

# **Profesyonel Dans Eğitimi Alan Öğrencilerin Yeme Davranışı, Beden Algıları ve Diyet Kalitelerinin Değerlendirilmesi**

**Hasine Felek**

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsüne Beslenme ve Diyetetik dalında Yüksek Lisans Tezi olarak sunulmuştur.

Doğu Akdeniz Üniversitesi  
Aralık 2018  
Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü onayı

---

Doç. Dr. Ali Hakan Ulusoy  
L.E.Ö.A. Enstitüsü Müdür Vekili

Bu tezin Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarım.

---

Yrd. Doç. Dr. Ceren Gezer  
Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı

Bu tezi okuyup değerlendirdiğimizi, tezin nitelik bakımından Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarız.

---

Yrd. Doç. Dr. Ceren Gezer  
Tez Danışmanı

---

Değerlendirme Komitesi

1. Yrd. Doç. Dr. Nazal Bardak

---

2. Yrd. Doç. Dr. Ceren Gezer

---

3. Yrd. Doç. Dr. Seray Kabaran

---

## ÖZ

Bu çalışmanın amacı profesyonel olarak dans eğitimi alan ve almayan öğrencilerin beden algısı, diyet kalitesi ve antropometrik ölçümlerinin değerlendirilmesidir. Bu çalışma 18 yaş ve üzeri olan gönüllü; 25 dans bölümü öğrencisi, 25 dans topluluğu öğrencisi ve 25 dans ve diğer spor faaliyetlerinde bulunmayan üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür.

Teke tek görüşme ve anket teknikleriyle öğrencilerin genel bilgileri, antropometrik ölçümleri alınmış ayrıca Hollanda yeme davranışı anketi (DEBQ), beden şekli anketi (BSQ) ve Sağlıklı yeme indeksi (SYİ) uygulanmış olup üç günlük besin tüketim kayıtları alınmıştır.

Dans bölümünde, dans topluluğunda ve sedanter grupta yer alan öğrencilerin enerji alım ve besin öğeleri tüketimlerinin arasında istatistiksel bir fark bulunmamıştır. Öğrencilerin DEBQ-duygusal yeme alt boyutundan ortalama  $26,77 \pm 13,20$  puan, DEBQ-kısıtlayıcı yeme alt boyutundan ortalama  $23,39 \pm 9,13$  puan DEBQ-dışsal yeme alt boyutundan ortalama  $28,09 \pm 6,68$  puan aldıkları saptanmıştır. DEBQ puanlarının dans eğitimi alan, dans topluluğu ve sedanter grupları arasında yaş ve cinsiyete göre istatistiksel olarak bir fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Öğrencilerde BSQ'dan ortalama  $71,24 \pm 31,19$  puan aldıkları saptanmıştır. BSQ puanlarının dans eğitimi alan, dans topluluğu ve sedanter grupları arasında yaş ve cinsiyete bakıldığında istatistiksel bir fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). SYİ puanlarına göre dans eğitimi alan, dans topluluğu ve sedanter grupları arasında yaş ve cinsiyete bakıldığında istatistiksel bir fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ).

Sonuç olarak dans eğitimi alan ve almayan öğrencilerinin yeme davranış bozukluğu riski, beden algısı ve diyet kaliteleri arasında istatistiksel olarak anlamlı

fark bulunmamıştır. Ancak sedanter grupta bulunan kadın öğrencilerin vücut ağırlıkları ve vücut yağ kütlesi değerlerinin dans bölümü ve dans topluluğunda yer alan kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak coğrafi konum, dans bölümü eğitim müfredatı gibi faktörler yeme davranış bozukluğu riski, beden algısı ve diyet kalitesini etkileyebileceğinden bu faktörleri dikkate alarak yeni çalışmaların planlanması yararlı olabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Sporcu, beslenme, vücut kompozisyonu, beden algısı, yeme davranışı, diyet kalitesi.

## ABSTRACT

This study aimed to evaluate the body perception, the diet quality, the antropometric measurements of the students who are attending a professional dance training programme at a university and the students who are not getting trained in this field professionally.

The study was carried out with the volunteers aged 18 years or older; 25 of which were the students enrolled in the department of dance at a university, 25 of which were the students enrolled in a dance club and 25 of which were the university students who are not dancing or doing any other kind of sports activities.

The methods of face to face interview and questionnaire were applied. The questionnaire was involved general information about the participants, the scales of The Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) and the Body Shape Questionnaire (BSQ) were used along with a questionnaire form based on the retrospective three-day food consumption records of the participants. A number of antropometric measurements were also performed using its own methods appropriately.

There was no statistically significant difference between the energy intake and nutritional elements consumption of the students enrolled in the department of dance the students enrolled in a dance club and the ones taking part in the sedentary group. It was identified that the students obtained approximately  $26,77 \pm 13,20$  points from DEBQ-the Emotional Eating subscale,  $23,39 \pm 9,13$  points from DEBQ-the Restrained Eating subscale,  $28,09 \pm 6,68$  points from DEBQ-External Eating subscale. There was no statistically significant difference with respect to the age and the sex among the DEBQ points of the students enrolled in the department of dance, enrolled

in a dance club and taking part in the sedentary group. It was identified that the students attained approximately  $71,24 \pm 31,19$  points from the BSQ. There was no statistically difference with respect to the age and the sex among the BSQ points of the students enrolled in the department of dance, enrolled in a dance club and taking part in the sedentary group. It was found out that the students attained approximately  $74,59 \pm 6,86$  points from the HEI (Healthy Eating Index) and the HEI points attained by the students enrolled in the department of dance, enrolled in a dance club and taking part in the sedentary group showed no statistically significant difference.

In conclusion, while there was no statistically significant difference with respect to eating behaviour, body perception, diet quality between the students who are enrolled in the department of dance (getting trained professionally) at a university and the students who are not getting trained in this field professionally, it has been identified that there is a difference between their antropometric measurements and body compositions.

All in all, it would be beneficial to design new studies taking the factors such as geographical location, the curriculum of dance department into consideration as they may affect the risk of eating disorders, body perception and diet quality.

**Keywords:** Athletes, nutrition, body composition, body perception, eating behavior, diet quality.

## TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleőtirilmesinde bana yol gösteren tez danıőmanım Sn. Yrd. Doç. Dr. Ceren Gezer Hocama, lisans ve lisansüstü derslerimde bana destek olan tüm hocalarıma, bugünlere gelmemi sağlayan, her koőulda maddi ve manevi desteğini esirgemeyen ve haklarını hiçbir zaman ödeyemeyeceğim aileme ve tezime katkı koyan, ismini sayamadığım herkese sonsuz teőekkürlerimi sunarım.

# İÇİNDEKİLER

ÖZ .....	iii
ABSTRACT .....	v
TEŞEKKÜR .....	vii
KISALTMALAR .....	x
TABLO LİSTESİ .....	xi
ŞEKİL LİSTESİ .....	xii
1 GİRİŞ .....	1
1.1 Kuramsal Yaklaşımlar .....	1
1.2 Amaç ve Hipotez .....	3
2 GENEL BİLGİLER .....	4
2.1 Beslenme .....	4
2.2 Sporcu Beslenmesi ve Bir Sporcu olarak Dansçı .....	4
2.3 Dansçılarda Beslenme .....	5
2.3.1 Enerji .....	5
2.3.2 Karbonhidrat .....	5
2.3.3 Protein .....	6
2.3.4 Yağlar .....	7
2.3.5 Vitaminler ve Mineraller .....	7
2.5 Diyet Kalitesi .....	8
2.6 Dansçılarda Yeme Davranışı ve Beden Algısı .....	10
3 BİREYLER VE YÖNTEM .....	13
3.1 Araştırma Evreni ve Örneklem Seçimi .....	13
3.2 Araştırmanın Yürütüldüğü Yer ve Zaman .....	13



3.3 Araştırmada Kullanılan Yöntemler ve Teknikler.....	13
3.3.1 Hollanda Yeme Davranış Anketi (Dutch Eating Behaviour Questionnaire-DEBQ) .....	14
3.3.2 Beden şekli Anketi (Body Shape Questionnaire-BSQ).....	15
3.3.3 Üç Günlük Besin Tüketim Kaydı .....	16
3.3.4 Sağlıklı Yeme İndeksi (Healthy Eating Index) – 2005 .....	16
3.3.5 Antropometrik Ölçümler .....	17
3.3.5.1 Vücut Ağırlığı ve Kompozisyonu.....	17
3.3.5.2 Boy uzunluğu.....	17
3.3.5.3 Beden Kütle İndeksi.....	17
3.3.6 Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi .....	17
4 BULGULAR .....	19
5 TARTIşMA.....	40
6 SONUÇLAR.....	52
7 ÖNERİLER .....	56
KAYNAKLAR.....	57
EKLER.....	67
Ek 1: Anket Formu.....	68
Ek 2: Etik Kurul Onay Formu.....	79
Ek 3: Girne Amerikan Üniversitesi Çalışma Onay Formu.....	80

## KISALTMALAR

BİA	Biyoelektrik Empedans
BKİ	Beden Kütle İndeksi
BSQ	Beden Şekli Anketi
DEBQ	Hollanda Yeme Davranış Anketi
FFM	Yağsız Vücut Kütlesi
GAÜ	Girne Amerikan Üniversitesi
SYİ	Sağlıklı Yeme İndeksi
PAL	Fiziksel Aktivite Katsayısı

## TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerinin dağılımı .....	19
Tablo 2. Dans bölümü ve dans topluluğundaki öğrencilerin dansa ilişkin özelliklerinin dağılımı .....	20
Tablo 3. Dans bölümü ve dans topluluğundaki öğrencilerin beslenmeye ilişkin görüşlerinin dağılımı .....	21
Tablo 4. Dans bölümü ve dans topluluğundaki öğrencilerin yaş ve antropometrik ölçümleri .....	23
Tablo 5. Kadın öğrenciler için besin öğeleri tüketim miktarları .....	25
Tablo 6. Erkek öğrencilerin besin öğesi tüketim miktarları .....	27
Tablo 7. Öğrencilerin DEBQ, BSQ ve SYİ puanları .....	28
Tablo 8. Öğrenci gruplarına göre DEBQ, BSQ ve SYİ puanları .....	30
Tablo 9. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre DEBQ, BSQ ve SYİ puanları .....	31
Tablo 10. Öğrencilerin yaş gruplarına göre DEBQ, BSQ ve SYİ puanları .....	31
Tablo 11. Tüm öğrencilerde SYİ sınıflamasına göre DEBQ ve BSQ puanları .....	32
Tablo 12. Öğrencilerin antropometrik ölçümleri ile DEBQ, BSQ ve SYİ puanları arasındaki ilişki .....	33
Tablo 13. Öğrencilerin besin öğesi alım miktarları ile DEBQ, BSQ ve SYİ puanları arasındaki ilişki .....	34
Tablo 14. Öğrencilerin DEBQ, BSQ ve SYİ puanları arasındaki ilişki .....	38

## ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Öğrencilerin beden şekli anketi endişe düzeyleri .....	29
Şekil 2. Öğrencilerin sağlıklı yeme indeksi sınıfları.....	29

# Bölüm 1

## GİRİŞ

### 1.1 Kuramsal Yaklaşımlar

Dans, orta-yüksek yoğunluklu, yüksek beceri ve aralıklı aktivite olarak nitelendirilir. Bu özellikler büyük ölçüde dansın stiline ve gerçekleştirilme kapasitesine bağlı olarak değişebilir. Bir dansçının günlük eğitim çizelgesini tanımlamak zordur ancak tipik olarak teknik sınıflar, provalar ve/veya performanslardan oluşan çoklu eğitimleri içerir. Derslerin yoğunluğu ve hacmi çoğu elit sporcunununki ile karşılaştırılabilir. Buna ek olarak, dans esas olarak bir sanat formu olduğu için fiziksel ve teknik becerinin yanısıra sanatsallık ve ifade gerektirir. Birçok benzer estetik sporda olduğu gibi düşük vücut ağırlığı ve fazla yağ kütlesi, performans potansiyelini olumsuz olarak etkilemekle birlikte düşük seviye hareket etme etkinliği ve sanatsal ifade için avantajlı olduğu düşünülmektedir (Asfiroğlu, 2013). Dansçılar da diğer spor dallarıyla ilgilenen sporcular kadar fizyolojik stres altına girerler ve beslenme alışkanlıkları performanslarını etkileyebilir (Brown vd., 2017).

Bütün yaş gruplarında beden hoşnutsuzluğu sıklıkla görülebilmektedir (Ersoy, 2012). Cinsiyete göre farklılıkların konu edildiği bir çalışmada, kadınların beden memnuniyetsizliğinin erkeklere göre daha fazla olduğu belirtilmiştir. Zayıflamak yada vücut ağırlıklarını sabit tutmak için besin alımını sınırlayan kişilerin çoğunluk olarak kadın bireyler olduğu vücudundan memnun olmayan erkek

bireylerin diyetsel değişiklikler yerine çoğunlukla fiziksel aktivite yapmayı tercih ettikleri belirtilmektedir (El, 2008).

Beden imgesi, benlik kavramının bir parçası olarak kendi bedenimize ilişkin algıların ve bu algılara bağlı olarak oluşan yeterlik duygularının temelidir. Genellikle beden imgesi, yaptığımız zihinsel biçimlendirmeler sonucu oluşan ve bedenimizde var olduğuna inandığımız özelliklerdir. Beden imgesinden hoşnut olma, kişinin kendi vücudundan hoşnut olma düzeyi olarak tanımlanır. Kişi vücuduyla ilgili pozitif algılara sahip olduğunda ve sağlıklı bir beslenme alışkanlığı edindiğinde sağlıklı vücut imgesine sahip olur. Vücut imgesinden hoşnut olmama durumu ise genellikle kişinin kendi vücut şeklinin ve ölçülerinin medyanın, reklam sektörünün ve toplumun kabul ettiği ideal standartlara uygun olmadığına inandığı zaman ortaya çıkmaktadır (Çepikkurt& Çoşkun, 2010).

Beden algı sorunları genel olarak yeme bozukluklarıyla birlikte görülen sorunlar olup, olumsuz beden imajı veya beden imajı bozukluğu, hem klinik yeme bozukluklarının temelinde hem de bozuk yeme davranışının gelişmesinde bir risk faktörü olmaktadır. Tüm yaşam süresince benlik saygısı ile ruhsal sağlığın önemli bölümünü oluşturur. Özellikle ergenlik dönemi ile diğer gelişim dönemleri karşılaştırıldığında ergenlik dönemindeki beden imajına verilen önemin daha fazla olduğu ve beden imajının ergenlik süresince değiştığı düşünülmektedir. Ergenlik döneminde bedene olan ilgi artıp önem kazanmaktadır (Ercen, 2015).

Yetersiz ve dengesiz beslenme ve öğün atlama davranışlarının yanı sıra, vücut ağırlık kaybı için sigara içme, açlık diyeti, kusma ve laksatif kullanımı gibi sağlıksız olan seçenekler de uygulanmaktadır. Bu tip uygulamalarda kemik yoğunluğunda azalış, cinsel işlevlerde bozukluk, amenore vb. hormonal sorunları beraberinde getirmektedir. Bu fizyolojik olumsuzluklara ek olarak vücut hoşnutsuzluğu ve bazı

psikolojik bozukluklar ortaya çıkabilmektedir (Besler vd., 2015). Yeme bozukluğu olan bireylerin bozulmuş beden algısımedeniyle kendilerini oldukları ağırlıktan daha fazla vücut ağırlığına sahip ve şekilsiz görmeleri sonucu çok fazla egzersiz yapma, yemek sonrası kusma ya da aldıkları besintüketimlerini azaltma eğilimi göstermektedirler. Dolayısıyla diyet kalitelerinin düşmesine neden olabilmektedir (Arıca vd., 2011).

## **1.2 Amaç ve Hipotez**

### **Amaç**

Profesyonel olarak dans eğitimi alan ve almayan öğrencilerin beden algısı, diyet kalitesi ve antropometrik ölçümlerinin değerlendirilmesidir.

### **Hipotez**

H0: Profesyonel dans eğitimi alan ve almayan öğrencilerin yeme davranış bozukluğu riski ve diyet kalitesi arasında fark yoktur.

H1: Profesyonel dans eğitimi alan öğrencilerin yeme davranış bozukluğu riski ve diyet kalitesi profesyonel dans eğitimi almayanlara kıyasla yüksektir.

## **Bölüm 2**

### **GENEL BİLGİLER**

#### **2.1 Beslenme**

Beslenme, sağlığın korunması ve yaşamın sürdürülmesi için besinlerin kullanılması olup en temel insan gereksinimlerinden biridir (Baysal, 2009). Besin öğeleri; su, yağlar, proteinler, karbonhidratlar, mineraller ve vitaminler olmak üzere 6 ana grupta toplanırlar. Her bir besin öğesinin vücutta farklı bir görevi bulunmaktadır. Vücudun temel faaliyetlerinin gerçekleşebilmesi için gerekli enerjinin sağlanıp sağlığın korunması, fiziksel, büyüme, gelişme ve performans için yağlar, proteinler, karbonhidratlar, mineraller, vitaminlerin yeterli ve dengeli olarak alınması gerekmektedir (Yarar vd., 2011; Şakar, 2009).

#### **2.2 Sporcu Beslenmesi ve Bir Sporcu olarak Dansçı**

Sporcu performansını etkileyen en önemli faktörler beslenme, uygun antrenman ve genetik yapıdır (Yarar vd., 2011). Sporcuların enerji ve besin öğesi gereksinimleri, spor dalları, yaş ve cinsiyet açısından farklılık göstermekte, temel beslenme kuralları ise tüm sporcular için benzer olmaktadır (Baysal, 2009). Tüm spor dallarındaki sporcuların özel olarak beslenmelerinin çok eski çağlardan beri ilgi duyulan bir konu olduğu bilinmektedir (Süel vd., 2006).

Dans performansının özellikle estetik değerlere bağlı olması, performans esnasında diğer dansçılarla mücadele gerektirmemesi ve rekabete dayalı olmayan yapısı sebepleriyle spor dallarından farklılaşabilmektedir. Dans performansının yoğun oluşu koreograf tarafından belirlenir ve performans sırasında supramaksimal,



fizyolojik, submaksimal yada maksimal bir çaba görülmemekle birlikte dans, diğer sporlara göre daha çok sorumluluk ve yüksek seviyede beceri gerektiren bir aktivitedir (Wargoçki& Wyon, 2007; Akyıldız& Açıkada, 2011).

Dans performansını en üst düzeye çıkarmak, derslerde ve provadan sonra kendini toparlayıp vücut kompozisyonunu sağlıklı ve yeterli değerler içinde korumak için dansçının yeterli ve dengeli beslenmesi önemlidir. Dansçıların eğitim ve yarışma/sahne performansı sırasındaki beslenmesi hakkında, enerji tüketimi ve sıvı kaybı ile ilgili çok az çalışma bulunmaktadır. Bu nedenle, dansçıların hedeflerine en iyi şekilde ulaşmasını sağlamak için sporcu beslenmesindeki genel kurallar uyarlanmalıdır (Sousa, 2013).

## **2.3 Dansçılarda Beslenme**

### **2.3.1 Enerji**

Sağlıklı erişkinlerde enerji dengesi ~ 45 kkal/kg yağsız vücut kütlesi (FFM)/gün olarak kabul edilir. Kronik enerji eksikliği olan bir sporcuda, performans bozukluğu, büyümede gerilik ve hastalık riski görülür (Rodriguez vd., 2009; Loucks, 2004). Dansçıların genel olarak düşük enerji alımı olduğu bilinmektedir. Yapılan bazı çalışmalarda kadın dans öğrencileri ve profesyonel balerinlerin, önerilen günlük enerji alım miktarlarının sırasıyla %70 ve %80'inden daha az enerji tükettiği bildirilmiştir (Koutedakis& Jamurtas, 2004). Dansçılar için önerilen en düşük enerji alım miktarı 30 kkal / kg FFM / gün'dür (Sousa, 2013).

### **2.3.2 Karbonhidrat**

Karbonhidratlar vücudun çalışması ile günlük yaşamın devam ettirilebilmesi için vücudun ihtiyacı olan enerjiyi karşılayan temel besin öğelerindedir (Karabudak, 2012). Kaslar için en iyi enerji kaynağı karbonhidratlardır. Glikozun depo şekli olan glikojen karaciğer ve kaslarda bulunur. Karaciğer glikojeni, kan glukozunun normal

seviyede sürdürülmesini sağlar. Kan glukozu düştüğünde ve karaciğer glikojen depoları boşaldığında kas proteinleri beyine glukoz sağlamak için yıkılmaya başlar. Kas proteinlerinin enerji kaynağı olarak kullanılması sonucunda doku proteinleri yıkılırken, bunun sonucunda sporcuların performansları olumsuz yönde etkilenebilmektedir (Karabudak, 2012; Helms vd., 2014).

Yüksek karbonhidratlı diyetler genellikle atletik performans standardı olarak düşünülmektedir. Bununla birlikte, protein alımı gibi karbonhidrat alımı da bireye özgü olmalıdır. Yetersiz karbonhidrat alımı, dayanıklılık eğitimini zorlaştırabilir, Performansı olumsuz yönde etkileyebilir ve yeterli karbonhidrat alımı glikojen tüketimini azaltıp performansı artırabilir (Helms vd., 2014). Dansçılar 4-8 g / kg /gün karbonhidrata ihtiyaç duyarlar. Bu, gün içerisindeki eğitim süresine ve yoğunluğuna göre değişebilir (Challis vd., 2016). Dansçılar için en az 3-5 g / kg / gün karbonhidrat alımı önerilir (Sousa vd., 2013).

### **2.3.3 Protein**

Diyetten alınan protein, kas dokusunun geliştirilmesinde, egzersiz sırasında enerjiye katkı sağlamasında ve zarar gören kasın onarım ve toparlanma sürecinde gerekli bir besin ögesidir. Proteinler, egzersiz süresince enerjiye çok az katkıda bulunur. Proteinlerin enerjiye katkısı dinlenme durumlarında %2-5 iken, egzersiz sırasında ise %4- 5 civarlarındadır. Sadece uzun süreli egzersiz zamanlarında özellikle de dallı zincirli amino asitlerin enerjiye katkısı (%2-5) artar. Dayanıklılık egzersizleri sırasında ise proteinlerin sentezinde %20 ile 50 oranında azalma olmakta ve protein yıkımında artma olmaktadır (Karabudak, 2012).

Dansçıların proteine ihtiyaçları, aktivite için enerji gereksinimlerinden ziyade vücut ağırlığına dayalıdır (Mountjot vd., 2014). Dansçıların 1,2 – 1,7 g / kg/ gün protein almaları önerilir (Sousa vd., 2013). Özellikle egzersize yeni başlayanların,

protein alımları ilk 3 ile 4 hafta normale göre daha fazla alması, kas fibrillerinin gelişimini artıracığı için önerilir (Karabudak, 2012).

#### **2.3.4 Yağlar**

Yağ asitleri beyin ve sinir hücreleri hariç tüm hücrelerin mitokondrilerinde beta oksidasyonu ile enerji sağlarlar. Ancak diyet yeterli düzeyde karbonhidrat içermezse beyin ve sinir sistemi hücrelerinin enerji gereksinimi için gerekli glikoz, yağın metabolik ürünü olan keton cisimcikleri olarak tanımlanan bileşiklerden karşılanır (El, 2008).

Diyet yağ oranı %20'nin altına düşerse sporcunun bağışıklık sistemi ve vücut yağ oranı olumsuz yönde etkilenir. Uzun süreli egzersizlerde yağlar enerji kaynağı olarak kullanılırlar (Karabudak, 2012). Günlük yağ miktarı gereksinimi, vücut ağırlığının kilogramı başına yaklaşık 1 g'dır; yani 50 kg'lık bir kadın dansçının bir günde 45-50 g yağ tüketmesi gerekirken, 70 kg'lık bir erkek dansçı her gün 65-70 g yağ tüketmelidir. Bununla birlikte, eğer diyetin amacı ağırlık kaybı ise, miktarların daha düşük olması gerekebilir. Yağ için kabul edilebilir makro besin dağılım aralığı toplam enerji alımının %20-35 olmakla birlikte %20'nin altındaki alımlar dans performansını düşürebilir (Rodriguez, 2009).

#### **2.3.5 Vitaminler ve Mineraller**

Vitaminler enerji sağlamazlar ve bazı vitaminler vücutta enerji elde edilmesine yardımcıdırlar. Her bir vitamin vücutta önemli bir fonksiyona sahiptir (Karabudak, 2012). Vitamin yetersizliği performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Ersoy, 2012). Enerji alımını kısıtlayan ya da ağırlık kaybı uygulamaları yapan, bir veya daha fazla besinin diyetten çıkarılması vitamin yetersizlik riskini artırmaktadır (Sousa vd., 2013).

Dansçının diyetinde daha fazla endişe duyması gereken mikro besin ögeleri demir ve kalsiyumdur. Besin tüketiminin kısıtlanması nedeniyle, dansçılar demir eksikliği riski altında olabilir. Demir emilimini arttırmasından dolayı, C vitamininin yeterli miktarda takviye edilmesi gerekir. Yeterli miktarda kalsiyum alımı (ve absorpsiyonu) osteoporoz gelişme riskini azaltır; bu da dansçılarda endişe verici derecede yaygındır ve umut verici bir kariyeri engelleyebilir (Sousa vd., 2013). D vitamini kemik sağlığı, bağışıklık fonksiyonu ve inflamatuvar modülasyon için son derece önemli olduğundan optimal kas fonksiyonu ve performans için gereklidir (Besler vd., 2015). Birçok sporcunun D vitamini eksikliği riski altında olduğu ve eksikliğin yaygınlığı daha yüksek görülebilmektedir (Powers vd., 2015). Bu nedenle dansçıların özellikle demir, kalsiyum ve D vitamini serum konsantrasyonlarını izlemek ve bazı diyet müdahalelerine ihtiyaç duyulup duyulmadığını belirlemek önemlidir (Sousa vd., 2013).

## **2.5 Diyet Kalitesi**

Diyet kalitesinin değerlendirilmesinde besinler, besin grupları, besin ögeleri ve farklı diyet bileşenleri kullanılmaktadır. Farklı besinlerin veya besin gruplarının yeterli düzeyde tüketilmesiyle besin ögesi alımının eşitlendirildiği ve sağlığın geliştirildiği bilinmektedir. Ayrıca yüksek diyet kalitesinin, sağlığı geliştirmesinin yanı sıra bireyin vücut ağırlığının da iyi bir belirleyicisi olduğu bildirilmiştir. Diyet kalitesi kavramının yeterlilik bileşenine bakıldığında, malnütrisyon ve besin ögesi alımının yetersizliği sonucu gelişen sağlık sorunlarının önlenmesi amacıyla diyetle alınan besin ögelerinin hesaplanmasını içermektedir. Diyet kalitesinin çeşitlilik boyutu, besin gruplarının tüketimindeki çeşitliliğin değerlendirmesini içermektedir. Ölçülülük boyutu ise, tüketilen bazı besin grupları ve ögelerinin belirlenen

miktarların üzerinde tüketilmemesi ilkesine dayanarak değerlendirilmektedir (Köksal vd., 2016).

Beslenme ile alakalı epidemiyolojik çalışmaların besin ve besin öğelerinin hastalığa olan etkisi incelenerek yapılır. Bu çalışmalar oldukça değerli olmasına rağmen sınırlı da olabilmektedir. Çünkü insanlar birçok besini ve besin öğesini tüketirler. Hastalık oluşumunda etkisinin olduğu düşünülen besin veya besin öğelerinin farklı bir besin veya besin öğeleriyle olumlu veya olumsuz ilişkisi olabilmektedir. Örnek olarak demir eksikliği anemisinin diyet ile tüketilen demir miktarıyla birebir ilişkilendirilmesi doğru olmaz. Günlük alınan posa, C vitamini gibi diğer 12 bileşenlerinde demir eksikliği anemisindeki etkisi bilinmektedir. Bu nedenle bir diyetin diyet kalitesinin belirlenmesi için birçok bileşenin değerlendirilebileceği diyet kalite indekslerinden yararlanılmaktadır (Hu, 2002).

İndeksler indekslerin uygulanacağı bireylerin özelliklerine göre çeşitlilik gösterirler. Bireylerin hastalık durumları, yaşı, beslenme şekilleri, kültürel yapıları, indeks geliştirmede göz önüne alınmaktadır. Yetişkinlerde yaygın olarak kullanılan diyet kalitesinin ölçülmesinde kullanılan indeksler Akdeniz Diyeti Skalası, Sağlıklı Diyet İndeksi, Akdeniz Diyeti Skoru, Sağlıklı Yeme İndeksi (SYİ) ve Diyet Kalite İndeksi ile Besin Bazlı Diyet Skoru olarak sıralanabilir (Kourlaba, 2009).

Yeterli ve dengeli beslenmek sporcuya sportif başarıyı garanti etmekle birlikte yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu oluşabilecek olumsuz sonuçlardan korumaktadır. Yeterli ve dengeli beslenen bir sporcu daha yüksek performans, yüksek antrenman etkinliği, artmış konsantrasyon ve dikkat, düşük sakatlanma ve hastalık oranı, uygun vücut kompozisyonu ve yeterli büyüme gelişme oranı olarak sayılabilmektedir (Ersoy, 2008). Yeterli ve dengeli beslenmenin çok boyutlu olarak

değerlendirilebilmesinde diyet kalite indekslerinin kullanılması yararlı olabilmektedir.

## **2.6 Dansçılarda Yeme Davranışı ve Beden Algısı**

Her bireyin kendine ait bir beden algısı vardır. Beden algısı, bedenın öznel ve bireysel algısı olarak tanımlanır ve bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bireyin beden algısının oluşması, çocukluktan ergenliğe geçişle başlar ve yaşam boyunca sürekli bir değişim ve gelişim içindedir. Bu değişim ve gelişim farklı değişkenlerin etkisinde olmaktadır. Bireyin kişilik özelliklerinin yanında toplumsal beklentinin yani toplumun bedenın görünüşüne verdiği değerin, beden algısı üzerindeki etkisi büyüktür (Aktaş vd., 2010). 'Beden imgesi' genellikle iki temayı içerir. Bunlar, beden algısı ve vücut tatminidir (Burrowers, 2013).

Yeme davranışı; yeme tarzı, besin tercihleri, besleme ilke ve yöntemlerine ilişkin davranışsal yanıt olarak tanımlanmaktadır (Goncalves vd., 2013). Bu davranış, kültürel, sosyal ve demografik koşullar kadar; beslenme durumu, bireyin algısı ve besinlerle ilgili geçmiş deneyimlerinden de etkilenir (Köster, 2009). Yeme davranış bozuklukları, bireyin beden algısında bozulma sonucunda yeme tutumunda ve davranışlarında bozuklukların ortaya çıktığı hastalık tablosu olup özellikle genç kadınlar ve ergenlerin bu bozukluğa daha duyarlı olabildikleri bilinmektedir. Yeme bozukluğunda vücut ağırlığı yağ oranı artışına ilişkin saplantılı korku, beden imajına yönelik ilginin de yoğun olarak artmasına yol açmaktadır (Uzdil vd., 2017).

Yeme bozuklukları psiko-sosyal ve bedensel boyutu olan kişinin beslenme alışkanlıkları, fiziksel görüntüsü ve vücut ağırlığıyla ilişkilendirilen düşünce ve yemek yeme davranışında ortaya çıkan bozukluklarla kendini gösteren bir durum olarak tanımlanmaktadır (Ünalın, 2009). Yeme bozukluğuna sahip bireylerde, bedenlerini olduğundan daha şişman ve daha şekilsiz bulma, çok kısıtlı bir şekilde

besin tüketme, yemekleri takiben kendini kusurma veya kusma, aşırı egzersiz yapma ve laksatif kullanma gibi belirtiler gösterebilir (Ergin, 2014).

Yapılan, bir araştırmada kadın sporcular ile sporcu olmayanların yeme davranışlarını, beden imgesi ve ağırlıklarından memnuniyet dereceleri karşılaştırmıştır. Çalışmada, sporcu olan bireylerin sporcu olmayan bireylere göre anormal yeme tutumu olduğu gözlenmiştir. Kadın sporcuların vücut ağırlıklarının artışı ile beden imgeleri konusunda yaşadıkları kaygı oranı sporcu olmayanlara göre daha yüksek bulunmuş ve yeme bozukluklarına rastlanmıştır. Ayrıca aşırı derecede zayıf olan sporcularda daha da zayıf olma arzusu olduğu ve bedenlerinden memnun olmadıkları, normal vücut ağırlığında olup sporcu olmayan bireylere göre ise farklı diyet uygulamalarına daha çok başvurdukları belirtilmiştir (Burrowers, 2013).

Dansçılarda görülen bu beden algısı ve yeme davranışlarını vücut kompozisyonu ile ilişkilendirmek mümkündür. Dansçılar tarafından benimsenen vücut ağırlığı dans performansı için önemli olan yağsız vücut kütlesi artışını sınırlamaktadır. Balerinler için tipik vücut yağ değerlerinin %16-18 arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Erkek bale dansçılarındaki eşdeğer değerler %5-15 arasında değişmektedir. Genç bale öğrencileri için bu değerler sırasıyla kadınlar ve erkekler için ortalama %20 ve %15'tir. Ancak, bale dansçılarından elde edilen veriler diğer daldaki dansçılara uygulanmayabilir (Koutedakis& Jamurtas, 2004).

Balerinler üzerinde yapılan bir çalışmaya 15-18 yaşlarındaki 48 profesyonel balerin ve 23 sedanter olmak üzere toplamda 71 adölesan katılmıştır. Çalışmaya göre, balerinlerde yeme bozukluğu görülme riski daha yüksek bulunsa da istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ). Sedanter grubun beden algısı balerinlere göre daha düşük bulunmuştur. Çalışmada her iki grupta da anoreksiya

nervosa ya da bulimia nervosa tanısı konulmuş ya da yeme bozuklukları sergileyen kimseye rastlanmamıştır (Gülbezer, 2015).



## **Bölüm 3**

### **BİREYLER VE YÖNTEM**

#### **3.1 Araştırma Evreni ve Örneklem Seçimi**

Çalışma evreni Girne Amerikan Üniversitesi (GAÜ) Dans Bölümü öğrencileri, dans topluluğundaki öğrenciler ve dansla ilgilenmeyen üniversite öğrencileri olmak üzere 3 gruptan oluşmaktadır. Çalışma 18 yaş ve üzeri olan gönüllü; birinci grup 25 dans bölümü öğrencisi, ikinci grup 25 dans topluluğu öğrencisi ve üçüncü grup 25 (dans ve diğer spor faaliyetlerinde bulunmayan) üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür.

Dans bölümü öğrenci evreni 25 kişiden oluştuğundan diğer gruplardaki öğrenci sayısı da 25 olarak belirlenmiştir. Üçüncü gruptaki öğrencilerin herhangi bir spor dalıyla veya dansla ilgilenmediklerine dair beyanları doğrultusunda çalışmaya dahil edilmiştir.

#### **3.2 Araştırmanın Yürütüldüğü Yer ve Zaman**

Araştırma Mart ile Haziran ayları arasında 2017 yılında Girne Amerikan Üniversitesi Kampüs'ünde yürütülmüştür.

#### **3.3 Araştırmada Kullanılan Yöntemler ve Teknikler**

Araştırmada istatistiksel analiz, betimleme ve belgesel kaynak analiz yöntemi kullanılmıştır. Anket, veri toplama teknikleri, (literatur taraması) ile belgesel yayınlar yolu kullanılıp, teke tek görüşme ile anketler tamamlanmıştır. Anket teknikleri ve teke tek görüşmeyle bireylerin genel bilgileri, antropometrik ölçümleri, beslenme alışkanlıkları ile besin tüketim kayıtları alınmıştır (Ek-1).

### 3.3.1 Hollanda Yeme Davranış Anketi (Dutch Eating Behaviour Questionnaire-DEBQ)

Hollanda Yeme Davranış Anketi, yeme davranışını belirlemek amacıyla Van Strein tarafından 1986 yılında geliştirilmiştir. Ölçek toplamda 33 maddeden oluşmakta olup kısıtlayıcı yeme davranışlarını, duygusal yeme davranışlarını ve dışsal yeme davranışlarını değerlendirmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması 2009'da Bozan tarafından yapılmıştır (Bozan, 2009). Hollanda Yeme Davranış Anketinin orijinal çalışmasından elde edilen Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı hepsi için; dışsal yeme davranışının alt ölçek katsayısı 0,81, duygusal yeme davranışının alt ölçek katsayısı 0,95 ve kısıtlanmış yeme davranışının alt ölçek katsayısı 0,95 olarak belirlenmiştir (Van Strein vd., 1986).

Duygusal yeme; yemek yemede önemli ve de etkili bir yöntemdir. Buna kıyasla, duyguların yemek yemeyi nasıl etkilediğini anlamak zor bir durumdur. Duygular belirleyici şekilde motivasyonel farklılık gösterir. Temel davranış şekillerinin kontrolünde temel oluştururlar. Bazı duygular; mutluluk, korku, sinir ve üzüntü uzun sürer ve biraz daha karmaşıktırlar. Bu duygular yeme davranışında ve tüketiminde; besinlere etkili cevap, yemek yeme hızı, besin seçimi, yeme motivasyonu, tüketim miktarı, çiğneme gibi etkileri bulunmaktadır (Macht, 2008). Farklı duygular bireylerin besin alımını arttırabilirken, azaltabilmektedirde. Örneğin, üzüntü iştahı azaltırken, can sıkınlığı iştahı arttırabilmektedir (Bozan, 2009).

Kısıtlayıcı yeme; bireyin vücut ağırlığının kontrol altında tutulabilmesi için besinlerden ne kadar ve ne zaman uzak durduğunu belirten alt ölçektir. Besinlerin arzulanması, iştah kontrolündeki en önemli etken olup, bazı kişiler uzun süreçlerde besinlerin alımını sınırlamakla birlikte bunu bir yaşam biçimine getirebilirler. Bu kişiler vücut ağırlıklarını belli düzeyde tutmakta, ağırlıklarındaki küçük

değişikliklerde bilebu yeme miktarların ve aralıklarını azaltmalarına sebep olabilir (Burton vd., 2007). Ayrıca çok düşük enerjili diyetlerle beslenen bireylerde vücut ağırlığı azalışı olduğu fakat sonrasında besine yönelim, tıknırcasına yeme atakları ve vücut ağırlığı artışı da olabilmektedir (Larsen vd., 2007).

Dışsal yeme; bireylerin dışarıdan gelen uyarıların (besinin görüntüsü, tadı, kokusu vs) etkilenip normalde yediklerinden daha fazla besin tüketip tüketmedikleri anlamına gelir. Yeme alışkanlıklarının çevresel faktörlerden etkilendiği bilinmektedir. Bireylerin içinde buldukları toplumdaki onlara sağlanan besinlerden ve beslenme alışkanlıklarından etkilenerek kendi yeme tutumlarını oluştururlar. Beslenme nöronlar ile ilişkili olduğu için bir besinin güzel kokması, lezzetli olması ve güzel görülmesinden etkilenir (Burton vd., 2007).

### **3.3.2 Beden Şekli Anketi (Body Shape Questionnaire-BSQ)**

Beden şekli anketi (BSQ), ilk kez Cooper'ın 34 soruluk özgün şekli İngiliz kadınlarla yürütülen çalışmada kullanılmıştır. Puanlar kişilerin vücut imajı ile endişelerini ölçmektedir. Ölçeğin Brezilya'da her iki cinsiyette kolej öğrencilerinde geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılmış olup bu katsayı 0,97 olarak belirlenmiştir. Toplam puan 110 ve altı olduğu zaman hiçbir endişe yok, toplam puan 110 üstü ve 138 ve altı olduğunda hafif endişe, toplam puan 138 üstü ve 167 ve altı olduğunda orta düzeyde endişe, toplam puan 167'nin üstü olduğunda şiddetli düzeyde endişeyi ifade etmektedir (Pietro& Silveria, 2008). Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Akdemir ve arkadaşları tarafından yapılmış olup geçerlilik ve güvenilirlik katsayısı 0,81 olarak belirlenmiştir (Akdemir vd., 2012). Bu çalışmada, kadın öğrenciler çoğunlukta olacağından bu ölçek uygulanmak üzere seçilmiştir.

### **3.3.3 Üç Günlük Besin Tüketim Kaydı**

Bireyden belirli bir süre için tüm tükettiği besinleri kaydetmesi istenir veya diyetisyen/beslenme uzmanı tarafından sorularak kaydedilir. Her besinin sağladığı besin ögesi hesaplanıp, tüm günlerin toplamı ise gün sayısına bölünerek ortalama besin ögelerinin miktarı ve günlük besin türleri bulunur (Baysal vd., 2011). Bu çalışmada kayıtlar alınırken “Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu Ölçü ve Miktarlar” kitabından yararlanılmıştır (Rakıcıoğlu vd., 2009). Tüm öğrencilerin 3 günlük besin tüketim kaydı alınmıştır. Beslenme Bilgi Sistemi (BEBİS) yazılımı aracılığıyla besin tüketim kayıtlarından enerji, makro ve mikro besin ögesi içerikleri hesaplanmıştır.

### **3.3.4 Sağlıklı Yeme İndeksi (Healthy Eating Index) – 2005**

Sağlıklı Yeme İndeksi (SYİ), bireylerin diyet kalitesinin incelenmesi için geliştirilen bir diyet kalitesi ölçüm yöntemidir. İndeks, bireylerin beslenme rehberlerindeki ve besin piramidindeki beslenme önerilerine uyumlarını ölçmek için kullanılmaktadır. İlk kez 1989-1990 yıllarına ait kişilerin 24 saatlik besin tüketim kayıtları kullanılarak 1995’te oluşturulmuştur. 1998’de ise 1994-1996 yıllarına ait veriler kullanılarak güncellenmiştir. SYİ on diyet bileşeninden oluşmakta olup her bileşen için en yüksek puan 10 ve en düşük puan 0’dır. En yüksek toplam puan ise 100’dür. SYİ puanı 80’nin üzerinde olduğunda diyet “kaliteli”, 51-80 arasında ise diyet “normal” ve 51’in altında olduğu zaman diyet “yetersiz” olarak sınıflandırılmaktadır. Toplam puan yüksek olduğunda diyet ile önerilen miktarlar ve de oranlarının diyet ile yeterli oranda alındığının, düşük olduğunda ise önerilen miktarın veya oranlarının diyet ile yeterli alınmadığını gösterir (Guenther vd., 2007).

### **3.3.5 Antropometrik Ölçümler**

#### **3.3.5.1 Vücut Ağırlığı ve Kompozisyonu**

Antropometrik ölçümler belirlenen ölçüm gününde araştırmacı tarafından yapılmıştır. Vücut ağırlığı ölçümü standart spor kıyafeti içerisinde (şort, tşört) veya hafif kıyafetlerle, ayakkabısız biyoelektrik empedans (BİA) cihazı (Tanita-BC 418) ile yapılmıştır. BİA ölçümü yapılırken dikkat edilmesi gereken durumlar şunlardır: normal oda sıcaklığında ölçüm yapılmalı, serin ortam (14 °C ve altı) deri ısısında düşmeye neden olur bu da toplam vücut direncinde önemli bir artışa ve yağsız vücut kitlesinin ölçüm sonuçlarında bir azalmaya neden olabilir, ölçümden dört saat öncesi çay, kahve, kola gibi kafein içeren içecekler içilmemeli, ölçüm öncesi en az dört saatlik açlık olmasına dikkat edilmeli, ölçüm öncesi çok su içilmemeli, 24 saat öncesi alkol kullanılmaması, ölçümden 30 dk önce idrara çıkılmış olması, ölçüm yapılan kişide kalp pili ve üzerinde metal takı vb. bulunmaması gerekmekte, 24-48 saat öncesinden ağır fiziksel aktivite yapılmaması ve menstruasyon döneminde ölçüm alınmaması gerekmektedir (Canbolat, 2018; Pekcan, 2008).

#### **3.3.5.2 Boy uzunluğu**

Boy ölçümü için yere frontal olacak şekilde esnemeyen mezura ile ölçülmüştür (Pekcan, 2008).

#### **3.3.5.3 Beden Kütle İndeksi**

Beden Kütle İndeksi (BKİ) tüm yaş gruplarında kullanılır. Sporcularda kullanımı uygun değildir. BKİ, boy uzunluğunun karesinin (m<sup>2</sup>) vücut ağırlığına (kg) bölünmesiye elde edilir (Pekcan, 2008).

### **3.3.6 Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi**

Öğrencilerin gruplarına göre tanıtıcı özelliklerinin karşılaştırılmasında ki kare analizi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılma uyumuna Shapiro-Wilk testi,

Kolmogorov-Smirnov testi, çarpıklık-basıklık ve QQ plot grafiği değerlerine göre belirlenmiş olup normal dağılıma uyduğunda parametrik, uymadığında parametrik olmayan hipotez testleri Statistical Package for Social Science (SPSS) 24.0 programı ile yapılmıştır.

Öğrencilerin yaş, antropometrik ölçüm, enerji ve besin öğesi tüketim miktarlarının karışlaştırılmasında veriler normal dağılıma uymadığından ve bağımsız değişken 3 kategoriden oluştuğundan parametrik olmayan Kruskal-Wallis testi kullanıldı. Kruskal-Wallis testi sonucunda farklılık belirlendiği durumda, farkın hangi kategoriden kaynaklandığı belirlemek için Mann-Whitney U testi kullanıldı.

DEBQ ve BSQ puanlarının karışlaştırılmasında veriler normal dağıldığından bağımsız değişkeninin iki kategorisinden oluştuğunda bağımsız olan örneklem t testi, ikiden fazla kategorisinden oluştuğunda ANOVA yöntemi kullanıldı.

Öğrencilerin antropometrik ölçüm, besin öğeleri ve enerji tüketim miktarlarıyla DEBQ ile BSQ puanları arasında bulunan ilişki, veri setinin normal dağılıma uymadığından dolayı Spearman testi ile analiz edilmiştir. Öğrencilerin DEBQ ile BSQ puanları arasındaki ilişki veriler normal dağılma uyduğundan Pearson korelasyon analizi ile belirlenmiştir.

## Bölüm 4

### BULGULAR

Tablo 1. Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerinin dağılımı

	Grup 1 (s=25)		Grup 2 (s=25)		Grup 3 (s=25)		X <sup>2</sup>	P
	s	%	S	%	s	%		
<b>Yaş Grubu</b>								
18-19 yaş	6	24,0	7	28,0	2	8,0	5,26	0,26
20-21 yaş	7	28,0	8	32,0	13	52,0		
22 yaş ve üzeri	12	48,0	10	40,0	10	40,0		
<b>Cinsiyet</b>								
Erkek	8	32,0	12	48,0	14	56,0	3,01	0,22
Kadın	17	68,0	13	52,0	11	44,0		

*-Ki kare analizi uygulanamamıştır*

Dans bölümünde olan öğrencilerin %24,0'ü 18-19 yaş arası, %28,0'i 20-21 ve %48,0'inin 22 ve üzeri grupta olduğu, %32,0'si erkek, %68,0'i de kadın olarak belirlenmiştir. Dans topluluğunda olan öğrencilerin %28,0'i 18-19 yaş arası, %32,0'si 20-21 yaş ve %40,0'ı 22 ve üzeri grupta olup %48,0'i erkek, %52,0'sinin kadın olduğu belirlenmiştir. Sedanter grupta yer alan öğrencilerin ise %8,0'i 18-19 yaş arası, %52,0'si 20-21 ve %40,0'ı 22 ve üzeri grupta olup, %56,0'sinin erkek, %44,0'ünün kadın olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Dans bölümü ve dans topluluğundaki öğrencilerin dansa ilişkin özelliklerinin dağılımı

	Grup 1 (s=25)		Grup 2 (s=25)		P
	s	%	S	%	
<b>Dans altyapısı</b>					
Bale ve çağdaş danslar	14	56,0	-	-	
Latin dansları	4	16,0	15	60,0	#
Break dans / Hiphop	6	24,0	7	28,0	
Diğer	1	4,0	3	12,0	
<b>Dansa başlama yaşı</b>					
16-20 yaş arası	8	32,0	1	4,0	
11-15 yaş arası	8	32,0	4	16,0	#
20 yaş altı	9	36,0	20	80,0	
<b>Haftalık dans etme sıklığı</b>					
Haftada 2 gün	1	4,0	24	96,0	0,000*
Haftada 5-7 gün	24	96,0	1	4,0	
<b>Günlük dans etme süresi</b>					
Günde 5 saatten az	5	20,0	25	100,0	0,000*
Günde 5 saat ve üzeri	20	80,0	-	-	

#Ki kare analizi uygulanamamıştır, \* $p < 0,05$  (Fisher kesin testi)

Tablo 2 incelendiğinde, dans bölümünde olan öğrencilerin %56,0'sının bale ve çağdaş danslar yaptığı, %32,0'sini dansa 10 yaş altında, %32,0'sinin 11-15 yaş arasındayken ve %36,0'sının 16-20 yaşları arasında başladığı, %96,0'sının haftada 5-7 gün ve %80,0'inin günde 5 saat ve üzeri süre dans ettiği saptanmıştır.

Dans topluluğunda olan öğrencilerin %60,0'mın latin dansları yaptığı, %80,0'inin dansa 16-20 yaşları arasında başladığı, %96,0'sının haftada 2 gün ve tamamının günde 5 saat ve altı süre dans ettiği saptanmıştır. Dans bölümünde ve dans topluluğunda olan öğrencilerin dans etme sıklıkları ve günlük dans etme süreleri karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır ( $p < 0,05$ ). Dans bölümünde olan öğrencilerde dans etme sıklıkları ve günlük dans etme süreleri, dans topluluğunda olan öğrencilere göre daha yüksektir.



Tablo 3. Dans bölümü ve dans topluluğundaki öğrencilerin beslenmeye ilişkin görüşlerinin dağılımı

	Grup1 (s=25)		Grup 2 (s=25)		X <sup>2</sup>	P
	s	%	S	%		
<b>Beslenmenin danstaki başarıya etkisi</b>						
Kesinlikle katılıyorum	19	76,0	7	28,0	11,54	0,00*
Katılıyorum	6	24,0	18	72,0		
<b>Beslenmenin dans performansını artırdığını düşünme</b>						
Kesinlikle katılıyorum	18	72,0	7	28,0	#	#
Katılıyorum	7	28,0	17	68,0		
Kararsızım	-	-	1	4,0		
<b>Dans performansını artıracak şekilde besin seçimi yapma durumu</b>						
Kesinlikle katılıyorum	1	4,0	-	-	#	#
Katılıyorum	7	28,0	4	16,0		
Kararsızım	11	44,0	20	80,0		
Katılmıyorum	5	20,0	1	4,0		
Kesinlikle katılmıyorum	1	4,0	-	-		
<b>Dansçı beslenmesi ile ilgili bilgi sahibi olduğunu düşünme</b>						
Kesinlikle katılıyorum	2	8,0	-	-	#	#
Katılıyorum	3	12,0	2	8,0		
Kararsızım	11	44,0	17	68,0		
Katılmıyorum	8	32,0	5	20,0		
Kesinlikle katılmıyorum	1	4,0	1	4,0		

#Ki kare analizi uygulanamamıştır, \*p<0,05

Tablo 3. incelendiğinde, dans bölümünde olan öğrencilerin %76,0'sı beslenmenin danstaki başarıya etkisine ilişkin kesinlikle katılıyorum, dans topluluğundaki öğrencilerin %28,0'inin kesinlikle katılıyorum yanıtı verdiği saptanmıştır. Dans bölümü öğrencilerin %20'si dans beslenmesi ile ilgili bilgi sahibi olduğunu, %44,0'ü bu konuda kararsız olduğunu ve %36,0'sı bilgi sahibi olmadığını ifade etmiştir. Dans topluluğunda olan öğrencilerin %28,0'inin beslenmenin danstaki başarıya etkisine ilişkin kesinlikle katılıyorum, %72,0'sinin katılıyorum şeklinde yanıt verdiği, %28,0'inin beslenmenin dans performansını artırmasına ilişkin

kesinlikle katılıyorum, %68,0'inin katılıyorum yanıtı verdiği saptanmıştır. Dans bölümü öğrencilerinin %8,0'i dansçı beslenmesi ile ilgili bilgi sahibi olduğunu, %68,0'i bu konuda kararsız olduğunu ve %24,0'ü bilgi sahibi olmadığını ifade etmiştir.

Tablo 4. Dans bölümü ve dans topluluğundaki öğrencilerin yaş ve antropometrik ölçümleri

	Grup 1 (s=25)		Grup 2 (s=25)		Grup 3 (s=25)		p <sub>1</sub>	p <sub>2</sub>
	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın		
<b>Yaş</b>	21,64 ± 1,98	21,00 ± 1,95	21,58 ± 2,64	20,85 ± 1,72	21,25 ± 2,05	21,76 ± 1,82	0,854	0,376
<b>Vücut ağırlığı (kg)</b>	62,84 ± 10,84	55,60 ± 5,77 <sup>a</sup>	68,38 ± 20,73	65,56 ± 13,30 <sup>b</sup>	74,81 ± 15,79	68,81 ± 16,37 <sup>ab</sup>	0,219	0,028*
<b>Boy uzunluğu (cm)</b>	170,16 ± 7,73	162,82 ± 7,01	171,58 ± 12,12	170,77 ± 8,88	169,50 ± 6,26	169,41 ± 10,75	0,758	0,080
<b>BKİ (kg/m<sup>2</sup>)</b>	21,56 ± 2,25	20,95 ± 1,36	22,73 ± 4,20	22,40 ± 3,64	26,03 ± 5,35	23,92 ± 5,46	0,096	0,323
<b>Vücut kas yüzdesi (%)</b>	51,44 ± 11,07	46,16 ± 6,44	54,90 ± 15,62	48,83 ± 10,48	53,5 ± 12,69	52,33 ± 11,57	0,867	0,214
<b>Vücut yağ yüzdesi (%)</b>	18,44 ± 6,79	17,05 ± 6,51	18,97 ± 7,50	24,05 ± 7,08	28,11 ± 10,79	23,21 ± 11,64	0,082	0,105
<b>Vücut yağ kütlesi (kg)</b>	11,43 ± 4,02	9,46 ± 3,63 <sup>c</sup>	13,49 ± 7,49	15,82 ± 5,89 <sup>d</sup>	21,31 ± 10,68	16,49 ± 10,43 <sup>cd</sup>	0,066	0,038*
<b>Vücut su kütlesi</b>	37,66 ± 8,10	33,82 ± 4,71	40,13 ± 11,52	36,43 ± 8,13	39,16 ± 9,29	38,32 ± 8,47	0,876	0,229

p<sub>1</sub>: Erkek bireylerin gruplarına göre karşılaştırılması, p<sub>2</sub>: Kadın bireylerin gruplarına göre karşılaştırılması

\*p<0,05,<sup>a,b,c,d</sup>: İstatistiksel olarak birbirinden farklı

Tablo 4'e göre erkek bireylerin gruplarına göre yaş ve antropometrik ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Üçüncü grupta yer alan erkek öğrencilerin antropometrik ölçümleri diğer gruplarla karşılaştırıldığında değerler yüksek olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup 3'deki kadınların vücut ağırlıkları ile yağ kütlesi değerlerinin dans bölümü ve dans topluluğunda olan kadın öğrencilere kıyasla yüksek bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Tablo 5. Kadın öğrenciler için besin öğeleri tüketim miktarları

	<b>Grup 1 (s=17)</b>	<b>Grup 2 (s=13)</b>	<b>Grup 3 (11)</b>	<b>Toplam (s=34)</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Enerji.(kkal)</b>	1494,61±532,8	1603,11±466,63	1418,22±229,79	1514,93±448,2	0,418	0,662
<b>Karbonhidrat.(%)</b>	16,07±2,1	16±2,61	16,21±2,21	16,08±2,25	0,019	0,981
<b>Karbonhidrat.(g)</b>	171,8±93,71	188,71±67,47	169,58±46,54	177,25±74,24	0,213	0,809
<b>Protein.(%)</b>	5,43±1,12	5,69±1,23	5,58±0,94	5,56±1,1	0,183	0,834
<b>Protein .g)</b>	58,66±16,35	63,06±14,84	57,6±12,07	59,97±14,67	0,411	0,666
<b>Yağ.(%)</b>	11,81±2	11,67±2,52	11,54±2,12	11,7±2,16	0,039	0,962
<b>Yağ.(g)</b>	57,8±19,49	62,49±21,71	54,07±7,97	58,58±18,2	0,520	0,600
<b>Lif.(g)</b>	16,3±6,34	15,19±4,19	15,08±6,46	15,62±5,56	0,168	0,846
<b>Vit. C.(mg)</b>	54,2±41,53	61,01±27,23	40,4±28,7	53,35±34,11	0,877	0,426
<b>Kolesterol.(mg)</b>	241,87±189,42	285,85±169,2	274,38±198,23	265,04±180,05	0,197	0,822
<b>Demir.(mg)</b>	9,1±5,3	9,17±2,38	8,62±2,15	9,01±3,74	0,055	0,947
<b>Magnezyum.(mg)</b>	218,64±90,09	206,89±64,29	177,79±61,79	204,88±75,13	0,747	0,482
<b>Kalsiyum.(mg)</b>	582,28±345,37	558,55±186,62	446,42±151,2	541,94±257,78	0,733	0,488
<b>Potasyum (mg)</b>	1696,58±543,8	1673,94±416,89	1375,51±358,69	1613,04±468,73	1,382	0,266
<b>Vit. E.(mg)</b>	11,06±7,51	10,01±12,14	7,05±3,44	9,75±8,74	0,528	0,595
<b>Toplam Folik Asit.(µg)</b>	183,03±52,22	219,11±78,8	210,43±79,1	202,21±68,9	0,958	0,395
<b>Vit. B12.(µg)</b>	2,82±1,47	4,16±3,91	4,46±4,75	3,68±3,36	0,792	0,462

\* $p < 0,05$

Tablo 5 incelendiğinde tüm gruplardaki öğrencilerin enerji ve besin öğelerinin tüketim miktarları benzerdir.

Kadın öğrencilerin enerji tüketimleri ortalamasının  $1514,93 \pm 448,2$  kkal, karbonhidrat tüketimlerinin  $177,25 \pm 74,24$  g, protein tüketimlerinin  $59,97 \pm 14,67$  g ve yağ tüketimleri ortalamasının  $58,58 \pm 18,2$  g olduğu saptanmıştır. Kadın öğrencilerin lif tüketimlerinin ortalama  $15,62 \pm 5,56$  g olduğu saptanmıştır. Kadın öğrenciler ortalama  $53,35 \pm 34,11$  g C vitamini,  $265,04 \pm 180,05$  mg kolestrol,  $9,01 \pm 3,74$  mg demir,  $204,88 \pm 75,13$  mg magnezyum,  $541,94 \pm 257,78$  mg kalsiyum,  $1613,04 \pm 468,73$  mg potasyum,  $9,75 \pm 8,74$  mg E vitamini,  $202,21 \pm 68,9$  µg toplam folik asit,  $3,68 \pm 3,36$  µg B12 vitamini aldığı saptanmıştır.

Tablo 6. Erkek öğrencilerin besin ögesi tüketim miktarları

	<b>Grup 1 (s=8)</b>	<b>Grup 2 (s=12)</b>	<b>Grup 3 (s=14)</b>	<b>Toplam (s=34)</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Enerji.(kcal)</b>	1705,85±608,32	1608,37±267,54	1696,16±588,2	1670,92±504,24	0,141	0,869
<b>Karbonhidrat.(%)</b>	16,42±2,3	16,56±3,42	14,96±2,32	15,86±2,75	1,612	0,213
<b>Karbonhidrat.(g)</b>	205,08±77,81	193,53±50,5	185,77±72,02	193,41±66,45	0,272	0,764
<b>Protein.(%)</b>	5,06±0,88	5,41±1,29	6,27±1,85	5,67±1,53	2,567	0,090
<b>Protein.(g)</b>	62,34±23,82	61,51±15,61	72,99±20,06	66,49±20,17	1,556	0,224
<b>Yağ.(%)</b>	11,61±2,06	11,38±3,07	12±2,25	11,7±2,45	0,235	0,792
<b>Yağ.(g)</b>	66,76±29,36	61,48±19,72	69,65±29,08	66,28±26,13	0,351	0,706
<b>Lif.(g)</b>	16,22±5,2	18,18±7,59	16,02±6,93	16,76±6,65	0,425	0,657
<b>Vit. C.(mg)</b>	44,62±11,78	77,29±55,94	50,58±27,15	57,45±38,23	2,895	0,068
<b>Kolesterol.(mg)</b>	283,6±149,56	250,73±203,42	232,41±142,7	251,95±163,06	0,318	0,729
<b>Demir.(mg)</b>	8,42±2,79	10,38±3,89	9,76±2,8	9,6±3,2	1,177	0,319
<b>Magnezyum.(mg)</b>	234,53±115,63	234,46±108,54	231,11±94,49	233,09±102,23	0,005	0,995
<b>Kalsiyum.(mg)</b>	564,02±299,11	557,24±174,16	603,73±229,21	578,34±230,12	0,172	0,843
<b>Potasyum.(mg)</b>	1725,31±605,77	1948,33±717,74	1769,68±570,81	1814,42±620,87	0,447	0,643
<b>Vit. E.(mg)</b>	7,81±4,61	7,34±3,91	7,36±4,4	7,48±4,2	0,046	0,955
<b>Toplam Folik Asit.(µg)</b>	174,47±74,05	206,44±88,87	218,24±78,59	202,75±80,86	0,998	0,378
<b>Vit. B12.(µg)</b>	2,77±1,4	5,23±4,82	3,77±1,83	3,96±3,12	2,006	0,148

\* $p < 0,05$

Tablo 6'ya göre tüm gruplardaki öğrencilerin enerji ve besin öğelerinin tüketim miktarları benzer düzeyde bulunmuştur.

Erkek öğrencilerin enerji tüketimleri ortalamasının 1670,92±504,24 kkal, karbonhidrat tüketimlerinin 193,41±66,45 g, protein tüketimlerinin 66,49±20,17 g ve yağ tüketimleri ortalamasının 66,28±26,13 g olduğu saptanmıştır. Erkek öğrencilerin lif tüketimlerinin ortalama 16,76±6,25 g olduğu saptanmıştır. Erkek öğrenciler ortalama 57,45±38,23 g C vitamini, 251,95±163,06 mg kolesterol, 9,6±3,2 mg demir, 578,34±230,12 mg magnezyum, 578,34±230,12 mg kalsiyum, 1814,42±620,87 mg potasyum, 7,48±4,2 mg E vitamini, 202,75±80,86 µg toplam folik asit, 3,96±3,12 µg B12 vitamini aldığı saptanmıştır.

Tablo 7. Öğrencilerin DEBQ, BSQ ve SYİ puanları

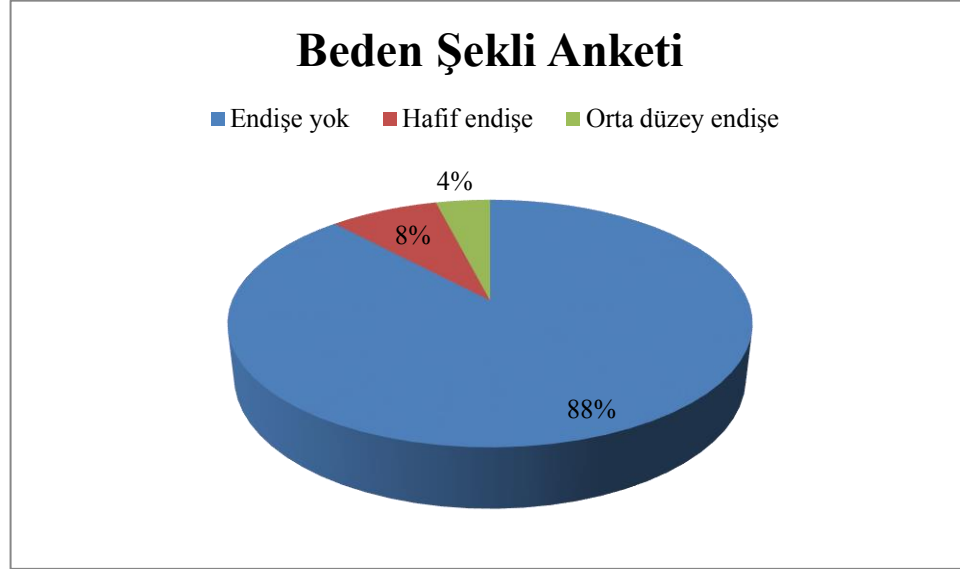
	S	$\bar{x}$	SS	Alt	Üst
<b>DEBQ</b>					
Duygusal Yeme	75	26,77	13,20	13	63
Kısıtlayıcı Yeme	75	23,39	9,13	10	45
Dışsal Yeme	75	28,09	6,68	14	43
<b>BSQ</b>	75	71,24	31,39	34	184
<b>SYİ</b>	75	74,59	6,86	60,80	89,80

\* $p < 0,05$

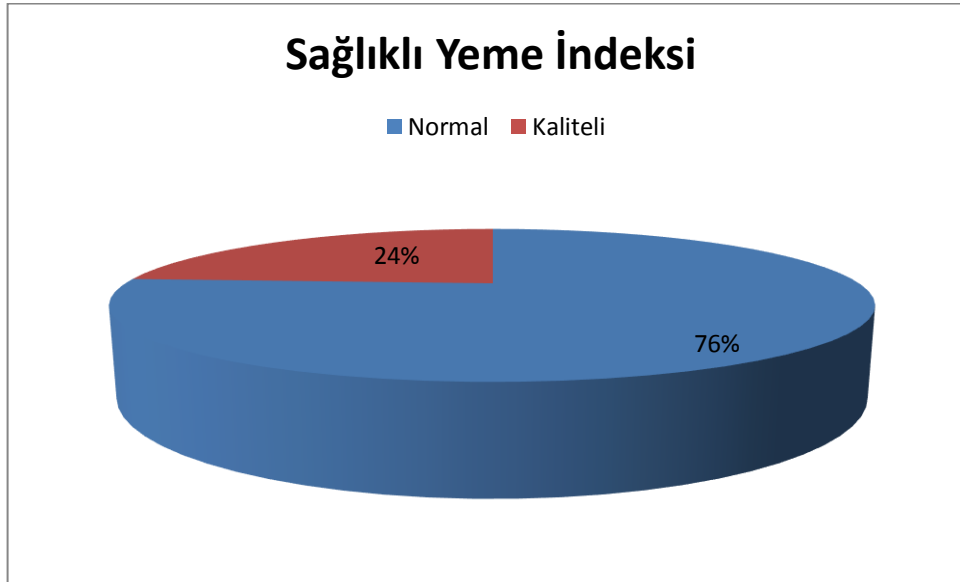
Tablo 7. incelendiğinde öğrencilerin DEBQ-duygusal yeme alt boyutundan ortalama 26,77±13,20 puan aldığı ve bu alt boyuttan alınan en düşük puanın 13, en yüksek puanın ise 63 olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin DEBQ-kısıtlayıcı yeme alt boyutundan ortalama 23,39±9,13 puan aldığı ve bu alt boyuttan alınan en düşük puan 10, en yüksek puan ise 45 olarak bulunmuştur. Tüm öğrencilerin DEBQ-dışsal yeme alt boyutundan aldıkları puan ortalaması 28,09±6,68'dir. Öğrenciler bu alt boyuttan en düşük 14 ve en yüksek 43 puan almıştır. BSQ puanları incelendiğinde,



öğrencilerin aldığı en düşük puanın 34 ve en yüksek puanın 184 olduğu saptanmış olup, öğrencilerin BSQ'dan ortalama  $71,24 \pm 31,19$  puan aldıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin SYİ puan ortalaması  $74,59 \pm 6,86$ 'dır. Öğrenciler SYİ'den en düşük 60,80 ve en yüksek 89,80 puan almıştır.



Şekil 1. Öğrencilerin beden şekli anketi endişe düzeyleri



Şekil 2. Öğrencilerin sağlıklı yeme indeksi sınıfları

Şekil 1.'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin %88,0'inin bedenine yönelik endişe duymadığı, %8,0'inin hafif ve %4,0'ünün orta düzeyde endişe duyduğu saptanmıştır. Şekil 2. incelendiğinde öğrencilerin %76'sının normal ve %24'ünün kalitesi sağlıklı yeme indeksi skoruna sahip olduğu saptanmıştır.

Tablo 8. Öğrenci gruplarına göre DEBQ, BSQ ve SYİ puanları

Ölçekler	Grup	s	$\bar{x}$	SS	F	p
<b>DEBQ-Duygusal Yeme</b>	Grup 1	25	25,92	13,34	1,31	0,28
	Grup 2	25	24,28	10,97		
	Grup 3	25	30,12	14,84		
<b>DEBQ-Kısıtlayıcı Yeme</b>	Grup 1	25	24,16	10,66	1,45	0,24
	Grup 2	25	20,92	8,85		
	Grup 3	25	25,08	7,44		
<b>DEBQ-Dışsal Yeme</b>	Grup 1	24	27,375	6,20	0,35	0,70
	Grup 2	25	27,92	6,17		
	Grup 3	25	28,96	7,71		
<b>Beden Şekli Anketi</b>	Grup 1	25	65,36	24,25	0,74	0,48
	Grup 2	25	72,36	40,11		
	Grup 3	25	76,00	27,92		
<b>Sağlıklı Yeme İndeksi</b>	Grup 1	25	75,73	8,40	1,36	0,26
	Grup 2	25	76,15	7,41		
	Grup 3	25	72,85	7,27		

\* $p < 0,05$

Tablo 8. İncelendiğinde tüm gruplarda DEBQ, BSQ ve SYİ puanları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel bir fark belirlenmemiştir ( $p > 0,05$ ).

Tablo 9. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre DEBQ, BSQ ve SYİ puanları

	Cinsiyet	S	$\bar{x}$	SS	t	P
<b>DEBQ-Duygusal Yeme</b>	Erkek	34	26,41	14,90	-0,21	0,83
	Kadın	41	27,07	11,79		
<b>DEBQ-Kısıtlayıcı Yeme</b>	Erkek	34	23,24	10,44	-0,13	0,90
	Kadın	41	23,51	8,01		
<b>DEBQ-Dışsal Yeme</b>	Erkek	33	26,58	7,39	-1,78	0,08
	Kadın	41	29,32	5,86		
<b>Beden Şekli Anketi</b>	Erkek	34	67,21	27,18	-1,01	0,31
	Kadın	41	74,59	34,46		
<b>SYİ</b>	Erkek	34	75,29	8,78	0,38	0,70
	Kadın	41	74,59	6,86		

\* $p < 0,05$ 

Tablo 9'a göre DEBQ, BSQ ve SYİ puanları cinsiyete göre karşılaştırıldığında istatistiksel bir fark gözlemlenmemiştir ( $p > 0,05$ ).

Tablo 10. Öğrencilerin yaş gruplarına göre DEBQ, BSQ ve SYİ puanları

Ölçekler	Yaş grubu	S	$\bar{x}$	SS	Alt	Üst	F	P
<b>DEBQ-Duygusal Yeme</b>	18-19yaş	15	27,60	14,57	13,0	58,0	0,404	0,66
	20-21yaş	28	28,14	13,34	13,0	54,0		
	22yaş ve üzeri	32	25,19	12,66	13,0	63,0		
<b>DEBQ-Kısıtlayıcı Yeme</b>	18-19yaş	15	21,80	10,14	10,0	45,0	0,509	0,60
	20-21yaş	28	24,64	7,86	10,0	43,0		
	22yaş ve üzeri	32	23,03	9,80	10,0	42,0		
<b>DEBQ-Dışsal Yeme</b>	18-19yaş	15	27,27	7,20	19,0	40,0	0,594	0,55
	20-21yaş	28	29,18	7,82	14,0	43,0		
	22yaş ve üzeri	31	27,52	5,25	19,0	38,0		
<b>BSQ</b>	18-19 yaş	15	67,00	30,60	39,0	138,0	1,142	0,32
	20-21 yaş	28	78,32	36,78	34,0	184,0		
	22 yaş ve üzeri	32	67,03	26,05	34,0	128,0		
<b>SYİ</b>	18-19 yaş	15	77,99	10,44	55,9	92,2	1,630	0,32
	20-21 yaş	28	74,66	6,22	63,8	89,8		
	22 yaş ve üzeri	32	73,68	7,36	61,7	90,2		

\* $p < 0,05$ 

Tablo 10'a göre yaş gruplarına göre DEBQ, BSQ ve SYİ puanlarında istatistiksel bir fark gözlemlenmemiştir ( $p > 0,05$ ).

Tablo 11. Tüm öğrencilerde SYİ sınıflamasına göre DEBQ ve BSQ puanları

	SYİ	S	x	s	t	P
<b>DEBQ-Duygusal Yeme</b>	Normal	57	25,84	12,92	-1,09	0,28
	Kaliteli	18	29,72	14,03		
<b>DEBQ-Kısıtlayıcı Yeme</b>	Normal	57	21,51	7,44	-3,39	<b>&lt;0,001</b>
	Kaliteli	18	29,33	11,45		
<b>DEBQ-Dışsal Yeme</b>	Normal	57	28,12	6,59	0,07	0,95
	Kaliteli	17	28,00	7,18		
<b>Beden Şekli Anketi</b>	Normal	57	66,75	27,08	-2,26	<b>0,03*</b>
	Kaliteli	18	85,44	39,90		

\* $p<0,05$ 

Tablo 11. incelendiğinde öğrencilerin SYİ sınıflamasına göre DEBQ puanları karşılaştırıldığında istatistiksel bir fark yoktur ( $p>0,05$ ). SYİ sınıflaması kaliteli olan öğrencilerin DEBQ kısıtlayıcı yeme puanları, SYİ sınıflaması normal olan öğrencilere göre yüksek bulunmuştur ( $p<0,05$ ). SYİ sınıflaması kaliteli olan öğrencilerin BSQ puanları, SYİ sınıflaması normal olan öğrencilere göre yüksek bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Kadın öğrencilerin BSQ puanları ile vücut yağ kütlesi değerleri arasında aynı yönlü orta kuvvetli bir ilişkinin olduğu saptanmıştır ( $r=0,35$ ,  $p=0,02$ ). Tüm öğrencilerin Hollanda Yeme Anketinde yer alan duygusal yeme alt boyutu puanlarının vücut kas oranı ile aralarında ters ve zayıf yönlü bir ilişki ( $r=-0,26$ ,  $p=0,03$ ), vücut yağ oranı ile arasında aynı yönlü, orta kuvvetli ilişki ( $r=0,32$ ,  $p=0,01$ ) vücut yağ kütlesi ile arasında aynı ve zayıf yönlü ilişki ( $r=0,25$ ,  $p=0,03$ ) belirlenmiştir. Tüm öğrencilerde SYİ puanları ile vücut ağırlığı ve vücut kas oranı karşılaştırıldığında ters yönde, orta kuvvetli ilişki ( $r=-0,31$ ,  $p=0,01$ ;  $r=-0,34$ ,  $p<0,001$ ) bulunmuştur (Tablo 12).

Tablo 12. Öğrencilerin antropometrik ölçümleri ile DEBQ, BSQ ve SYİ puanları arasındaki ilişki

		Erkek (s=34)					Kadın(s=41)					Toplam (s=75)				
		DEBQ-Duygusal Yeme	DEBQ-Kısıtlayıcı Yeme	DEBQ-Dışsal Yeme	BSQ	SYİ	DEBQ-Duygusal Yeme	DEBQ-Kısıtlayıcı Yeme	DEBQ-Dışsal Yeme	BSQ	SYİ	DEBQ-Duygusal Yeme	DEBQ-Kısıtlayıcı Yeme	DEBQ-Dışsal Yeme	BSQ	SYİ
<b>Vücut ağırlığı (kg)</b>	r	-0,05	-0,07	0,02	0,11	-0,42	-0,06	-0,16	0,06	0,25	-0,19	-0,06	-0,11	0,01	0,17	-0,31
	p	0,79	0,69	0,93	0,55	<b>0,01*</b>	0,70	0,30	0,71	0,12	0,23	0,63	0,33	0,90	0,15	<b>0,01*</b>
<b>Boy Uzunluğu(cm)</b>	r	-0,28	0,01	0,01	0,15	-0,46	-0,14	-0,08	0,16	0,13	-0,18	-0,21	-0,04	0,06	0,12	-0,31
	p	0,11	0,96	0,95	0,40	<b>0,01*</b>	0,38	0,63	0,32	0,40	0,27	0,07	0,76	0,61	0,30	<b>0,01*</b>
<b>BKI (kg/m2)</b>	r	0,15	-0,08	0,07	0,06	-0,31	0,02	-0,17	-0,06	0,22	-0,11	0,08	-0,12	0,00	0,15	-0,21
	p	0,40	0,64	0,68	0,75	0,08	0,88	0,29	0,72	0,18	0,48	0,47	0,29	1,00	0,21	0,08
<b>Vücut kas oranı (%)</b>	r	-0,22	-0,16	-0,08	0,02	-0,42	-0,31	-0,25	0,07	0,09	-0,26	-0,26	-0,20	-0,04	0,04	-0,34
	p	0,22	0,36	0,64	0,92	<b>0,01*</b>	0,05	0,12	0,64	0,58	0,10	<b>0,03*</b>	0,09	0,72	0,76	<b>&lt;0,001</b>
<b>Vücut yağ oranı (%)</b>	r	0,29	0,24	0,14	0,25	0,02	0,35	0,12	-0,06	0,31	0,06	0,32	0,18	0,04	0,29	0,04
	p	0,10	0,17	0,45	0,16	0,90	0,03	0,47	0,70	0,05	0,73	<b>0,01*</b>	0,13	0,73	<b>0,01*</b>	0,76
<b>Vücut yağ kütlesi (kg)</b>	r	0,25	0,12	0,17	0,18	-0,16	0,25	0,04	-0,02	0,35	-0,05	0,25	0,08	0,07	0,28	-0,10
	p	0,15	0,51	0,36	0,30	0,36	0,11	0,80	0,88	<b>0,02*</b>	0,77	<b>0,03*</b>	0,50	0,58	<b>0,01*</b>	0,37
<b>Vücut su kütlesi (kg)</b>	r	-0,21	-0,16	-0,08	0,02	-0,43	-0,28	-0,25	0,10	0,06	-0,23	-0,24	-0,20	-0,02	0,03	-0,33
	p	0,22	0,37	0,65	0,90	<b>0,01*</b>	0,08	0,11	0,52	0,70	0,15	<b>0,03*</b>	0,09	0,84	0,83	<b>&lt;0,001</b>

\* $p < 0.05$

Tablo 13. Öğrencilerin besin ögesi alım miktarları ile DEBQ, BSQ ve SYİ puanları arasındaki ilişki

		Erkek (s=34)					Kadın (s=41)					Toplam (s=75)				
		DEBQ-Duygusal-Yeme	DEBQ-Kısıtlayıcı-Yeme	DEBQ-Dışsal-Yeme	BSQ	SYİ	DEBQ-Duygusal-Yeme	DEBQ-Kısıtlayıcı-Yeme	DEBQ-Dışsal-Yeme	BSQ	SYİ	DEBQ-Duygusal-Yeme	DEBQ-Kısıtlayıcı-Yeme	DEBQ-Dışsal-Yeme	BSQ	SYİ
<b>Enerji (kkal)</b>	r	-0,36	-0,29	0,06	-0,02	-0,47	0,04	-0,24	0,11	0,14	-0,15	-0,15	-0,26	0,12	0,10	-0,30
	p	<b>0,03*</b>	0,09	0,74	0,91	<b>0,01*</b>	0,81	0,13	0,50	0,38	0,35	0,21	<b>0,03*</b>	0,31	0,39	<b>0,01*</b>
<b>Karbonhidrat (%)</b>	r	-0,06	-0,14	0,03	0,02	-0,48	0,04	-0,13	0,21	-0,27	-0,08	-0,01	-0,13	0,12	-0,17	-0,26
	p	0,72	0,45	0,88	0,91	<b>&lt;0,001</b>	0,78	0,42	0,18	0,09	0,62	0,95	0,27	0,31	0,14	<b>0,03*</b>
<b>Karbonhidrat (gram)</b>	r	-0,34	-0,33	0,06	-0,06	-0,55	0,05	-0,28	0,16	-0,03	-0,18	-0,15	-0,30	0,14	-0,03	-0,38
	p	0,05	0,06	0,72	0,75	<b>&lt;0,001</b>	0,74	0,08	0,31	0,85	0,25	0,18	<b>0,01*</b>	0,24	0,83	<b>&lt;0,001</b>
<b>Protein (%)</b>	r	0,01	0,15	-0,02	0,13	0,40	-0,13	0,20	0,08	0,03	-0,09	-0,07	0,17	0,04	0,07	0,12
	p	0,97	0,40	0,93	0,48	<b>0,02*</b>	0,41	0,21	0,64	0,84	0,59	0,56	0,15	0,72	0,57	0,33
<b>Protein (gram)</b>	r	-0,43	-0,14	0,16	0,04	-0,24	-0,05	-0,05	0,14	0,24	-0,16	-0,20	-0,08	0,18	0,20	-0,19
	p	<b>0,01*</b>	0,41	0,39	0,83	0,16	0,78	0,77	0,39	0,12	0,32	0,09	0,48	0,13	0,09	0,10
<b>Yağ (%)</b>	r	0,05	0,06	-0,03	-0,09	0,29	0,04	-0,01	-0,28	0,27	0,18	0,05	0,02	-0,16	0,14	0,23
	p	0,77	0,73	0,88	0,62	0,09	0,80	0,93	0,08	0,09	0,26	0,70	0,85	0,18	0,23	0,05
<b>Yağ. (gram)</b>	r	-0,28	-0,26	0,06	-0,06	-0,32	0,04	-0,19	-0,03	0,25	-0,03	-0,08	-0,20	0,05	0,17	-0,16
	p	0,12	0,14	0,73	0,75	0,06	0,82	0,24	0,87	0,12	0,84	0,47	0,08	0,70	0,15	0,18
<b>Lif (gram)</b>	r	0,11	-0,10	0,12	0,12	0,04	-0,02	-0,01	0,02	0,43	0,33	0,04	-0,05	0,08	0,33	0,19
	p	0,54	0,58	0,51	0,49	0,81	0,88	0,96	0,92	<b>0,01*</b>	<b>0,04*</b>	0,74	0,68	0,48	0,00	0,11
<b>Vit. C (mg)</b>	r	0,06	0,27	-0,07	0,08	0,56	-0,06	-0,30	0,12	-0,06	0,50	0,00	-0,02	0,06	0,00	0,52
	p	0,74	0,12	0,70	0,65	<b>&lt;0,001</b>	0,70	0,06	0,46	0,73	<b>&lt;0,001</b>	0,99	0,87	0,61	1,00	<b>&lt;0,001</b>

\* $p < 0,05$

Tablo 13. Öğrencilerin besin ögesi alım miktarları ile DEBQ, BSQ ve SYİ puanları arasındaki ilişki (devam)

		Erkek (s=34)			Kadın (s=41)			Toplam (s=75)								
		DEBQ-Duygusal- Yeme	DEBQ-Kısıtlayıcı- Yeme	DEBQ-Dışsal-Yeme	BSQ	SYİ	DEBQ-Duygusal - Yeme	DEBQ-Kısıtlayıcı- Yeme	DEBQ-Dışsal-Yeme	BSQ	SYİ	DEBQ-Duygusal- Yeme	DEBQ-Kısıtlayıcı- Yeme	DEBQ-Dışsal-Yeme	BSQ	SYİ
<b>Kolesterol (mg)</b>	r	-	0,02	0,22	-0,05	0,20	-	-0,10	-0,07	0,05	0,32	-	-	0,07	0,00	0,26
	p	0,25	0,90	0,22	0,76	0,26	0,16	0,52	0,64	0,75	<b>0,04*</b>	0,07	0,76	0,54	0,98	<b>0,03*</b>
<b>Demir (mg)</b>	r	-	0,11	0,26	0,17	0,10	-	0,07	0,09	0,39	0,16	-	0,09	0,18	0,30	0,12
	p	0,71	0,52	0,15	0,34	0,59	0,83	0,67	0,58	0,01	0,32	0,67	0,42	0,12	<b>0,01*</b>	0,30
<b>Magnezyum (mg)</b>	r	0,08	0,00	0,06	0,20	0,16	-	0,01	0,07	0,35	0,14	-	0,01	0,10	0,31	0,13
	p	0,64	0,99	0,73	0,26	0,35	0,50	0,94	0,67	0,03	0,39	0,86	0,94	0,39	<b>0,01*</b>	0,25
<b>Kalsiyum (mg)</b>	r	-	0,05	-0,35	0,21	0,30	-	-0,08	-0,02	0,20	-0,09	-	-	-	0,21	0,11
	p	0,37	0,76	<b>0,04*</b>	0,23	0,08	0,65	0,60	0,91	0,21	0,56	0,32	0,95	0,24	0,07	0,33
<b>Potasyum (mg)</b>	r	0,02	0,10	0,04	0,23	0,37	-	-0,05	0,16	0,25	0,23	-	0,02	0,15	0,26	0,27
	p	0,89	0,59	0,82	0,19	<b>0,03*</b>	0,35	0,76	0,31	0,12	0,15	0,58	0,88	0,20	<b>0,03*</b>	<b>0,02*</b>
<b>Vit. E (mg)</b>	r	-	-0,17	0,28	-0,05	-0,30	-	-0,36	-0,09	0,08	0,13	-	-	0,12	-0,02	-0,15
	p	0,79	0,33	0,11	0,76	0,09	0,91	<b>0,02*</b>	0,58	0,61	0,43	0,73	0,05	0,31	0,89	0,20
<b>Toplam Folik Asit (mcg)</b>	r	-	-0,03	0,18	0,16	-0,03	-	-0,14	0,00	0,34	0,29	-	-	0,09	0,28	0,13
	p	0,42	0,86	0,31	0,36	0,85	0,83	0,38	0,98	0,03	0,07	0,47	0,46	0,47	<b>0,02*</b>	0,26
<b>Vitamin B12 (mcg)</b>	r	-	0,05	0,15	0,10	0,13	-	-0,11	-0,09	0,19	0,05	-	-	0,05	0,16	0,09
	p	0,30	0,77	0,40	0,58	0,47	0,53	0,51	0,59	0,22	0,77	0,22	0,86	0,69	0,18	0,46

Tablo 13'e göre erkeklerin DEBQ-duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlarla enerji ile protein alımları arasında ters yönlü ve orta kuvvetli bir ilişki ( $r=-0,36$ ,  $p=0,03$ ;  $r=-0,43$ ,  $p=0,01$ ) bulunmuştur. Erkeklerde DEBQ-dışsal yeme alt boyutundan alınan puanlar ile kalsiyum tüketim miktarları arasında ters yönlü ve orta kuvvetli bir ilişki bulunmuştur ( $r=-0,35$ ,  $p=0,04$ ). Erkek öğrencilerin dışsal yeme alt boyutundan aldıkları puan değerleri artış gösterdikçe, kalsiyum tüketim miktarları azalmaktadır. Erkek öğrencilerde SYİ puanları ile enerji, karbonhidrat alımları arasında ters yönlü, protein (%), C vitamini ve potasyum alımları arasında aynı yönlü ilişki ( $r=-0,4$ ,  $p=0,01$ ;  $r=-0,55$ ,  $p<0,001$ ;  $r=0,40$ ,  $p=0,02$ ;  $r=0,56$ ,  $p<0,001$ ;  $r=0,37$ ,  $p=0,03$ ) gözlemlenmiştir. Erkek öğrencilerin SYİ puanları arttıkça, enerji, karbonhidrat alımları azalmakta, protein (%), su, C vitamini ve potasyum tüketimleri ise artmaktadır.

Kadınların DEBQ-kısıtlayıcı yeme alt boyutundan aldıkları puanlar ile E vitamini tüketimleri arasında ters yönlü ilişki ( $r=-0,36$ ,  $p=0,02$ ) olduğu saptanmıştır. Buna göre kadın öğrencilerin DEBQ-kısıtlayıcı yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, E vitamini tüketimleri azalmaktadır. Kadın öğrencilerin BSQ puanlar ile lif alımları arasında aynı yönlü ve orta kuvvete ilişki olduğu saptanmıştır ( $r=0,43$ ,  $p=0,01$ ). Kadın öğrencilerin SYİ puanları ile lif, C vitamini, kolesterol alımları arasında aynı yönlü ilişki ( $r=0,33$ ,  $p=0,04$ ;  $r=0,50$ ,  $p<0,001$ ;  $r=0,32$ ,  $p=0,04$ ) bulunmuştur.

Tüm öğrencilerin DEBQ kısıtlayıcı-yeme alt boyutu puanları ile enerji ve karbonhidrat tüketimleri arasında ters yönlü ve orta kuvvette ilişki ( $r=-0,26$ ,  $p=0,03$ ;  $r=-0,30$ ,  $p=0,01$ ) bulunmuştur. Buna göre öğrencilerin DEBQ-kısıtlayıcı yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça enerji ve karbonhidrat tüketimleri azalmaktadır. Tüm öğrencilerin BSQ puanları ile demir, magnezyum, potasyum ve toplam folik



asit alımları arasında aynı yönlü ilişki ( $r=0,30$ ,  $p=0,01$ ;  $r=0,31$ ,  $p=0,01$ ;  $r=0,26$ ,  $p=0,03$ ;  $r=0,28$ ,  $p=0,02$ ) olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin BSQ puanları arttıkça demir, magnezyum, potasyum ve toplam folik asit alımlarıda artmaktadır. Öğrencilerin SYİ puanları ile enerji, karbonhidrat, alımları arasında ters yönlü, C vitamini, kolesterol ve potasyum alımları arasında ise aynı yönlü ilişki ( $r=-0,30$ ,  $p=0,01$ ;  $r=-0,38$ ,  $p<0,001$ ;  $r=0,52$ ,  $p<0,001$ ;  $r=0,26$ ,  $p=0,03$ ;  $r=0,27$ ,  $p=0,02$ ) gözlemlenmiştir. Öğrencilerde SYİ puanları arttıkça enerji, karbonhidrat, alımları azalmakta, C vitamini, kolesterol ve potasyum alımları ise artmaktadır.

Tablo 14. Öğrencilerin DEBQ, BSQ ve SYİ puanları arasındaki ilişki

		Erkek					Kadın					Toplam				
		DEBQ-Duygusal- Yeme	DEBQ-Kısıtlayıcı- Yeme	DEBQ-Dışsal-Yeme	BSQ	SYİ	DEBQ-Duygusal- Yeme	DEBQ-Kısıtlayıcı- Yeme	DEBQ-Dışsal-Yeme	BSQ	SYİ	DEBQ-Duygusal- Yeme	DEBQ-Kısıtlayıcı- Yeme	DEBQ-Dışsal-Yeme	BSQ	SYİ
DEBQ-Duygusal Yeme	r p	1,00					1,00				1,00					
DEBQ-Kısıtlayıcı Yeme	r p	0,60 <0,001*	1,00			0,27 0,08	1,00				0,46 <0,001*	1,00				
DEBQ-Dışsal Yeme	r p	0,41 0,02*	0,38 0,03*	1,00		0,33 0,04*	-0,10 0,52	1,00			0,37 <0,001*	0,17 0,14	1,00			
BSQ	r p	0,52 <0,001*	0,64 <0,001*	0,30 0,09	1,00	0,22 0,16	0,49 <0,001*	0,08 0,62	1,00		0,35 <0,001*	0,54 <0,001*	0,19 0,10	1,00		
SYİ	r p	0,35 0,04*	0,43 0,01*	-0,06 0,74	0,30 0,08	1,00	-0,12 0,46	-0,04 0,82	0,08 0,63	0,16 0,32	1,00	0,15 0,21	0,23 0,00	0,00 0,21	1,00 1,00	

\* $p < 0,05$

Erkek öğrencilerde BSQ ile DEBQ-duygusal yeme ve BSQ-kısıtlayıcı yeme karşılaştırıldığında aynı yönde ve orta düzey ilişki ( $r=0,52$ ,  $p<0,001$ ;  $r=0,64$ ,  $p<0,001$ ) bulunmuştur. Erkek öğrencilerde SYİ ile DEBQ-duygusal yeme ve DEBQ-kısıtlayıcı yeme karşılaştırıldığında aynı yönde orta düzey ilişki ( $r=0,35$ ,  $p=0,04$ ;  $r=0,43$ ,  $p=0,01$ ) bulunmuştur. Kadın öğrencilerde BSQ ile DEBQ-kısıtlayıcı yeme karşılaştırıldığında aynı yön, orta düzey ilişki ( $r=0,49$ ,  $p<0,001$ ) belirlenmiştir. Tüm öğrencilerde BSQ ile DEBQ-kısıtlayıcı yeme ve DEBQ-duygusal yeme karşılaştırıldığında aynı yön, orta düzey ilişki ( $r=0,54$ ,  $p<0,001$ ;  $r=0,35$ ,  $p<0,001$ ;) belirlenmiştir. Tüm öğrencilerde SYİ ile DEBQ-kısıtlayıcı yeme karşılaştırıldığında aynı yön ve zayıf ilişki ( $r=0,23$ ,  $p=0,04$ ) saptanmıştır (Tablo 14).

## Bölüm 5

### TARTIŞMA

Sporcuların performansını etkileyen temel faktörlerin başında beslenme, uygun antrenman ve genetik yapı gelmektedir (Yarar vd., 2011). Dans performansının özellikle estetik değerlere bağlı olması, performans sırasında diğer dansçılarla mücadele gerektirmeyip, rekabete dayalı olmaması nedeniyle diğer sporlardan farklı değerlendirilmektedir (Wargoeki& Wyon, 2007; Akyıldız vd., 2011). Yirmi beş kadın çağdaş dans öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada haftalık 10 saat ve üzerinde dans eden kişilerin dans etme ortalaması 5 saat olarak bulunmuştur (Brown vd, 2017). Bu çalışmada ise profesyonel dans eğitimi alan öğrencilerin %80,0'i günde 5 saat ve üzeri dans ederken dans topluluğu öğrencilerinin tamamının günlük dans etme süreleri günde 5 saatten azdır. Dolayısıyla dans performansını en üst düzeye çıkarmak, derslerde ve provadan sonra kendini toparlayıp vücut kompozisyonunu sağlıklı ve yeterli değerler içinde korumak için dansçının yeterli ve dengeli beslenmesi önemlidir (Sousa, 2013).

Dansçılar için önerilen en düşük enerji alım miktarı 30 kkal / kg FFM / gün olup karbonhidrat alımları en az 3-5 g / kg / gün, protein alımları 1,2 – 1,7 g / kg/ gün ve yağ alımı 1 g / kg /gün'dür (Sousa vd, 2007; Rodriguez vd., 2009). Dansçılarla yapılan bir çalışmada enerji alımları ortalaması erkeklerin 2297 kkal/gün, kadınların 1708 kkal/gün olarak saptanmıştır. Karbonhidrat, protein, yağ alımları erkeklerde sırasıyla; 244,97 g/gün, 131,24 g/gün,108,09 g/gün ve kadınlarda 209,08 g/gün, 68,89 g/gün 71,21 g/gün olarak bulunmuştur (Rossiou vd, 2017). Başka bir

çalışmada 13 kadın balerin, 8 kadın çağdaş dansçı ve 12 kadın kontrol grubunun besin ögesi alımları incelenmiş buna göre balerinlerin toplam enerji alımı 1214,4 kkal/gün, protein alımı 45,4 g/gün, yağ alımı 36,0 g/gün, karbonhidrat alımı 177,8 g/gün, çağdaş dansçıların sırasıyla; 1454,1 kkal/gün, 55,3 g/gün, 49,8 g/gün, 196,3 g/gün ve deneme grubundaki 12 kişinin değerleri ise sırasıyla 1306,9 kkal/gün, 50,9 g/gün, 40,4 g/gün, 176,7 g/gün olarak bulunmuştur. Buna göre çağdaş dansçıların enerji alımları balerinlere ve deneme grubuna göre daha yüksek bulunmuştur. Bu üç grup arasındaki karbonhidrat, protein ve yağ alımları çağdaş dansçılarda balerinlere ve deneme grubuna göre daha fazla bulunmuştur (Lim vd, 2015). Yapılan bu çalışmada ise erkek dans öğrencilerinin toplam enerji alımı 1705,85 kkal/gün, protein alımı 62,34 g/gün, yağ alımı 66,76 g/gün, karbonhidrat alımı 205,08 g/gün iken kadın dans öğrencilerinin toplam enerji alımı 1494,61 kkal/gün, protein alımı 58,66 g/gün, yağ alımı 57,8 g/gün, karbonhidrat alımı 171,8 g/gün , dans topluluğundaki erkek öğrencilerin değerleri sırasıyla; 1608,37 kkal/gün, 61,51 g/gün, 61,48 g/gün, 193,53 g/gün ve dans topluluğundaki kadın öğrencilerin değerleri ise sırasıyla 1603,11 kkal/gün, 63,06 g/gün, 62,49 g/gün, 188,71 g/gün olarak bulunmuş olup dans bölümünde, dans topluluğunda ve sedanter grupta olan öğrencilerin enerji ve besin öğeleri tüketim değerleri benzerdir.

Kalsiyum, kalbin kontraksiyon ve relaksasyonunda, kardiyak aksiyon potansiyeli üretiminde, tüm düz kasların kasılmasında, trombosit aktivitesinde ve koagülasyon sisteminde önemli roller alarak birçok noktada kardiyovasküler sistemi etkiler (Duran, 2018). D vitamini vücudumuzda iskelet sistemi ve kalsiyum, fosfor metabolizması üzerine etkileri olan, hemen hemen her hücreyi etkileyen bir vitamindir. Bu etkilerinin yanı sıra bazı kronik hastalıklar ve kanser gelişiminin önlenmesi, otoimmün hastalıkların, bağışıklık sisteminin düzenlenmesi gibi diğer

birçok hastalık ve sistem üzerine yararlı etkileri bulunan bir hormondur (Holick, 2009). D vitaminini esas olarak güneş ışınlarıyla deride sentezlenip, vücudumuz yeterli süre güneş ışınlarına maruz kaldığı zaman günlük ihtiyacın büyük bir kısmını üretmektedir (Varkal vd, 2015). D vitamininin esas fonksiyonu paratroid bezleri, böbrek ve bağırsaklarla etkileşim yoluyla kalsiyum homeostazının ve kemik oluşum ve rezorpsiyonunun düzenlenmesidir (Raman vd, 2011). Kalsiyum havuzundaki artış, peş peşe miyofilamanların bağlanması ve ardından ayrışmasına neden olarak kas kasılması için gerekli sarkomerik kısalmayı sağlamaktadır. Sonuçta kasta yüksek kontraksiyon hızı ve yüksek güç korunmuş olur (Annweiler, 2009). Bağırsaklardan kalsiyum emilimi yetersiz olduğunda parathormon düzeyi artmakta, bu hormonun etkisiyle 1-hidroksilaz enzimi aktive olmakta ve 1,25 dihidroksi vitamin D3, düzeyi yükselmektedir. Bu durumda D vitamininin kemiklerden kalsiyum mobilize edici etkisi ortaya çıkmaktadır. Organizmada serum kalsiyum düzeyi daha önemli olduğu için, kemiklerden kalsiyum mobilize edilerek serumdaki kalsiyum düzeyi normal değerinde tutulmaya çalışılır. Bu şekilde ortaya çıkan kalsiyum ya da D vitamini yetersizliği sonucunda kemiklerdeki mineralizasyon bozulur (Akkoyun vd., 2014). Sporcularda da eksikliği saptanabilen D vitamininin hem performansın üst düzeyde sergilenmesi, hem de genel sağlığın korunması açısından önemli olduğu anlaşılmaktadır (Aydın, 2014).

Günlük alınması gereken kalsiyum miktarı kadın ve erkeklerde 1000 mg'dır (Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, 2015). On üç bale dansçısı, 8 çağdaş dansçısı ve 12 kişilik kontrol grubu olmak üzere 45 kişinin oluşturduğu bir çalışmada kalsiyum alımları değerlendirilmiştir. Çalışmada bale dansçılarının  $364,6 \pm 108,67$  mg, çağdaş dansçıların  $367,4 \pm 144,18$  mg ve kontrol grubundaki kişilerin  $350,2 \pm 124,85$  mg kalsiyum alımı olduğu bulunmuştur. (Lim vd, 2015). Bu çalışmada

kalsiyum alımı erkek dansçılarda 564,02 mg/gün, erkek dans topluluğu öğrencilerinde 557,24 mg/gün ve sedanter grupta 603,73 mg/gün olarak, kadın dans öğrencilerinde 582,28 mg/gün, kadın dans topluluğu öğrencilerinde 558,55 mg/gün ve sedanter grupta 446,42 mg/gün olarak bulunmuştur. Buna göre tüm gruplarda günlük kalsiyum alım miktarı önerilenin altındadır. Kalsiyum alım miktarının önerilenin altında alınmasının yanı sıra kalsiyum emiliminde etkili olan D vitamininin yeterliliği de önemlidir. D vitamini ihtiyacı temelde güneş ışınları ile deride sentezlenme sürecini başlamasıyla karşılanmakla birlikte çeşitli nedenlerden D vitamini yeterli düzeyde sağlanamadığı durumlarda diyetle D vitamini takviyesi yapılabilmektedir. Yapılan bir araştırmada toplam 24 elit balerinin dört ay D vitamini desteği sonrası kas fonksiyonları (izometrik kuadriseps kontraksiyonu, dikey sıçrama) ve tedavi boyunca spor yaralanmaları kaydedilmiş, kış aylarında vitamin D desteği alan balerinlerde kas performansı ve yaralanma oluşumu üzerinde olumlu etkiler gözlenmiştir (Wyon, 2014). Elit jimnastikçilerde yapılan kesitsel araştırmada D vitamin eksikliği veya yetersizliği sıklığının yüksek olduğu vurgulanmış, 13 sporcuda diyetle düşük kalsiyum alımı ve altı sporcuda 20 ng/ml'den düşük D vitamini düzeyi bulunmuştur. Bu bulgu, kapalı alanda spor yapan ve yeterince güneşlenmeyen sporcularda D vitamini yetersizliği görülebildiğine işaret eder (Lovell, 2008).

Günlük alınması gereken demir miktarı kadınlarda 18 mg ve erkeklerde 10 mg, günlük alınması gereken C vitamini miktarı kadın ve erkeklerde 90 mg'dır (Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, 2015). Besin tüketiminin kısıtlanması durumunda dansçılar demir eksikliği riski altında olabilir. Dolayısıyla vitamin ve mineral yetersizliği performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Ersoy, 2012). On üç bale dansçısı, 8 çağdaş dansçısı ve 12 kişilik kontrol grubu olmak üzere 45

kişinin oluşturduğu bir çalışmada demir alımları değerlendirilmiştir. Çalışmada bale dansçılarının  $7,2\pm 3,53$  mg, çağdaş dansçıların  $8,1\pm 3,23$  mg ve kontrol grubundaki kişilerin  $8,9\pm 2,74$  mg olarak bulunmuştur. Dans öğrencileri ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Lim, 2015). Kadın atletler üzerinde yapılan bir çalışmada, demir depolarının normalden %20 düşük olduğu bulunmuştur (Parr vd, 1984). Sporcu anemisinin nedenleri arasında hematüri, hemoliz, demir emilimi bozukluğu, myoglobininüri, beslenme yetersizliği ve terle demir kaybı sayılabilir (Wyngaarden vd, 1992). Güreşin de dahil edildiği, farklı spor dallarındaki 181 erkek sporcu üzerinde yapılan çalışmada, her sporcu için eritrosit ve hemoglobin kan konsantrasyonu, hematokrit, serum demir, transferrin, ferritin ve haptoglobin konsantrasyonu ölçüldü ve ortalama hücre hacim ve serum demir / transferrin oranı hesaplanması sonucunda serum demir düzeylerinde farklılık olmadığı bulunmuştur (Biancotti vd, 1992). Ancak dayanıklılık gerektiren sporlardan hemen sonra, serum  $Fe^{++}$  ve TDBK'da artış olduğu da bilinmektedir (Gray vd, 1993). Demir alımı erkek dansçılarda  $8,42$  mg/gün, erkek dans topluluğu öğrencilerinde  $10,38$  mg/gün ve sedanter grupta  $9,76$  mg/gün olarak, kadın dans öğrencilerinde  $9,1$  mg/gün, kadın dans topluluğu öğrencilerinde  $9,17$  mg/gün ve sedanter grupta  $8,62$  mg/gün, C vitamin alımı erkek dansçılarda  $44,62$  mg/gün, erkek dans topluluğu öğrencilerinde  $77,29$  mg/gün ve sedanter grupta  $50,58$  mg/gün, kadın dans öğrencilerinde  $54,2$  mg/gün, kadın dans topluluğu öğrencilerinde  $61,01$  mg/gün ve sedanter grupta  $40,04$  mg/gün, olarak bulunmuştur. Buna göre tüm gruplarda günlük demir alım miktarı ve günlük C vitamin alım miktarı önerilenin altındadır. Yapılan bir derleme sonucunda sporcular antrenman şiddetine göre terle  $Fe^{++}$  kayıplarının artmasından dolayı günlük gereksinim miktarının üzerinde C vit alınmasının gerekebileceği, diyetle C vit eklenmesi ise C vitamin kaybını en aza



indirebileceği ve de insülin duyarlılığını azaltarak glukoz metabolizmasında yararlı etkilerinin olduğu da vurgulanmıştır (Koçyiğit vd, 2011).

Bu çalışmada profesyonel erkek ve kadın dansçılarının yağsız vücut kütleleri ise sırasıyla 51,44 kg ve 46,16 kg olarak belirlenmiştir. Dansçıların yağ kütle ve yağ yüzdeleri sırasıyla erkeklerde 11,43 kg, %18,44, kadınlarda 9,46 kg, %17,05 olarak bulunmuştur. Dans topluluğunda yağsız vücut kütleleri erkek ve kadınlarda sırasıyla 54,90 kg ve 48,83 kg, yağ kütle ve yağ yüzdeleri yine erkek ve kadınlarda sırasıyla 13,49 kg, %18,97 ve 15,82 kg ve %24,05 olarak bulunmuştur. Erkek bireylerin gruplarına göre yaş ve antropometrik ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmamasına rağmen, kadın öğrencilerde gruplarına göre vücut ağırlıkları ve vücut yağ kütleleri karşılaştırıldığında istatistiksel bir fark gözlemlenmiştir ( $p < 0,05$ ). On iki kore dansçısı, 13 bale dansçısı, 8 ağdaş dansçısı ve 12 kişilik kontrol grubu olmak üzere 45 kişinin oluşturduğu bir çalışmada kore dans grubu diğer üç gruptan ( $27,7 \pm 4,64$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermezken, bale ( $24,8 \pm 3,12$ ) ve ağdaş dans ( $24,5 \pm 4,57$ ) grupları kontrol grubundan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük ortalama vücut yağ oranına sahip olduğu belirlenmiştir (Lim vd, 2015). Başka bir çalışmada 13 profesyonel erkek ve kadın dansınının yağsız vücut kütleleri sırasıyla erkeklerde 57,6 kg, kadınlarda 39,5 kg, yağ kütle ve yağ yüzdeleri sırasıyla erkeklere 5,8 kg ve %9,1, kadınlarda 8,7 kg ve %17,9 olarak bulunmuştur (Ferrari vd, 2013). Diğer bir çalışmada 42 profesyonel dans öğrencisinin vücut ağırlığı ortalamaları 52,6 kg, yağsız vücut kütlesi 42,55 kg olarak bulunmuştur (Yanakoulia vd, 1998). Bu araştırmadaki yağsız vücut kütlesi, yağsız kütle ve yağ yüzdesi değerleri yapılan diğer çalışma sonuçlarıyla karşılaştırıldığında, dans türleri ve vücut ağırlıkları benzer olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada DEBQ leğine ait belli bir puan sistemi olmadığı için, alt gruplardaki araştırma verilerine göre belirlenen ortalama puan değerleri temel alınarak değerlendirmeler yapılmıştır. Çalışmamızda, ğrencilerin DEBQ-duygusal yeme alt boyutundan ortalama  $26,77\pm 13,20$  puan, DEBQ-kısıtlayıcı yeme alt boyutundan ortalama  $23,39\pm 9,13$  puan DEBQ-dışsal yeme alt boyutundan ortalama  $28,09\pm 6,68$  puan almışlardır. Değerler 3 grup için de ayrı ayrı incelendiğinde DEBQ puanları arasındaki sonuç istatistiksel bir fark olmadığını göstermiştir ( $p>0,05$ ). Ayrıca BSQ puanları incelendiğinde öğrencilerin ortalama  $71,24\pm 31,19$  puan aldıkları tespit edilmiştir. Bir niversitenin dans bölümünde 18 dansiya uygulanan DEBQ anketine göre ise 5 dans öğrencisinin DEBQ puanlarına göre yüksek risk kategorisinde, 6 öğrencinin ortalamanın üstünde, 4 öğrencinin ortalama kategorisinde ve 3 öğrencinin düşük kategorisinde olduğu belirlenmiş olup hiçbir dansçının DEBQ kısıtlı beslenme alt leğine göre çok yüksek, ortalamanın altında veya çok düşük kategorisinde olmadığı bulunmuştur (Florida, 2013). Başka bir çalışmada vücut geliştirme sporu ile ilgilenen sporcu ve düzenli fiziksel aktivitesi olmayan 30 gönüllü sedanter erkek alınmış ve kısıtlayıcı yeme, dışsal yeme ve duygusal yeme alt grup puanı açısından kontrol ve çalışma grubundaki bireyler karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark gözlenmemiştir (Coşkun, 2011).

BSQ puan grupları karşılaştırıldığında istatistiksel farklılık göstermemiştir ( $p>0,05$ ). BSQ puan sınıflamasına göre ise öğrencilerin beden imajı ile ilgili herhangi bir endişeleri olmadığı bulunmuştur. Bu çalışmada öğrencilerin %88,0'inin bedenine yönelik endişe duymadığı, %8,0'inin hafif ve %4,0'ünün orta düzeyde endişe duyduğu saptanmıştır.

Kadınlarla yapılan bir araştırmada sporcu olanlarla sporcu olmayanların yeme davranışları, beden imgesi ve ağırlığından memnuniyet dereceleri karşılaştırmıştır.

Buna göre, sporcu olan kadınların sporcu olmayan kadınlara göre anormal yeme tutumlarının olduğu gözlenmiştir. Kadın sporcuların vücut ağırlık artışı ile beden imgelerinde yaşadıkları kaygı ve yeme bozuklukları oranının daha yüksek olduğubulunmuştur (Burrowers, 2013). Başka bir çalışmada 155 dansçı arasında sağlıklı vücut ağırlığına sahip olanların %31,9'unun vücut görüntülerinden tatmin olmadıkları bulunmuştur (Ajau vd, 2016). Başka bir sağlıklı vücut ağırlığında olan dansçılara zayıflama diyeti yapma durumu sorulduğunda bale dansçı grubunun diyet yapma sıklığı diğer gruba göre daha yüksek bulunmuş olup balerinlerin vücut ağırlığı kaybını sağlamaya daha güçlü bir istek duydukları konusunda bilgi vermektedir (Claudia vd, 2006). Profesyonel olmayan 113 kadınbale dansçısı, düzenli olarak spor salonunda spor yapan 54 kadın, 44 erkek vücut geliştirici, 105 kadın kontrol grubu ve 30 erkek kontrol grubu üzerinde yapılan çalışmada bale dansçılarının yüksek derecede vücut huzursuzluğuna ve düzensiz yeme tutum ve davranışlarına sahip oldukları bulunmuştur. Bununla birlikte yeme ile ilişkili psikopatolojinin yaygınlığının fiziksel aktivite derecesi ile ilişkili olmadığı ve düşük düzeyde atletik katılımı olan bireylerin de, yüksek derecede vücut huzursuzluğu ve anormal yeme davranışları gösterdikleri bulunmuştur (Ravaldi vd, 2003). Brezilyalı 35 elit kadın bale dansçısı üzerinde yapılan bir çalışmada üç dansçıya (%15,78) yaşam boyu anoreksiya nervoza ve diğer 2 (%10,52) dansçıya ise beden algısı bozukluğu tanısı konulmuştur. Elit kadın bale dansçıları arasında beden algısı bozukluğu ve yeme bozukluğu prevalansı genel popülasyondan daha yüksek bulunmuştur. Yüksek güzellik standartları, topluma vücut gösterimi ve prova odalarındaki aynalara maruz kalma vücut algısı bozukluklarının gelişimine neden olabilir (Nascimanto& Luna 2012). Yeme bozuklukları ile özgüvenli kişilik faktörleri arasında düşük bir benlik saygısı, mükemmeliyetçilik ve yüksek öz-standartlar arasında güçlü bir ilişki olduğu

bildirilmektedir (Arcelus vd, 2014). Yapılan bir çalışmada profesyonel dansçılarının öğrenci dansçılara kıyasla beslenme bilgi düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir (Wyod vd, 2014).

Beslenme, optimal performans için çok önemli olmakla birlikte, sporculara beslenme eğitim bilgi düzeyinin artışı ve sürekliliği bakımından önemlidir. Otuz iki dansçı ile yapılan çalışmada bilgi düzeyindeki anlamlı artış sayesinde yeme bozukluğunun azaldığı bulunmuştur (Shepard, 2007). Dansçıları sağlıklı enerji ve sıvı alımına teşvik etmek için kanıtlanmış geçerliliği olan öneriler verilmesi önemlidir (Russel, 2013). Bunun için öncelikle diyet kalitelerinin belirlenmesi yararlı olabilir. Bir çalışmada diyet kalitesini belirlemek için 138 kolej sporcusu üzerinde yapılan bir çalışmada sporcuların SYİ puan ortalaması 100 üzerinden 54,2 olarak bulunmuştur. Bu bulgular sporcuları için beslenme eğitiminin gerekliliğini ve potansiyel faydasını göstermektedir (Webber vd, 2015). Bu çalışmada öğrencilerin SYİ puan ortalaması  $74,59 \pm 6,86$ 'dır. Grupların SYİ puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak bir fark gözlemlenmemiştir ( $p > 0,05$ ). Öğrencilerde %76'sı normal ve %24'ü kaliteli SYİ puanına sahip olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin SYİ sınıflamasına göre DEBQ puanları karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). SYİ sınıflaması kaliteli olan öğrencilerin DEBQ kısıtlayıcı-yeme puanları, SYİ sınıflaması normal olan öğrencilere göre yüksek bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). SYİ sınıflaması kaliteli olan öğrencilerin BSQ puanları, SYİ sınıflaması normal olan öğrencilere göre yüksek bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).

Bu çalışmada tüm öğrencilerin DEBQ-kısıtlayıcı yeme alt boyutundan aldıkları puanlarla enerji ve karbonhidrat tüketimlerinin arasında ters yönlü ve de orta kuvvette ilişki bulunmuştur ( $r = -0,26$ ,  $p = 0,03$ ). Buna göre öğrencilerin DEBQ-kısıtlayıcı yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça enerji ve karbonhidrat

tüketimleri azalmaktadır. Tüm öğrencilerin BSQ puanları ile demir, magnezyum, potasyum ve toplam folik asit alımları arasında aynı yönlü ilişki olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Öğrencilerin BSQ puanları arttıkça demir, magnezyum, potasyum ve toplam folik asit alımları da artmaktadır ( $r=0,30$   $p=0,01$ ;  $r= 0,31$   $p=0,01$ ;  $r=0,26$   $p=0,03$ ;  $r=0,28$   $p=0,02$ ). Bu araştırmaya göre öğrencilerin DEBQ-duygusal yeme alt boyutunda aldıkları puanlarla enerji, protein alımlarının arasında ters yönlü orta kuvvetli ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Erkek öğrenciler DEBQ-dışsal yeme alt boyutundaki aldıkları puanlarla kalsiyum tüketim miktarları arasında ters yönlü ve orta kuvvetli bir ilişki gözlemlenmiştir ( $r=-0,04$ ,  $p=0,04$ ). Buna göre erkek öğrencilerde dışsal yeme alt boyutundan alınan puan değerleri artış gösterirken, kalsiyum tüketim miktarları azalmaktadır. Kadın öğrencilerin DEBQ-kısıtlayıcı yeme alt boyutundan aldıkları puanlar ile E vitamini alımları arasında ters yönlü ilişkiler olduğu saptanmıştır ( $r=-0,36$ ,  $p=0,02$ ). Buna göre kadın öğrencilerin DEBQ-kısıtlayıcı yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, E vitamini tüketimleri azalmaktadır. Kadın öğrencilerin BSQ puanları ile lif alımları arasında aynı yönlü ve orta kuvvete ilişki olduğu saptanmıştır ( $r=0,43$ ,  $p=0,01$ ). Vücut geliştirme sporu yapan 30 gönüllü erkek sporcu üzerinde yapılan bir çalışmada DEBQ duygusal yeme alt grup puanı ile kolesterol ve enerji alım miktarı arasında ters yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ( $p<0,05$ ). Ayrıca DEBQ-duygusal yeme alt grubu puanı ile B12 vitamini, folik asit, riboflavin, tiamin, çinko, demir, fosfor magnezyum, potasyum, B6 vitamini, alım miktarları arasında istatistiksel olarak anlamlı ters yönlü bir ilişki anlamlı bulunmuştur. Diğer taraftan DEBQ-dışsal yeme alt boyutu ile kalsiyum ve riboflavin arasında aynı yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (Coşkun, 2011). Otuz iki erkek ve 39 kadın olmak üzere toplam 71 lisanslı voleybolcu üzerinde yapılan bir araştırmaya alınan sporcularda

yağ alım oranı ve duygusal yeme puanları ilişkisinde istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Sporcularda duygusal-yeme puanları artış gösterdikçe, yağ oranları artış göstermektedir. Sporcularda kısıtlayıcı-yeme puanlarıyla A vit, E vit eşdeğerleri ile demir minerali değerleri arasında istatistiksel olarak negatif yönlü ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Sporcularda kısıtlayıcı-yeme puan değerleri arttıkça A vit, E vit eşdeğerleri ile demir minerali değerleri miktarları azalırken, sporcularda DEBQ-testi toplam puan sonuçları ile yağ yüzde değerleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı korelasyonlar saptanmış, sporcularda DEBQ toplam puanları artış gösterdikçe de yağ yüzde değerleri artış göstermiştir (Gökensel, 2016). Kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren bireyler özellikle düşük karbonhidrat ve yağ alımına bağlı düşük enerji aldıkları bilinmektedir (Anchutz, 2009). Duygusal yeme davranışı olan bireyler ise duygusal durumdaki değişikliğe cevap olarak kısıtlayıcı yeme davranışı gösterenler gibi porsiyon büyüklüğünü arttırarak değil özellikle basit karbonhidrat ve yağ yoğunluğu yüksek besinlerin tüketimini arttırarak fazla yeme durumuna geçmektedirler (Van Strien vd, 2000). Diğer bir çalışmada genç yetişkinlerde, kısıtlayıcı yeme tutumu ile beraber duygusal yeme, dışsal yeme ve ya tıknırcasına yeme sendromu gibi yeme davranışlarına sahip olan bireylerde kısıtlayıcı yemenin bir süreliğine kesilerek fazla yeme durumuna geçilmesine daha yatkın olduğunu gösterilmiştir (Van Strien, 1997). Dolayısıyla yeme tutum ve davranışı ile beden imajı bireylerin enerji ve makro besin ögesi alım miktarlarını etkileyebilmektedir.

Bu çalışmada kadın öğrencilerin BSQ puanları ile vücut yağ kütlesi değerleri arasında aynı yönlü ve orta kuvvetli bir ilişkinin olduğu saptanmıştır ( $r=0,35$ ,  $p=0,02$ ). Tüm öğrencilerin DEBQ-duygusal yeme alt boyutu puanlarının vücut kas oranı ile karşılaştırılması sonucu ters yönlü ve zayıf ilişki ( $r=-0,26$ ,  $p=0,03$ ), vücut

yağ oranı ile karşılaştırıldığında aynı yönlü ve orta kuvvetli ilişki ( $r=0,32$ ,  $p=0,01$ ) vücut yağ kütlesi ile karşılaştırıldığında ise aynı yönlü ve zayıf ilişki ( $r=0,25$ ,  $p=0,03$ ) belirlenmiştir. Tüm öğrencilerin SYİ puanları ile vücut ağırlığı ve vücut kas oranı karşılaştırıldığında ters yönlü orta kuvvetli bir ilişki ( $r=-0,31$ ,  $p=0,01$ ;  $r=-0,34$ ,  $p<0,001$ ) olduğu bulunmuştur. Başka bir çalışmada 32 erkek ve 39 kadın 71 lisanslı voleybolcudan kadınlarda DEBQ duygusal-yeme davranış puanlarıyla kalça çevresi ve vücut yağ miktarı arasında ilişki olduğu belirlenmiş olup yeme davranış puanı artış gösterdikçe kalça çevresi ve vücut yağının da arttığı görülmüştür. Erkek voleybolcularda ise DEBQ genelinde ve kısıtlayıcı-yeme davranışının alt boyut puanlarında artış oldukça, vücut ağırlığı ve kas ağırlığı da artış göstermektedir (Gökensel, 2016).

Bu çalışmada erkek öğrencilerde BSQ ile DEBQ-duygusal yeme ve BSQ-kısıtlayıcı yeme karşılaştırıldığında aynı yönlü orta düzeyde ilişki ( $r=0,52$ ,  $p<0,001$ ;  $r=0,64$ ,  $p<0,001$ ) bulunmuştur. Kadın öğrencilerde BSQ ile DEBQ-kısıtlayıcı yeme karşılaştırıldığında aynı yönlü, orta düzeyde ilişki ( $r=0,49$ ,  $p<0,001$ ) belirlenmiştir. Tüm öğrencilerde BSQ ile DEBQ-duygusal yeme ve BSQ-kısıtlayıcı yeme puanları karşılaştırıldığında aynı yön ve orta düzey ilişki ( $r=0,35$ ,  $p<0,001$ ;  $r=0,54$ ,  $p<0,001$ ) bulunmuştur. Altmış sekiz ergen estetik sporcu üzerinde yapılan bir çalışmada, kadın sporculardaha fazla zayıflama diyeti uygulamakta ve bulimik davranışlar göstermekte olup ağırlık ve vücut şekli ile ilgili daha fazla endişeye sahip olduğu belirlenmiştir (Durme& Breat, 2012). Toplamda 442 kadın lise dans öğrencisi ile yapılan bir çalışmada alay etme, benlik saygısı, mükemmeliyetçilik, bedensel tatminsizlik ve kişilik değerlendirmesi yapılarak yüksek vücut ağırlığı ve vücut imaj memnuniyetsizliği için alay etmenin yeme bozukluklarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Liu vd, 2016).

## Bölüm 6

### SONUÇLAR

•Erkek öğrencilerin gruplar arası karşılaştırılması sonucunda yaş ve antropometrik ölçümleri karşılaştırıldığında istatistiksel bir fark gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

•Sedanter grupta bulunan kadın öğrencilerin vücut ağırlıkları ve vücut yağ kütlesi değerlerinin dans bölümü ve dans topluluğunda yer alan kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p<0,05$ ).

•Dans bölümünde, dans topluluğunda ve sedanter grupta yer alan kadın öğrencilerin enerji alım ve besin öğeleri tüketimlerinin arasında istatistiksel bir fark yoktur ( $p>0,05$ ).

•Dans bölümünde, dans topluluğunda ve sedanter grupta yer alan erkek öğrencilerin enerji alım ve besin öğeleri tüketimlerinin arasında istatistiksel bir fark yoktur ( $p>0,05$ ).

•Öğrencilerin DEBQ-duygusal yeme alt boyutundan ortalama  $26,77\pm 13,20$  puan, DEBQ-kısıtlayıcı yeme alt boyutundan ortalama  $23,39\pm 9,13$  puan DEBQ-dışsal yeme alt boyutundan ortalama  $28,09\pm 6,68$  puan aldıkları saptanmıştır. DEBQ puanlarının dans eğitimi alan, dans topluluğu ve sedanter grupları, yaş ve cinsiyete göre istatistiksel olarak bir fark yoktur ( $p>0,05$ ).

•Öğrencilerde BSQ'dan ortalama  $71,24\pm 31,19$  puan aldıkları saptanmıştır. BSQ puanlarının dans eğitimi alan, dans topluluğu ve sedanter grupları, yaş ve cinsiyete bakıldığında istatistiksel bir fark gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ).



• Öğrencilerde SYİ testinden ortalama  $74,59 \pm 6,86$  puan aldıkları belirlenmiştir. SYİ puanlarının dans eğitimi alan, dans topluluğu ve sedanter grupları, yaş ve cinsiyete bakıldığında istatistiksel bir fark gözlenmemiştir ( $p > 0,05$ ). Öğrencilerin %76'sının normal ve %24'ünün kaliteli SYİ puanına sahip olduğu saptanmıştır.

• SYİ sınıflaması kaliteli olan öğrencilerin DEBQ-kısıtlayıcı yeme puanları, SYİ sınıflaması normal olan öğrencilere göre yüksek bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). SYİ sınıflaması kaliteli olan öğrencilerin BSQ puanları, SYİ sınıflaması normal olan öğrencilere göre yüksek bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).

• Kadın öğrencilerin BSQ puanları ile vücut yağ kütlesi değerleri karşılaştırılmasında aynı yönlü orta kuvvetli bir ilişkinin olduğu saptanmıştır ( $r = 0,35$ ,  $p = 0,02$ ).

• Tüm öğrencilerin DEBQ-duygusal yeme alt boyutu puanlarının vücut kas oranı ile karşılaştırıldığında zayıf ve ters yönlü bir ilişki ( $r = -0,26$ ,  $p = 0,03$ ), vücut yağ oranı ile karşılaştırıldığında orta kuvvetli ve aynı yönlü bir ilişki ( $r = 0,32$ ,  $p = 0,01$ ) vücutlarındaki yağ kütlesi ile karşılaştırıldığında ise zayıf ve aynı yönlü ilişki ( $r = 0,25$ ,  $p = 0,03$ ) belirlenmiştir.

• Tüm öğrencilerin SYİ puanları ile vücut ağırlığı ve vücut kas oranı arasındaki değerlere bakıldığında ters yön ve orta kuvvette bir ilişki ( $r = -0,31$ ,  $p = 0,01$ ;  $r = -0,34$ ,  $p < 0,001$ ) olduğu bulunmuştur.

• Erkek öğrenciler DEBQ-duygusal yeme alt boyutundaki aldıkları puanlarla enerji, protein alımları arasında ters yönlü orta kuvvetli ilişki ( $r = -0,36$ ,  $p = 0,03$ ;  $r = -0,43$ ,  $p = 0,01$ ) bulunmuştur.

• Erkek öğrenciler DEBQ-dışsal yeme alt boyutundaki aldıkları puanlarla kalsiyum tüketim miktarları arasında ters yönlü ve orta kuvvetli bir ilişki ( $r = -0,35$ ,  $p = 0,04$ ) olduğu bulunmuştur.

• Erkek öğrencilerin SYİ puanları ile enerji, karbonhidrat alımları arasında ters yönlü, protein (%), C vitamini ve potasyum alımları arasında aynı yönlü ilişki ( $r=-0,4$ ,  $p=0,01$ ;  $r=-0,48$ ,  $p<0,001$ ;  $r=0,40$ ,  $p=0,02$ ;  $r=0,56$ ,  $p<0,001$ ;  $r=0,37$ ,  $p=0,03$ ) olduğu saptanmıştır.

• Kadın öğrencilerin BSQ puanları ile lif alımları arasında aynı yönlü ve orta kuvvete ilişki ( $r=0,43$ ,  $p=0,01$ ) olduğu saptanmıştır.

• Kadın öğrencilerin SYİ puanları ile lif, C vitamini, kolesterol alımları arasında aynı yönlü ilişki ( $r=0,33$ ,  $p=0,04$ ;  $r=0,50$ ,  $p<0,001$ ;  $r=0,32$ ,  $p=0,04$ ) olduğu saptanmıştır.

• Tüm öğrencilerin DEBQ-kısıtlayıcı yeme alt boyutundan aldıkları puan ile enerji ve karbonhidrat tüketimleri karşılaştırılmasında ters yön ve orta kuvvete ilişki ( $r=-0,26$ ,  $p=0,03$ ;  $r=-0,30$ ,  $p=0,01$ ) bulunmuştur.

• Tüm öğrencilerin BSQ puanları ile demir, magnezyum, potasyum ve toplam folik asit alımları arasında aynı yönlü ilişki ( $r=0,30$ ,  $p=0,01$ ;  $r=0,3$ ,  $p=0,01$ ;  $r=0,26$ ,  $p=0,03$ ;  $r=0,28$ ,  $p=0,02$ ) olduğu saptanmıştır.

• Öğrencilerin SYİ puanları ile enerji, karbonhidrat, alımları arasında ters yönlü, C vitamini, kolesterol ve potasyum alımları arasında ise aynı yönlü ilişki ( $r=-0,30$ ,  $p=0,01$ ;  $r=-0,38$ ,  $p<0,001$ ;  $r=0,52$ ,  $p<0,001$ ;  $r=0,26$ ,  $p=0,03$ ;  $r=0,27$ ,  $p=0,02$ ) olduğu saptanmıştır.

• Erkek öğrencilerde BSQ ile DEBQ-duygusal yeme ve BSQ-kısıtlayıcı yeme puanları karşılaştırıldığında aynı yön ve orta düzey ilişki ( $r=0,52$ ,  $p<0,001$ ;  $r=0,64$ ,  $p<0,001$ ) belirlenmiştir.

• Erkek öğrencilerde SYİ ile DEBQ-duygusal yeme ve DEBQ-kısıtlayıcı yeme puanları karşılaştırıldığında aynı yön ve orta düzeyde ilişki (sırasıyla  $r=0,35$ ,  $p=0,04$ ;  $r=0,43$ ,  $p=0,01$ ) saptanmıştır.

• Kadın öğrencilerde BSQ ile DEBQ-kısıtlayıcı yeme puanları karşılaştırıldığında aynı yön ve orta düzey bir ilişki ( $r=0,49$ ,  $p<0,001$ ) belirlenmiştir.

• Tüm öğrencilerde BSQ ile DEBQ-duygusal yeme ve BSQ-kısıtlayıcı yeme puanları karşılaştırıldığında aynı yön ve orta düzey ilişki ( $r=0,35$ ,  $p<0,001$ ;  $r=0,54$ ,  $p<0,001$ ) saptanmıştır.

• Tüm öğrencilerde SYİ ile DEBQ-kısıtlayıcı yeme puanları karşılaştırıldığında aynı yön ve zayıf ilişki (sırasıyla  $r=0,23$ ,  $p=0,04$ ) saptanmıştır.

## Bölüm 7

### ÖNERİLER

- Aynı anda farklı üniversitelerin dans bölümleriyle yapılacak olan çalışmalara ihtiyaç vardır. Gelecekteki araştırmalarda farklı okulların da dans bölümü öğrencileri dikkate alınmalıdır. Sonuçlar coğrafi konuma, dans bölümü eğitim müfredatına göre farklılık gösterebilir.

- Dans bölümleri ve okulları ders müfredatına beslenme derslerinin eklenmesi üniversite dans bölümündeki öğrencilerin sağlık durumunun iyileşmesi, diyet kalitelerinin iyileşmesi ve dolayısıyla dans performansının artmasına katkıda bulunabilir.

- Dansçıların antrenmanlarına uygun beslenme alışkanlıkları kazanması yeme davranışlarını, beden algıları ve diyet kalitelerini olumlu yönde etkileyerek kariyer hedeflerine ulaşmada etkili olabilir.

- Yapılacak olan benzer çalışmalarda fiziksel aktivite düzeyinin uygun tekniklerle belirlenerek bireylerin buna göre gruplandırılması daha etkili sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır.

## KAYNAKLAR

- Akyıldız, M. & Açıkada, C. (2011). *Sanat Sergileyen Sporcular Olarak Dansçılar: Klasik Bale Dansçılarının Fiziksel Uygunluk Bileşenleri*. Hacettepe Journal of Sport Sciences, 22(1), 33-42.
- Akkoyun H., Bayramoğlu, M., Ekin, S. & Çelebi, F. (2014). *D Vitamini ve Metabolizma için Önemi*. Atatürk Üniversitesi Veteriner Bilimleri Dergisi, 9(3), 23-219.
- Aktas, A., Asti, T., Bakanoglu, E. & Celebioglu, M. (2010). *Bir Hemsirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden İmgesi Algısının Belirlenmesi*. Florance Nightingale Journal of Nursing, 18(2), 63-71.
- Aydın, C.G. (2014). *Sporcularda D Vitamininin Etkileri*. Spor Hekimliği Dergisi, 49, 111-122.
- Ajau, D., Anuar, H., Jamaludin, A. & Adilin, H. (2016). *Body Image Perceptions Among Dancers in Urban Environmental Settings*. Social and Behavioral Sciences, 855-862.
- Annweiler, C., Bridenbaugh, S., Schott, A. M., Berrut, G., Kressig, R. W. & Beauchet, O. (2009). *Vitamin D and Muscle Function: New Prospects? Biofactors*. 35,3-4.

- Anschutz, D.J., Van Strien, T. & Van De Ven, M. O. M. (2009). *Eating Styles and Energy Intake in Young Women*. *Appetite*, 53, 119-122.
- Arcelus, J., Witcomb, G.L. & Mitchell, A. (2014). *Prevalence of Eating Disorders Amongst Dancers: A Systemic Review and Meta- Analysis*. *European Eating Disorders Review*, 22(2), 92-101.
- Brown, B., Howatson, G., Quin, E., Redding, E. & Stevenson, E. (2017). *Energy Intake and Energy Expenditure of Pre-Professional Female Contemporary Dancers*. 12(2), 1-13.
- Baysal, A. (2009). *Beslenme*. Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Baysal, A., Aksoy, M., Besler, T., Bozkurt, N., Keçecioglu, S., Mercanlıgil, S., Merdol, T., Pekcan, G. & Yıldız, E. (2011). *Diyet El Kitabı*. Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Burrows, N. (2013). *Body Image-A Rapid Evidence Assessment of the Literature*. Government Equalities Office, 1-47.
- Bozan, N. (2009). *Hollanda Yeme Davranışı (DEBQ) Anketinin Türk Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenirliğinin Sınanması*. Yüksek Lisans Tezi, B.Ü.
- Burton, P., Smith, H. & Lightowler, H. J. (2007). *The Influence of Restrained and External Eating Patterns on Overeating*. *Appetite*, 49, 191-197.

- Biancotti, P. P., Caropreso, A., Di Vincenzo, G. C., Ganzit, G. P. & Gribaudo, C. G. (1992). *Hematological Status in A Group of Male Athletes of Different Sports*. *Journal Sports Med & Phys Fit*, 32(1), 70-5.
- Canbolat, E. (2018). *Biyoelektrik İmpedans Analizi Parametrelerinden Faz Açısının, Tanısal Kriter Olarak Olası Rolü*. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 7(1), 58-65.
- Challis, J., Stevens, A. & Wilson, M. (2016). *Nutrition Resource Paper 2016*. International Association for Dance Medicine and Science, 1-36.
- Çepikkurt, F. & Çoşkun, F. (2010). *Social Physique Anxiety and Body Image Satisfaction Levels of Collegian Dancers*. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.
- Duran, M. (2018). *Kalsiyum Metabolizması ve Kalp, Kalsiyum Metabolizması ve Hastalıkları*. Ankara: Türkiye Klinikleri; 91(4).
- El, S. (2008). *Gıda Bileşenlerinin Beslenme Açısından Önemi*. İzmir.
- Ersoy, G. (2012). *Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme Sorular ve Cevapları ile Açıklamalı Sözlük*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Ergin, G. (2014). *Sağlık Personeli Olan ve Olmayan Bireylerde Ortoreksiya Nervoza Sıklığı Araştırması*. Yüksek Lisans Tezi. B. Ü.

- Ferrari, E., Silva, D., Martins, C., Fidelix, Y. & Petroski, E. (2013). *Morphological characteristics of professional ballet dancers of the Bolshoi theater company*. Collegium Antropologicum, 37(2), 37-43.
- Florida, S. A. (2013), *Correlation Among Nutrition Knowledge, Eating Habits, and Eating Behaviors in University Dancers*. Master of Science, California, Pennsylvania.
- Gökensel, P. (2016). *Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Voleybol Federasyonu Oyuncularının Beslenme Davranışı ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, D.A.Ü.
- Gray, A. B., Telford, R. D. & Weidemann, M.J. (1993). *The Effect of Intense Interval Exercise on Iron Status Parameters in Trained Men*. Medical Science Sports Exercise, 25(7), 778–82.
- Guenther, P.M., Reedy, J., Krebs-Smith, S.M., Reeve, B.B., & Basiotis, P.P. (2007). *Development and Evaluation of the Healthy Eating Index-2005: Technical Report*. Center for Nutrition Policy and Promotion. Department of Agriculture, U. S., 1-38.
- Goncalves, J. A., Moreira, E. A. M., Trindade, E. B. & Fiates, G.M. (2013). *Eating Disorders in Childhood and Adolescence*. Revista Paulista de Pediatria, 31(1), 96-103.



- Gülbezer, F. (2015). *15-18 Yaş Arası Balerinlerin Yeme Davranışları Ve Beslenme Durumlarının Saptanması*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Holick, M. F. (2009). *Vitamin D Status: Measurement, Interpretation, and Clinical Application*. *Ann Epidemiol*, 19, 73-8.
- Hu, F.B. (2002). *Dietary Pattern Analysis: A New Direction in Nutritional Epidemiology*. *Curr Opin Lipidol*, 13(1), 3-9.
- Helms, E., Aragon, A. & Fitschen, P. (2014). *Evidence-Based Recommendations for Natural Bodybuilding Contest Preparation: Nutrition and Supplementation*. *Journal of The International Society of Sports Nutrition*, 11-20.
- Koutedakis, Y. & Jamurtas, A. (2004). *The Dancer as A Performing Athlete*. *Sport Medicine*, 34(10), 651-661.
- Karabudak, E. (2012). *Spor Bilimlerine Giriş, Sporcu Beslenmesi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset Tesisleri.
- Köster, E. P. (2009). *Diversity in The Determinants of Food Choice: A Psychological Perspective*. *Food Quality and Preference*, 20(2), 70-82.
- Köksal, E., Mortaş, H. & Ermumcu, M. (2016). *Yetişkin Bireylerde Diyet Kalitesinin Ortalama Yeterlilik Oranı (MAR) Kullanılarak Değerlendirilmesi*. *Selçuk Tıp Dergisi*, 32(2), 43-46.

- Kourlaba, G. & Panagiotakos, D.B. (2009). *Dietary Quality Indices and Human Health: A Review*. *Maturitas*, 62(1), 1-8.
- Koçyiğit, Y., Aksak, M., Atamer, Y., Aktaş, A. & Uysal E. (2011). *Antrene Sporcularda C Vitamini Yüklemesinin Demir ve Demir Bağlama Kapasitesi Üzerine Etkileri*. *Klinik ve Deneysel Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 175-180.
- Lovell, G. (2008). *Vitamin D Status of Females in an Elite Gymnastics Program*. *Clinic Journal Sport Medicine*, 18, 159-61.
- Larsen, J. K., Vanstrein, T., Eisinga, R., Herman, P. & Engels, R.C. M. E. (2007). *Dietary Restraint: Intention Versus Behaviour To Restrict Food İntake*. *Appetite*, 49, 100-108.
- Lim, S., Chai, J., Song, J., Seo, M. & Kim, H. (2015). *Comparison of Nutritional İntake, Body Composition, Bone Mineral Density, and İsokinetic Strenght in Collegiate Female Dancers*. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 11(6), 356-362.
- Liu, C., Tseng, M., Chang, C., Fang, D. & Lee, M. (2016). *Comorbid Psychiatric Diagnosis and Psychological Correlates of Eating Disorders in Dance Students*. *Journal of the Formosan Medical Association*, 15, 113-120.
- Loucks, A. (2004). *Energy Balance and Body Composition in Sports and Exercise*. 22, 1-14.

- Luna, J., Nascimanto, A. & Fondenelle, L. (2012). *Body Dysmorphic Disorder and Eating Disorders in Elite Professional Female Ballet Dancers*. 24(3), 191-194.
- Mach, M. (2007). *How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model*. *Appetite*, 50, 1-11.
- Parr, R. B., Badman, L. A. & Moss, R. A. (1984). *Iron Deficiency in Female Athletes*. *Physi Sports Medicine*, 12(4), 81-6.
- Pekcan, G. (2008). *Beslenme Durumunun Saptanması*. Ankara: Klasmat.
- Power Back Diet. (2015). *Diet Nutrition Summary for Athletes. Human Performance Project, Sports Nutrition for Youth: A Handbook for Coaches*. Alberta Health Services.
- Pietro, M. & Silveria, D. (2008). *Internal Validity, Dimensionality and Performance of The Body Shape Questionnaire in A Group Of Brazilian College Students*. *Rev Bras Psiquiatr*, 31(1), 21-24.
- Pekcan, G. & Baysal, A. (2008). *Beslenme durumunun saptanması, Diyet El Kitabı*. Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Rossiou, D., Papadopoulou, S., Pagkalos, I., Kokkinopoulou, A., Petridis, D. & Hassapidou M. (2017). *Energy Expenditure and Nutrition Status of Ballet, Jazz and Contemporary Dance Students*. *Prog Health Science*, 7(1), 31-38.

- Ravaldi, C., Mannucci, E., Vannacci, A. & Boldrini, M. (2003). *Eating Disorders and Body Image Disturbances Among Ballet Dancers, Gymnasium Users and Body Builders*. 36, 247-254.
- Russel, J. (2013). *Preventing Dance Injuries: Current Perspectives*. Open Access Journal of Sports Medicine, 4, 199-210.
- Raman, M., Milestone, A. N., Walters, J. R., Hart, A. L. & Ghosh, S. (2011). *Vitamin D and Gastrointestinal Diseases: Inflammatory Bowel Disease and Colorectal Cancer*. Therap Adv Gastroenterol, 4, 49-62.
- Rakıcıoğlu, N., Tek, N., Ayaz, A., Pekcan, G., Acar, N. & Ayaz, N. D. (2009). *Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu, Ölçü ve Miktarlar*. Ankara.
- Sousa, M., Carvalho, P., Moreira, P. & Teixeira, V. (2013). *Nutrition and Nutritional Issues for Dancers*. 119-123.
- Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M. & Savucu, Y. (2006). *Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları*. 20(4), 271-275.
- Shepard, M. (2007). *A Nutritional Profile of Female NCAA Division II Swimmers*. Yüksek Lisans Tezi, California, PA, California University of Pennsylvania.
- Şakar, Ş. (2009). *Sporcu Beslenmesi*. Klinik Gelişim, İstanbul.

Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü.

(2015). *Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi*. Ankara: Merdiven Reklam Tanıtım.

Uzdil, Z., Özenoğlu, A. & Ünal, G. (2017). *Lise Öğrencilerinde Yeme Tutumlarının Beslenme Alışkanlıkları, Antropometrik ve Demografik Özellikleri ile İlişkisi*. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 7 (1), 11-18.

Ünalın, D., Öztop, D. B., Elmalı, F., Öztürk, A., Konak, D., Pırlak, B. ve ark. (2009). *Bir Grup Sağlık Yüksekokulu Öğrencisinin Yeme Tutumları İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki*. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 16(2), 75.

Varkal, M., Yıldız, İ., Saygılı, S., Yıldız, M., Kılıç, A., Darendeliler, F., Oğuz, F. & Ünüvar, E. (2015). *D Vitamini Eksikliğinde Riskli Gruplardan Biri: Sağlık Çalışanları*. İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi, 78(2), 41-45.

Van Strien, T., Cleven, A. & Schippers, G. (2000). *Restraint, Tendency Toward Overeating and Icecream Consumption*. International Journal Eating Disorder, 28(3), 333-338.

Van Strein, T., Fruters, J., Bergers, G. & Defares P. (1986). *The Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) for Assesment of Restrained, Emotional and External Eating Behaviour*. International Journal Of Eating Disorder, 5, 295-315.

- Van Strien, T. (1997). *The Concurrent Validity of a Classification of Dieters with Low Versus High Susceptibility Toward Failure of Restraint*. *Addictive Behaviors*, 22, 587-597.
- Wyon, M. A., Koutedakis, Y., Wolman, R., Nevill, A. M. & Allen, N. (2014). *The influence of winter vitamin D supplementation on muscle function and injury occurrence in elite ballet dancers: a controlled study*. *Journal Science Medicine Sport*, 17, 8-12.
- Wyngaarden, J. B., Smith, L. H., ve ark. (1992). *Textbook of Medicine. Vol 1-2, Philadelphia: W.B., Saunders Company*.
- Wyod, M., Hutchings, K. & Nevill, A. (2014). *Body Mass Index, Nutritional Knowledge, and Eating Behaviors in Elite student and Professional Ballet Dancers*. 24(5), 390-396.
- Webber, K., Stoess, A., Forsythe, H., Kurzynske, J., Vaught, J. & Adams, B. (2015). *Diet Quality of Collegiate Athletes*. *College Student Journal*, 49(2), 251-256.
- Wargoocki, P. & Wyon, D. P. (2007). *The Effects of Moderately Raised Classroom Temperatures and Classroom Ventilation Rate on The Performance of Schoolwork By Children (RP-1257)*. 13(2), 193-220.
- Yarar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H. & Özdemir, G. (2011). *Elit Seviyedeki Sporcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi*. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 368-371.

## **EKLER**

## Ek 1: Anket Formu

### PROFESYONEL DANS EĞİTİMİ ALAN ÖĞRENCİLERİN YEME DAVRANIŞLARI, BEDEN ALGILARI VE DİYET KALİTELERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Tarih:

Anket no:

#### A.Genel Bilgiler

1. Doğum yeri:

2. Doğum tarihi:

3. Uyruk:

4. Cinsiyet: 1. Erkek 2. Kadın

5. Dans altyapınız nedir?

- 1) Bale
- 2) Çağdaş danslar
- 3) Latin dans
- 4) Break dans
- 5) Diğer...

6. Dans etmeye kaç yaşında başladınız?

- 1) 5 yaş altı
- 2) 10 yaş altı
- 3) 15 yaş altı
- 4) 20 yaş altı
- 5) Diğer...

7. Haftanın kaç günü dans ediyorsunuz?

- 1) Haftanın 5 günü
- 2) Haftanın 6 günü
- 3) Haftanın 7 günü

8. Günde kaç saat dans ediyorsunuz?

- 1) 5 saatten az
- 2) 5 saat
- 3) 7 saat
- 4) 8 saat
- 5) 9 saat
- 6) Daha fazla
- 7) Daha az



## **B. Beslenme ve Performansla İlgili Düşüncelerin Öğrenilmesi**

9. Beslenmenin danstaki başarıyı etkilediğini düşünüyorum.

- 1) Kesinlikle katılıyorum
- 2) Katılıyorum
- 3) Kararsızım
- 4) Katılmıyorum
- 5) Kesinlikle katılmıyorum

10. Beslenmenin dans performansımı arttırdığını düşünüyorum.

- 1) Kesinlikle katılıyorum
- 2) Katılıyorum
- 3) Kararsızım
- 4) Katılmıyorum
- 5) Kesinlikle katılmıyorum

11. Dans performansımı artıracak yönde besin seçimi yapıyorum.

- 1) Kesinlikle katılıyorum
- 2) Katılıyorum
- 3) Kararsızım
- 4) Katılmıyorum
- 5) Kesinlikle katılmıyorum

12. Dansçıların beslenmesiyle ilgili yeterli bilgiye sahip olduğumu düşünüyorum.

- 1) Kesinlikle katılıyorum
- 2) Katılıyorum
- 3) Kararsızım
- 4) Katılmıyorum
- 5) Kesinlikle katılmıyorum

#### D. ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

	Vücut ağırlığı (kg)
	Boy uzunluğu (cm)
	Bel çevresi (cm)
	BKİ (kg/m <sup>2</sup> )
	Vücut kas (%)
	Vücut yağ (%)
	Vücut su (%)

## Üç Günlük Besin Tüketim Kaydı

### 1. Gün

<b>ÖĞÜNLER</b>	<b>YEMEK VEYA BESİN ADI</b>	<b>NET MİKTAR (ev ölçüsü,ağırlık)</b>
<b>Sabah</b>		
<b>Kuşluk (Ara öğün)</b>		
<b>Öğle</b>		
<b>İkindi</b>		
<b>Akşam</b>		
<b>Gece</b>		

2. gün

<b>ÖĞÜNLER</b>	<b>YEMEK VEYA BESİN ADI</b>	<b>NET MİKTAR (ev ölçüsü,ağırlık)</b>
<b>Sabah</b>		
<b>Kuşluk (Ara öğün)</b>		
<b>Öğle</b>		
<b>İkinci</b>		
<b>Akşam</b>		
<b>Gece</b>		

### 3. gün

<b>ÖĞÜNLER</b>	<b>YEMEK VEYA BESİN ADI</b>	<b>NET MİKTAR (ev ölçüsü,ağırlık)</b>
<b>Sabah</b>		
<b>Kuşluk (Ara öğün)</b>		
<b>Öğle</b>		
<b>İkinci</b>		
<b>Akşam</b>		
<b>Gece</b>		

## YEME ALIŞKANLIKLARI ANKETİ (DEBQ)

1. Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
2. Yemek zamanlarında, yemek istediğinizden daha az yemeğe çalışır mısınız?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
3. Kilonuzdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek ya da içeceği ne sıklıkla reddedersiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
4. Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
5. Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
6. Çok fazla yediğinizde, ertesi gün daha az yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
7. Kilo almamak için az yemeğe dikkat eder misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
8. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla öğün aralarında yemek yemeğe çalışırsınız?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
9. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla akşamları yemek yemeğe çalışırsınız?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
10. Ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
11. bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
12. Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
13. Depresyonda olduğunuzda yada hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
14. Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
15. Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
16. Sinirleriniz bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
17. İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
18. Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
19. Bir şeyler ters ya da yanlış gittiğinde yemek yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
20. Korktuğunuz zaman yemek yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
21. Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
22. Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
23. Huzursuz olduğunuzda ya da canınız sıkın olduğunda yemek	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>

yemek ister misiniz?					
24. Yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
25. Yediğiniz şey güzel kokuyor veya güzel görünüyorsa genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
26. Lezzetli bir şey gördüğünüzde ya da kokladığınızda onu yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
27. Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
28. Eğer bir fırının önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
29. Eğer bir kafe ya da büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler almak ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
30. Başkalarını yerken görürseniz, sizde yemek yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
31. Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
32. Başkalarını yerken gördüğünüzde, genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>
33. yemek hazırlanırken, bir şeyler yemeğe meyilli misiniz?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/>	Nadiren <input type="checkbox"/>	Bazen <input type="checkbox"/>	Sık <input type="checkbox"/>	Çok Sık <input type="checkbox"/>

## BEDEN ŞEKLİ ANKETİ

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık	Her zaman
1. Canınızın bir şeye sıkılmış olması vücut şekliniz hakkında endişelenmedi neden oldu mu ?						
2. Vücut şekliniz hakkında endişelenip diyet yapmak zorunda olduğunuzu düşündünüz mü?						
3. Bel, kalça ve basen bölgenizin vücudunuzun geri kalan kısmına göre büyük olduğunu düşünüyor musunuz?						
4. Şişmanlamaktan (ya da daha şişman olmaktan) korkuyor musunuz?						
5. Vücudunuzun yeterince sıkı olmamasından endişeleniyor musunuz?						
6. Tok olduğunuz zaman (yemekten sonra) kendinizi şişman hisseder misiniz?						
7. Vücudunuz hakkındaki kötü düşüncelerinizden dolayı ağladınız mı?						
8. Vücudunuzun sarkacağını düşünerek kendinizi koştuktan alıkoyabilir misiniz?						
9. Zayıf kızlarla birlikte olmak kendi vücudunuza özgüven duymanızı sağlar mı?						
10. Oturduğunuz zaman kalçalarınızın sarkmasından/ yayılmasından endişelenir misiniz?						
11. Çok az miktarda bir şey tüketseniz bile kendinizi şişman hissetmenize neden olur mu?						
12. Diğer kızların vücutlarına bakıp kendi vücudunuzla kıyasladığınız zaman vücudunuzun uygun olmadığını düşünür müsünüz?						
13. Vücut şekliniz konsantre olmanızı (tv izleme, konuşma, dinleme gibi) etkilediğini düşünür müsünüz?						
14. Çıplak iken, duş alırken kendinizi şişman hisseder misiniz?						



15.Vücut şeklinizi ortaya çıkaracak kıyafetleri giymekten kaçınır mısınız?						
16.Vücudunuzun sarkan kısımlarını kestirmeyi düşünür müsünüz?						
17.Pasta, tatlı ve kalori değeri yüksek besinleri tüketmek kendinizi şişman hissetmenize neden olur mu?						
18.Vücut şekliniz hakkındaki kötü düşünceleriniz sosyal aktivitelere katılmamanıza neden olur mu?						
19.Vücudunuzu fazlasıyla büyük ve yuvarlak hissediyor musunuz?						
20.Vücudunuzdan utanıyor musunuz?						
21.Vücudunuz hakkındaki endişeleriniz diyet yapmanıza neden olur mu?						
22.Mideniz boş olduğu zamanlarda vücudunuz hakkında olumlu düşünür müsünüz?						
23.Kendi kendinizi kontrol edemediğinizden dolayı şu anki vücut şekline sahip olduğunuzu düşünüyor musunuz?						
24.Diğer insanların sizin mide ve bel bölgenizdeki yağları incelediğini düşünerek rahatsız olur musunuz?						
25.Diğer kadınların/erkeklerin sizden daha zayıf olmasının adil bir durum olmadığını hissettiniz mi?						
26.Kendinizi zayıf hissetmek için hiç kustunuz mu?						
27.Bir topluluğun içerisinde (örneğin masada yada otobüste otururken) fazla yer kaplamaktan endişelendiniz mi?						
28.Vücudunuzun çıkıntılı olmasından (düz olmamasından) endişeleniyor musunuz?						
29.Aynada vücut şeklinizi görmeniz vücudunuz hakkında kötü düşünmenize sebep olur mu?						

30.Vücudunuzun herhangi bir bölgesinde ne kadar yağ olduğunu anlamak için hiç sıkıştınız mı?						
31.İnsanların sizin vücudunuzu göreceği ortamlarda (toplu soyunma odaları) bulunmaktan kaçınır mısınız?						
32.Kendinizi daha zayıf hissetmek için laksatif (müshil) kullandınız mı?						
33.Diğer insanlarla birlikteyken vücut şekliniz hakkında kendinize güvenir misiniz?						
34.Vücudunuz hakkındaki endişeleriniz sizi egzersiz yapmaya mecbur hissettirir mi?						

## Ek 2: Etik Kurul Onay Formu

 <p><b>Doğu Akdeniz Üniversitesi</b> "Uluslararası Kariyer İçin"</p>	<p><b>Eastern Mediterranean University</b> "For Your International Career"</p>	<p>P.K.: 99628 Gazimağusa, KUZEY KIBRIS / Famagusta, North Cyprus, via Mersin-10 TURKEY Tel: (+90) 392 630 1995 Faks/Fax: (+90) 392 630 2919 bayek@emu.edu.tr</p>
---	--	---

Etik Kurulu / Ethics Committee

Sayı: ETK00-2017-0079

27.03.2017

Sayın Hasine Felek  
Beslenme ve Diyetetik Bölümü  
Yüksek Lisans Öğrencisi

Doğu Akdeniz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun **27.03.2017** tarih ve **2017/40-20** sayılı kararı doğrultusunda, **Dans Bölümü Öğrencilerinin Yeme Davranışları, Beden Algıları ve Diyet Kalitelerinin Değerlendirilmesi** adlı tez çalışmanızı, Yrd. Doç. Dr. Ceren Gezer'in danışmanlığında araştırmanız, Bilimsel ve Araştırma Etiği açısından uygun bulunmuştur.

Bilginize rica ederim.



Doç. Dr. Sükrü Tüzmen  
Etik Kurulu Başkanı

ŞT/sky.

www.emu.edu.tr

## Ek 3: Girne Amerikan Üniversitesi Çalışma Onay Formu

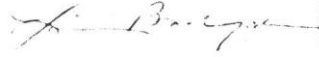
Doç.Dr. Tulin Bodamyalı  
Girne Amerikan Üniversitesi  
Sahne Sanatları Yüksekokulu  
0090392 650 2000 X1154  
[Tbodamyali@gau.edu.tr](mailto:Tbodamyali@gau.edu.tr)

24 Şubat 2017

İlgili Makama,

DAÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı 15500342 öğrenci numaralı Yüksek Lisans öğrenciniz Hasine Felek'in Yüksek Lisans Tezi için yapmak istediği uygulamayı Girne Amerikan Üniversitesi Sahne Sanatları Yüksekokulu Dans Bölümü'nde gerçekleştirmesi ve Yüksekokulumuz bünyesinde data toplaması tarafımızdan uygun görülmüş ve onaylanmıştır. Bilgilerinize arz ederim.

Saygılarımla,



Doç.Dr. Tulin Bodamyalı  
GAÜ Sahne Sanatları Yüksekokulu, Müdür