinmesine rağmen yemeye devam etme	336	87.7	47	12.3
Tolerans (kullanım miktarının belirgin artışı, istenen etkinin belirgin azalması)	301	78.6	82	21.4
Karakteristik çekilme bulguları	268	70	115	30

Tablo 1 incelendiğinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yeme bağımlılığı ölçeği puanlarına göre yeme bağımlılığı durumunu karşılama oranları görülmektedir. Yapılan frekans analizi sonucunda en yüksek değer olarak katılımcıların Yale bağımlılık ölçeğinin “Olumsuz sonuçların bilinmesine rağmen yemeye devam etme” alt boyutunu %87.7 oranında karşıladığı görülmüştür.

Tablo-2 Öğrencilerin aşırı yeme isteği uyandırdığı için sorun yaşadığı gıdalar

Gıda Maddesi	Evet	%	Hayır	%
Çikolata/Gofret	172	44.9	211	55.1
Kola/Gazoz	125	32.6	258	67.4
Cips	110	28.7	273	71.3
Ekmek	105	27.4	278	72.6
Pizza/Lahmacun/Döner	103	26.9	280	73.1
Pasta/Kek	99	25.8	284	74.2
Patates Kızartması	96	25.1	287	74.9
Hamburger	92	24	291	76
Şeker / Şekerleme	85	22.2	298	77.8
Dondurma	77	20.1	306	79.9
Kurabiye/Bisküvi	77	20.1	306	79.9
Pilav	73	19.1	310	80.9
Tost/Peynirli Sandviç	68	17.8	315	82.2
Makarna	67	17.5	316	82.5
Muz	65	17	318	83
Donat/Tatlı Çörek	65	17	318	83
Pastırma/Sucuk/Salam	60	15.7	323	84.3
Kırmızı Et	59	15.4	324	84.6
Poğaç/Açma	52	13.6	331	86.4
Peynir (Beyaz peynir, kaşar peynir vs.)	52	13.6	331	86.4
Çilek/Kiraz/Üzüm	45	11.7	338	88.3
Simit	43	11.2	340	88.8
Elma	42	11	341	89
Kraker	41	10.7	342	89.3
Havuç	35	9.1	348	90.9
Hiçbiri	28	7.3	355	92.7
Marul	27	7	356	93

Tablo 2’de görüldüğü gibi yapılan frekans analizi sonucunda beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin aşırı yeme isteği uyandıran gıdaların oranları bulunmaktadır. Ölçekte yer alan “Çikolata/Gofret” aşırı yeme isteği uyandıran besinler listesinde en çok işaretlenen madde olmuştur.

Tablo-3 Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yeme bağımlılığı açısından karşılaştırılması ($p<.05$)

Fiziksel Aktivite	n	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Düşük ve Orta Düzey	96	5.177	1.036	-7.071	.000
Yüksek Düzey	194	6.108	1.064		

Tablo 3’de düşük ve orta düzey fiziksel aktivite düzeyine sahip bireyler ile yüksek düzey fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerin yeme bağımlılığı puanları bağımsız gruplar için t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan bireylerin yeme bağımlılığı puan ortalamaları fiziksel aktivite düzeyi düşük ve orta olan bireylere göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t_{(288)}=-7.071$; $p<.05$).

Tablo-4 Öğrencilerin yeme bağımlılığı puan ortalamasının karşılaştırılması ($p<.05$)

Yeme Bağımlılığı	n	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Karşılanmayan	93	2.18	.950	27.553	.000
Karşılanan	290	5.80	1.137		

Tablo 4’de yeme bağımlılığı tanısını karşılayan ve karşılamayan bireylerin yeme bağımlılığı puanları bağımsız gruplar için t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda yeme bağımlılığı tanısı konan bireylerin yeme bağımlılığı puan ortalamaları yeme bağımlılığı tanısını karşılamayan bireylere göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t_{(381)}=27.553$; $p<.05$).

Tablo-5 Öğrencilerin fiziksel aktivite durumları frekansları

Fiziksel Aktivite Durumu	n	%
Düşük Düzey (600 MET dk./hafta ve altı)	53	13.8
Orta Düzey (601 ile 3000 MET dk./hafta)	120	31.3
Yüksek Düzey (3001 MET dk./hafta ve üstü)	210	54.8

Tablo 5 incelendiğinde öğrencilerin %13.8’i düşük fiziksel aktivite düzeyine, %31.3’ü orta düzey fiziksel aktivite düzeyine ve %54.8’i yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo-6 Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yeme bağımlılığı korelasyonu ($p<.01$)

	Ortalama	Standart sapma	Fiziksel Aktivite Düzeyi	Yeme Bağımlılığı	P
Fiziksel Aktivite Düzeyi	5384.43	4890.234	-	.255*	.000
Yeme Bağımlılığı	5.80	1.141	.255*	-	.000

* $p<.01$

Tablo 6’da yeme bağımlılığı tanısı konan 290 katılımcının fiziksel aktivite düzeyleri ile yeme bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. .01 anlamlılık düzeyinde pozitif ve düşük seviyede istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.255$; $p<.01$). Fiziksel aktivite düzeyi arttıkça yeme bağımlılığı da artmaktadır.

Tablo-7 Yeme bağımlısı tanısı konan öğrencilerin vücut kitle indeksi ile yeme bağımlılığı korelasyonu ($p<.05$)

	Ortalama	Standart sapma	Vücut Kitle İndeksi	Yeme Bağımlılığı	P
Vücut Kitle İndeksi	22.92	3.255	-	.151*	.010
Yeme Bağımlılığı	5.80	1.141	.151*	-	.010

* $p<.01$

Tablo 7’de yeme bağımlılığı tanısı konan 290 katılımcının vücut kitle indeksi değerleri ile yeme bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. .05 anlamlılık düzeyinde pozitif ve düşük seviyede istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.151$; $p<.05$). Yeme bağımlılığı arttıkça vücut kitle indeksi de artmaktadır.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamızda katılımcılara uygulanan Yale Yeme Bağımlılığı ölçeğine verdikleri yanıtlara göre yapılan analiz sonucunda öğrencilerin Yale bağımlılık ölçeği puanlarına göre kriter karşılama oranları içinde en yüksek oran %87.7 ile “olumsuz sonuçların bilinmesine rağmen yemeye devam etme” kriteridir. Yine bu oranlar içerisinde en düşük çıkan oran %54 değeri ile “önemli sosyal, eğitimsel ve ya aktiviteleri bırakmak veya azaltmak” kriteri olmuştur (bkz. Tablo-1). Kıcalı’nın 2015 yılında diş hekimliği, sağlık bilimleri, tıp, fen, edebiyat, hukuk, mühendislik – mimarlık fakülteleri ve sosyal bilimler meslek yüksekokulu öğrencileri üzerine yaptığı çalışmasında da “olumsuz sonuçların bilinmesine rağmen yemeye devam etme” kriteri %67.6 gibi yüksek bir değer çıkmıştır. Ayrıca aynı çalışmada “önemli sosyal, eğitimsel ve ya aktiviteleri bırakmak veya azaltmak” kriteri %18.8 oranı ile düşük bir değer olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar çalışmamız ile benzerlik gösterirken bağımlılık kavramında önemli olan unsurlardan birisi de zararları bilinmesine rağmen bağımlılık yaratan nedeni terk edememe durumudur. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde hangi besin öğelerinin daha zararlı olabileceğine dair bilgi, tecrübe ve farkındalıklarının diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olabilmesi beklenir. İki çalışma arasında yer alan “olumsuz sonuçların bilinmesine rağmen yemeye devam etme” kriteri arasındaki düşük yüzdeler bundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin Yale Yeme Bağımlılığı ölçeğinde yer alan aşırı yeme isteği uyandırdığı için sorun yaşadığı gıdalar olarak belirlediği gıdalar incelendiğinde ilk sırada %44.9 ile Çikolata/Gofret, ikinci sırada %32.6 ile Kola/Gazoz, üçüncü sırada %28.7 ile cips, dördüncü sırada %27.4 ile ekmek ve beşinci sırada %26.9 ile Pizza/Lahmacun/Döner gelmektedir (bkz. Tablo-2). Dayılar'ın 2015 yılında yaş ortalaması 16 yıl olan lise öğrencilerine yaptığı çalışmada aşırı yeme isteği uyandırdığı için sorun yaşadığı gıdalar içerisinde en çok belirtilen besin %46.9 ile Çikolata/Gofret, ikinci %44.6 ile cips, üçüncü %42 ile kola ve dördüncü %39.9 ile Pizza/Lahmacun/Döner olarak belirtilmiştir. Bu sonuçlar çalışmamız ile oldukça benzerlik göstermektedir. Lemeshow ve arkadaşlarının 2017 yılında hemşireler üzerinde yaptıkları çalışmada da en çok tercih edilen besinler sırasıyla hamburger, patates kızartması ve pizza olarak belirtilmiştir. Alper ve arkadaşlarının 2017 yılında fen lisesi öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada 18 yaşındaki bireylerin hamburger, patates kızartması ve pizza gibi yiyecek grubu tüketiminin daha çok tercih ettiğini belirtmişlerdir. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin büyük bir çoğunluğu hem aktif spor yaşantılarına devam eden hem de düzenli antrenman ve egzersiz yapan bireyler olduklarından dolayı günlük kalori ihtiyaçları sedanter ya da normal öğrencilere göre daha fazladır. Çalışmaya katılan bireylerin %58.8'i 800 Türk Lirasından, %77.9'u 1000 Türk Lirasından daha az aylık gelire sahip olması sebebiyle kaliteli beslenme konusunda maddi engelle sahip oldukları söylenebilir. Bu nedenle günlük kalori ihtiyaçlarını karşılamada sorunlar yaşadıklarını öne sürebiliriz. Ayrıca bireyler ilerleyen dönemlerinde fiziksel aktivite düzeyleri düştüğü zaman ve aşırı tüketilen besinler de göz önüne alındığında beslenme düzeylerini kontrol altına almamaları durumunda hızlı vücut ağırlığı kazanımı ile sıkıntıya düşebilirler.

Fiziksel aktivite düzeyi ile yeme bağımlılığı arasındaki ilişkinin ortaya konabilmesi için yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerin yeme bağımlılığı puanları ile düşük ve orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerin yeme bağımlılığı puanlarını karşılaştırdığımızda fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan bireylerin yeme bağımlılığı seviyelerinin kendilerinden daha az fiziksel aktivite düzeyinde sahip bireylerden yüksek olduğu çalışmamızda analiz edilmiştir (bkz. Tablo-3). Kuçoğlu ve arkadaşları 2001 yılında yaptıkları çalışmalarında fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan öğrencilerin beslenme durumları ve alışkanlıklarının daha az fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerden farklı olduğunu ortaya koymuştur. Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça günlük kalori tüketimleri de artmakta ve buna bağlı olarak almaları gereken günlük enerji miktarı da artmaktadır. Fiziksel aktivitesi yüksek olan bireylerin yeme bağımlılığı seviyesinin yüksek olmasının sebebinin enerji ihtiyacının fazla olmasından kaynaklandığı fikri ileri sürülebilir.

Çalışmamızda yer alan toplam 383 öğrenciden 290'ında yeme bağımlılığı sonucuna ulaşılmışken, 93 öğrencide ise yeme bağımlılığı sonucu görülmemiştir (bkz. Tablo-4). Kayhan ve arkadaşları 2016 yılında üniversitelerin mühendislik fakültesi, iktisadi ve idari bilimler fakültesi, teknik ve sosyal bilimler meslek yüksekokulları öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada 431 katılımcının 75'inde

yeme bağımlılığı bulunmuştur. Ayrıca Çelebi 2015 yılında 140 obezite tanısı konmuş birey üzerine gerçekleştirdiği çalışmada 66 kişide yeme bağımlılığı tespit ettiğini bildirmiştir. Halaman 2017 yılında bir alışveriş merkezinin yeme katında rastgele seçtiği 300 yetişkine yaptığı çalışmada 33 kişide yeme bağımlılığı tespit etmiştir. Bu sonuçlar çalışmamız ile benzerlik göstermemektedir. Yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerin kalori ihtiyaçları da artacaklarından dolayı beslenme düzeylerini arttırmaları gerekmektedir. Spor ile uğraşan bireylerin performanslarını üst seviyede gösterebilmeleri için günlük diyetlerine dikkat etmeleri gerekmektedir. Sporcu olmayan bireylere yapılan diğer çalışmalarda yeme bağımlılarının sayısının düşük olması fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olmasından dolayı kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca sporcuların günlük kalori ihtiyacını karşılayabilmek adına benzer besinlere yönelmeleri söz konusu besinlere bağımlılıklarının oluşmasına sebebiyet vermiş olma ihtimali de söz konusu olabilir. Bu varsayımı desteleyecek bir diğer bulgu da yeme bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasında ortaya koyulan korelasyon değeri gösterilebilir (bkz. Tablo-6). Fiziksel aktivite düzeyi arttıkça yeme bağımlılığının artması beslenme ihtiyacının doğması ile oluşan bir sonuçtur şeklinde yorumlanabilir.

Çalışmamızda yeme bağımlılığı ile vücut kitle indeksi arasında düşük düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur (bkz. Tablo-7). Gearhardt ve arkadaşları da 2014 yılında yapmış oldukları çalışmada bizim çalışmamızdaki sonuca benzer olarak yeme bağımlılığı tanısı konan bireylerin vücut kitle indeksi değerlerinin yeme bağımlılığı tanısı olmayanlardan istatistiksel açıdan manidar bir şekilde yüksek olduğunu bulmuşlardır. Sonuç olarak fiziksel olarak aktif olan bireylerin beslenme düzeylerinin artmasından kaynaklan belirlili besinlere yönelme ve aşırı tüketme eğiliminden bahsetmek mümkün olabilir. Yeme bağımlılığı da son yıllarda hem obezite ve ya aşırı kilolu bireyler de hem de sedanter ve ya düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde sıklıkla karşılaşılan psikolojik bir durumdur. Çalışmamızda ortaya koyduğumuz yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olanların daha az fiziksel aktivite yapan bireylere göre yeme bağımlılığı puanlarının fazla olması bulgusu bu hipotezi doğrulamaktadır. Yeme bağımlısı olunan besinlerin aşırı tüketimi sonucunda ortaya çıkabilecek aşırı vücut ağırlığı kazanımı bireylerin obezite, kalp ve dolaşım hastalıkları, diyabet, yüksek tansiyon gibi birçok rahatsızlığa yakalanmasında önemli rol alabileceği unutulmamalıdır. Yeme bağımlılığı psikolojik bir olgudur; yeme bağımlılığının sonuçları ise fizyolojik rahatsızlıklara neden olabilir.

5. KAYNAKÇA

Alper Y, Pündük Z, Akçakoyun F, Göktaş Z. (2017). *Balıkesir Fen Lisesi Öğrencilerinde Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İncelenmesi*, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 4(2), 101-10.

Arabacı R, Çankaya C. (2007). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması*, Eğitim Fakültesi Dergisi, 20(1), 1-15.

- Aslan Baş U, Livanelioğlu A, Aslan Ş. (2007). *Fiziksel Aktivite Düzeyinin Üniversite Öğrencilerinde İki Farklı Yöntemle Değerlendirilmesi*, Fیزیyoterapi Rehabilitasyon, 18(1), 11-9.
- Balaman Bİ. (2017). *Bakırköy İlçesindeki Yetişkin Popülasyonda Yeme Bağımlılığı ve İlişkili Etmenler*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bayraktar F, Erkman F, Kurtuluş E. (2012). *Adaptation Study of Yale Food Addiction Scale*, Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 22(ek sayı 1), 38.
- Çelebi C. (2015). *Obezite Hastalarında Yeme Bağımlılığı, Psikopatoloji Ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi*, Tıpta Uzmanlık Tezi, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, İstanbul.
- Dayılar H. (2015). *Lise Öğrencilerinde Yeme Bağımlılığı ve Etkileyen Faktörler*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Deforche B, Van Dyck D, Deliens T, De Bourdeaudhuij I. (2015). *Changes in Weight, Physical Activity, Sedentary Behaviour and Dietary Intake during the Transition to Higher Education: A Prospective Study*, International Journal of Behavioral Nutrition, 12(16), 1-10.
- Doğduay G. (2013). *Engelli Bireye Sahip Ebeveynlerde Sporun Yaşam Kalitesine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Gearhardt AN, Boswell RG, White MA. (2014). *The Association of "Food Addiction" with Disordered Eating and Body Mass Index*, Eat Behav, 15(3), 427-33.
- Gearhardt AN, Corbin WR, Brownell KD. (2009). *Preliminary Validation of the Yale Food Addiction Scale*, Appetite, 52, 430-36.
- Hone-Blanchet A, Fecteau S. (2014). *Overlap of Food Addiction and Substance Use Disorders Definitions: Analysis of Animal and Human Studies*, Neuropharmacology, 85, 81-0.
- Kaleli S, Kılış N, Erdoğan M, Erdoğan N. (2017). *Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları*, Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi, 2(2), 12-8.
- Kayhan M, Bulunmaz AO, Ünveren A. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Yeme Bağımlılıklarının Karşılaştırılması*, 7. Ulusal Obezite Kongresi, Bildiri Kitabı, 123.
- Kıcalı GD. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Yeme Bağımlılığının Farklı Kişilik Özellikleri ve Psikiyatrik Belirtilerle İlişkisinin İncelenmesi*, Tıpta Uzmanlık Tezi, Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi, Konya.
- Koçoğlu G, Sümer H, Özdemir L, Polat H. (2001). *Spor Bölümüm Öğrencilerinin Beslenme Durumları ve Alışkanlıkları Diğer Öğrencilerden Farklı mı?*, Sendrom, 74-0.
- Lachat C, Otchere S, Roberfroid D, Abdulai A, Maria F, Seret A, Milesevic J, Xuereb G, Candeias V, Kolsteren P. (2013). *Diet and Physical Activity for the Prevention of Noncommunicable Diseases in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Policy Review*, PLOS Medicine, 10(6), 1-19.
- Lemeshow AR, Rimm EB, Hasin DS, Gearhardt AN, Flint AJ, Field AE, Genkinger JM. (2017). *Food and Beverage Consumption and Food Addiction among Women in the Nurses' Health Studies*, Appetite, 121(2018), 186-97.
- Likus W, Milka D, Bajor G, Jachacz-Łopata M, Dorzak B. (2013). *Dietary Habits and Physical Activity in Students from the Medical University of Silesia in Poland*, Rocznik Państw Zakł Hig, 64(4), 317-24.
- Meule A, Gearhardt AN. (2014). *Food Addiction in the Light of DSM-5*, Nutrients, 6, 3653-71.

Öztürk M. (2005). *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenilirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Plotnikoff RC, Costigan SA, Williams RL, Hutchesson MJ, Kennedy SG, Robards SL, Allen J, Collins CE, Callister R, Germov J. (2015). *Effectiveness of Interventions Targeting Physical Activity, Nutrition and Healthy Weight for University and College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis*, International Journal of Behavioral Nutrition, 12(45), 1-10.

Pursey KM, Stanwell P, Gearhardt AN, Collins CE, Burrows TL. (2014). *The Prevalence of Food Addiction as Assessed by the Yale Food Addiction Scale: A Systematic Review*, Nutrients, 6, 4552-90.

Yıldırım İ, Yıldırım Y, Tortop Y, Poyraz A. (2011). *Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler*, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1), 1375-91.

Makale Geliş (Submitted) : 25.10.2017
Makale Kabul (Accepted) : 05.12.2017
Yazışma Adresi (Corresponding Address): mert.kayhan@dpu.edu.tr