

ARAŞTIRMA | RESEARCH

Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri

Exercise Addiction Levels among Elite Level Athletes and Students of Sports Sciences Faculty

Halil İbrahim Cicioğlu¹, Gönül Tekkurşun Demir¹, Celal Bulğay¹, Ebru Çetin¹

1. Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

Objective: The aim of this study was to evaluate the age, sport age, sex and exercise addiction levels of elite athletes and sports sciences faculty students.

Method: The work group of the research consists of students who study at Gazi University Faculty of Sport Sciences during fall semester of 2018-2019 academic years and licensed sports athletes in the Athletics Federation of Turkey. Participants in the 19 to 25 years age group exercise for at least 4 days a week. "Personal Information Form" prepared by the researchers and Exercise Dependence Scale" were used as data collection tools.

Results: The exercise addiction levels of the elite athletes were found to be significantly higher than the levels of sports science faculty students. There was positive directional significant difference at moderate level between the age group and sport age of the elite athletes and their level of exercise addiction. In accordance with gender, the exercise addiction scores of the male athletes were significantly higher..

Conclusion: The elite athletes were in dependent group and the students of the sports sciences faculty were in the low-risk group. According to this, it can be said that there is a strong relationship between exercise addiction and more exposure to exercise. Regular exercise and exercise at increasing intensity level over the years can increase addiction at the end of many years.

Keywords: Exercise, addiction, university students, elite athletes.

ÖZ

Amaç: Bu çalışmanın amacı elit sporcuların ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaş, spor yaşı, cinsiyet ile egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenerek değerlendirilmesidir.

Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 eğitim öğretim yılı güz döneminde Gazi üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitimine devam eden öğrenciler ile Türkiye Atletizm Federasyonu'nda lisanslı olarak spor yapan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan 19- 25 yaş grubundaki katılımcılar, hafta en az 4 gün egzersiz yapmaktadır. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmada, elit sporcuların egzersiz bağımlılıkları, spor bilimleri fakültesi öğrencilerin düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Elit sporcuların yaş grubu ve spor yaşı ile egzersiz bağımlılık düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Cinsiyete göre ise erkek sporcuların egzersiz bağımlılığı puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Elit sporcuların bağımlı grup, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ise az riskli grupta yer aldığı saptanmıştır. Buna göre, egzersiz bağımlılığı ile egzersize daha çok maruz kalma arasında güçlü bir ilişki olduğunu söyleyebilir. Yıllar boyunca düzenli ve artan şiddetteki antrenmanlar uzun yılların sonunda bağımlılığı artırdığı görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Egzersiz, bağımlılık, üniversite öğrencileri, elit sporcular.

GİRİŞ

Bağımlılık, fiziksel ya da psikolojik olarak zarar vermesine rağmen bir nesneye, kişiye ya da varlığa karşı duyulan önlenemez istek olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık uzun süre boyunca ruhsal ve fiziksel bağımlılık olarak iki grupta değerlendirilmiştir. Ruhsal bağımlılık, kişinin duygusal olarak kendini tatmin etmek amacı ile madde kullanımı şeklinde tanımlanmaktadır. Ruhsal bağımlılıkta madde alımı kişide doyum, haz gibi hislerin oluşmasını sağlar. Fiziksel bağımlılık ise kişinin maddeyi fizyolojik olarak istemesi şeklinde tanımlanmaktadır. Fiziksel bağımlı kişi, maddeyi almadığı takdirde vücudunun maddeye karşı adaptasyon geliştirmiş olması sebebiyle bazı belirtiler ortaya çıkar. Ancak günümüzde bu iki bağımlılık birbirinden net olarak ayırlamakta ve genellikle bir bütün olarak değerlendirilmektedir (1). Araştırmacıların iddialarına göre kumar oynamak, yemek, cinsel aktiviteler, bilgisayar oyunları ve internet kullanımı gibi davranışların yanında egzersiz yapmanın da bağımlılık haline gelebilmesi mümkündür (2).

Egzersiz, planlı yapılandırılmış, istemli, fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir (3). Egzersiz bağımlılığı tanımına bakacak olursak; egzersiz bağımlılığı, egzersiz rutininin bireyin kontrolünden çıkması, egzersizden istenen etkinin sağlanması için egzersiz süresinin, sıklığının ve Şiddetinin sürekli olarak artırılması, aile ve arkadaşlara egzersiz yapmaktan vazgeçememe sebebiyle vakit ayıramama, sosyal aktivitelere katılmak yerine egzersiz yapma ve bireyin hayatını egzersiz alışkanlığı çerçevesinde yeniden düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır (2, 5, 6). Dört fazda incelenir; birinci fazda kişi sadece eğlenmek ve formda kalmak için egzersiz yapmaktadır, ikinci fazda risk bağlar, egzersiz sırasında kendini iyi hissettiğini fark eden kişi hayatındaki problemlerden uzaklaşmak için egzersize yönelir. Üçüncü fazda, kişi artık yaşamını katı egzersiz planına göre düzenlemeye başlamıştır, yaralanmalar ve sosyal problemler görülebilir. Dördüncü fazda ise kişi artık bağımlıdır, hayatı egzersiz üzerine kuruludur tüm olumsuz sonuçlarına rağmen kontrolsüzce egzersize devam etmektedir (7). Son yıllarda bağımlılık durumu oldukça dikkat çekici bir hal almıştır ve araştırmacılar, aşırı egzersizin olumsuz etkilerini değerlendirmek için çeşitli araçlar geliştirilmiş ve gözden geçirilmiştir (8). Zorunlu egzersiz testi, egzersiz bağımlılığı ölçeği, egzersiz bağımlılığı anketi, gibi ölçekler kullanılmaktadır (5, 8-11). Her ne kadar egzersiz bağımlılığı olan kişiler egzersiz yapmak zorunluluk ve fazlalık halini alacak şekilde kontrol kaybını geliştirse de (6, 12), Egzersiz bağımlılığı, ruhsal bozuklukların teşhis ve istatistik el kitabının IV. baskısından resmen bahsetmesine rağmen son (beşinci) baskısında bir ruhsal bozukluk olarak sınıflandırılmamıştır (13). Çok sayıda kanıt, düzenli fiziksel egzersizin fiziksel, psikolojik ve fizyolojik yararlarını vurgulamaktadır (5, 14, 15). Farklı bir başka araştırmada (16), özellikle aerobik olanlar vücudumuzu harekete geçirir ve egzersiz yapma kapasitemizi genişletir bunun yanı sıra yaşam kalitemizin artmasına katkı sağlar. Egzersizin faydaları genel olarak iyi bilinmesine rağmen (17), son yıllarda küçük bir azınlığın egzersiz yapmanın çeşitli olumsuz sonuçlarını yaşayabileceği konusunda giderek artan araştırmalar da mevcuttur (18). Bu araştırmalar, farklı popülasyon örneklerinde egzersiz bağımlılığı envanteri kullanarak egzersiz bağımlılığını ve egzersiz bağımlılığı riskinin yaygınlığını ve / veya bunun farklı fiziksel ve ruhsal sağlık değişkenleri ile ilişkisine daha çok değinmişler (19-26).

Dayanıklılık sporları, egzersiz bağımlılığı ilişkisi en yüksek risk grubu içinde görünmektedir (27). Egzersiz bağımlılığı envanteri, fiziksel egzersiz bağımlılığı riski taşıyan

bireylerin daha yüksek bir oranını taramaktadır (28). Egzersiz bağımlılığının en önemli nedeninin görüntüden memnuniyetsizlik beden imgesi ve kilo kaygısı olduğu ileri sürülmektedir (29, 30, 24). Diğer bir çalışmada (31), Fiziksel aktivite ölçümünde motivasyonu kullanarak bireysel sporlar yapanlardaki ilk aktivite ve fitness ya da egzersiz yapanlardaki ilk aktivite arasındaki farklılıklar test 24 etmiştir. Aktivite gurupları; fitness grubu (n=232), bireysel spor gurubu (n=103), takım sporları gurubu (n=26) ve diğer aktivite gurubu (n=14) şeklinde oluşturulmuştur. Tüm spor yapan katılımcılar için eğlenceli olması ve gerekli dürtünün yeterliliği konusunda yüksek sonuçlar elde edilmesine karşın özellikle fitness ya da spor merkezlerinde yapılan egzersiz türlerindeki aktivitede dış görünüşle ilgili olarak yeterlilik konusunda diğer guruplara oranla daha yüksek puanlar saptanmıştır (31). Başka çalışmalarda ise koşucu bağımlılığı ölçeği ile elde edilen verilere göre hem kadın hem de erkeklerde antrenman süresi ve antrenman sıklığının egzersiz bağımlılığıyla ilişkili olduğu saptanmıştır (32).

Egzersiz bağımlılığı tanımı, değerlendirmesi ve eldeki verilere göre elde edilen sonuçlar halen tartışmalara sebep olabilmektedir. Bu nedenle bağımlılığa neden olan faktörler, bağımlılığın önlenmesi ve tedavi edilmesi için farklı grup ve popülasyonlarda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (33). Bu ihtiyaçlar doğrultusunda çalışmanın amacı elit sporcuların ve spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin yaş, spor yaşı, cinsiyet ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelenerek değerlendirilmiştir.

YÖNTEM

Araştırmada, var olan durumu sorgulayan betimsel araştırma modellerinden tarama deseni kullanılmıştır. Tarama deseni, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve var olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (34).

Örneklem

Araştırmaya 2018-2019 eğitim öğretim yılı güz döneminde Gazi üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitimine devam eden öğrenciler ile Türkiye Atletizm Federasyonu'nda lisanslı olarak spor yapan sporcular katılmıştır. Araştırmaya katılan her iki grup üyeleri hafta en az 4 kez egzersize katılmaktadır. Katılımcıların yaşları 19-25 arasında değişmektedir. Araştırmaya 74 (20 kadın, 54 erkek) elit sporcu ile spor bilimleri fakültesinden 97 (32 kadın, 65 erkek) öğrenci olmak üzere toplam 171 kişi katılmıştır. Buna göre araştırmaya katılanların 52'si kadın, 119'u erkektir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş ve cinsiyetlerine yönelik demografik bilgi formu oluşturulmuştur.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)

17 maddeden oluşan ölçek, Tekkurşun Demir ve arkadaşları (35) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geneli için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,90 bulunmuştur. Ölçekte ters (olumsuz) madde bulunmamaktadır. Tablo 1'de EBÖ'ye ait bilgiler verilmiştir.

Tablo 1’de Egzersiz bağımlılığı puan aralıkları yer almaktadır (35). Buna göre “1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup” olarak değerlendirilmektedir.

Tablo 1. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Değerlendirme Çizelgesi

Seçenekler	Puanlar	Puan Aralığı	Ölçek Değerlendirme
Kesinlikle Katılmıyorum	1	1-17	Normal Grup
Kısmen Katılmıyorum	2	18-34	Az Risk Grubu
Orta Düzeyde Katılıyorum	3	35-51	Risk Grubu
Katılıyorum	4	52-69	Bağımlı Grup
Kesinlikle Katılıyorum	5	70-85	Yüksek

Veri Analizi

Veriler herhangi bir analize tabi tutulmadan önce parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda verilerin normal dağılım durumu için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş, verilerin her bir değişkene göre normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüş ve verilere parametrik testler uygulanmıştır (36). Buna göre, aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (ss), yüzde, frekans, Pearson Moment Korelasyon testi ve t testinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2’de elit sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasındaki farklılığın tespiti için yapılan bağımsız gruplar için t testi yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda iki grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre, elit sporcuların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının (61,04), spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin puan ortalamasından (31,01) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$).

Tablo 2. Katılımcı grupların egzersiz bağımlılığı sonuçları

Ölçek	Değişken	N	\bar{x}	ss	t	P
Egzersiz Bağımlılığı	Elit sporcular	74	61,04	19,62	-12,291	,00*
	Spor bilimleri fakültesi öğrencileri	97	31,01	12,18		

* $p < 0,05$

Tablo 3 Katılımcıların yaş ile egzersiz bağımlı korelasyon

Değişken		Egzersiz Bağımlılığı
Elit sporcular (Yaş)	r	,353*
	p	,00*
	N	74
Spor bilimleri fakültesi öğrencileri (Yaş)	r	-,044
	p	,666
	N	97

* $p < 0,05$

Tablo 3’te katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında yapılan korelasyon analizi yer almaktadır. Buna göre elit sporcuların yaş değişkeni ile egzersiz bağımlılık toplam puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($r = ,353$; $p < 0,05$).

Tablo 4. Spor yaşına göre egzersiz bağımlılığı sonucu

Değişken		Egzersiz Bağımlılığı
Elit sporcular (spor yaşı)	r	,385*
	p	,00
	\bar{x}	61,04
	N	74
Spor bilimleri fakültesi öğrencileri (spor yaşı)	r	,305*
	p	,00
	\bar{x}	31,01
	N	97

*p<0,05

Tablo 4'te katılımcıların spor yaşı ile egzersiz bağımlılığı toplam puanı arasındaki ilişkinin saptanması amacıyla yapılan Pearson Moment Korelasyon testi yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda elit sporcuların ($r=,385$; $p<0,05$) ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ($r=,305$; $p<0,05$) spor yaşı ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre, elit sporcuların ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor yaşının arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeyinin arttığı saptanmıştır ($p<0,05$).

Tablo 5. Katılımcı grupların cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılığı sonuçları

Ölçek	Değişken	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	t	P
Egzersiz Bağımlılığı	Elit sporcular	Kadın	20	41,90	23,62	-6,32	,00*
		Erkek	54	68,12	11,85		
	Spor bilimleri fakültesi öğrencileri	Kadın	32	26,40	11,02	-2,696	,00*
		Erkek	65	33,27	12,16		

*p<0,05

Tablo 5'de görüldüğü gibi elit sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılığı puanları bağımsız gruplar için t testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda erkek elit sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin ($x=68,12$), elit kadın sporculara ($x=41,90$) göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Spor bilimleri fakültesi öğrencisi olan erkeklerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin ($x=33,27$), kadınlara göre ($x=26,40$) istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

TARTIŞMA

Bu araştırma, haftada en az 4 gün düzenli olarak spor yapan, elit sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin, yaş, spor yaşı ve cinsiyet açısından farklılık değerlerini incelemek ve karşılaştırmaktır. Araştırmaya 74 (20 kadın, 54 erkek) elit sporcu ile spor bilimleri fakültesinden 97 (32 kadın, 65 erkek) öğrenci olmak üzere toplam 171 kişi katılmıştır. Buna göre araştırmaya katılanların 52'si kadın, 119'u erkektir.

Yapılan araştırmada elit sporcuların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuçta elit sporcuların "bağımlı grup", spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin "az riskli grup"ta yer aldığı sonucuna varılmıştır. Buna neden olarak elit sporcuların düzenli ve artırmalı olarak egzersiz yapmaları ve zamanla yapılan bu egzersizlerin bağımlılığa dönüştüğü söylenebilir. Düzenli spor yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı semptomunu gösteren grubun %7,1 oranında olduğunu (37), başka bir çalışmada (38), ise düzenli spor yapanlarda bu oranın %12 seviyelerinde olduğunu tespit etmişlerdir. Egzersiz

bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar genel çerçevede incelendiğinde, egzersiz bağımlılığı semptomunun toplumda görülme sıklığının, egzersiz bağımlılığı tanı kriterlerinin çeşitliliği ile birlikte %10-%35 arasında olduğu belirtilirken (39, 38), egzersiz bağımlılığı ölçekleri ile yapılan araştırma sonuçlarında ise bu oranın %3-%5 arasında olduğu belirtilmektedir (18). Düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin genellikle egzersiz bağımlılık düzeylerinin (%56,1) olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada araştırmacı düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersiz türlerine göre yaptığı incelemesinde genellikle koşu (%21,7) ve vücut geliştirme (%25) türünde egzersiz yapanların bu bağımlı grupta daha çok yer aldıklarını saptanmıştır (40). Araştırmalarda egzersiz bağımlılığı düzeyi yüksek olanların egzersiz yapma nedenlerine bakıldığında düzenli fizyolojik sorunlar, görünüm memnuniyetsizliği veya daha iyi bir fiziksel uygunluğa sahip olabilmek için egzersiz seviyesinin arttırıldığını bildirmiştir (40, 42). Bu da egzersiz bağımlılığı düzeyindeki artış ile fiziksel görünüm arasında bir bağ olabileceğinin kanıtları arasında görülebilir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı düzeyinin değerlendirmesinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşlarına göre egzersiz bağımlılık düzeylerinde anlamlı ilişki saptanmazken; elit sporcuların yaşları ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu durum, elit sporcuların yaşları arttıkça egzersiz bağımlılık düzeyleri de artmaktadır şeklinde yorumlanabilir. Literatürde egzersiz bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı farklılık tespit elde etmeyen araştırmalar yer almaktadır. Araştırmalar incelendiğinde çeşitli branşlardaki sporcuların yaşları ile egzersiz bağımlılık düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (46). Bir başka araştırmada ise yetişkinlerin gençlere göre duygularını daha iyi düzenleyebildiklerini belirtmiştir (43). Bu nedenle egzersiz sıklığı ve negatif ruh hallerinin egzersiz bağımlılığı ile ilgisi ortadadır (18, 44, 5). Mevcut araştırma bulguları ile benzer olarak spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşları ile egzersiz bağımlılığı düzeyinde anlamlı farklılık saptanmamıştır (45).

Araştırmanın diğer bulgusunda elit sporcuların ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor yaşı ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre, elit sporcuların ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor yaşının arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeyinin arttığı saptanmıştır. Buna neden olarak spor yaşı arttıkça yaşam içinde oluşturulan egzersiz düzeni ve alışkanlıklarının zaman içinde bağımlılığa dönüşebilmesidir (47). Kickbox, taekwondo ve muaytai sporcuları üzerinde yapılan araştırmada (46), düzenli egzersizin, egzersiz bağımlılığı için etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir başka araştırmada ise (40), egzersiz sıklığı, günlük egzersiz süresi ve spor yaşının egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasında etkili olabileceği sonucuna ulaşmıştır. Nitekim, egzersiz sıklığı ve egzersiz süresini kontrol edememe halinin devam etmesi sonucunda egzersiz bağımlılığı gibi fizyolojik, psikolojik ve sosyal sorunlar meydana gelmesi kaçınılmazdır (48).

Yapılan araştırma sonuçlarında cinsiyet değişkeni üzerinde yapılan değerlendirmede elit erkek sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin, elit kadın sporculara göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Spor bilimleri fakültesi öğrencisi olan erkeklerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin, kadınlara göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Yapılan egzersiz türü, spor yaşı ve sıklığı kadın ve erkeklerde farklı sonuçlar gösterebilmektedir. Mevcut araştırma bulguları ile benzer olarak spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılığı düzeyinde erkeklerin lehine anlamlı farklılık saptanmıştır (45). Yapılan araştırmanın aksine (49),

araştırmasında kadın maraton koşucularının egzersiz bağımlılığı puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Egzersiz ile ilgili diğer çalışmalara baktığımızda ise egzersiz bağımlılığı ile cinsiyet arasında farklılık bulunmamıştır (50, 29). Yapılan araştırmayı desteklemeyen bir başka çalışmaya incelediğimizde (40), çalışmaya katılanların cinsiyetlere göre egzersiz bağımlılığı düzeyini karşılaştırmış ve istatistiksel anlamda bir farklılık saptamamıştır. Literatürdeki araştırmalar ile mevcut araştırmada oluşan bu farklılığın, çalışma grubundan kaynaklandığı söylenebilir. Yapılan çalışmada araştırma grubunun popülasyonu daha çok aktif spor yapan kadın ve erkeklerden oluşmaktadır. Sporcuların normal insanlara göre fiziksel, fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik olarak pek çok farklılıklarının olduğu bilinmektedir. Egzersiz bağımlılığı düzeyinde de bu farkın açıkça görüldüğü söylenebilir. Sporcu kadın ve erkeklerde genellikle ideal kadın figürü yağsız ve zayıf, ideal erkek figürü ise kaslı ve yapılı olarak algılanır. Bu algı toplumda spor yapan grupların yüksek sosyal statü arayışında olan özellikle genç kadın ve erkekleri hedef egzersiz türü olarak body, yoga v.b. çalışmalara yönlenebilmektedir. Sporcuların vücut yapısı ve toplumda uyandırdıkları etkiler sonucu sporcuların fiziksel görüntü ve toplum içindeki algılarına ulaşabilmek için pek çok egzersiz bağımlısının egzersiz türü olarak body egzersizi yaptıkları ve etkili sonuçlar elde edebilmesi için uzun yıllar bu egzersiz türü ile uğraştıkları görülmektedir (43).

Sonuç olarak; yapılan araştırmada egzersiz bağımlılığı ile egzersize uzun ve düzenli olarak maruz kalma arasında güçlü bir ilişki olduğu söyleyebilir. Spor yaşı değişkenleri incelendiğinde bu etki belirgin olarak göze çarpmaktadır. Yıllar boyunca düzenli ve artan şiddetteki antrenmanlar uzun yılların sonunda bağımlılığı artırabildiği görülmektedir. Cinsiyet bağlamında ise daha çok erkek sporcuların bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Özetle yapılan araştırmada bağımlılık yaşı, spor yaşı ve cinsiyet değişkenleri üzerine yapılan değerlendirmede popülasyon olarak daha çok sporcular ele alınmış ve egzersiz düzeyi arttıkça bağımlılık seviyesinin arttığı tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

1. Ögel K. Uyuşturucu maddeler ve bağımlılık. İletişim, 1997.
2. De Coverley Veale DMW. Exercise Dependence. British Journal Of Addiction, 1987;82.7:735-740.
3. Özer K. Fiziksel Uygunluk. Nobel Yayın Dağıtım, 2001.
4. Adams J, Kirkby RJ. Excessive exercise as an addiction: A review. Addiction Research Theory. 2002.
- 5.
6. Hausenblas HA, Downs DS. Exercise dependence: A systematic review. Psychology of sport and exercise, 2002;3(2):89-123.
7. Szabo A, Griffiths MD, Marcos RDLV, Mervó B, Demetrovics Z. Focus: addiction: methodological and conceptual limitations in exercise addiction research. The Yale journal of biology and medicine, 2015;88(3):303.
8. Bircher J, Griffiths MD, Kasos K, Demetrovics Z, Szabo A. Exercise addiction and personality: a two-decade systematic review of the empirical literature (1995-2015). Baltic Journal of Sports and Health Sciences, 2017;3(106):19-33.
9. Allegre B, Souville M, Therme P, Griffiths M. Definitions and measures of exercise dependence. Addiction research & theory, 2006;14(6):631-646.
10. Taranis L, Touyz S, Meyer C. Disordered eating and exercise: development and preliminary validation of the compulsive exercise test (CET). European Eating Disorders Review, 2011;19(3):256-268.
11. Ogden J, Veale D, Summers Z. The development and validation of the Exercise Dependence Questionnaire. Addiction Research, 1997;5(4):343-355.
12. Griffiths MD, Szabo A, Terry A. The exercise addiction inventory: a quick and easy screening tool for health practitioners. Br J Sports Med, 2005;39(6):e30-e30.

13. Mónok K, Berczik K, Urbán R, Szabo A, Griffiths MD, Farkas J, Kun B. Psychometric properties and concurrent validity of two exercise addiction measures: A population wide study. *Psychol Sport Exerc*, 2012;13(6):739-746.
14. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®)*. Washington DC, American Psychiatric Association, 2013.
15. Veale D. Does primary exercise dependence really exist. *Exercise Addiction: Motivation for participation in sport and exercise: Proceedings of British Psychology, Sport and Exercise Psychology Section*. ed. / J Annett; B Cripps; H Steinberg. British Psychological Society, 1995. p. 71-75..
16. Meyer C, Taranis L, Goodwin H, Haycraft E. Compulsive exercise and eating disorders. *Eur Eat Disord Rev*, 2011;19(3):174-189.
17. Allegre B, Souville M, Therme P, Griffiths M. Definitions and measures of exercise dependence. *Addict Res Theory*, 2006;14(6):631-646.
18. Kokkinos P, Myers J. Exercise and physical activity: clinical outcomes and applications. *Circulation*, 2010;122(16):1637-1648.
19. Berczik K, Szabó A, Griffiths MD, Kurimay T, Kun B, Urbán R, Demetrovics Z. Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use Misuse*, 2012;47(4):403-417.
20. Cunningham HE, Pearman III S, Brewerton TD. Conceptualizing primary and secondary pathological exercise using available measures of excessive exercise. *Int J Eat Disord*, 2016;49(8):778-792.
21. De La Vega R, Parastatidou IS, Ruiz-Barquín R, Szabo A. Exercise addiction in athletes and leisure exercisers: the moderating role of passion. *Journal of behavioral addictions*, 2016;5(2):325-331.
22. Li M, Nie J, Ren Y. Effects of exercise dependence on psychological health of Chinese college students. *Psychiatr Danub*, 2015;27(4):0-419.
23. Lichtenstein MB, Andries A, Hansen S, Frystyk J, Støving RK. Exercise addiction in men is associated with lower fat-adjusted leptin levels. *Clin J Sport Med*, 2015;25(2):138-143.
24. Maraz A, Urbán R, Griffiths M D, Demetrovics Z. An empirical investigation of dance addiction. *PLoS One*, 2015;10(5):e0125988.
25. Silberstein LR, Striegel-Moore RH, Timko C, Rodin J. Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ?. *Sex Roles*, 1988;19(3-4):219-232.
26. Szabo, A., De La Vega, R., Ruiz-Barquín, R., Rivera, O. Exercise addiction in Spanish athletes: Investigation of the roles of gender, social context and level of involvement. *J Behav Addict*, 2013;2(4):249-252.
27. Weinstein, A., Maayan, G., Weinstein, Y. A study on the relationship between compulsive exercise, depression and anxiety. *J Behav Addict*, 2015;4(4):315-318.
28. Glasser W. *Positive Addiction*. New York, Harper Colophon, 1976.
29. Ségolène P, Philip G. Which sports are more at risk of physical exercise addiction: A systematic review. *Addict Behav*, 2018; doi: 10.1016/j.addbeh.2018.12.030..
30. Davis C, Fox J. Excessive exercise and weight preoccupation in women. *Addict Behav*, 1993;18(2):01-211.
31. Frederick CM, Morrison CS. Social physique anxiety: Personality constructs, motivations, exercise attitudes, and behaviors. *Percept Mot Skills*, 1996;82(3):963-972.
32. Frederick CM, Ryan RM. Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *J Sport Behav*, 1993;16(3):124.
33. Chapman C, De Castro JM. Running addiction: measurement. *J Sports Med Phys Fitness*, 1990;30:283-290.
34. Demetrovics Z, Kurimay T. Exercise addiction: a literature review. *Psychiatria Hungarica* 2008;23(2):129-141.
35. Karasar N. *Bilimsel Araştırma Yntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım 2005;77.
36. Demir GT, Hazar Z, Cicioğlu Hİ. Exercise Addiction Scale (EAS): A Study of Validity and Reliability. *Kastamonu Education Journal*, 2018;26(3):865-874.
37. Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F. Bilimsel araştırma yöntemleri. *Pegem Atf İndeksi*, 2017;1-360.
38. Bavlı Ö, Işık S, Canpolat O, Aksoy A, Günar BB, Gültekin K, Ödemiş M. Investigation the exercise dependence symptoms among dancers. *International Journal of Sports, Exercise and Training Science*, 2015;1(2).
39. Vardar E. Egzersiz Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 2012;21.3.
40. Costa S, Cuzzocrea F, Hausenblas HA, Larcan R, Oliva P. Psychometric examination and factorial validity of the Exercise Dependence Scale-Revised in Italian exercisers. *J Behav Addict*, 2012;1(4):186-190.

41. İrem UZ, Bavlı Ö. Do regular exercises cause exercise dependence symptom on sedentaries?. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 2016;4(1):68-75.
42. Cook NC, Samman S. Flavonoids—chemistry, metabolism, cardioprotective effects, and dietary sources. *J Nutr Biochem*, 1996;7(2):66-76.
43. 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.
44. Costa S, Hausenblas HA, Oliva P, Cuzzocrea F, Larcana R. The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *J Behav Addict*, 2013;2(4):216-223.
45. Hamer M, Karageorghis CI. Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports Med*, 2007;37(6):477-484.
46. Namlı S, Demir GT, Cicioğlu Hİ. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akademik Odaklanma Düzeyleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2018;20(4):43-51.
47. Sadeq BJ. Investigation of the exercise dependence of athletes' kick boxing, taekwondo and muay tha. Fırat University, Institute Of Health Sciences Department Of Physical Education And Sports Master Thesis. 2018.
48. Masters KS, Lambert MJ. The relations between cognitive coping strategies, reasons for running, injury, and performance of marathon runners. *J Sport Exerc Psychol*, 1989;11(2):161-170.
49. Polat C, Şimşek KY. Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir İli Örneği. 2015. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2015;3(15):354-369.
50. 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.
51. Furst DM, Germone K. Negative addiction in male and female runners and exercisers. *Percept Mot Skills*, 1993;77(1):192-194.