

Sporcularda Yeme Davranışı Performansı Etkiler mi?

Dr. Dyt. Psk. M. Pırıl Şenol



Sporcularda Yeme Davranışı Performansı Etkiler mi?



Konunun Önemi

- Sporcularda yeme davranışları, fiziksel performansı doğrudan etkileyebilir.
- Yetersiz enerji alımı, RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport) gibi durumlara yol açabilir ve bu da dayanıklılık, güç ve toparlanma gibi performans parametrelerini olumsuz etkileyebilir .
- Yeme bozuklukları, anksiyete, depresyon ve odaklanma sorunları gibi psikolojik durumlarla ilişkilidir, bu da genel performansı düşürebilir.

Amaç

- Sporcularda yeme davranışlarını değerlendirme yöntemlerini tanıtmak.
- Yeme davranışlarının performans üzerindeki etkilerini anlamak.
- Sporculara yönelik multidisipliner bir yaklaşım geliştirmek.

Temel Kavramlar

- Yeme davranışının tanımı
- Sporcularda yeme davranışını etkileyen faktörler

Fizyolojik Performans ve Yeme Davranışı

- Enerji dengesi ve RED-S
- Besin yetersizliklerinin etkisi

Psikolojik Performans ve Yeme Davranışı

- Mental sağlık ve performans ilişkisi

Riskli Yeme Davranışları

- Bozulmuş Yeme Tutumu ve Risk Grupları
- Tarama araçları

Multidisipliner Müdahale ve Önleme

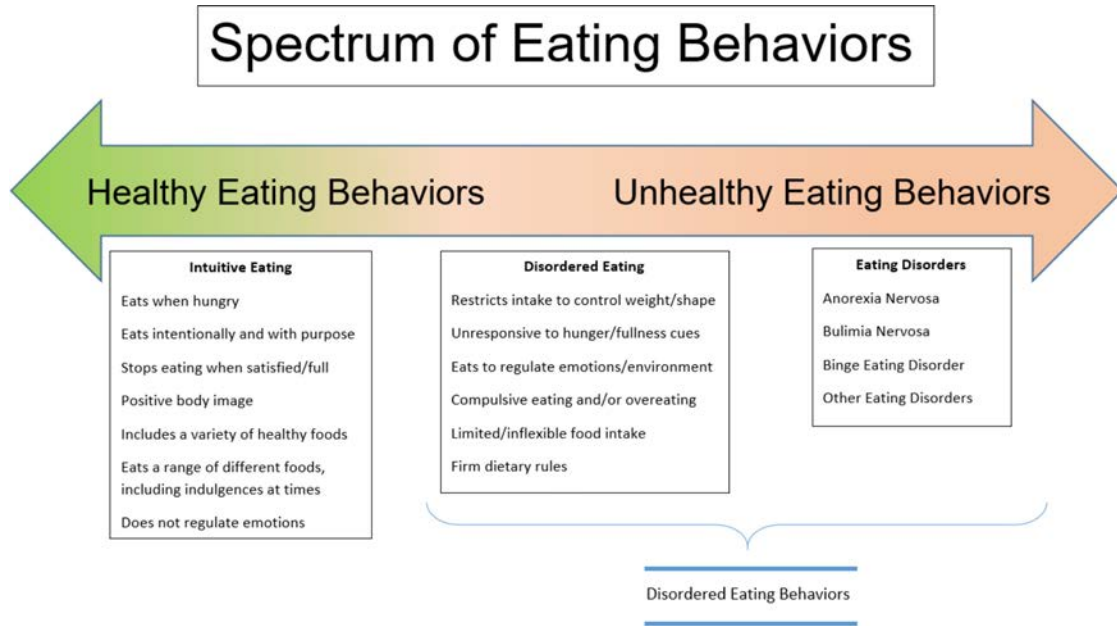
- Ekip yaklaşımı ve eğitim
- Bireyselleştirilmiş destek

Kapanış ve Öneriler - Eve Götürülebilecekler

- Uzun vadeli başarı için denge
- Sporcu merkezli yaklaşım

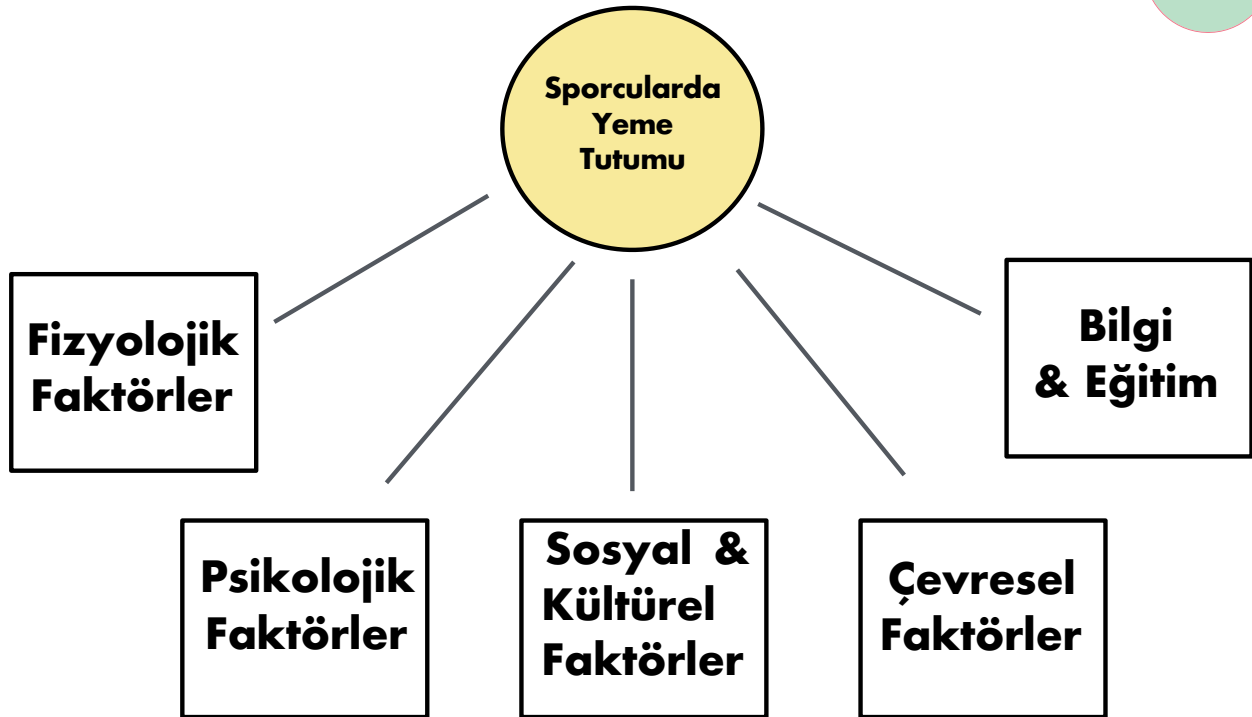
Yeme Davranışı Nedir?

- **Yeme davranışı**, bireylerin besinleri seçme, hazırlama, tüketme ve bu süreçle ilgili tutumları, düşünceleri ve duyguları kapsayan bir psikolojik ve biyolojik süreçtir (Birch & Fisher, 1998).
- Yeme davranışları, **bireylerin besinlere karşı olan tutumlarını ve alışkanlıklarını, hangi yiyecekleri tercih ettiklerini, yeme sıklıklarını ve miktarlarını** belirler.
- Bu davranışlar, **bireylerin açlık ve tokluk gibi biyolojik dürtülerinin yanı sıra kültürel, sosyal ve psikolojik faktörlerden** de etkilenir (Herman & Polivy, 2008).



Yeme Tutumu Spekturumu

DOI: [10.3390/ijerph20176638](https://doi.org/10.3390/ijerph20176638)



1. Fizyolojik Faktörler:

- **Enerji Gereksinimi:** Sporcuların enerji ihtiyacı, antrenman yoğunluğu ve süresine bağlı olarak artar (Thomas et al., 2016).
- **Metabolik Adaptasyonlar:** Yoğun egzersiz, metabolik hızda artışa yol açarak besin alımını artırabilir (Burke et al., 2019).
- **İyileşme ve Kas Onarımı:** Protein sentezi ve kas onarımını desteklemek için protein ve karbonhidrat alımı önemlidir (Moore et al., 2015).

2. Psikolojik Faktörler:

- **Stres ve Kaygı:** Performans beklentileri, yeme bozukluklarına yatkınlığı artırabilir (Papathomas & Lavalley, 2012).
- **Performans Baskısı:** Müsabaka öncesi kaygı, iştah kaybına veya duygusal yeme davranışına yol açabilir (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004).
- **Öz Beden Algısı:** Estetik sporlarla uğraşan sporcularda vücut imajı kaygısı yaygın olabilir (Kong & Harris, 2015).

3. Sosyal ve Kültürel Faktörler:

- **Takım Kültürü:** Takım arkadaşlarının ve antrenörlerin beslenme alışkanlıkları, bireysel yeme davranışını etkileyebilir (Martinsen et al., 2010).
- **Aile ve Arkadaş Etkisi:** Aile içi yeme alışkanlıkları ve arkadaş çevresi, sporcuların beslenme tutumlarını şekillendirir (Torstveit et al., 2008).
- **Medyanın Etkisi:** Sosyal medya ve spor medyasında yer alan "ideal vücut" algısı yeme davranışını olumsuz etkileyebilir (Slater et al., 2017).

4. Çevresel Faktörler:

- **Antrenman Yoğunluğu:** Yüksek yoğunluklu antrenman programları, enerji alımını artırma gerekliliği doğurur (Jeukendrup, 2017).
- **Seyahat ve Müsabaka Dönemi:** Farklı kültürel mutfaklar ve seyahat stresi, yeme alışkanlıklarını değiştirebilir (Mujika & Burke, 2010).
- **Beslenme Erişimi:** Maddi ve coğrafik faktörler besine erişimi sınırlandırabilir. Kamplar veya deplasmanlar sırasında yiyecek bulma zorluğu olabilir (Burke et al., 2019).

5. Bilgi ve Eğitim:

- **Beslenme Bilinci:** Sporcuların besinlerin işlevi hakkında yeterli bilgiye sahip olmaması, yanlış beslenme alışkanlıklarına yol açabilir (Heaney et al., 2011).
- **Beslenme Eğitimi:** Antrenörler ve diyetisyenler tarafından verilen eğitimler, doğru yeme davranışını teşvik edebilir (Devlin & Belski, 2015).
- **Yanlış Bilgi ve Mitler:** Sosyal medya ve spor camiasında yayılan yanlış bilgiler, sağlıksız diyet uygulamalarını tetikleyebilir (Slater et al., 2017).
- **Kişisel Farkındalık:** Sporcuların kendi ihtiyaçlarını doğru değerlendirememesi, performans ve sağlık üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir (Potgieter, 2013).

Fizyolojik Performans & Yeme Tutumu İlişkisi

Sporcularda yeme davranışını etkileyen fizyolojik faktörler, performansı doğrudan etkileyen enerji dengesi ve besin ihtiyaçlarıyla ilgilidir. Bu faktörler iki önemli başlık altında toplanabilir.

1. Enerji Dengesi ve RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport)

- **Enerji Dengesi:** Sporcuların enerji dengesi, harcanan kalori ile alınan kalori arasındaki dengeyi ifade eder. Antrenman yoğunluğu arttıkça enerji ihtiyacı da yükselir.
- **RED-S (Göreceli Enerji Eksikliği Sendromu)**

2. Besin Yetersizliklerinin Etkisi

• Makro Besin Yetersizlikleri:

- **Karbonhidrat Eksikliği:** Glikojen depolarının yetersizliği, enerji düşüklüğüne ve erken yorgunluğa yol açar (Thomas et al., 2016).
- **Protein Eksikliği:** Kas protein sentezinin azalması, toparlanmanın gecikmesi ve kas yıkımı riskini artırır (Moore et al., 2015).
- **Yağ Eksikliği:** Yağda çözünen vitaminlerin (A, D, E, K) eksikliğine neden olabilir, hormon üretimini olumsuz etkileyebilir (Maughan et al., 2018).

• Mikro Besin Yetersizlikleri:

- **Demir Eksikliği:** Anemiye yol açabilir, oksijen taşıma kapasitesini düşürerek dayanıklılığı olumsuz etkiler (Peeling et al., 2014).
- **D Vitamini Eksikliği:** Kemik sağlığı ve bağışıklık sistemi üzerinde olumsuz etki yaratabilir (Larson-Meyer & Willis, 2010).
- **Kalsiyum Eksikliği:** Kemik mineral yoğunluğunu azaltarak kırık riskini artırır (Drinkwater et al., 1997).

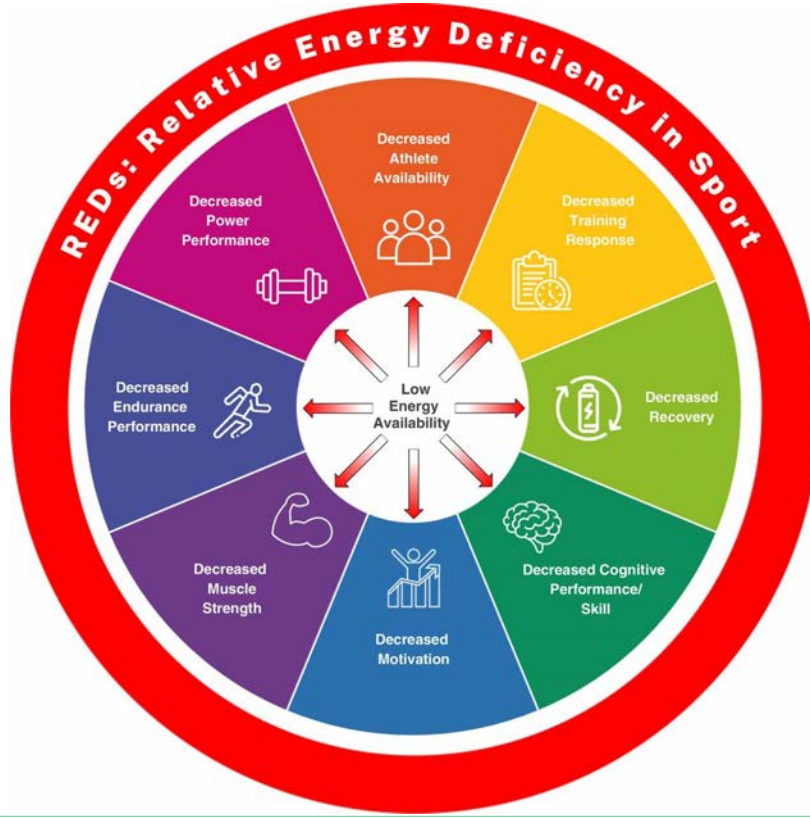
- 2023 yılında Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından yayımlanan konsensüs bildirisinde*, RED-S (Sporda Göreceli Enerji Eksikliği) şu şekilde tanımlanmıştır:

"RED-S, kadın ve erkek sporcularda düşük enerji mevcudiyetine (LEA) maruz kalınması sonucu ortaya çıkan, fizyolojik ve/veya psikolojik işlev bozukluklarıyla karakterize, klinik olarak tanımlanmış çok faktörlü bir sendromdur."

**Mountjoy M, Ackerman KE, Bailey DM, et al 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs) British Journal of Sports Medicine 2023;57:1073-1098.*

RED-S Sağlık Kavramsal Modeli





Psikolojik Performans & Yeme Tutumu İlişkisi

- Yeme davranışı yalnızca fiziksel değil; **mental sağlığı ve psikolojik dayanıklılığı** da doğrudan etkiler.
- Mental sağlık sorunları, yeme bozukluklarını artırabilir; yeme bozuklukları da **odaklanma, motivasyon ve özgüven** gibi performans parametrelerini olumsuz etkiler.

“Optimal performans için yalnızca fiziksel değil, psikolojik iyilik hali de korunmalıdır.”

1. Yeme Bozuklukları ve Psikolojik Sorunlar

- Yeme bozuklukları; **anksiyete, depresyon, düşük özsaygı, obsesif düşünce** gibi durumlarla yüksek ilişkilidir.
- Sporcular genellikle bu belirtileri saklama eğilimindedir (Giel et al., 2016; Bratland-Sanda & Sundgot-Borgen, 2013).

2. Performansa Yansıyan Psikolojik Etkiler

- **Odaklanma bozukluğu, karar verme zayıflığı**
- **Tükenmişlik, motivasyon eksikliği**
- Özellikle yüksek rekabet ortamlarında **psikolojik dayanıklılık düşer** (Papathomas & Lavalley, 2012; Thompson & Sherman, 2010).

3. Kompulsif Egzersiz ve Kontrol Kaybı

- Yeme davranışı üzerindeki kaygı, **aşırı egzersiz** ve “yemeyi telafi etme” davranışına yol açar.
- Bu durum, **kompulsif egzersiz** olarak tanımlanır ve stres-yorgunluk döngüsü yaratır (Meyer et al., 2011).

Psikolojik Performans & Yeme Tutumu İlişkisi

PIRILLA

Çoğu atlet yeme bozuklukları açısından risk altındadır. Genelde kadınlarda yaygınlık bilinse de araştırmalar erkeklerde de yaygınlık tespit etmiştir. Özellikle beden ağırlığının, beden boyutunun ve fiziksel görünümün daha ön planda olduğu spor dallarında bu durum daha yaygındır.

- **Atlet kadınların %62'si, erkeklerin %33'ü bozulmuş yeme tutumu eğilimindedir.**
- **Lisedeki atletlerin bozulmuş yeme tutumu gösterme ihtimali %42'dir.**
- **Bozulmuş yeme tutumuna sahip olduğu bilinen sporcuların sakatlanma riski 8 kat daha fazla olarak tespit edilmiştir.**

Risk Grupları

PIRILLA

◆ Estetik odaklı sporlar:

- Cimnastik, buz pateni, bale, artistik yüzme

◆ Kilo sınırlı sporlar:

- Güreş, boks, judo, halter

◆ Dayanıklılık sporları:

- Atletizm, triatlon, bisiklet

◆ Ergen sporcular & kadın sporcular:

- Beden algısı gelişimi ve hormonal ve gelişimsel hassasiyet

1. EAT-26 (Eating Attitudes Test)

- Tanım:** 26 maddelik, bireylerin yeme tutumlarını değerlendiren yaygın bir öz-bildirim anketidir.
- Kullanım Alanı:** Özellikle lise ve üniversite öğrencileri, sporcular ve risk altındaki diğer gruplarda yeme bozukluğu riski değerlendirmesinde kullanılır.

2. EDE-Q (Eating Disorder Examination Questionnaire)

- Tanım:** Yapılandırılmış bir görüşmeye dayalı EDE'nin öz-bildirim versiyonudur.
- Kullanım Alanı:** Yeme bozukluklarının çeşitli alt boyutlarını (kısıtlama, şekil kaygısı, kilo kaygısı, yeme kaygısı) değerlendirir.

3. EDSA (Eating Disorders Screen for Athletes)

- Tanım:** Kadın ve erkek sporcular için geliştirilmiş, yeme bozukluğu riskini değerlendiren bir araçtır.
- Özellikler:** EDE-Q ile karşılaştırıldığında, erkek sporcular için %96 duyarlılık ve %80 özgüllük, kadın sporcular için ise sırasıyla %96 duyarlılık ve %64 özgüllük göstermiştir.

4. BEDA-Q (Brief Eating Disorder in Athletes Questionnaire)

- Tanım:** Sporcular için kısa ve pratik bir tarama aracıdır.
- Özellikler:** %82.9 duyarlılık ve %84.6 özgüllük ile yeme bozukluğu riski taşıyan sporcuları tanımlamada etkili bulunmuştur.

5. FAST (Female Athlete Screening Tool)

- Tanım:** Kadın sporcuların yeme davranışlarını, egzersiz alışkanlıklarını ve psikolojik faktörleri değerlendiren bir araçtır.

Araç Adı	Hedef Kitle	Kullanım Alanı	Geçerlilik
RED-S CAT	Tüm sporcular	Klinik değerlendirme	Yüksek
LEAF-Q	Kadın sporcular	RED-S riski değerlendirme	Yüksek
RST	Genç sporcular	RED-S riski değerlendirme	Yüksek
PPE	Tüm sporcular	Sezon öncesi sağlık değerlendirmesi	Orta

Yeme Davranışında Müdahale ve Önleme Stratejileri

1. İşbirlikçi Yaklaşım:

- Sporcuların sağlıklı beslenme ve psikolojik iyilik hallerini desteklemek için **diyetisyen, psikolog, antrenör ve doktor** gibi profesyonellerin birlikte çalışması gereklidir.
- **Beslenme ve psikolojik sağlık** arasındaki ilişkiyi anlamak için disiplinlerarası bir yaklaşım, daha bütünsel ve etkili müdahalelerin uygulanmasına olanak tanır.

2. Beslenme ve Psikolojik Destek:

- Sporcuların yeme davranışlarını değiştirmek için **bireyselleştirilmiş beslenme planları** oluşturulmalıdır.
- Psikolojik destek, sporcuların **beden imajı, stres yönetimi, kaygı ve özgüven** konularında güçlendirilmelerini sağlar.
- Özellikle **yeme bozuklukları** ve **obsesif davranışlar** üzerine çalışma yapmak, sporcuların daha sağlıklı kararlar almasına yardımcı olur.

3. Koç ve Çevresel Etkiler:

- **Koçlar**, sporculara sadece teknik bilgi sağlamakla kalmaz, aynı zamanda sporcuların ruhsal durumlarını da gözlemlemelidir. Koçların, sporcuların **duygusal ihtiyaçlarını** anlaması ve onlara destek olması önemlidir.
- Çevresel faktörler, örneğin **antrenman koşulları, takım atmosferi ve destekleyici sosyal ilişkiler** de sporcuların sağlıklı yeme davranışları üzerinde belirleyici bir rol oynar.

4. Eğitim ve Bilinçlendirme Programları:

- Sporcuları **yeme bozuklukları ve RED-S** (Relative Energy Deficiency in Sport) gibi konularda eğitmek ve bilinçlendirmek, erken tespit ve müdahale şansını artırır.
- **Bilinçlendirme** seminerleri ve grup terapileri, sporcuların psikolojik sağlıklarının yanı sıra, uygun beslenme davranışları geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Disiplin	Rolü	Müdahale Alanı
Diyetisyen	Beslenme planları ve besin takviyesi düzenlemesi	Sağlıklı beslenme alışkanlıkları oluşturulması, enerji dengesi
Psikolog	Psikolojik destek ve terapi	Beden imajı, stres yönetimi, kaygı ve özgüven gelişimi
Antrenör	Fiziksel ve psikolojik performans yönetimi	Antrenman planları, psikolojik dayanıklılık geliştirme
Doktor (Hekim)	Sağlık durumu takibi ve gerekli tıbbi müdahaleler	Fiziksel sağlık izleme, hormon düzeyleri, sakatlık tedavisi

Sonuç & Eve Götürülebilecekler

- Yeme davranışları yalnızca fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik performans üzerinde de doğrudan bir etkiye sahiptir.
- Sporcularda sağlıklı yeme tutumları geliştirmek için, **diyetisyen, psikolog, antrenör ve hekim** gibi profesyonellerin iş birliği içinde çalışması gerekmektedir.
- **Sporcuların yeme davranışlarını izlemek ve yönetmek, performansı artırmada temel bir faktördür.**
- **Uzun vadeli başarı için, sporcuların yalnızca fiziksel değil, psikolojik sağlıklarının da izlenmesi gerekmektedir.**
- **Multidisipliner bir yaklaşım**, sporcuların hem fizyolojik hem de psikolojik sağlığını iyileştirir, bu da uzun vadeli başarıyı sağlar.
- Yeme bozuklukları ve **RED-S** gibi durumlar **erken dönemde tespit edilmelidir.**
- **Eğitim ve bilinçlendirme** sporcuların sağlıklı yeme alışkanlıkları geliştirmelerini sağlamak için önemlidir.

TEŞEKKÜRLER!



*“Bizi güçlü yapan yediklerimiz değil,
sindirdiklerimizdir;*

*Bizi zengin yapan kazandıklarımız
değil, muhafaza ettiklerimizdir;*

*Bizi bilgili yapan okuduklarımız değil,
kafamıza yerleştirebildiklerimizdir.”*

-Bacon.



www.pirilla.com



www.pirilla.com

merhaba@pirilla.com



/sindipirilla

Dr. Dyt & Psk. M. Pırıl Şenol