

Apranti Jokeylerde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Evaluation of the Relationship between Social Appearance Anxiety and Eating Behavior in Apprentice Jockeys

Muttalip Ayar¹, Yasemin Tuğba Ögünç², Betül Tamboğa³, Mirella Murat⁴, Fatih Özbey⁵

Geliş tarihi/Received: 08.01.2024 • Kabul tarihi/Accepted: 15.04.2024

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı apranti jokeylerde sosyal görünüş kaygısı ve yeme davranışları arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir.

Bireyler ve Yöntem: Kesitsel tipte gerçekleştirilen bu çalışmaya Türkiye Jokey Kulübü'ne bağlı olarak faaliyet gösteren 46 erkek apranti jokey katılmıştır. Katılımcılara ait veriler; sosyodemografik özellikler, Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE) ve Üç Faktörlü Beslenme Anketini (TFEQ) içeren bir anket formu kullanılarak yüz yüze görüşme yöntemi ile toplanmış ve antropometrik ölçümleri (vücut ağırlığı, boy uzunluğu) kaydedilmiştir.

Bulgular: Çalışmada apranti jokeylerin duygusal yeme davranışı ile olumsuz değerlendirilme beklentisi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=0.295$ ve $p<0.05$). Beden kütle indeksi (BKİ) değeri yüksek olan sporcuların olumsuz değerlendirilme beklentisi ($r=0.322$ ve $p<0.05$) ve toplam sosyal fizik kaygı envanteri puanları arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur ($r=0.329$ ve $p<0.05$). Vücut görünüşünden memnun olmayanların bilişsel kısıtlama davranış skorlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p>0.05$).

Sonuç: Apranti jokeylerde BKİ'nin sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olduğu ve sosyal görünüş kaygısının da duygusal yeme davranışını etkilediği belirlenmiştir. Multidisipliner sağlık ekibinin adölesan grupta yer alan apranti jokeyler ile çalışırken sporcuları yeme tutumu ve sosyal görünüş kaygısı bakımından taranmaları ve ek değerlendirmeler yapılması, riskli grupta yer alanlar ile ilgili tedavi stratejileri oluşturulması, sporcuların adölesan dönemden yetişkinlik dönemine sağlıklı geçişi için önemlidir.

Anahtar kelimeler: Apranti jokey, üç faktörlü beslenme anketi, sosyal fizik kaygı, yeme davranışı

ABSTRACT

Aim: The aim of this study is to evaluate the relationship between social appearance anxiety and eating behaviors in apprentice jockeys.

1. İstanbul Beykent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye • <https://orcid.org/0000-0002-2734-6189>

2. **İletişim/Correspondence:** Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye
E-posta: yasemin.ogunc@sbu.edu.tr • <https://orcid.org/0000-0002-1263-142X>

3. La Vita Psikolojik Danışmanlık, İstanbul, Türkiye
<https://orcid.org/0009-0009-1180-3160>

4. Emsal Karaca Beslenme ve Diyet Danışmanlık Merkezi, İstanbul, Türkiye
<https://orcid.org/0009-0009-8972-0066>

5. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye • <https://orcid.org/0000-0002-7099-0041>

Subjects and Methods: 46 male apprentice jockeys affiliated with the Jockey Club of Turkey participated in this cross-sectional study. The study was conducted between July and August 2022. Sociodemographic characteristics of participants were collected through face-to-face interviews using a survey form, including the Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) and the Three-Factor Nutrition Questionnaire (TFEQ), and anthropometric measurements (body weight and height) were recorded.

Results: The study found a positive relationship between the emotional eating behavior of trainee jockeys and their expectation of negative evaluation ($r=0.295$ and $p<0.05$). A positive relationship was found between the expectation of negative evaluation ($r=0.322$, $p<0.05$) and the total social physique anxiety inventory scores of athletes with high body mass index (BMI) values ($r=0.329$, $p<0.05$). It was found that those dissatisfied with their body appearance had higher cognitive restriction behavior scores ($p>0.05$).

Conclusion: The relationship between body mass index (BMI) and social appearance anxiety has been identified in trained apprentice jockeys, and it has been found that social appearance anxiety also affects emotional eating behavior. While working with adolescent apprentice jockeys, the multidisciplinary health team should screen the athletes regarding eating attitudes and social appearance anxiety, in addition additional evaluations should be made, and create treatment strategies for those in the risk group for the healthy transition of the athletes from adolescence to adulthood.

Keywords: Apprentice jockey, eating behavior, social physical anxiety, three-factor eating questionnaire

GİRİŞ

Bireylerin beden memnuniyetleri ve fiziksel görünüşlerine dair endişelerinin yeme davranışına etkileri sıklıkla araştırılmaktadır (1).

Genel fiziksel görünüm hakkındaki toplumsal yargılar, bireylerin bu konudaki kaygılarını arttırmaktadır. Bireylerin dış görünüşünden dolayı değerlendirilmesi, utandırılması, ayrıştırılması gibi endişelerin tümü 'sosyal fiziki kaygı' olarak tanımlanmaktadır (2-5). Sosyal fiziki kaygının temel öncülleri; yeme davranış bozuklukları, beden memnuniyetsizliği, depresyon, vücut şekli, vücut ağırlığı ve yeme ile ilgili kaygılardır (6). Sosyal fiziki kaygıyla ilişkili olarak kişilerin sosyal ortamlara ve insanlarla iletişime girmekten çekindikleri, yemek yerken kalabalık ortamlarda bulunmaktan rahatsız oldukları da belirtilmiştir (2-5).

Bireylerin genel dış görünüşlerinin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmesine yönelik yaşadıkları endişenin yeme kaygısı, vücut ağırlığı ve şekli, beden kütle indeksi (BKİ) gibi faktörlerle ilişkisi ortaya konmuş ve bu endişenin vücut şeklini de etkileyen vücut ağırlığının fazla olmasından kaynaklandığı vurgulanmıştır (4,7).

Dış görünüşten memnun olmamak fiziksel aktiviteye yönelmeyi sağlayan bir etkidir. Bunun

tam tersi olarak dış görünüşten dolayı negatif değerlendirmelere maruz kalmamak için de fiziksel aktiviteden kaçınma eğilimi de görülebilmektedir (1). Sosyal görünüş kaygısı, uygun olmayan beslenme tutum ve davranışına da yol açabilir (8). Bu nedenle sosyal fiziki kaygı antrenman ortamlarında ele alınması gereken psikolojik etmenlerdendir (1).

Sporcularda beslenme davranışı; sakatlanma riski, performans, kondisyon ve sportif başarıyı etkiler. Bu nedenle sporcuların sosyal görünüş kaygısı ile beslenmeye ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi oldukça önemlidir. Çünkü sporcuların fiziksel görünüşleri konusunda kaygı yaşamaları, beslenmeye karşı tutum ve davranışlarını olumsuz etkileyebilmekte bununla birlikte istenmeyen ağırlık değişimlerinin oluşmasına sebep olabilmektedir (8).

Profesyonel jokeylere göre daha genç sporcular arasında yer alan apranti jokeyler düşük öz saygı, toplumsal baskı ve ideal vücut boyutu ile ilgili gerçekçi olmayan beklentilerden dolayı yeme davranış bozuklukları bakımından daha fazla risk altındadır (9). Ayrıca adölesan dönemde yaşanan beden memnuniyetsizliği sonucunda vücut ağırlık kaybının sağlanması için besin kısıtlamaları veya yeme

davranış bozuklukları sıklıkla görülebilmektedir (10). Bu araştırmada, Türkiye Jokey Kulübü (TJK)'ne bağlı olarak faaliyet gösteren apranti jokeylerin sosyal görünüş kaygıları ve yeme davranışları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

BİREYLER VE YÖNTEM

Kesitsel tipte yürütülen bu araştırma, TJK'ya bağlı olarak faaliyet gösteren 14-18 yaş aralığındaki 46 erkek apranti jokeyin katılımı ile Temmuz-Ağustos 2022 tarihleri arasında Ekrem Kurt Apranti Eğitim Merkezi'nde gerçekleştirilmiştir. Çalışma örneklemini 2021/2022 eğitim döneminde TJK'ya kayıtlı apranti jokeylerin tamamı oluşturmuştur. Çalışmanın yürütülebilmesi için gerekli etik kurul izni Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan alınmıştır (Karar No: 22/199).

Çalışmaya katılan apranti jokeyler, 16 yaş ve altı (n:14) ile 16 yaş üstü (n:32) olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. Apranti jokeylerin antropometrik ölçümleri Ekrem Kurt Apranti Eğitim Merkezi'nde araştırmacılar tarafından alınmış ve 3 bölümden oluşan anket formu yüz yüze görüşme yöntemiyle uygulanmıştır. Birinci bölümde jokeylerin demografik özelliklerini, genel beslenme alışkanlıklarını, fiziksel aktivite durumlarını ve vücut şekli hakkındaki düşüncelerini sorgulayan 16 soruluk anket formu, ikinci bölümde sosyal fizik kaygı düzeylerini ölçmek için "Sosyal Fizik Kaygı Envanteri", üçüncü bölümde ise yeme davranışlarını saptamayı amaçlayan "Üç Faktörlü Beslenme Anketi" uygulanmıştır.

Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi

Sosyo-Demografik Özellikler: Araştırma anketinin sosyodemografik özellikler bölümünde apranti jokeylere yaş, ilaç kullanımı, antrenman düzeni, vücut şekilleri ile ilgili düşünceleri ve uyku düzenlerine ilişkin bilgiler sorulmuştur.

Antropometrik Ölçümler: Araştırma kapsamında apranti jokeylerin vücut ağırlıkları ve boy uzunluğu ölçümleri alınmıştır. Vücut ağırlığı dijital tartı

(Tanita BC 730) ile ince giysili ve ayakkabısız olarak ölçülmüştür. Tüm ölçümler aynı tartı ile yapılmıştır. Boy uzunlukları ise stadiometre (SECA 213) ile ayakta baş frankfurt düzlemde (göz üçgeni ve kulak kepçesi üstü aynı hizada yere paralel) iken yapılmıştır. Vücut ağırlığı (kg), boy uzunluğunun karesine (m²) bölünerek BKİ (kg/m²) değeri hesaplanmıştır. Apranti jokeylerin yaşa göre BKİ sınıflaması Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2007 yılında 5-19 yaş erkek çocuklar için geliştirilen referans değerlerine göre yapılmıştır (11). Buna göre <5. persentil yetersiz beslenme (çok zayıf), ≥5-<15. persentil zayıf, ≥15.-85< persentil normal ağırlık olarak değerlendirilmiş olup 85. persentil ve üzerinde jokey bulunmamaktadır.

Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE) (SAAS-Social Appearance Anxiety Scale): Sosyal Fizik Kaygı Envanteri, ilk olarak Hart et al. (4) tarafından 1989 yılında geliştirilmiştir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Ballı ve Aşçı (1) tarafından 2006 yılında yapılmıştır. Envanter 5'li Likert tipi bir ölçek olup toplam 12 sorudan oluşmaktadır. Fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi olmak üzere iki alt boyut ile değerlendirilmektedir. Envanterdeki 1, 2, 5, 8 ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 60 olmakla birlikte toplam puan arttıkça kişinin görünüşünden duyduğu kaygı da artmaktadır.

Üç Faktörlü Beslenme Anketi (TFEQ-Three Factor Eating Questionnaire): Apranti jokeylerin bilinçli olarak yemek yemelerini kısıtlama derecelerini, kontrolsüz olarak yemek yeme seviyelerini ve duygusal oldukları anlardaki yemek yeme derecelerini değerlendirmek için kullanılmıştır. Anket, ilk olarak Stunkard ve Messic (12) tarafından 1985 yılında 51 sorudan oluşturulmuş olup, çeşitli popülasyonlarda anketin geçerlik ve güvenilirlik testi yapıldıktan sonra 18 soruluk son şeklini almıştır (13,14). Anket Türkiye'de ilk defa "Üç Faktörlü Beslenme Anketi" adıyla Kıraç ve ark. (15) tarafından 2015 yılında Türkçe'ye çevrilmiş ve geçerlik güvenilirliği kanıtlanmıştır. Anket dördümlü likert tipindedir ve her bir soruya verilen yanıt 1 ile 4 puan arasında puanlanmaktadır. Anketin kontrolsüz yeme, duygusal yeme ve bilinçli kısıtlama davranışı

olmak üzere üç alt boyutu olduğu ve bunlara ek olarak anketin güvenilirliğini ölçmek için yapılan faktör analizi sonucunda açlığa duyarlılık olarak adlandırılan bir faktörü daha ölçtüğü saptanmıştır. Anketin her bir alt boyutundan alınan puanın yüksek olması o faktöre ilişkin yeme davranışının da fazla olduğunu göstermektedir (15).

Verilerin İstatistiksel Değerlendirmesi

Araştırmada toplanan verilerin istatistiksel analizleri SPSS 25.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Tanımlayıcı verilerin ortalama (X), standart sapma (SS), medyan ve alt-üst değerleri verilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunlukları Kolmogrov-Smirnov testi ile kontrol edilmiştir. Normal dağılıma uymayan nicel verilerin gruplar arası karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi, normal dağılıma uyan nicel verilerin gruplar arası karşılaştırılmasında independent samples t testi kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkinin değerlendirilmesinde Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan apranti jokeylere ait bilgiler, antropometrik ölçümleri Tablo 1'de verilmiştir. Çalışmaya katılan tamamı erkek 46 apranti jokeyin yaş ortalaması 16.65 ± 1.10 yıldır. Apranti jokeylerin haftada ortalama 3.48 ± 1.18 gün, 4.67 ± 3.81 saat ve günlük 77.50 ± 41.35 dakika antrenman yaptıkları görülmektedir. Vücut ağırlığı ortalamalarının 47.91 ± 4.78 kg, boy uzunluğu ortalamalarının 163.09 ± 5.84 cm, BKİ ortalamalarının ise 18.01 ± 1.53 kg/m² olduğu saptanmıştır. Apranti jokeylerin sosyal fizik kaygı envanter puanı 29.70 ± 8.46 , üç faktörlü yeme anketi puanı 38.98 ± 5.67 'dir. Yaşa ve cinsiyete göre BKİ sınıflamasına göre çalışmaya katılan jokeylerin %17.4'ünün çok zayıf, %47.8'inin zayıf olduğu normal ağırlığa sahip jokeylerin oranının ise %34.8 olduğu saptanmıştır. Sporcuların %45.7'si vücut görünüşünden memnun olmadığını belirtmiştir.

Katılımcıların vücut görünüşünden memnun olma durumuna göre sosyal fiziksel kaygı ve üç faktörlü beslenme anketi sonuçlarına bakıldığında duygusal

Tablo 1. Apranti Jokeylere Ait Genel Bilgiler ve Antropometrik Ölçümleri

	Apranti jokeyler (n:46)	
	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (Alt-Üst Değer)
Yaş (yıl)	16.65±1.10	17.0 (14-18)
Antrenman Sıklığı (gün/hafta)	3.48 ± 1.18	3.0 (2-7)
Toplam Antrenman Süresi (Saat/Hafta)	4.67 ± 3.81	3.0 (1-20)
Bir Antrenmanda Harcadığını Ortalama Süre (dk)	77.50 ± 41.35	60.00 (40-180)
Vücut Ağırlığı (kg)	47.91±4.78	48.5 (37.5-58.0)
Boy Uzunluğu (cm)	163.09±5.84	163.3 (150.0-174.0)
BKİ (kg/m ²)	18.01±1.53	17.6 (14.84-21.83)
Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE) Puanı	29.70±8.46	30.0 (13-54)
Üç Faktörlü Beslenme Anketi Skoru (TFEQ)	38.98±5.67	40.0 (27-51)
		n (%)
Vücut ağırlığı değerlendirilmesi		
Çok zayıf		8 (17.4)
Zayıf		22 (47.8)
Normal		16 (34.8)
Vücut Görünüşünden Memnuniyet		
Evet		25 (54.3)
Hayır		21 (45.7)

BKİ: Beden Kütle İndeksi (kg/m²)

yeme skorunun vücut görünüşünden memnun olanlarda (4.88 ± 1.64) olmayanlardan (3.86 ± 1.28) önemli düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 2, $p=0.014$) Sosyal fizik kaygı envanteri toplam puanında gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmazken; vücut görünüşünden memnun olmayanların fiziksel görünüm rahatlığı puanı, vücut görünüşünden memnun olanlara göre daha yüksek bulunmuştur ($p>0.05$).

Üç faktörlü beslenme anketi ve sosyal fizik kaygı envanteri sonuçlarına ait bulgular Tablo 3'te gösterilmiştir. Araştırmaya katılan apranti jokeylerin yaş gruplarına göre yapılan analizler sonucu bilişsel kısıtlama, kontrolsüz yeme, duygusal yeme, açlığa

duyarlılık davranış puanları ve toplam puanlarında gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Sporcuların yaş gruplarına göre sosyal fizik kaygı envanteri sonuçları karşılaştırıldığında her iki grubun da fiziksel görünüm rahatlığı, olumsuz değerlendirilme beklentisi ve toplam skorlarının benzer olduğu bulunmuştur ($p>0.05$).

Katılımcıların sosyal fizik kaygı ve yeme davranışları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde duygusal yeme davranışı ile olumsuz değerlendirilme beklentisi arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ($r=0.295$, $p=0.046$) ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bilişsel kısıtlama davranışı ile fiziksel görünüm rahatlığı arasında da

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Sporcuların Vücut Görünüşlerinden Memnun Olma Durumuna Göre Sosyal Fiziksel Kaygı ve Üç Faktörlü Beslenme Anketi Değerleri

	Vücut görünüşünden memnuniyet (n:46)		p*
	Evet (n:25) X±SS	Hayır (n:21) X±SS	
Üç Faktörlü Beslenme Anketi			
Bilişsel Kısıtlama	17.00±3.19	18.67±3.09	0.088
Kontrolsüz Yeme	10.32±2.91	9.43±2.84	0.206
Duygusal Yeme	4.88±1.64	3.86±1.28	0.014
Açlığa Duyarlılık	7.24±2.63	6.48±2.66	0.263
Toplam	39.44±5.55	38.43±5.90	0.566
Sosyal Fizik Kaygı Envanteri			
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	12.48±3.32	15.00±4.49	0.066
Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	15.84±4.82	16.33±7.21	0.938
Toplam	28.32±6.40	31.33±9.90	0.342

*p değeri Mann-Whitney U testi ile hesaplanmıştır.

Tablo 3. Araştırmaya katılan sporcuların üç faktörlü beslenme anketi ve sosyal fizik kaygı envanteri sonuçlarının karşılaştırılması

	1. grup (n:14) X±SS	2. grup (n:32) X±SS	p
Üç Faktörlü Beslenme Anketi			
Bilişsel Kısıtlama	17.29±3.43	17.97±3.16	0.530†
Kontrolsüz Yeme	9.36±3.18	10.16±2.76	0.396†
Duygusal Yeme	4.07±1.69	4.56±1.50	0.197*
Açlığa Duyarlılık	6.50±2.50	7.06±2.72	0.537*
Toplam	37.21±5.24	39.75±5.76	0.824†
Sosyal Fizik Kaygı Envanteri			
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	13.14±3.55	13.84±4.29	0.654†
Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	16.21±6.51	16.00±5.81	0.377†
Toplam	29.36±8.14	29.84±8.72	0.831†

*Mann-Whitney U testi ile hesaplanmıştır.

†Independent samples t testi ile hesaplanmıştır.

anlamli düzeyde olmayan pozitif yönlü zayıf ($r=0.250$, $p=0.094$) bir ilişki olduğu saptanmıştır (Tablo 4).

Sosyal fizik kaygı durumu ve üç faktörlü yeme anketi puanları ile BKİ arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; sosyal fizik kaygı envanter puanı ile BKİ arasında pozitif yönlü anlamli ilişki ($r=0.329$, $p=0.026$) ve alt gruplardan olumsuz değerlendirme beklentisi, bilişsel kısıtlama ve duygusal yeme ile BKİ arasında pozitif yönlü anlamli bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Tablo 5, $p<0.05$).

TARTIŞMA

Kişinin görünüşüyle ilgili memnuniyetsizliği ve endişesi gibi olumsuz beden imajı algısı, anormal yeme davranışları ve sosyal kaygı belirtileriyle ilişkilendirilmektedir (16). Adölesan dönem, sosyal kaygı gelişimi açısından önemlidir. Bu dönemdeki genç sporcuların da akranları gibi biyolojik, psikolojik ve davranışsal özellikleri değişikliğe uğramakta ve özellikle beden görüntüleri ve yapılarıyla ilgili yüksek kaygı düzeylerine sahip oldukları görülmektedir (17). Ayrıca adölesan dönem, yetişkinlikte beslenme alışkanlıklarının oluşturulmaya başladığı önemli bir yaşam evresidir (18). Bu çalışmada adölesan dönemdeki sporcular arasında yer alan apranti jokeylerin sosyal görünüş kaygıları ve yeme davranışları arasındaki ilişki araştırılmıştır.

Çalışmada aprantilerde yaş faktörünün sosyal görünüş kaygısı açısından anlamli bir fark oluşturmadığı

Tablo 5. Sosyal Fizik Kaygı Envanteri ve Üç Faktörlü Yeme Anketi ile Bki Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

		BKİ (kg/m ²)
Sosyal Fizik Kaygı Envanteri		
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	r	0.170
	p	0.258
Olumsuz Değerlendirme Beklentisi	r	0.322
	p	0.029
Toplam	r	0.329
	p	0.026
Üç Faktörlü Beslenme Anketi		
Bilişsel Kısıtlama	r	0.336
	p	0.022
Kontrolsüz Yeme	r	-0.127
	p	0.400
Duygusal Yeme	r	0.314
	p	0.033
Açlığa Duyarlılık	r	0.124
	p	0.411
Toplam	r	0.271
	p	0.69

r: Spearman's Korelasyon Katsayısı

BKİ: Beden Kütle İndeksi (kg/m²)

sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde bu çalışmadakine benzer yaş grubundan adölesanların dahil edildiği diğer çalışmalarda da sosyal görünüm kaygısının yaş değişkenine göre anlamli bir fark göstermediği bildirilmiştir (19,20).

Fiziksel aktivite katılımının bireylerin olumlu beden algısını ve bedenlerine olan güveni artırarak

Tablo 4. Üç Faktörlü Beslenme Anketi ve Sosyal Fizik Kaygı Envanteri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Olumsuz Değerlendirilme beklentisi	Toplam
Bilişsel Kısıtlama	r	0.250	0,165
	p	0.094	0.273
Kontrolsüz Yeme	r	-0.053	0.044
	p	0.726	0.771
Duygusal Yeme	r	-0.005	0.295
	p	0.976	0.046
Açlığa Duyarlılık	r	0.007	0.196
	p	0.963	0.193
Toplam	r	0.153	0.242
	p	0.311	0.105

r: Spearman's Korelasyon Katsayısı

sosyal fizik kaygıyı azaltmada rol oynayabileceği belirtilmektedir (21).Yapılan bir çalışmada 14-18 yaş aralığındaki lisanslı spor yapan adölesanların sosyal görünüş kaygılarının, spor yapmayan adölesanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir (22).Başka bir çalışmada ise herhangi bir fiziksel aktivite katılımı göstermeyen adölesanların sosyal görünüş kaygılarının fiziksel aktivite katılımı olanlardan daha yüksek olduğu ancak bu farkın anlamlı olmadığı bildirilmiştir (23). Bu çalışmaların tam tersi Soylu ve ark. (19) çalışmasında spor yapan adölesanların spor yapmayan yaşlılarına göre daha yüksek sosyal görünüş kaygısına sahip olduğu belirtilmiştir. Sosyal fizik kaygı, olumsuz beden algısı varlığında ortaya çıkmaktadır (24). Yapılan bir çalışmada sporcular ve sporcu olmayanlarda sosyal fizik kaygı ve beden imajı memnuniyet seviyeleri incelendiğinde sporcuların fiziksel kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu, ayrıca beden imajlarından daha memnun oldukları ortaya konmuştur (1). Çalışmamıza katılan apranti jokeylerin yarısından fazlasının vücut görünüşünden memnun olmadığını bildirmesi ve sosyal fizik kaygı envanter puanlarının nispeten yüksek olması (29.70 ± 8.46 puan) adölesan grupta yer alan bu sporcuların beden algıları üzerindeki olumsuz düşüncelerinin erken tespitini önemli kılmaktadır.

Jokeyler görünüm olarak zayıf atletlerdir ve BKİ değerleri genellikle 20 kg/m^2 'den daha düşük olduğu görülmektedir (25). Jokeyin atın vücut ağırlığına oranı, atın sağlığı ve performansı için önemli olduğundan her at için tanımlanan binici ağırlığı nedeniyle yarış öncesi ve sonrası vücut ağırlığı limitlerinin sıkı kontrolü bu grupta özellikle yarış öncesi kısıtlanmış enerji alımı gibi sağlıksız ve hızlı vücut ağırlığı kaybı uygulamalarını teşvik ederek sağlığı için risk yaratabilir (25,26). Sporcuların düşük vücut ağırlığına ulaşmak veya bunu korumak için diyet alımını azaltarak ya da antrenman veya yarış sonrası artan enerji ve besin ögesi ihtiyaçlarını karşılayamaması nedeniyle negatif enerji dengesine girme olasılığı çok daha yüksektir. Bu durum düzensiz yeme ve klinik yeme bozuklukları da eşliğinde şiddetlenebilmektedir (27). Vücut ağırlığına dayalı spor yapan sporcularda yeme bozukluğunun

görülme sıklığı yaklaşık %27 olarak bildirilmiştir (28). Erkek apranti jokeylerin %25.8'inin yeme bozukluğu bakımından yüksek riske sahip olduğu belirlenmiştir (29) Bu çalışmada apranti jokeylerin yaşına göre BKİ değerleri değerlendirildiğinde %17.4'ünün çok zayıf, %47.8'inin zayıf olduğu ve BKİ arttıkça bilişsel kısıtlama davranışın arttığı saptanmıştır. Profesyonel jokeylerde düşük vücut ağırlığını korumak için sık rastlanan öğün atlama veya popüler diyetleri takip etme gibi sağlıksız beslenme davranışlarının, apranti jokey grubu tarafından da uygulanması adölesan sporcu grubunda yer alan bu sporcularda yeme davranış bozukluğu ve beslenme yetersizliği gelişimi açısından risk olarak değerlendirilmelidir (30).

Spor kültürü gereği rekabete sürekli maruziyet, sporcuların yaptıkları sporlara uygun atletik vücutlarını koruma konusunda yaşadıkları baskı ve adölesan dönem ile ilişkili vücut kompozisyonu değişiklikleri, beden imajı memnuniyetsizliği geliştirme riskinde artışın yanı sıra yeme tutumlarında değişikliklere neden olarak ve yeme bozukluğu geliştirme riskinde olası artış nedenleridir (31,32). Özellikle zayıflığı veya düşük vücut ağırlığını ideal sporcu vücudu olarak vurgulayan dayanıklılık, estetik ve ağırlık sınıfı sporlarında genellikle bu durum sporcular üzerinde baskı yaratarak düzensiz yeme riskinin artmasına neden olabilmektedir (33).

Düzensiz yeme davranışlarını yaptıkları sporun doğal bir parçası olarak gören ve genel olarak vücut şekillerinden veya ağırlıklarından memnun olmadıkları halde bir sorun yaşadıklarının farkında olmayan ve dolayısıyla yeme bozukluğu sorunlarını bildirmeyen sporcular olabilmektedir (34). Vücut memnuniyetsizliğinin, sağlıksız vücut ağırlığı kontrol uygulamalarının ve düzensiz yeme alışkanlıklarının erken ergenlik döneminde (11-14 yaş) başlama eğiliminde olduğu, daha ciddi yeme bozukluklarının ise geç ergenlik döneminde (15-18 yaş) ortaya çıktığı belirtilmektedir (35). Çalışmamızda apranti jokeylerde duygusal yeme davranışı ile olumsuz değerlendirme beklentisi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu nedenle vücut görünüşü algısı, apranti jokey grubunda yer

alan sporcularda fiziksel kaygı ve düzensiz yeme arasındaki ilişkide dikkate alınması gereken ek bir faktör olarak düşünülmektedir. Haase (36) tarafından yapılan çalışmada kadın atletlerde fazla kiloluluk algısı, düzensiz yeme davranışı ile ilişkilendirilmiştir. Bu çalışmada apranti jokeylerin yaklaşık yarısının vücut görünüşünden memnun olmadığı saptanmıştır. Vücut görünüşünden memnun olmayanların diğerlerine göre bilişsel kısıtlama davranışının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yeme bozukluklarının olumsuz sosyal ve kültürel etkiler nedeniyle ortaya çıktığı grupların aksine jokeyler ve güreşçiler gibi ağırlık kategorisinde yarışan sporcularda sağlıklı beslenme stratejileri istenilen sıklıkta rekabet edebilmek için izlenebilmektedir (31). Bununla birlikte sporcu olmayanlara göre sporcularda yeme bozukluklarının daha sık görüldüğü ve düşük ağırlık sınıfına veya estetik sporlara katılan sporcular arasında yeme bozukluğu riskinin daha yüksek olduğu bildirilmektedir (37,38). Erkek jokeylerde toplumda yaşayan erkeklere göre yeme bozukluğuna işaret eden yeme tutum skorunun daha yüksek olduğu bildirilmiştir (13). Erkek apranti jokeylerin dahil edildiği başka bir çalışmada ise vücut ağırlığı ile kısıtlayıcı yeme davranışı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmiştir (39). Apranti jokeyler gibi düşük ağırlığa dayalı sporlarda yer alan sporcularda gerek sporun doğası gereği gerekse adölesan dönemde sık görülen öğün atlama veya popüler diyetleri takip etme gibi sağlıklı yeme davranışları ileri dönemlerde fiziksel ve mental sağlık sorunlarına yol açan yeme bozukluklarına doğru ilerleyebileceğinden erken tespiti önemlidir (30,40).

Bu çalışma apranti jokey grubunda fiziksel görünüş kaygısı ve beslenme durumunu araştırılmıştır. Sporcuların genellikle adölesan dönemde olduğu bu grupta sağlıklı beslenme davranış alışkanlıklarının yaşamın ileri evrelerinde sürdürülmemesi açısından erkenden tespit edilip müdahale edilmesi oldukça önemlidir. Adölesan dönemdeki fiziksel değişimlerin getirdiği kaygı düzeyi beslenme davranışı üzerinde de etkilidir. Çalışma sonucunda apranti jokeylerde BKİ arttıkça sosyal görünüş kaygısının alt bileşeni

olan olumsuz değerlendirme beklentisinin yükseldiği ve yüksek olumsuz değerlendirme beklentisinin daha yüksek duygusal yeme davranışı skoru ile ilişkili olduğu, ayrıca vücut memnuniyetsizliğinin bilişsel kısıtlama gibi olumsuz beslenme davranışlarına neden olabileceği görülmüştür. Çalışma bazı sınırlılıklara sahiptir. Çalışma döneminde TJK'ya kayıtlı mevcut apranti jokey sayısının az olması nedeniyle araştırma örnekleminin düşük olması çalışmanın kısıtlı yönüdür.

Adölesan dönem sporcuları ile çalışan sağlık profesyonelleri beslenme davranışını yakından etkileyen bu dönemle birlikte değişen diğer faktörleri bir arada değerlendirip beslenme müdahalesi gerektirebilecek olanları erken aşamada belirlemeliler ve beslenme yetersizliği gelişmeden multidisipliner yaklaşımla müdahale etmelidirler.

Yazarlık katkısı • Author contributions: Çalışmanın tasarımı: MA, FÖ; Çalışma verilerinin elde edilmesi: MA, BT, MM; Verilerin analiz edilmesi: MA, YTÖ; Makale taslağının oluşturulması: MA, YTÖ; İçerik için eleştirel gözden geçirme: MA, YTÖ, FÖ; Yayınlanacak versiyonun son onayı: MA, YTÖ, BT, MM, FÖ. • Study design: MA, FÖ; Data collection: MA, BT, MM; Data analysis: MA, YTÖ; Draft preparation: MA, YTÖ; Critical review for content: MA, YTÖ, FÖ; Final approval of the version to be published: MA, YTÖ, BT, MM, FÖ.

Etik Kurul Onayı • Ethics approval: Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulundan onay alınmıştır (Karar No: 22/199) • Approval was obtained from the Health Sciences University, Hamidiye Scientific Research Ethics Committee (Decision No: 22/199).

Çıkar çatışması • Conflict of interest: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ederler. • The authors declare that they have no conflict of interest.

KAYNAKLAR

- Ballı ÖM, Aşçı FH. "Sosyal Fizik Kaygı Envanteri"nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Spor Bilimleri Dergisi. 2006;17(1):11-9.
- Dilbaz N. Sosyal fobi. Psikiyatri Dünyası. 1997;1(1):18-24.
- Sungur MZ. Fobik bozukluklar. Psikiyatri Dünyası. 1997;1(1):5-11.

4. Hart TA, Flora DB, Palyo SA, Fresco DM, Holle C, Heimberg RG. Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*. 2008;15(1):48-59.
5. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association; 2013 June. 947 p.
6. Sanlier N, Pehlivan M, Sabuncular G, Bakan S, Isguzar Y. Determining the relationship between body mass index, healthy lifestyle behaviors and social appearance anxiety. *Ecol Food Nut*. 2018;57(2):124-39.
7. Koskina A, Van den Eynde F, Meisel S, Campbell I, Schmidt U. Social appearance anxiety and bulimia nervosa. *Eat Weight Disord*. 2011;16:e142-5.
8. Demir GT, Namlı S, Cicioğlu Hİ. Takım ve bireysel sporlarda sosyal görünüş kaygısı sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun belirleyicisi midir? *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2021;19(4):124-34.
9. Bundros J, Clifford D, Silliman K, Morris MN. Prevalence of orthorexia nervosa among college students based on Bratman's test and associated tendencies. *Appetite*. 2016;101:86-94.
10. Vaquero-Cristóbal R, Alacid F, Muyor JM, López-Miñarro PÁ. Body image; literature review. *Nutr Hosp*. 2013;28(1):27-35.
11. World Health Organization (WHO). BMI-for-age (5-19 years). Geneva. 2007. Available at: <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years/indicators/bmi-for-age> Accessed April 4, 2024.
12. Stunkard AJ, & Messick S. The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of Psychosomatic Research*, 1985;29(1):71-83.
13. King MB, Mezey G. Eating behaviour of male racing jockeys. *Psychol Med*. 1987;17(1):249-53.
14. De Lauzon B, Romon M, Deschamps V, Lafay L, Borys J-M, Karlsson J, et al. The Fleurbaix Laventie Ville Sante (FLVS) study group: the three-factor eating questionnaire-R18 is able to distinguish among different eating patterns in a general population. *J Nutr*. 2004;2380(134):2372-80.
15. Kırac D, Kaspar EÇ, Avçılar T, Çakır ÖK, Ulucan K, Kurtel H, et al. Obeziteyle ilişkili beslenme alışkanlıklarının araştırılmasında yeni bir yöntem "Üç faktörlü beslenme anketi". *MÜSBED*. 2015;5(3):162-9.
16. Dakanalıs A, Carrà G, Calogero R, Zanetti MA, Volpato C, Riva G, et al. The social appearance anxiety scale in Italian adolescent populations: Construct validation and group discrimination in community and clinical eating disorders samples. *Child Psychiatry Hum Dev*. 2016;47(1):133-50.
17. İnan M, İnan SA, Varol YK, Çolakoğlu FF, Çolakoğlu T. Ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2018;12(3):258-65.
18. Kontele I, Vassilakou T. Nutritional risks among adolescent athletes with disordered eating. *Children (Basel)*. 2021;8(8):715.
19. Soylu Y, Fatih A, Öçalan M. Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin incelenmesi (Kırıkkale İli Örneği). *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2017;S1(1):38-45.
20. Çakmak A, Sakarya S. Farklı türde liselere devam eden öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları ile sosyal karşılaştırma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 2020;19(74):680-91.
21. Yıldırım S, Özgökçe G. The relationship between physical activity and life satisfaction: The mediating role of social-physique anxiety and self-esteem. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*. 2023;14(3):346-67.
22. Vatanser S. Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması [Bilim Uzmanlığı Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul; 2017.
23. Kanatsız D, Gökçe H. Ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre beden memnuniyeti ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *MJSS*. 2020;9(3):1863-70.
24. Çetinkaya B, Gülaçtı F, Çiftçi Z. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*. 2019; 10(17): 904-22.
25. 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.
26. Best R, Williams JM, Pearce J. The physiological requirements of and nutritional recommendations for equestrian riders. *Nutrients*. 2023;15(23):4977.
27. Koehler K. Energy deficiency and nutrition in endurance sports-focus on rowing. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*. 2020;71(1):5-10.
28. Kraus U, Holtmann SC, Legenbauer T. Eating disturbances in competitive lightweight and heavyweight rowers. *J Clin Sport Psychol*. 2018;12(4):630-46.
29. Ayar M. Apranti jockey ve güreşçilerin beslenme durumları, antropometrik özellikleri ve kemik mineral yoğunluğu ölçümlerinin karşılaştırılması [Doktora Tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi/Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul; 2023.

30. Golden NH, Schneider M, Wood C, Committee on Nutrition; Committee on Adolescence; Section on Obesity. Preventing obesity and eating disorders in adolescents. *Pediatrics*. 2016;138(3):e20161649.
31. Rodríguez AM, Salar NV, Carretero CM, Gimeno EC, Collado ER. Eating disorders and diet management in contact sports; EAT-26 questionnaire does not seem appropriate to evaluate eating disorders in sports. *Nutr Hosp*. 2015;32(4):1708-14.
32. 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.
33. Petisco-Rodríguez C, Sánchez-Sánchez LC, Fernández-García R, Sánchez-Sánchez J, García-Montes JM. Disordered eating attitudes, anxiety, self-esteem and perfectionism in young athletes and non-athletes. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(18):6754.
34. Martinsen M, Sundgot-Borgen J. Higher prevalence of eating disorders among adolescent elite athletes than controls. *Med Sci Sports Exerc*. 2013;45(6):1188-97.
35. Kerr G, Berman E, Souza MJD. Disordered eating in women's gymnastics: Perspectives of athletes, coaches, parents, and judges. *J Appl Sport Psychol*. 2006;18(1):28-43.
36. Haase AM. Weight perception in female athletes: associations with disordered eating correlates and behavior. *Eat Behav*. 2011;12(1):64-7.
37. Bratland-Sanda S, Sundgot-Borgen J. Eating disorders in athletes: Overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *Eur J Sport Sci*. 2013;13(5):499-508.
38. Gorrell S, Nagata JM, Hill KB, Carlson JL, Shain AF, Wilson J, et al. Eating behavior and reasons for exercise among competitive collegiate male athletes. *Eat Weight Disord*. 2021;26(1):75-83.
39. Yıldırım R, Ayar M, Özbey F. Erkek apranti jokeylerin beden algısı ve yeme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Tanımlayıcı araştırma. *Türkiye Klinikleri J Health Sci*. 2023;8(4):568-74.
40. Mancine RP, Gusfa DW, Moshrefi A, Kennedy SF. Prevalence of disordered eating in athletes categorized by emphasis on leanness and activity type – a systematic review. *J Eat Disord*. 2020;8(1):47.