

Fitness Salonlarında Spor Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri ve İlişkili Değişkenler

Exercise Addiction Levels of Individuals Exercising in Fitness Centers and Related Variables

Recep Fatih Kayhan ¹, Arslan Kalkavan ¹, Esranur Terzi ²

1. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rize
2. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rize

Abstract

Objective: The aim of this study was to determine the symptoms of exercise dependence of individuals who do sports in fitness centers and to compare them in terms of certain variables.

Method: A total of 209 people, 94 men and 115 women, who regularly do sports in the fitness centers, voluntarily participated in the study. Exercise Dependence Scale-21 was applied to the athletes with the form in which personal information was questioned.

Results: There was a significant difference in exercise dependence sub-dimension levels of athletes according to gender, age, income level and number of training variables. When the symptoms of the participants are examined, 96 athletes participating in the study are described as asymptomatic and 113 as symptomatic. In our study, no athlete was identified as addicted. It was found that the risk of exercise dependence was highest in men, those between the ages of 18-22, those with an income between 3001-5000 TL, and those with a low number of training.

Conclusion: The athletes participating in our study were not exercise addicts but had risks, while the variables of gender, age, income and number of training could be effective in the emergence of exercise dependence symptoms. It is thought that support should be given to these athletes that a controlled, balanced and correct exercise program would be more efficient instead of excessive exercise.

Keywords: Addiction, leisure time, exercise, recreation, sport

Öz

Amaç: Bu çalışmada fitness salonlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı semptomlarını tespit ederek belirli değişkenler açısından karşılaştırmak amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmaya fitness salonlarında düzenli olarak spor yapan 94 erkek, 115 kadın toplamda 209 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Sporculara kişisel bilgilerin sorgulandığı form ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 uygulanmıştır.

Bulgular: Cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve antrenman sayısı değişkenine göre sporcuların egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Sporcuların göstermiş olduğu semptomlar incelendiğinde çalışmaya katılan 96 sporcu asemptomatik, 113 sporcu ise semptomatik olarak nitelendirilmektedir. Çalışmamızda bağımlı olarak nitelendirilen sporcu tespit edilmemiştir. Katılımcılarda egzersiz bağımlılığı riskinin en fazla erkekler, yaşı 18-22 yaş arasında olanlar, 3001-5000 TL arasında gelire sahip olanlar ve antrenman sayısı az olanlarda olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Çalışmamıza katılan sporcuların egzersiz bağımlısı olmadıkları fakat risk taşıdıkları görülürken cinsiyet, yaş, gelir ve antrenman sayısı değişkenlerinin egzersiz bağımlılığı semptomlarının ortaya çıkmasında etkin olabileceği görülmektedir. Bu sporculara aşırı egzersiz yerine kontrollü, dengeli ve doğru bir egzersiz programının daha verimli olacağı konusunda destek verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Aktivite, bağımlılık, rekreasyon, spor

Giriş

Çağdaş batı toplumlarında, 'fit vücut' hem erkekler hem de kadınlar için güçlü statü ve vücut uygunluğunun sembolü olarak yerini almıştır. Fitness salonları, böyle bir vücut tipine sahip olabilmek için kullanılmaktadır. Bu salonlar fiziksel formu düzenleyebilmek için eğlence amaçlı egzersizi amaçlayan, rekabet içermeyen ve içerisinde çeşitli egzersiz aletlerinin bulunduğu ortamlardır (1). Yapılan çalışmalarda, egzersizin fiziksel ve zihinsel gelişim üzerinde pozitif etkileri olduğu kanıtlanmasına rağmen aşırı düzeyde yapılan fiziksel aktivitenin egzersiz bağımlılığı gibi negatif etkilere sebep olabileceği de görülmüştür (1-3). Egzersiz rutinini, sıklığını ve şiddetini arttırmak, egzersiz yapabilmek için aile ve arkadaşlarla zaman geçirememeye, sosyal aktivitelere katılmak yerine egzersiz yapma durumu egzersiz bağımlılığı olarak ifade edilmektedir ve birey fiziksel aktiviteye gereğinden fazla odaklanırken yaşamını egzersiz alışkanlıkları çerçevesinde şekillendirmektedir (4, 5, 6). Birey egzersizi düzenli olarak gerçekleştirdiğinde, belli bir performansa ulaşabilmek için gerektiğinden fazla egzersiz yapmak için psikolojik bir baskı hissedebilmektedir. Yapılan egzersizde sürekli eksiklik hissediliyorsa ve bu istek artıyorsa bu durum kişi tarafından sorun haline getirilmektedir (7). Günümüzde egzersizi ciddiye alan ve hayatının önemli bir unsuru haline getiren birçok sağlıklı insanın bulunduğu da görülmektedir. Ancak egzersizle ulaşamayan mükemmelliği hedefleyenler bağımlı olarak nitelendirilmektedir (7,8).

Fiziksel aktivite, enerji harcamasını önemli ölçüde arttıran iskelet kasının kasılması ile üretilen bedensel hareket olarak tanımlanırken egzersiz terimi, fiziksel hareketin bir alt grubu olarak görülmektedir. Planlı, yapılandırılmış ve tekrarlanan bedensel hareketler olarak tanımlanan egzersiz, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla unsurunu geliştirmek veya devam ettirebilmek için gerçekleştirilmektedir (9). Hem fiziksel aktivitenin hem de yapılandırılmış egzersizin, bireylerin sağlığını ve yaşam kalitesini bağımsız olarak geliştirdiği görülmüştür. Ayrıca insanların depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltarak psikolojik refahı artırmada etkili olduğu tespit edilmiştir (10). Hangi türdeki egzersizin, hangi sıklıkta, şiddette ve sürede gerçekleştirilirse maksimum yarar sağlayacağı, kesin olarak ortaya konulmasa da egzersizin kaygı, depresyon, stresle başa çıkma, beden algısı, ruh hali ve özgüven üzerinde pozitif etkileri olduğu görülmektedir (11). Egzersiz faydaları genel olarak insanların sağlığını korumak, bireyleri hastalıklardan uzak tutmak ve insanlara sağlıklı bir yaşam sunmak olarak sıralanabilmektedir (12,13).

Araştırmacılar, egzersizi ılımlı miktarlarda sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir bileşeni olarak kabul ederken, aşırı düzeyde alındığında egzersizin bağımlılık yaratabileceğini belirtmişlerdir. Dengesiz bir biçimde egzersiz yapan kişi egzersiz yapmadığında anksiyete, depresyon, sinirlilik, uykusuzluk yaşamaktadır ve yaşamında karşılaştığı zorluklarla baş etmek için egzersiz yapmaktadır (14). Egzersiz bağımlıları, psikolojik işlev bozukluğu, fiziksel yaralanma ve sosyal ilişkilerde sorunlarla karşılaşabilirler (15). Egzersiz sürecinde ise fizyolojik belirtiler (tolerans, kaçınma) veya psikolojik belirtiler (depresyon, gerginlik) ile kendini göstermektedir (16). Genellikle egzersiz bağımlılığı riskinin, koşucular gibi belirli gruplar arasında daha belirgin olduğu bulunmuştur (17). Yapılan çalışmalarda kiloyu dengede tutmak, iyi görünmek ve beden motivasyonunu artırmak için yapılan aşırı egzersizlerin bağımlılık yaptığı görülmüştür (18-20).

Yapılan taramalar literatürde fitness salonlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı semptomlarına sahip olup olmadıklarını belirlemek amacıyla yapılmış bir çalışmanın olmadığını göstermektedir. Daha önceki araştırmalarda da görüldüğü gibi egzersiz yapan kişilerin bağımlılık düzeylerinin ortaya konması birey, aile ve toplum sağlığı açısından oldukça önemli olmaktadır. Egzersiz içerisinde olan kişiler zamanla egzersize katılmayı ailesel veya diğer sosyal ilişkilerden daha çok önemsemekte ve ön planda tutmakta hatta ileri zamanlarda bu durum bireyin kontrollünden de çıkabilmektedir. Alkol, ilaç, sigara vs. bağımlılık türleri gibi egzersiz bağımlılığı da hem psikolojik hem de fizyolojik bir sorun olarak bakılmaktadır. Egzersiz bağımlılığını etkileyen unsurları belirlemek ve egzersiz bağımlılığını kontrol etmede kullanılan yöntemleri anlayarak bu yöntemleri bireysel olarak uygulayabilmek sağlıklı yaşam alışkanlığı sağlamada ve sürdürmede önemli olmaktadır. Bu sebeple böyle bir durumun bireyin hayatını etkilemeden önce tespit edilmesi ve gerekli tedbirlerin alınması önemli olmaktadır. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı fitness

salonlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması ve değişkenler açısından karşılaştırılarak ortaya konmasıdır. Çalışma; cinsiyet, yaş, antrenman sayısı, gelir durumu ve eğitim durumu sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri üzerinde farklılık yaratır hipotezleri doğrultusunda şekillenmiştir.

Yöntem

Bu çalışma betimsel yöntem ve ilişkisel tarama modeline göre şekillenmiştir. Buna göre çalışmada yer alan katılımcılardan veri toplanarak, görüşlerine başvurulmuştur. Bu doğrultuda fitness salonunda spor yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin belirlenmeye çalışıldığı bu çalışma betimsel tarama modeline dayanmaktadır.

Örneklem

Araştırmacının çalışma grubunu fitness salonlarında düzenli olarak çalışma yapan yaşları ortalaması $25,94 \pm 5,11$ olan 94 erkek, 115 kadın toplamda 209 katılımcı oluşturmaktadır. Anket formu Google Doc olarak internet aracılığıyla sporculara gönderilmiştir ve veriler elde edilmiştir. Çalışmaya son altı ay içerisinde herhangi bir fiziksel ve psikolojik rahatsızlık yaşamayan 18 yaş üstü gönüllü bireyler dahil edilmiştir. Bireylere çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına verilmiştir.

İşlem

Bu çalışmadaki verileri elde edebilmek için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel özelliklerin belirlendiği form ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 kullanılmıştır. Bu ölçüm araçlarına ilişkin protokoller aşağıda belirtilmiştir. Bu araştırma protokolü Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu (sayı: 2021/34, Tarih: 16/02/2021) tarafından onaylanmıştır. Bu araştırma Helsinki Bildirgesi'ne uygun olarak yürütülmüştür. Tüm katılımcılardan yazılı bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Anket Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir durumu ve haftalık antrenman sayısı sorularından oluşmaktadır. Çalışmamızda gelir durumu gruplandırması asgari ücrete göre ve kişilerin dağılımlarına göre şekillenmiştir.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21

Hausenblas ve Downs (2002) tarafından, toplamda 2420 kişilik bir örneklem grubu kullanılarak, beş aşamada geliştirildi (21). Ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışması Yeltepe ve İkizler (2007) tarafından yapılmıştır. Gerçekleştirilen test-tekrar test analizlerinde $p < 0,001$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuş ve Cronbach alfa değeri $p = 0,95$ olarak hesaplanmıştır. Ölçek formu, 18 yaş ve üzerinde bireylere uygulanabilmektedir. Asla (1) ve daima (6) olacak şekilde 6'lı Likert tipindedir. DSM-IV'ün madde bağımlılık faktörleri temel alınarak hazırlanan ve 21 sorudan oluşan EBÖ-21'in ölçek sonucundan elde edilen bulgulara göre bağımlılık durumları tespit edilerek bireyler; 5-6 puan aralığı bağımlı, 3-4 puan aralığı bağımlı olmaya aday (semptomatikler) ve 1-2 puan aralığı bağımlı olmayan (asemptomatikler) şeklinde üç ayrı grupta değerlendirilmektedir (22). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan 126'dır. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 5 alt boyuttan oluşmaktadır.

1. Zaman ve Egzersiz Tercihi
2. Kontrol Edememe
3. Geri Çekilme
4. Tolerans
5. Devamlılık (22).

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği bize alt boyut ve egzersiz bağımlılığı semptomları (bağımlı, bağımlılık riski taşıyan ve bağımlı olmayan) puanlarının ortalamaları ile ilgili bilgileri verir. Çalışmamızda egzersiz bağımlılığı

ölçeği için toplanan verilerin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.870 olarak tespit edilmiştir ve bu örneklem üzerinde kullanılabileceği belirlenmiştir.

Veri Analizi

Verilerin çözümlenmesi aşamasında SPSS 26 lisanslı paket programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımını belirlemek amacıyla yapılan normallik testi sonucunda (23), verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Veriler normal dağılıma sahip olduğundan parametrik testler kullanılmıştır. Cinsiyet, eğitim durumu ve haftalık antrenman sayısı değişkenleri ile egzersiz bağımlılığı düzeylerinin karşılaştırılmasında T-testi; yaş ve gelir durumu değişkenleri ile egzersiz bağımlılığı düzeylerinin karşılaştırılmasında Tek Yönlü Anova testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Tukey testi kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Sporcular cinsiyete göre 94'ü (%45) erkek, 115'i (%55) kadın olarak dağılmaktadır. Yaşa göre 77'si (%36,8) 18-22 yaş arası, 79'u (%37,8) 23-28 yaş arası, 53'ü (%25,4) 29 yaş ve üstü olarak dağılmaktadır. Sporcuların 149'u (%71,3) bekar, 60'ı (%28,7) evlidir. Eğitim düzeyi üniversite 107 (%51,2), lise 102 (%48,8) kişi olarak dağılmaktadır. Sporcuların 40'ı (%19,1) asgari ücret ve altı, 84'ü 3001-5000 TL arası, 85'si (%40,7) 5001 TL ve üstü gelire sahiptir. 73 kişinin (%34,9) haftalık antrenman sayısı 1-2, 136 kişinin (%65,1) haftalık antrenman sayısı 3-4 arasındadır (Tablo 1=).

Tablo 1. Sporcuların demografik özellikleri

Değişken	Grup	n	%
Yaş	18-22 yaş	77	36,84
	23-28 yaş	79	37,80
	29 yaş ve üstü	53	25,36
Cinsiyet	Erkek	94	44,98
	Kadın	115	55,02
Medeni Durum	Evli	60	28,71
	Bekar	149	71,29
Eğitim Düzeyi	Lise	102	48,80
	Üniversite	107	51,20
Gelir Durumu	Asgari ücret ve altı	40	19,14
	3001-5000 TL	84	40,19
	5001 TL ve üstü	85	40,67
Haftalık Antrenman Sayısı	1-2	73	34,93
	3-4	136	65,07

* Betimleyici İstatistik, ** n: Kişi Sayısı, %: Yüzde.

Tablo 2. Sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri

Değişken	n	%
Bağımlı Olmayan	96	45,9
Bağımlılık Riski Taşıyan	113	54,1

* Betimleyici İstatistik, ** n: Kişi Sayısı, %: Yüzde.

Çalışmada 96 sporcu asemptomatik, 113 sporcu ise semptomatik semptom taşımaktadır (Tablo2). Fitness salonlarında spor yapan sporcuların cinsiyetleri açısından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız iki grup için t-testi uygulandı. Test sonuçlarında cinsiyetleri bakımından fitness yapanların devamlılık alt boyutunda ($t_{(207)}=4,48$; $p < 0,05$) ve toplam puanlarında ($t_{(207)}=-2,09$; $p < 0,05$) anlamlı fark tespit edilirken zaman ve egzersiz tercihi, kontrol edememe, geri çekilme ve tolerans alt boyut düzeylerinde anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Devamlılık alt boyutunda ($X=3,45 \pm 0,71$) ve toplam puanda ($X=3,02 \pm 0,30$) erkeklerin ortalamaları, kadınların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 3. Sporcuların değişkenler bakımından egzersiz bağımlılığı alt boyut ve toplam puan düzeyleri

Değişken	Alt Boyut		Zaman ve Egzersiz Tercihi	Kontrol Edememe	Geri Çekilme	Tolerans	Devamlılık	Toplam Puan
	Grup							
Cinsiyet	Erkek (n=94)	Ort.± Ss	2,66±0,30	3,24±0,71	3,00±0,73	3,51±0,67	3,45±0,71	3,02±0,30
	Kadın (n=115)		2,58±0,46	3,18±0,66	3,01±0,77	3,51±0,66	3,04±0,59	2,93±0,37
	p		0,138	0,542	0,907	0,979	0,000	0,038
Yaş	18-22 yaş (n=77)	Ort.± Ss	2,69±0,39	3,30±0,62	2,97±0,87	3,66±0,66	3,38±0,62	3,06±0,32
	23-28 yaş (n=79)		2,59±0,34	3,18±0,71	3,00±0,67	3,43±0,65	3,00±0,63	2,91±0,32
	29 yaş ve üstü (n=53)		2,54±0,46	3,11±0,71	3,06±0,67	3,42±0,65	3,34±0,74	2,93±0,38
	p		0,068	0,243	0,793	0,049	0,001	0,020
	Fark					1>3	1>2, 3>2	1>2
Gelir Durumu	Asgari ücret ve altı (n=40)	Ort.± Ss	2,58±0,37	3,10±0,82	2,74±0,61	3,48±0,82	3,16±0,70	2,89±0,40
	3001-5000 TL (n=84)		2,61±0,33	3,26±0,56	2,93±0,68	3,55±0,57	3,25±0,66	2,97±0,26
	5001 TL ve üstü (n=85)		2,63±0,46	3,20±0,71	3,20±0,83	3,49±0,67	3,24±0,69	3,00±0,39
	p		0,756	0,483	0,003	0,778	0,784	0,210
	Fark				3>1, 3>2			
Antrenman Sayısı	1-2 (n=73)	Ort.± Ss	2,61±0,41	3,26±0,69	3,02±0,72	3,54±0,65	3,42±0,68	3,01±0,34
	3-4 (n=136)		2,61±0,39	3,18±0,67	2,99±0,76	3,50±0,67	3,12±0,65	2,95±0,34
	p		0,998	0,397	0,782	0,615	0,003	0,192
Eğitim Durumu	Lise (n=102)	Ort.± Ss	2,66±0,36	3,26±0,64	2,98±0,83	3,58±0,70	3,29±0,59	3,02±0,32
	Üniversite (n=107)		2,57±0,42	3,15±0,72	3,02±0,66	3,44±0,62	3,16±0,75	2,93±0,36
	p		0,088	0,249	0,713	0,119	0,149	0,058

* T-Testi, Anova Testi, Tukey Testi** n: Kişi Sayısı, Ort: Ortalama, Ss: Standart Sapma.

Fitness salonlarında spor yapan sporcuların yaşları açısından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde Anova testi uygulandı. Test sonuçlarında yaşları bakımından fitness yapanların tolerans ($F_{(2,208)}=3,06$; $p<0,05$), devamlılık ($F_{(2,208)}=7,83$; $p<0,05$) alt boyutlarında ve toplam puanlarında ($F_{(2,208)}=3,99$; $p<0,05$) anlamlı fark tespit edilirken zaman ve egzersiz tercihi, kontrol edememe ve geri çekilme alt boyut düzeylerinde anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Tolerans alt boyutunda 18-22 yaş arasındaki sporcuların ortalamaları ($X=3,66 \pm 0,66$), 29 yaş ve üstü sporcuların ortalamalarından; toplam puanda 18-22 yaş arasındaki sporcuların ortalamaları ($X=3,06 \pm 0,32$), 23-28 yaş arasındaki sporcuların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Devamlılık alt boyutunda ise 23-28 yaş arasındaki sporcuların ortalamalarından ($X=3,00 \pm 0,63$), diğer yaş gruplarından anlamlı şekilde düşüktür.

Fitness salonlarında spor yapan sporcuların antrenman sıklığı açısından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız iki grup için t-testi uygulandı. Test sonuçlarında antrenman sıklığı bakımından fitness yapanların devamlılık alt boyutunda ($t_{(207)}=3,05$; $p<0,05$) anlamlı bir fark tespit edilirken zaman ve egzersiz tercihi, kontrol edememe, geri çekilme, tolerans alt boyut düzeylerinde ve toplam puanlarda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Devamlılık alt boyutunda antrenman sayısı 1-2 arasında olan sporcuların

ortalamaları ($X=3,42 \pm 0,68$), antrenman sıklığı 3-4 olan sporcuların ortalamalarından ($X=3,12 \pm 0,65$) anlamlı şekilde daha yüksektir.

Fitness salonlarında spor yapan sporcuların gelir durumları açısından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde Anova testi uygulandı. Test sonuçlarında gelir durumları bakımından fitness yapanların geri çekilme alt boyutunda ($F_{(2,208)}=6,10$, $p<0,05$) anlamlı bir fark tespit edilirken zaman ve egzersiz tercihi, kontrol edememe, tolerans, devamlılık alt boyut düzeylerinde ve toplam puanda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Geri çekilme alt boyutunda 5001 TL ve üstü gelire sahip sporcuların ortalamaları ($X=3,20 \pm 0,83$), asgari ücret ve altı gelire sahip sporcuların ortalamalarından ($X=2,74 \pm 0,61$) ve 3001-5000 TL gelire sahip sporcuların ortalamalarından ($X=2,93 \pm 0,68$) anlamlı şekilde daha yüksektir.

Fitness salonlarında spor yapan sporcuların eğitim durumları açısından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız iki grup için t-testi uygulandı. Test sonuçlarında eğitim durumu bakımından fitness yapanların egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyut düzeylerinde ve toplam puanlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tartışma

Sporcuların göstermiş olduğu semptomlar incelendiğinde çalışmaya katılan 96 sporcu asemptomatik (bağımlılık göstermeyen), 113 sporcu ise semptomatik (egzersiz bağımlılığı riski taşıyan) olarak nitelendirilmektedir. Çalışmamızda bağımlı olarak nitelendirilen sporcu tespit edilmemiştir. Nitekim yapılmış araştırmalar incelendiğinde dayanıklılık içeren spor dallarında ve ağırlık sporlarında egzersiz bağımlılığı riski içerisinde olan sporculara görülmüştür (30, 41). Yapılan araştırmalar incelendiğinde aerobik egzersizlerde bağımlılık riskinin fazla olduğu tespit edilmiştir (42, 43). Yeltepe'nin sporlar üzerine yaptığı çalışmasında egzersiz bağımlılık riski taşıyan bireylerin kürek sporlarında yoğunlaştığı görülmüştür (27). Bingöl, sporcular üzerine yapmış olduğu bir çalışmada güreş branşında bağımlılık riski taşıyanların sayısının fazla olduğu gözlenirken, futbol branşında egzersiz bağımlılık riski taşıyanların sayısının az olduğu tespit edilmiştir (26).

Cinsiyet açısından egzersiz bağımlılığı toplam puanında ve devamlılık alt boyutunda erkek sporcuların, kadın sporculardan anlamlı şekilde daha çok egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı görülmüştür. Buna var olan sosyal alanların istenilen düzeyde ve kadınların ilgi alanlarına yönelik olmamasının sebep olduğu düşünülebilir. Literatür incelendiğinde cinsiyete göre egzersiz bağımlılığının değiştiği görülmektedir. Yapılan çalışmaların bazılarında egzersiz bağımlılığı riskinin erkeklerde fazla olduğu görülmürken bazı çalışmalarda egzersiz bağımlılığı riskinin kadınlarda fazla olduğu görülmektedir (24,25). Bingöl, sporcular üzerine yapmış olduğu bir çalışmada erkeklere göre kadınların sayısının daha az olmasına rağmen egzersiz bağımlılık riski taşıyanların sayısının erkeklere yakın olduğunu ve cinsiyetin egzersiz bağımlılığı üzerinde bir etkisinin olmadığını tespit etmiştir (26). Yeltepe, yaptığı çalışmada bizim çalışmamızdan farklı olarak cinsiyet açısından egzersiz bağımlılık düzeylerinde anlamlı fark olmadığını belirlemiştir (27). Vardar' da yaptığı çalışmada cinsiyet açısından anlamlı fark belirlememiştir (28). Hailey ve Bailey, yaptıkları bir çalışmada erkeklere göre kadınların daha fazla egzersiz bağımlılık riski taşıdığını tespit etmişlerdir (29). Yapılan bir başka çalışmada, kadınların erkeklere oranla daha yüksek egzersiz bağımlılık puanına sahip oldukları belirlenmiştir (30). Yapılan diğer çalışmalarda da egzersiz bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (30-32). Bu araştırmaların mevcut çalışmadan farklılık göstermesinin çalışma gruplarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yaş açısından egzersiz bağımlılığı toplam puanında ve tolerans, devamlılık alt boyutlarında 18-22 yaş arasındaki sporcuların anlamlı şekilde daha çok egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı görülmüştür. Yaşı küçük olan sporcuların egzersize daha çok vakit ayırdıkları ve egzersizi amaçlanandan daha çok gerçekleştirmek istedikleri söylenebilir. Egzersiz bağımlılığı riski taşımalarına da tecrübe konusunda yaşı büyük olan sporculara göre daha az bilinçli olmaları ve antrenman programlarının doğru şekilde uygulanmamasının neden olacağı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde Cicioğlu ve ark., elit düzeyde sporcuların yaşlarına göre egzersiz bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir (3). Çalışmamızdan farklı olarak ise

bir çalışmada farklı spor dallarındaki sporcuların yaşları ile egzersiz bağımlılık puanları arasında anlamlı fark görülmemiştir (45). Yapılan diğer çalışmalarda da sporcuların yaşları ile egzersiz bağımlılık düzeyi arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir (15,34,35).

Antrenman sayısı açısından egzersiz bağımlılığı devamlılık alt boyutunda antrenman sayısı 1-2 arasında olanların anlamlı şekilde daha çok egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı görülmüştür. Buna göre antrenman sayısı az olan sporcuların hedefledikleri başarıya ulaşabilmek için egzersiz miktarını arttırdıkları görülmektedir. Yapılan bir çalışmada egzersiz sıklığı ve günlük egzersiz süresinin egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasında etkili olabileceği sonucuna ulaşmıştır (32). Ayrıca farklı bir çalışmada antrenman sayısı fazla sporcuların daha çok bağlanma yaşadıkları belirlenmiştir (33). Egzersiz sıklığı ile egzersiz süresini kontrol edememenin devam etmesi sonucunda egzersiz bağımlılığı gibi fizyolojik, psikolojik ve sosyal sorunların ortaya çıkması kaçınılmazdır.

Gelir düzeyi açısından egzersiz bağımlılığı geri çekilme alt boyutunda 3001-5000 TL arasında gelire sahip sporcuların anlamlı şekilde daha çok egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı görülmüştür. Uz, yapmış olduğu çalışmada, egzersiz bağımlılığı riskinin en çok orta sosyo-ekonomik gelir durumundaki katılımcılarda olduğu görülmektedir (37). Yapılmış diğer çalışmalarda da benzer bulgulara rastlanmıştır (11,38,40). Çalışmamızdan farklı olarak Tekkurşun-Demir ve Türkeli yapmış olduğu çalışmada gelire göre, egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılık görülmemiştir (44).

Eğitim durumu açısından egzersiz bağımlılığı toplam puanında ve alt boyutlarında sporcuların egzersiz bağımlılığı riski taşımadığı görülmüştür (Tablo 3). Bavlı ve arkadaşlarının dansçılar üzerine olan araştırmasında üniversite düzeyindeki sporcuların lise düzeyinde olan sporculara göre daha çok egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı tespit edilmiştir (36). Uz'un, yapmış olduğu çalışmada eğitim düzeyi açısından katılımcıların semptomatik (egzersiz riski taşıyan) düzeyde oldukları görülmüştür (37). Bu çalışmalar bizim çalışmamızla farklılık göstermektedir. Düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin genellikle lise ve üniversite eğitimi almış bireyler olduğu önceki çalışmalarda görülmüştür (11, 38). Oral ve Aktop çalışmasında bireylerin öğrenim düzeyleri yükseldikçe egzersize katılım oranının da yükseldiğini bildirmektedir (39). Sadıq yapmış olduğu çalışmada ise eğitim düzeyi ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı fark tespit etmemiştir (35). Bizim çalışmamızda da sporcuların lise ve üniversite düzeyinde olmaları literatürdeki çalışmalar ile benzer olduğunu göstermektedir.

Çalışmamızda fitness sporu yapan bireyler ile sınırlandırılmıştır. Farklı branşlarda ve eşit örneklem gruplarında farklı parametreler kullanılarak egzersiz bağımlılık çalışmaları yapılabilir.

Sonuç olarak; cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve antrenman sayısı değişkenine göre sporcuların egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark bulunurken; eğitim düzeyi açısından sporcuların egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin toplam puanı cinsiyet ve yaşa göre incelendiğinde anlamlı fark bulunurken, gelir düzeyi, eğitim durumu ve antrenman sayısı açısından incelendiğinde anlamlı fark bulunmamıştır. Bulgulara dayanarak erkek sporcuların ve antrenman sayısı az olan sporcuların, psikolojik veya fiziksel problemler yaşadıkları ve bu problemlerin farkında olmalarına rağmen egzersize devam ettikleri, gelir durumu 3001-5000 TL arasında olanların egzersiz yapamadığında bırakma semptomları (yorgunluk, kaygı vb.) yaşadığı söylenebilir. Yaşı 18-22 yaş arasında olanların da arzulanan etkiyi sağlamak için egzersiz miktarını arttırdığı ve problemleri olmasına rağmen egzersizi sürdürdükleri söylenebilmektedir. Egzersiz miktarını arttırmak fiziksel olarak bir gelişim gösterebilir fakat aşırı egzersizin psikolojik yönden sporcuların çöküşüne sebep olduğu çoğu araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır. Bu sporculara aşırı egzersiz yerine kontrollü, dengeli ve doğru bir egzersiz programının daha verimli olacağı konusunda destek verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Sporcuların amaçları doğrultusunda hareket ederken bu durumu egzersiz bağımlısı olmadan devam ettirebilmeleri için her bireye uygun egzersiz programı, hedef belirleme, kendini izleme (self-monitoring) ve sosyal destek gerektiği düşünülmektedir. Ek olarak, süreç içerisinde düzenli biçimde değerlendirme yapılması fitness yapanların gelişimini ve egzersize karşı algılarını tespit etmede önemli olacaktır. Sporculara egzersiz bağımlılık riskine dikkat etmeleri ve aşırı egzersizden kaçınarak beslenmeye yönelik düzenlemeler yapmaları önerilebilir.

Kaynaklar

1. Sassatelli R. Healthy cities and instrumental leisure: the paradox of fitness gyms as urban phenomena. *Modern Italy* 2015; 20(3): 237-249.
2. Hausenblas AH, Giacobbi PR. Relationship between exercise dependence symptoms and personality. *Pers Individ Dif* 2004; 36(6): 1265-1273.
3. Cicioğlu Hİ, Demir GT, Bulğay C, Çetin E. Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi* 2019; 20(1): 12-20.
4. Hamer M, Karageorghis SP, Vlachopoulos SP. Motives for exercise participation as predictors of exercise dependence among endurance athletes. *J Sports Med Phys Fitness* 2002; 42(2): 233-239.
5. Hausenblas AH, Downs SD. How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychol Health Med* 2002; 17(4): 387-404.
6. Demirel HG, Cicioğlu Hİ. Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2020; 5(3): 242-254.
7. Çakır E. Fiziksel aktivite ve egzersiz bağımlılığı. Ed. Hergüner, G. İstanbul: Her Yönüyle Spor. Güven Plus Yayınları 2019; 191-211.
8. Ackard DM, Brehm BJ, Steffen JJ. Exercise and eating disorders in college-aged women: profiling excessive exercisers. *Int J Eat Disord* 2002; 10: 31-47.
9. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (6th ed.). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2000.
10. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, 1996.
11. Bavlı Ö, Kozanoğlu ME, Doğanay A. Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi* 2011; 13(2): 150-153.
12. Allegre B, Marc S, Pierre T, Mark G. Definitions and measures of exercise dependence. *Addict Res Theory* 2006; 6: 631-646.
13. Ardiç F. Egzersiz reçetesi. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation* 2014; 60(2): 1-8.
14. Polat C, Şimşek KY. Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2015; 3(15): 354-369.
15. Hamer M, Karageorghis CI. Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *J Sports Sci Med* 2007; 37(6): 477-484.
16. Fox K, Boutcher S. Physical Activity and Psychological Well-Being. London: Routledge, 2004; 130-153.
17. Youngman J, Simpson D. Risk for exercise addiction: a comparison of triathletes training for sprint, olympic, half-ironman, and ironman distance triathlons. *J Clin Sport Psychol* 2014; 8(1): 19-37.
18. LePage ML, Crowther JH, Harrington EF, Engler P. Psychological correlates of fasting and vigorous exercise as compensatory strategies in undergraduate women *Int J Eat Disord* 2008; 9(4): 423-429.
19. Prichard I, Tiggemann M. Relations among exercise type, selfobjectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychol Sport Exerc* 2008; 9(6): 855-866.
20. Bishop I. Health or harm? Exercise dependence and its effects on body satisfaction and self-esteem. Thesis, Windsor: Psychology of Department, University of Windsor, 2009.
21. Hausenblas HA, Downs DS. Relationship among sex, imagery, and exercise dependence symptoms. *Psychol of Addict Behav*, 2002; 16: 169-172.
22. Yeltepe H, İkizler HC. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'in geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 2007; 8(1): 29-35.
23. Tabachnick BG, Fidell LS. Using Multivariate Statistics, 6th Edn. Northridge. CA: California State University, 2013.
24. Diekhoff GM. Running amok: injuries in compulsive runners, *J of Sport Behav* 1984; 7(3): 120-129.
25. Davis C. Weight and diet preoccupation and addictiveness the role of exercise. *Pers. Individ. Dif* 1990; 11(8): 823- 827.
26. Bingöl E. Farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Muğla Üniversitesi, 2015.
27. Yeltepe H. Egzersiz bağımlılığının tanımlanması ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'in geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2005.
28. Vardar E. Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi* 2012; 21(3): 163-173.

29. Hailey BJ, Bailey LA. Negative addiction in runners: A quantitative approach. *J Sports Behav* 1982; 5(3): 150-154.
30. Pierce EF, Rohaly KA, Fritchley B. Sex differences on exercise dependence for men and women in a marathon road race. *Percept Mot Skills* 1997; 84(3): 991-994.
31. Ségolène P, Philip G. Which sports are more at risk of physical exercise addiction: A systematic review. *Addict Behav* 2019; 93: 257-262.
32. Costa S, Cuzzocrea F, Hausenblas HA, et al. Psychometric examination and factorial validity of the exercise dependence scale-revised in Italian exercisers. *J Behav Addict* 2012; 1(4): 186-190.
33. Kayhan RF. Determining the attachment styles of football coaches to their athletes. *Journal of Educational Issues* 2020; 6(2): 232-248.
34. Namlı S, Demir GT, Cicioğlu Hİ. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akademik odaklanma düzeyleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2018; 20(4): 43-51.
35. Sadiq BJ. Investigation of the exercise dependence of athletes' kick boxing, taekwondo and muay thai. Masters thesis. Elazığ: Fırat University, Institute of Health Sciences Department of Physical Education and Sports, 2018.
36. Bavlı Ö, Işık S, Canpolat O, et al. Dansçılarda egzersiz bağımlılığı semptomunun incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi* 2015; 1(2): 120-124.
37. Uz İ. Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, 2015.
38. Zırhloğlu G. Egzersiz bağımlılığının egzersiz davranış parametrelerine göre incelenmesi: Van il örneği, *e-Journal of New World Sciences Academy* 2011; 6(4): 214-222.
39. Oral C, Aktop A. Üniversite öğrencilerinin egzersiz öz yeterlik düzeyleri ve egzersiz davranış değişim basamaklarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2014; 2(Special Issue 2): 287-300.
40. Akgöl Ö. Egzersiz yapan yetişkinlerin egzersize olan bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Manisa: Celal Bayar Üniversitesi, 2019.
41. Hurst R, Hale B, Smith D, et al. Exercise dependence, social physique anxiety, and social support in experienced and inexperienced bodybuilders and weight lifters, *Br J Sports Med* 2000; 34: 431-435.
42. Blaydon MJ, Lindner KJ, Kerr JH. Metamotivational characteristics of exercise dependence and eating disorders in highly active amateur sport participants. *Pers Individ Dif* 2004; 36: 1419-32.
43. Pierce EF. Exercise dependence syndrome in runners. *Sports Med* 1994; 18(3): 149-155.
44. Tekkurşun-Demir G, Türkeli A. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 2018; 4(1): 9-24.
45. Bootan JS. Kickboks, taekwondo ve muay thai sporcularının egzersiz bağımlılığının araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2018.