

Doi:

COVID-19 PANDEMİ DÖNEMİNDE SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN BESLENME ALİŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ INVESTIGATION OF NUTRITION HABITS OF STUDENTS AT THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES DURING COVID-19 PANDEMIC

Cansel İZGİ¹, Gürhan SUNA², Osman PEPE³

¹ Cansel İZGİ, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Email: canselizgi@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6686-6569

² Gürhan SUNA (Yazışmadan sorumlu yazar), Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Email: gurhansuna@sdu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-2125-9105

³ Osman PEPE, Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Email: osmanpepe@sdu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8787-2538

Özet

Üç Faktörlü Yeme Anketi (TFEQ-R18) dünya çapında yeme davranışını değerlendirmek için en yaygın kullanılan araçlardan biridir. Bu çalışma, COVID-19 pandemi döneminde Isparta'daki Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesini amaçlamaktadır.

Bu çalışmada 81 erkek, 60 kadın birey olmak üzere toplam 141 kişi katılımcı olmayı kabul etmiştir. Öğrencilerin duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel yeme kısıtlaması davranışları 18 sorudan oluşan Üç Faktörlü Yeme Testi (TFEQ-R18) ile değerlendirilmiştir. Çarpıklık-Basıklık testi, sayı, yüzde, ortalama, standart sapma, t testi, tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak LSD testi kullanılmıştır.

Katılımcılar beslenme davranışları ölçeğinden $\bar{x}=50,943\pm 7,710$ puan almıştır. Ölçeğin alt boyutları incelendiğinde; Kontrolsüz yemek yeme davranışı için $x=12,021\pm 2,113$; Duygusal yemek yeme davranışı için $\bar{x}=9,241\pm 2,495$ puan elde edilmiştir. Bilinçli olarak yemek yemesini kısıtlama davranışı için $\bar{x}=18,284\pm 2,904$; Açlığa duyarlılık davranışı için $\bar{x}=11,397\pm 3,189$ puan elde edilmiştir. Toplam puan ortalamasında yaş ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel yeme kısıtlaması davranışları ile cinsiyet ve yaş arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Açlığa duyarlılık seviyelerinde de cinsiyet ve yaşa göre bir ilişki saptanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin COVID 19 pandemi döneminde TFEQ-R18 ölçeğine göre bilişsel yeme kısıtlaması, kontrolsüz yeme, duygusal yeme, açlığa duyarlılık ve beslenme toplam puanının cinsiyete ve yaş gruplarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: COVID19, beslenme, üç faktörlü yeme testi

Abstract

The Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ-R18) is one of the most widely used tools to assess eating behavior in the world. This study aims to examine the nutritional habits of students studying at

the Faculty of Sport Sciences of Süleyman Demirel University in Isparta during the COVID-19 pandemic period.

In this study, 141 people including 81 men, and 60 women accepted to be a participant. Behaviors of emotional eating, uncontrolled eating, and cognitive eating restriction of the students were evaluated by the Three-Factor Eating Test (TFEQ-R18) consisting of 18 questions. Skewness-Kurtosis test, number, percentage, mean, standard deviation, t-test, one way Anova test were used. After the Anova test, the LSD test was used as a complementary post-hoc analysis to determine the differences.

Participants scored = 50.943 ± 7.710 from the nutritional behavior scale. When the sub-dimensions of the scale are examined; For uncontrolled eating behavior, = $12,021 \pm 2,113$; For emotional eating behavior, = 9.241 ± 2.495 points were obtained. For the behavior of restricting conscious eating = $18,284 \pm 2,904$; For the hunger sensitivity behavior, = 11.397 ± 3.189 points were obtained. There was no significant difference in the average of total score based on age and gender. No significant relationship was found between emotional eating, uncontrolled eating, cognitive eating restriction behaviors, and gender and age. There was also no relationship between hunger sensitivity levels and gender and age.

It was determined that the total score of cognitive eating restriction, uncontrolled eating, emotional eating, hunger sensitivity, and nutrition do not differ based on gender and age groups according to the TFEQ-R18 scale during the COVID 19 pandemic period.

Key Words: *COVID19, nutrition, three-factor eating test*

Giriş

COVID-19, pandemiye dönüşen yeni koronavirüs SARS-CoV-2'nin neden olduğu bir solunum hastalığı olarak tanımlanır (Butler ve Barrientos, 2020). Bilinen ilk COVID-19 vakası, Çin'in Hubei Eyaletindeki Wuhan şehrinde ortaya çıktı. Oradan her kıtaya yayıldı. Bu virüs, doğası gereği yaygın olan büyük bir virüs sınıfı olan β -koronavirüs ailesine aittir (Wang ve ark., 2020). SARS-CoV-2, anjiyotensin dönüştürücü enzim 2 (ACE2) reseptörü yoluyla hücreye girer ve ağırlıklı olarak alt solunum yolunu enfekte eder (Zabetakis ve ark., 2020).

COVID-19 enfeksiyonu asemptomatik bir enfeksiyon olarak ortaya çıkabilir veya hastalar öksürük, titreme, ateş, yorgunluk ve nefes darlığı gibi hafif bir üst solunum yolu hastalığı ile sağlık merkezlerine başvurabilir (Xu ve ark., 2020). Damlacıklar ve yakın temas, SARS-CoV-2'nin en yaygın bulaşma yollarıdır (Wang ve ark., 2020).

COVID-19'un tüm yaş gruplarını etkilediği görülmektedir. Ancak şiddetli patoloji ve ölüm oranı yaşlılarda ve / veya altta yatan komorbiditeleri olanlarda en yüksektir. Şiddetli COVID-19 için iki önemli risk faktörü olan obezite ve tip 2 diyabet, bu popülasyonlarda gözlemlenen riskin nedeni olabilir (Dietz, 2020). Toplumumuzda 15 yaş ve üstü obez bireylerin oranı 2016 yılında %19,6 iken, 2019 yılında %21,1 yükseldi (Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2019). Türkiye Sağlık Araştırması (2019) verileri göz önüne alındığında riskli grup toplumumuzda giderek artmaktadır.

Sosyal izolasyonu ve sosyal mesafeyi korumayı gerektiren bu pandemi, insanların birbirleriyle olan etkileşimini ve dolayısıyla sosyalleşmesine engel olmuştur (WHO, 2020). COVID-19 enfeksiyonunun bir klinik beslenme sorunu haline gelebileceği öngörülmüyor. Enfeksiyonun önlenmesi, enfeksiyonla ilişkili yetersiz beslenmenin tedavisi ve muhtemelen enfeksiyonun kendisi ile ilişkili beslenme sorunları olabilir (Dietz, 2020). Enfekte vakaların dünya çapında hızla artması, ne olacağı konusunda bir belirsizlik ve endişe duygusu yaratmaktadır ve üniversite öğrencilerinde strese neden olmaktadır. Bu stres öğrencilerin öğrenme ve psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir (Al-Rabiaah ve ark., 2020). Uzun süreli karantina, sağlıksız beslenme uygulamaları da dahil olmak üzere sağlıksız davranışları artırabilir ve bu nedenle bulaşıcı olmayan hastalık riskini yükseltebilir (Soares ve Müller, 2020). Duygusal durumlar yeme davranışlarının yanı sıra özellikle beslenme şekli ve besin alımını da etkileyebilmektedir. Bireylerin duygusal durum değişimlerinde yüksek kalorili, yağlı ve

enerjisi yoğun besinlerin seçiminde artış olduğu gösterilmiştir (Oliver ve ark., 2000). Genellikle stresli yaşama gibi duygu durumlar ile öğün atlama, sağlıksız atıştırma ve fastfood tüketme gibi alışkanlıklar birbiri ile ilişkilidir (Alzahrani ve ark., 2020). Karantina nedeniyle ortaya çıkan kaygı ve stres standart yaşam koşullarına kıyasla daha fazla gıda ve daha düşük kaliteli yiyecek tüketmek için risk faktörleri olarak düşünülebilir.

Literatürden elde edilen bilgiler doğrultusunda yapmış olmuştuk çalışmamızın amacı, COVID-19 pandemi döneminde spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesidir.

Yöntem

Araştırma Modeli: Araştırmada, betimsel tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. Betimsel taramada, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2007).

Araştırmanın Evren ve Örneklemi: Araştırmanın evrenini 2020-2021 eğitim Öğretim yılında Süleyman Demirel Üniversitesi bünyesinde Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 450 öğrencileri oluşturmuştuk. Örneklem grubunu ise, 81 erkek ve 60 kadın öğrenci olmak üzere toplam 141 kişi oluşturmaktadır. Katılımcılardan Google form üzerinden oluşturulan sosyo-demografik bilgi formu ve üç faktörlü beslenme anketini doldurmaları istenmiştir.

Veri Toplama Araçları ve Teknikleri: Çalışmamızda bireylerde beslenme alışkanlıklarının derecesini ölçmek için literatürde TFEQ “Three-factor eating questionnaire” olarak adlandırılan anket kullanılmıştır.

Karlsson ve arkadaşları tarafından, bireylerin bilinçli yemek yeme, kontrolsüz yeme ve duygusal zamanlarda yemek yeme kısıtlamalarının derecesini ölçmek için geliştirilen bir ölçektir. Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Kıracı ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Ayrıca pilot çalışmada, yukarıda belirtilen üç faktöre ek olarak, bu anketin insanların açlığa duyarlılığı açısından dördüncü bir faktörü ölçtüğü bildirilmiştir. Cronbach Alpha değerinin .71 ve test-tekrar test güvenilirliğinin .70 olduğu ve bu sonuçlara göre ölçeğin Türk üniversite öğrencileri üzerinde yeterli geçerlilik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu bildirilmiştir. Ölçekte 18 maddeden oluşan her bir ifade için “Tamamen doğru- Çoğunlukla doğru- Çoğunlukla yanlış- Tamamen yanlış” cevap ifadeleri yer almaktadır. Ölçeğin 'kontrolsüz yeme' alt boyutunda 5 maddeden, 'Duygusal yeme' alt boyutunda 3 maddeden, 'Bilişsel yeme kısıtlaması' alt boyutunda 6 maddeden ve 'Açlığa duyarlılık seviyesi' alt boyutunda 4 maddeden oluştuğu belirtilmiştir (Karlsson ve ark., 2000). Bizde çalışmamızda bu 4 faktör üzerinden değerlendirilmede bulunduk.

Verilerin Analizi: Çalışmada elde edilen verilerin istatistiklerine göre çarpıklık ve basıklık dağılımları verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların ölçek puanlarının çarpıklık-basıklık ve Kolmogorov-Smirnov testi anlamlılık düzeyi sonuçları

Beslenme Ölçeği	N	Çarpıklık	Basıklık
<i>Kontrolsüz Yeme</i>	141	.055	1.09
<i>Duygusal Yeme</i>	141	-.732	-.246
<i>Bilişsel Yeme kısıtlaması</i>	141	.136	-.448
<i>Açlık Duyarlılık Seviyesi</i>	141	-.431	-.681
Beslenme Toplam	141	-.067	-.101

Tablo 1’de Çarpıklık-Basıklık Testi sonuçlarına bakıldığında katılımcıların beslenme ölçeğinden aldıkları puanların normallikten sapmaların anlamlı düzeylerde olduğu gözlemlenmektedir. Çarpıklık-Basıklık testinin uygulanması normallik durumunun incelenmesi için kullanılan yöntemlerden sadece

biridir. Normal dağılım eğrilerine bakıldığında normallikten aşırı sapmalar olmadığı görülmüştür. Literatürde; çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olması normallik açısından uygun bir durum olduğunu açıklayan çalışmalar mevcuttur (George ve Mallery, 2016).

Puanların çarpıklık-basıklık değerlerinin uç düzeylerde olmadığı. ± 2 aralığında olduğu ve normal dağılım eğrilerinde aşırı sapmalar olmadığı görüldüğü için parametrik istatistik analiz testlerinin kullanılmasına karar verilmiştir

Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanıldı. İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü varyans analizi (One way Anova) testi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak LSD testi kullanılmıştır. $P < 0.05$ değeri anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 3.1. Katılımcıların Beslenme Anketi Betimsel İstatistikleri

Beslenme Ölçeği	N	Min	Max	$\bar{x} \pm SD$
<i>Kontrolsüz Yeme</i>	141	5,00	20,00	12,021 \pm 2,113
<i>Duyusal yeme</i>	141	3,00	12,00	9,241 \pm 2,495
<i>Bilişsel yeme kısıtlaması</i>	141	12,00	26,00	18,284 \pm 2,904
<i>Açlık Duyarlılık Seviyesi</i>	141	4,00	16,00	11,397 \pm 3,189
<i>Beslenme Toplam</i>	141	29,00	74,00	50,943 \pm 7,710

Sunulan bu çalışmada, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin beslenme ölçeğinin alt başlıklarından kontrolsüz yeme boyutu 12,021 \pm 2,113 duygusal yeme boyutunun 9,241 \pm 2,495 bilişsel yeme kısıtlaması boyutunun 18,284 \pm 2,904 açlık duyarlılık seviyesi 11,397 \pm 3,189 ve beslenme toplam boyutunun ise 50,943 \pm 7,710 olduğu görülmektedir.

Tablo 3.2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlere Göre Beslenme Düzeyleri

Beslenme Ölçeği	Cinsiyet	N	\bar{x} Sd	t	p
<i>Kontrolsüz Yeme</i>	Erkek	81	11,852 \pm 2,134	-1.107	.270
	Kadın	60	12,250 \pm 2,080		
<i>Duyusal yeme</i>	Erkek	81	9,531 \pm 2,505	1.611	.109
	Kadın	60	8,850 \pm 2,448		
<i>Bilişsel yeme kısıtlaması</i>	Erkek	81	18,519 \pm 3,190	1.160	.248
	Kadın	60	17,967 \pm 2,456		
<i>Açlık Duyarlılık Seviyesi</i>	Erkek	81	11,062 \pm 3,310	-1.457	.147
	Kadın	60	11,850 \pm 2,9849		
<i>Beslenme Toplam</i>	Erkek	81	50,963 \pm 8,3403	.035	.972

Tablo 3.2.'de üniversite öğrencilerinin cinsiyetlere göre beslenme ölçeği alt başlıkları ve toplam puanları incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 3.3. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Gruplarına Göre Beslenme Düzeyleri

Beslenme Ölçeği	Yaş	N	$\bar{x} \pm Sd$	f	p
<i>Kontrolsüz Yeme</i>	18-19	56	12,268 \pm 2,244	.835	.436

	20-21	56	11,964±1,737		
	22 ve üzeri	29	11,655±2,497		
	18-19	56	9,339±2,226		
<i>Duygusal yeme</i>	20-21	56	9,054±2,693	.268	.765
	22 ve üzeri	29	9,414±2,653		
	18-19	56	18,786±2,506		
<i>Bilişsel yeme kısıtlaması</i>	20-21	56	18,000±3,1508	1.418	.246
	22 ve üzeri	29	17,862±3,079		
	18-19	56	11,661±3,011		
<i>Açlık Duyarlılık Seviyesi</i>	20-21	56	11,018±3,355	.655	.521
	22 ve üzeri	29	11,621±3,234		
	18-19	56	52,054±7,049		
<i>Beslenme Toplam</i>	20-21	56	50,036±8,153	1.006	.368
	22 ve üzeri	29	50,551±8,047		

Tablo 3.3.'de Üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre beslenme ölçeği alt başlıkları ve toplam puanları incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>.05$).

Tartışma ve Sonuç

KOVID 19 pandemi sürecinde bireylerin maruz kaldığı kısıtlamalar ve sosyal izolasyon süreci bireylerin beslenme alışkanlıkları ve yeme tutumlarında değişikliğe neden olabilir. Bireyler kendilerini baskı altında, öfkeli, stresli, üzgün veya neşeli duygu durumlarında normalden farklı yeme davranışları sergileyebilirler. Bu tür duygusal durumların beslenme davranışlarını etkileyebileceği konusunda çok sayıda çalışma yapılmıştır (Groesz ve ark., 2012; Torres ve Nowson, 2007). Ammar ve ark. (2020) pandemi sürecinde yaptığı bir çalışmada günlük oturma süresinin günde 5 saatten 8 saate çıktığını tespit etmişlerdir. Aynı zamanda kısıtlamalar sırasında yiyecek tüketiminin, kontrol dışı yeme davranışının, öğünler arasında ara öğün tüketiminin ve ana öğünlerin sayısının arttığını ve bireylerin beslenme durumlarının olumsuz etkilendiğini bildirmişlerdir (Ammar ve ark., 2020).

Katılımcıların beslenme davranışları ölçeği için alınabilecek maksimum puan 74 iken bu çalışmada $\bar{x}=50,943\pm7,710$ toplam puan tespit edilmiştir (Tablo 3.1.). Bu değer orta seviyenin üstünde olumlu bir beslenme davranışı gösterdiklerini ifade etmektedir. Işgın ve ark. (2014) çalışmasında TFEQ-R18 toplam puanı ortalaması 41.4 ± 13.34 olarak bulunmuş olup, katılımcıların BKİ değerlerine göre önemli farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Işgın ve ark., 2014). Yüksel ve ark. (2019) adolesanlar üzerinde yaptığı bir çalışmada beslenme toplam puanının çalışmamızdakine benzer şekilde ortalama değerinde olduğu tespit edilmiştir (Yüksel & Akil, 2019). Açlık duyarlılık düzeyi, açlık hissedildiğinde yeme düzeyini kontrol etmenin zorluğu olarak ifade edilmektedir (Kıraç ve ark., 2015). Açlık duyarlılık seviyesi için $\bar{x}=11,397\pm3,189$ puan tespit edilmiştir (Tablo 3.1.). Açlık duyarlılık seviyelerinin pandemi döneminde üniversite öğrencilerinde orta seviyenin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Ancak Yüksel ve ark. (2019) adolesan bireyler üzerinde yaptığı çalışmada ise açlık duyarlılık seviyesinin ortalama değerinde olduğu görülmektedir. Türkay ve ark. (2020) duygusal olarak yemek yeme ile açlığa duyarlılık düzeyi arasında düşük negatif bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir (Türkay ve Arslan, 2020). Kontrolsüz yemek yeme davranışı için $x=12,021\pm2,113$; Duygusal yemek yeme davranışı için $\bar{x}=9,241\pm2,495$ puan elde edilmiştir. Bilinçli olarak yemek yemesini kısıtlama davranışı için $\bar{x}=18,284\pm2,904$ puan elde edilmiştir (Tablo 3.1.). Kontrolsüz yeme, bilişsel kısıtlama ve duygusal yeme davranış puanları orta seviyenin üzerindedir. Taş ve Kabaran'ın çalışmasında hem normal ağırlıklı hem de obez bireylerde kontrolsüz yeme bilişsel kısıtlama ve duygusal yeme davranış puanlarının zayıf bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Taş ve Kabaran, 2020).

Katılımcıların cinsiyetlere göre kontrolsüz yeme, duygusal yeme, bilişsel yeme kısıtlaması, duyarlılık seviyesi, beslenme toplam puanları incelenirken, istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo3.2). Abdella ve ark. (2019) yaptığı bir çalışmada bizim çalışmamızla benzer sonuçları elde etmiştir. Cinsiyet ve kontrolsüz yeme, duygusal yeme, bilişsel yeme kısıtlamaları, arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Abdella ve ark., 2019). Ancak cinsiyetler arası karşılaştırma yapıldığında kadınlarda bilişsel kısıtlama ve duygusal yeme puanlarının daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (De Lauzon ve ark., 2004; Provencher ve ark., 2003). Löffler ve ark. (2015) yaptığı çalışmada kadınların yeme davranışlarının bilişsel kısıtlama ve duygusal yeme ve kontrolsüz yeme puanlarının erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir (Löffler ve ark., 2015). Kadınlarda, bilişsel yeme kısıtlaması kilo alma korkusuyla ilişkili olduğu söylenebilir (Provencher ve ark., 2003). Ek olarak, başka bir çalışmada kadınların duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışlarından aldıkları puanlar ile vücut ağırlığı arasında ilişki olduğu saptanmıştır (Taş ve Kabaran, 2020).

Üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre kontrolsüz yeme, duygusal yeme, bilişsel yeme kısıtlamaları, duyarlılık seviyesi, beslenme toplam puanları incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 3.3). Deveci ve ark. (2017) çalışmasına göre bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme ile yeme davranışı arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki vardır ve yeme davranışındaki değişimi en çok duygusal yeme boyutu etkilemektedir (Deveci ve ark., 2017). Abdella ve ark. (2019) duygusal yeme ve kontrolsüz yeme puanları 25 yaş grubunda 25 yaş üstü gruba göre daha yüksek çıktığı gözlemlenmiştir. Bilişsel yeme kısıtlaması puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (Abdella ve ark., 2019). Ancak Löffler ve ark. (2015) 60 yaşın üzerindeki bireylerin, bilişsel kısıtlama için 60 yaşın altındaki kişilerden anlamlı derecede daha yüksek ortalama puanlara sahip olduklarını, ancak kontrolsüz yemek yeme ve duygusal yemek yeme için daha düşük ortalama puanlara sahip olduklarını bulmuşlardır (Löffler ve ark., 2015). Bizim çalışmamızdaki yaş aralığı bu çalışmaya göre daha kısıtlıdır. Bu sebeple yaşa özgü anlamlı farklılık görülmemiştir.

Işgın ve ark. (2014) yaptığı bir çalışmada adolesanların duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışlarının beden kütle indekslerine göre farklılık göstermediği ancak bilişsel kısıtlama davranışlarının farklılık gösterdiği saptanmıştır (Işgın ve ark., 2014). Provencher ve ark. (2003) da kontrolsüz yeme ve açlığa duyarlılık seviyesinin VKİ ile pozitif korelasyon gösterdiği saptanmıştır (Provencher ve ark., 2003). Abdella ve ark. (2019) yaptığı bir çalışmada ise Vücut kitle indeksi ve kontrolsüz yeme, duygusal yeme, bilişsel yeme kısıtlaması arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Abdella ve ark., 2019).

Üç Faktörlü Yeme Testi (TFEQ-R18) üniversite öğrencilerinin yeme davranışları ile ilgili fikir veren kullanımı kolay bir testtir. TFEQ-R18 kullanılarak yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin COVID 19 pandemi döneminde Bilişsel yeme kısıtlaması, kontrolsüz yemek yeme ve duygusal yemek yeme davranışının cinsiyete ve yaş gruplarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ayrıca pandemi dönemi içerisinde sosyal izolasyonun sebep olduğu duygu durum değişimleri diğer kişilerin beslenme düzeylerini olumsuz etkilese bile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ilgili oldukları spor branşlarının varlığı, beslenme alışkanlıkları ve farkındalık düzeyleri nedeniyle beslenme durumlarının iyi düzeyde olduğunu düşünmekteyiz.

Kaynakça

- Abdella, H. M., Farssi, H. O. E., Broom, D. R., Hadden, D. A. & Dalton, C. F. (2019). Eating behaviours and food cravings; influence of age, sex, BMI and FTO genotype. *Nutrients*, 11(2). <https://doi.org/10.3390/nu11020377>
- Al-Rabiaah, A., Temsah, M. H., Al-Eyadhy, A. A., Hasan, G. M., Al-Zamil, F., Al-Subaie, S., Alshime, F., Jamal, A., Alhaboob, A., Al-Saadi, B. & Somily, A. M. (2020). Middle East Respiratory Syndrome-Corona Virus (MERS-CoV) associated stress among medical students at a university teaching hospital in Saudi Arabia. *Journal of Infection and Public Health*, 13(5), 687–691. <https://doi.org/10.1016/j.jiph.2020.01.005>

- Alzahrani, S. H., Saeedi, A. A., Baamer, M. K., Shalabi, A. F. & Alzahrani, A. M. (2020). Eating Habits Among Medical Students at King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *International Journal of General Medicine*, Volume 13, 77–88. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S246296>
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Müller, P., Müller, N., Aloui, A., Hammouda, O., Paineiras-Domingos, L. L., Braakman-Jansen, A., Wrede, C., Bastoni, S., Pernambuco, C. S., Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, 12(6). <https://doi.org/10.3390/nu12061583>
- Butler, M. J. & Barrientos, R. M. (2020). The impact of nutrition on COVID-19 susceptibility and long-term consequences. In *Brain, Behavior, and Immunity* (Vol. 87, pp. 53–54). Academic Press Inc. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.040>
- De Lauzon, B., Romon, M., Deschamps, V., Lafay, L., Borys, J. M., Karlsson, J., Ducimetière, P. & Charles, M. A. (2004). The Three-Factor Eating Questionnaire-R18 is able to distinguish among different eating patterns in a general population. *Journal of Nutrition*, 134(9), 2372–2380. <https://doi.org/10.1093/jn/134.9.2372>
- Deveci, B., Avcıkurt, C. & Deveci, B. (2017). Yeme Davranışı: Gastronomi ve Mutfak Sanatları Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma (Eating Behavior: An Investigation on Gastronomy and Culinary Arts Pupils). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(5), 118–134. <https://doi.org/10.21325/jotags.2017.86>
- Dietz, W. S. (2020). Obesity and its Implications for COVID-19 Mortality. *Obesity*, 28(6), 1005.
- George, D., ve Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step. A Simple guide and reference.*
- Groesz, L. M., McCoy, S., Carl, J., Saslow, L., Stewart, J., Adler, N., Laraia, B. & Epel, E. (2012). What is eating you? Stress and the drive to eat. *Appetite*, 58(2), 717–721. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.11.028>
- Işgın, K., Pekmez, C. T., Kabasakal, A., Demirel, Z. B., Besler, H. T. & Çetin, C. (2014). Adölesanlarda Duygusal Yeme, Kontrolsüz Yeme ve Bilişsel Yeme Kısıtlaması Davranışları ile Vücut Bileşimi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42(2), 125–131. <https://www.beslenmevediyetdergisi.org/index.php/bdd/article/view/175>
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi (17.Baskı)*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Karlsson, J., Persson, L. O., Sjöström, L. & Sullivan, M. (2000). Psychometric properties and factor structure of the Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ) in obese men and women. Results from the Swedish Obese Subjects (SOS) study. *International Journal of Obesity*, 24(12), 1715–1725. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0801442>
- Kıraç, D., Kaspar, E. Ç., Avcılar, T., Çakır, Ö. K., Ulucan, K., Kurtel, H., Deyneli, O. & Güney, A. İ. (2015). Obeziteyle ilişkili beslenme alışkanlıklarının araştırılmasında yeni bir yöntem “Üç faktörlü beslenme anketi.” *Clinical and Experimental Health Sciences*, 5(3), 162–169. <https://doi.org/10.5455/MUSBED.20150602015512>
- Löffler, A., Luck, T., Then, F. S., Luppä, M., Sikorski, C., Kovacs, P., Tönjes, A., Böttcher, Y., Breitfeld, J., Horstmann, A., Löffler, M., Engel, C., Thiery, J., Stumvoll, M. & Riedel-Heller, S. G. (2015). Age- and gender-specific norms for the German version of the Three-Factor Eating-Questionnaire (TFEQ). *Appetite*, 91, 241–247. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.04.044>
- Oliver, G., Wardle, J., & Gibson, E. L. (2000). Stress and Food Choice: A Laboratory Study. https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Fulltext/2000/11000/Stress_and_Food_Choice_A_Laboratory_Study.16.aspx
- Provencher, V., Drapeau, V., Tremblay, A., Després, J. P. & Lemieux, S. (2003). Eating behaviors and indexes of body composition in men and women from the Québec family study. *Obesity Research*, 11(6), 783–792. <https://doi.org/10.1038/oby.2003.109>

- Soares, M. J. & Müller, M. J. (2020). Editorial: Nutrition and COVID-19. In *European Journal of Clinical Nutrition* (Vol. 74, Issue 6, p. 849). Springer Nature. <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0647-y>
- Taş, E. & Kabaran, S. (2020). Intuitive Eating, Emotional Eating and Depression: Do They Have Impacts on Anthropometric Measurements? *Sezgisel Yeme, Duygusal Yeme ve Depresyon: Antropometrik Ölçümler Üzerinde Etkileri Var Mı? Sağlık ve Toplum*.
- Torres, S. J. & Nowson, C. A. (2007). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. In *Nutrition* (Vol. 23, Issues 11–12, pp. 887–894). Nutrition. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2007.08.008>
- Türkay, İ. & Arslan, T. (2020). Investigation of the Relationship between the Social Appearance Anxiety and Nutritional Habits of the Students at the Faculty of Sports Sciences. <https://avesis.sdu.edu.tr/yayin/a4157a78-66bd-44fe-a7a5-556c65157ba9/investigation-of-the-relationship-between-the-social-appearance-anxiety-and-nutritional-habits-of-the-students-at-the-faculty-of-sports-sciences>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2019). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2019-33661>
- Wang, L., Wang, Y., Ye, D. & Liu, Q. (2020). Review of the 2019 novel coronavirus (SARS-CoV-2) based on current evidence. *International Journal of Antimicrobial Agents*, 55(6), 105948. <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105948>
- WHO. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Xu, Z., Shi, L., Wang, Y., Zhang, J., Huang, L., Zhang, C., Liu, S., Zhao, P., Liu, H., Zhu, L., Tai, Y., Bai, C., Gao, T., Song, J., Xia, P., Dong, J., Zhao, J. & Wang, F. S. (2020). Pathological findings of COVID-19 associated with acute respiratory distress syndrome. *The Lancet Respiratory Medicine*, 8(4), 420–422. [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(20\)30076-X](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(20)30076-X)
- Yüksel, E. & Akil, M. (2019). Adölesanların Fiziksel Aktivite Seviyeleri ile Obezite Farkındalık Düzeyleri ve Beslenme Davranışlarının İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3.
- Zabetakis, I., Lordan, R., Norton, C. & Tsoupras, A. (2020). Covid-19: The inflammation link and the role of nutrition in potential mitigation. In *Nutrients* (Vol. 12, Issue 5). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/nu12051466>