

DÜZENLİ OLARAK EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN BEDEN ALGILARI VE YEME TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND EATING ATTITUDES INDIVIDUALS WHO REGULAR EXERCISE****Yrd.Doç.Dr. Ünsal TAZEGÜL**Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, unsaltazegul@gmail.com,
Mardin/Türkiye**ÖZ**

Yapılan bu çalışmanın amacı, düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin yeme tutumları ve beden algıları arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Bedeni Beğenme Ölçeği ve Yeme Tutum Testi kullanılmıştır. Bu çalışmada ki verilerin çözümlenmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik ve Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda, düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin beden algıları ile yeme tutumları arasında olumsuz yönde bir korelasyon olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Algısı, Yeme Tutumu, Düzenli egzersiz.

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the relationship between eating attitudes and body perceptions of individuals who regularly exercising. In the study, Body Size Scale and Eating Attitude Test were used as collecting data. The study group consisted of 117 male individuals exercising regularly. In this study The SPSS 20 package program was used to for data analyze. Descriptive statistics and Pearson Correlation analysis were applied in the analysis of the data. At the end of the study, it was determined that there is a negative correlation between body perception and eating attitudes of the individuals whor regularly exercising.

Key words: Body Perception, Eating Attitude, Regular Exercise.

1. GİRİŞ

Beden algısı kavramı, ilk defa 1920 yılında psikolojik ve sosyolojik bir kavram olarak Paul Schilder tarafından ele alınmıştır. Schilder'den önce yapılan çalışmalar genellikle beyin hasarı sonucunda ortaya çıkan bozuk beden algıları ile sınırlıydı. Schilder beden algısını, insanın zihninde biçimlendirmiş olduğu kendi resmi olarak tanımlamaktadır (Polat, 2007: 8; Dunham.2002: 25).

Beden imajı bozukluğu, ilk olarak 16. yüzyılda bir cerrah olan Ambroise Pare'nin, fantom organ olgusu raporunda yer almıştır. 1920'li yıllarda bir nörolog olan Head, beden şeması kavramını öne sürmüştür. Buna göre beden şeması "daha çok duygusal kortekste organize edilmiş olan geçmiş yaşantılar ile şimdiki duyumlardan oluşan bir bütündür" (Doğan ve Doğan, 1992: 1-2).

Beden algısının gelişiminde, bireyin geçmiş deneyimleri önemli bir yer tutmaktadır. Bireyin geçmişte kendi bedenine göstermiş olduğu tepkiler ve bireyin bedeni ile ilgili çevresinden aldığı tepkiler, bireyin beden algısı gelişimini etkilemektedir (Tazegül, 2017). Genellikle olumlu olarak algılanan beden algısı, bireyin öz saygısı ve öz güveninde önemli etkiler yapabilmektedir (Şanlı, 1991: 63).

Yapılan birçok çalışmada sporun bireydeki olumlu karakter gelişimine katkı sağladığı ve beden algısı gelişimine katkı sağladığı ortaya çıkmıştır (Brettschneider ve Heim, 1997).

Spor birçok yolla kadınlardaki beden algısını etkileyebilmektedir. Spor içerisinde barındırdığı rekabetçi ortam sporcuları daha iyi bir bedene sahip olmaya teşvik edebilmektedir (Tazegül, 2017), ayrıca sporda ortaya çıkan mükemmeliyetçilik duygusu da güzel bir bedene sahip olma isteğini etkileyebilmektedir (Fulkerson, Keel, Leon ve Dorr, 1999).

Yeme bozuklukları hem bedensel hem de psikososyal boyutu olan; kişinin yemek, vücut ağırlığı ve fiziksel görüntüsü ile ilgili düşünce ve yeme davranışında bozuklukla kendini gösteren bir durumdur. 1

Yeme bozukluğu olan kişiler bedenini olduğundan şişman ve şekilsiz bulma, çok kısıtlı gıda alma, yemekleri takiben kusma veya kendini kusturma, laksatif kullanma ve aşırı egzersiz yapma gibi belirtiler sergileyebilirler.

İnsidansında 1980'lerden itibaren belirgin bir artışın da gözlendiği yeme bozuklukları, ergenlerde ve genç erişkinlerdeki yüksek prevalansı, diğer ruhsal ve bedensel sorunlarla komorbidite ve mortalitesi nedeniyle erken tanı ve tedaviyi gerektiren bir durumdur.

Yeme bozuklukları, yüksek morbidite ve mortalite oranları ile seyreden ve yaşamı tehdit eden kronik hastalıklardır. DSM-IV'de yeme bozuklukları anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve başka türlü adlandırılmayan yeme bozuklukları şeklinde sınıflandırılmaktadır. Toplumda görülme sıklıkları yaklaşık %1-3'dür

Bireylerin vücut gelişimi ve estetik görünümüne önem vermeleri, özellikle genç kızlar arasında "zayıf olmak", "güzel olmak" ile eş anlamlı olarak algılandığı için bilinçsiz beslenme ve yapılan yanlış diyetler, anoreksia ve blumia gibi yeme davranış bozukluklarına zemin hazırlamaktadır.

Yapılan bu çalışmanın amacı, düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin yeme tutum düzeyleri ve beden algıları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

2. YÖNTEM

2.1. Çalışma Grubu

Çalışma grubu, düzenli olarak egzersiz yapan 117 erkek bireyden oluşmaktadır.

2.2. Veri toplama araçları

2.2.1. Yeme Tutumu Testi (YTT)

Yeme Tutumu Testi; Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilmiştir. Geliştirildiği dönemde amacı, anoreksik belirti gösteren bireyleri saptamak olmuştur. Türkçe uyarlaması Savaşır ve Erol (1989) tarafından yapılmıştır. Savaşır ve Erol (1989), ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğini $r=.65$, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının ise $.70$ olarak belirlemişlerdir. Test, 40 sorudan oluşmakta, cevaplar "daima-hiçbir zaman" şeklinde altı basamaklı Likert formunda değerlendirilmektedir. Yeme Tutumu Testi (YTT) için kesme değeri 30 puandır (Kadioğlu ve Ergün, 2015).

2.2.2. Bedeni Beğenme Ölçeği

Bedeni beğenme ölçeği, (BBÖ; Tylka, & Wood-Barcalow, 2015).tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Anlı ve arkadaşları tarafından 2015 yılında geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. 5'li Likert türü bir ölçme aracı olan BBÖ 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin madde toplam korelasyonu katsayıları $.31$ ile $.76$ arasında sıralanmaktadır (Anlı ve ark, 2015).

2.3. Verilerin Çözümlemesi

Bu araştırmada ki verilerin çözümlemesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olduğunu belirlemek için "Kolmogorov-Smirnov" testi, homojenliğini belirlemek için "Anova-Homogeneity of variance" testi uygulanmış ve verilerin homojen ve normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik ve Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde, çalışma sonunda elde edilen veriler yer almaktadır.

Tablo 1: Tanımlayıcı istatistik bulguları		
	X	±
Beden Algısı	44,1852	5,38718
Yeme Tutumu	16,5185	13,78232

Yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonucunda, egzersiz yapan bireylerin beden algısı skoru $44,1852 \pm 5,38718$, yeme tutum skoru $16,5185 \pm 13,78232$ olarak belirlendi.

Tablo 2: Korelasyon analizi

		Beden Algısı
Yeme tutumu	Pearson Correlation	-,205*
	p	,036

Yapılan korelasyon analizi sonunda, düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin beden algıları ile yeme tutumları arasında olumsuz yönde bir korelasyon olduğu belirlenmiştir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonucunda, çalışma kapsamındaki bireylerin beden algısı skoru $44,1852 \pm 5,38718$, yeme tutum skoru $16,5185 \pm 13,78232$ olarak belirlenmiştir. Çalışma kapsamındaki bireylerin beden algıları ve yeme tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonunda, istatistiksel olarak olumsuz yönde anlamlı düzeyde bir korelasyon belirlenmiştir. Çalışma kapsamındaki bireylerin yeme tutum skoru azaldıkça beden hoşnutluk düzeyleri de artmaktadır. Bu istatistiki veriden yola çıkarak, doğru beslenen bireylerin bedenlerinden daha hoşnut olduğu söylenebilir. Çalışma grubundaki bireylerin yeme tutumları ve beden algıları arasında olumsuz yönde bir ilişkinin olmasındaki en büyük etkenlerden birisinin spor olduğu düşünülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü 57. Dünya Sağlık Asamblesinde “Diyet, Fiziksel Aktivite ve Sağlık Üzerine Global Stratejileri” belirlemiş olup bütün dünyayı tehdit eden beslenmeye bağlı sorunların çözümünde fiziksel aktivitenin sağlığın korumasında önemli olduğunu ve kullanılması gerektiğini ifade edilmiştir (WHO, 2004). Yapılan bazı araştırmalar yeme bozukluğu ve BKİ arasında ilişki olduğunu gösterirken (Malkemus ve ark, 2008; Hawkins ve ark, 2004; Önay ve ark, 2011), ilişki olmadığını gösteren çalışmalarda bulunmaktadır (Bas ve ark, 2004). Kadioğlu ve Ergün, 2015 yılında yaptıkları çalışmalarında, YTT kesim noktasına göre kız öğrencilerin YTT puan ortalamasının erkek öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Bu sonucun nedenini ise şu şekilde yorumlamışlardır; kızların vücutları ile ilgili düşüncelere daha fazla yoğunlaşması ve erkeklere göre kilo kontrolü için egzersiz yapma yerine yanlış diyet uygulamalarını daha fazla tercih etmeleri ile ilişkilendirmişlerdir. Kadioğlu ve Ergün 2015 yılında yaptıkları çalışmalarının sonunda, vücut ağırlığından memnun olmayanlarda $YTT \geq 30$ bulunan öğrencilerin oranı, vücut ağırlığından memnun olanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Erol ve ark. (2006) ile Ünal ve ark. (2009) üniversite öğrencilerine yönelik yapmış oldukları araştırmalarda kız öğrencilerin YTT puan ortalamasının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Özdemir 2014 yılındaki çalışmasında, egzersiz yapanların yeme tutum skorunu $20,45 \pm 11,81$, egzersiz yapmayanların yeme skorunu $20,13 \pm 10,67$ olarak belirlemiştir. Appleton 2012 yılında, altı seanslık yapılan 40 dakikalık aerobik egzersizin beden şeklinde bir değişim yapmadan, beden algısını olumlu yönde geliştirdiğini belirtmiştir. Ginis ve arkadaşları 2012 yılında, 16 haftalık diyet ve egzersizin obez ve şişman kadınların beden algısı üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarında, kilo kaybına bağlı olarak örneklem grubunun beden hoşnutsuzluğunda bir azalma olduğunu bulmuşlardır. Beden ağırlığının korunmasındaki en büyük engel, beden imajı ile ilgili kaygılar olabilmektedir. Bozuk yeme örüntüleri, beden ağırlığına artmış ilgi ve beden imajı tatminsizliği yeme bozukluklarının gelişimdeki risk faktörlerini oluşturmaktadır (Tylka, 2011). Aşçı, Tüzün ve Koca (2006) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ve fiziksel etkinlik düzeyleri sosyal fizik kaygı düzeylerine göre ele alınmıştır. Araştırmaya 482 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, erkeklerin yeme tutumları daha sağlıklı ve fiziksel etkinlik düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Yüksek sosyal fizik kaygı yaşayan grubun yeme tutumlarının, düşük kaygı yaşayan gruptan manidar olarak sağlıksız olduğu belirlenmiştir. Kilo ve görüntü ile ilişkili yoğun endişe; kaygı, depresyon, kompulsif yeme gibi bireyin yaşam kalitesini düşüren sonuçlara yol açabilir. Kompulsif yeme, beraberinde getirdiği klinik görünüm ve vücut algısındaki tatminsizlik arasındaki güçlü korelasyona dikkat çekilmiştir (Nicoli ve Junior, 2011).

Sonuç olarak, çalışma kapsamındaki sporcuların yeme tutumu ve beden algıları arasında olumsuz bir korelasyon olduğu belirlenmiştir. Çalışma kapsamındaki sporcuların yemem tutum düzeyleri azaldıkça bedenlerinden hoşnut olma düzeyleri de artmaktadır.

KAYNAKLAR

Abraham S, Llewellyn-Jones D. Eating disorders the facts. 4th Edition. New York: Oxford University Pres, 1997;29-33.

Appleton, K. (2012). 6 X 40 mins exercise improves body image, even though body weight and shape do not change. Journal of Health Psychology, 119, 203-214.

- Bas, M.F., Ascı, H., Karabudak, E. ve Kızıltan, G. (2004). Türk adolesanlarda psikolojik durum ve yeme davranışı arasındaki ilişki, *Adolescence Fall*, 39(155), 593-599.
- Becker A, Grinspoon S, Klibanski A, Herzog D. Current concepts: eating disorders. *N Engl J Med*, 99;340: 1092-8.
- Bizeul C, Brun JM, Rigaud D. Depression influences the EDI scores in Anorexia Nervosa patients. *Eur Psychiatry*, 2003;18:119-23.
- Brettschneider, W., Heim, R. (1997). Identity, Sport, and Youth Development. In *The Physical Self: From Motivation to Well-Being* (ed. K. Fox, 205-227), Human Kinetics Publishing
- Doğan O., Doğan S. (1992). Çok yönlü beden-self ilişkileri ölçeği el kitabı. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Basımevi, Sivas.
- Dunham, J.M. (2002). Perfectionism and Attitudinal Body Image in Developmental, High Performance, and Elite Figure Skaters. A thesis submitted to the Faculty of Graduate Studies and Research in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts, University of Alberta, Department of Physical Education and Recreation.
- Erol A, Toprak G, Yazıcı F. Üniversite öğrencisi kadınlarda yeme bozukluğu ve genel psikolojik belirtileri yordayan etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2002;13(1): 48-57.
- Fulkerson, J. A., Keel, P. K., Leon, G. R ve Dorr, T. (1999). Eating-disordered behaviors and personality characteristics of high school athletes and nonathletes. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 73-79.
- Garner, D. ve Garfinkel, P. (1979). The Eating Attitudes Test: An Index of The Symptoms of Anorexia Nervosa. *Psychological Medicine*, 9, 273-279.
- Granillo B.A, Rodriguez G, Carvajal S. Prevalence of eating disorders in Latina adolescents: associations with substance use and other correlates. *J Adolesc Health*, 2005;36: 214-20.
- Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi N. Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi* 2008; 50: 102-109.
- Güney E, Kuruoğlu ÇA. Yeme bozukluklarında beyin görüntüleme yöntemleri. *Klinik Psikiyatri* 2007; 10: 93-101.
- Hawkins, N., Richards, P.S., Granley, H.M. and Stein, D.M. (2004). The Impact Of Exposure To The Thin-Ideal Media Image On Women. *Eating Disorders*, 12, 35-50.
- Janout V, Janoutova G. Eating disorders risk groups in the Czech republic-cross-sectional epidemiologic pilot study. *Biomed Papers*, 2004;148(2):189-93.
- Kadioğlu, M., & Ergün, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, öz-etkililik ve etkileyen faktörler.
- Malkemus L.A., Shipman L.M., Thomas C.J. (2008). The Relationship Between Body Mass Index And Self-Esteem In Female College Students Undergraduate. *Research Journal for the Human Sciences*, ISBN 1-929083-13-0, Volume 7.
- Martin Ginis, K. A., McEwan, D., Josse, A. R., and Phillips, S. M. (2012). Body image change in obese and overweight women enrolled in a weight-loss intervention: The importance of perceived versus actual physical changes. *Body image*.
- Nicoli, M. G. ve Junior, R. D.R.L. (2011). Binge eating disorder and body image perception among university students. *Eating Behaviors*, 12, 284-288.
- Önay, D. ve Onarıcı, B.F. (2011). Aşırı Zayıflık Takıntıları, Psikolojide Yeme Bozuklukları Ve Bunların Nedenleri Üzerine Bir İnceleme: Eskişehir Örneği. İstanbul Fatih Üniversitesi Ulusal Sosyal Bilimler Olimpiyatı.
- Özdemir, A. (2014). Lise Öğrencilerinin Vücut Kitle İndeksi İle Yeme Davranışı Bozukluğu, Benlik Kavramı Ve Kendini Algılama Arasındaki İlişki, Yayınlanmış Doktora Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Piran N. Eating disorders. A trial prevention in a high risk school setting. *J Prim Prev*, 1999;20(1):75-90.

Polat A. (2007). Düzce ilindeki hemodiyaliz hastalarının beden imajı ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.

Savaşır, I. ve Erol, N. (1989). Yeme Tutum Testi: Anoreksiya Nervoza Belirtileri İndeksi. Psikoloj, Dergisi, 7, (23): 19-25.

Şanlı, T. (1991). Hemşirelikte kişilerarası ilişkiler. Ankara: AÖF Yayınları, No: 226.

Tazegül, Ü. (2017). Elit Düzeydeki Erkek Sporcuların Narsisizm Düzeyleri ve Beden Algıları Arasındaki İlişkinin Araştırılması, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara.

Tylka, T. L. (2011). Refinement of the tripartite influence model for men: Dual body image pathways to body change behaviors. Body Image, 8, 199– 207.

WHO. (2004). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Geneva.