



Basketbol ve Futbolcularda Egzersiz Bağımlılığı

Exercise Addiction of Basketball and Football Players

Ekrem AKBUGA¹, Murat ELİÖZ², Eda BİLEN³

¹Giresun Üniversitesi, Giresun

· e-akbuga@msn.com · ORCID > 0000-0003-0242-6921

²Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun

· murateliöz@hotmail.com · ORCID > 0000-0002-7641-7772

³Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun

· edabilenn@gmail.com · ORCID > 0000-0001-8020-3825

Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliř Tarihi/Received: 22 Aralık/December 2022

Kabul Tarihi/Accepted: 04 Nisan/April 2023

Yıl/Year: 2023 | **Cilt – Volume:** 14 | **Sayı – Issue:** 1 | **Sayfa/Pages:** 85-98

Atıf/Cite as: Akbuga, E., Eliöz, M., Bilen, E. "Basketbol ve Futbolda Egzersiz Bağımlılığı"
Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 14(1), Nisan 2023: 85-98.

Sorumlu Yazar/Corresponding Author: Ekrem AKBUGA

Yazar Notu/Author Note: "Araştırma için Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 30.04.2021 tarihli ve 2021/339 karar sayılı ile etik kurul izni alınmıştır."

BASKETBOL VE FUTBOLCULARDA EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI

ÖZ

Egzersiz bağımlılığı spor bilimleri alanında çeşitli konular yönüyle ele alınmaktadır. Bu araştırmanın amacı iki takım sporu olan futbol ve basketbol sporcularının egzersiz bağımlılık düzeylerini incelemektir. Araştırmada kişisel bilgi formu ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmaya dâhil edilen sporcular, futbol kadın (n=30) ve erkek (n=40) ile basketbol kadın (n=30) ve erkek (n=40) katılımcılardan oluşmaktadır. Cinsiyet değişkeninden bağımsız yapılan karşılaştırmada futbolcuların basketbolculardan daha yüksek olarak bağımlılık skoruna sahip oldukları ve her iki grubunda bağımlı grupta yer aldıkları belirlenmiştir. Ayrıca erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek bağımlılık sergiledikleri tespit edilmiştir. Sonuç olarak; bu çalışmada, egzersiz bağımlılığının dayanıklılığın baskın olduğu futbol ve basketbol branşlarında önemli bir risk faktörü olduğu saptanmıştır. Yoğun antrenman gerektiren, uzun yüklenmelerin ve yoğun müsabaka dönemlerinin de sporcuların egzersize karşı olan tutumlarında farklılıklar yaratabileceği ifade edilmiştir. Literatürden hareketle, cinsiyet farklılıklarının egzersiz bağımlılığını etkileyebileceği sonucuna varılmıştır. Egzersiz bağımlılığı, sporcular için göz ardı edilmemesi gereken önemli bir risk faktörü olarak görülmektedir. Bu yüzden sporcular egzersiz bağımlılığı konusunda bilgilendirilmeli ve antrenörleri tarafından da takip edilmelidirler.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Dayanıklılık, Egzersiz, Spor, Takım Sporları.



EXERCISE ADDICTION OF BASKETBALL AND FOOTBALL PLAYERS

ABSTRACT

Exercise addiction is discussed in various aspects in the field of sports science. The aim of this study is to examine the addiction levels of football and basketball players who are two team sports. Personal information form and Body Exercise Addiction Scale were used in the study. The athletes included in the study consisted of football female (n:30) and male (n:40), basketball female (n:30) and male (n:40) participants. In the comparison made independent of the gender variable, it was determined that the football players had a higher addiction score than the basketball players and they were in the dependent group in both groups. In addition, it is confirmed that male shows higher addiction than female. As a result, in this study, it is determined that exercise addiction is an important risk factor in football and basketball branches which endurance is dominant. It is stated that hard loadings

and intense competition periods that require intensive training can also lead to differences in the attitudes athletes towards exercise. Exercise addiction is seen as an important risk factor for athletes that should not be ignored. Therefore, athletes should be informed about exercise addiction and should be followed by their trainers.

Keywords: Addiction, Endurance, Exercise, Sport, Team Sport.



GİRİŞ

Bağımlılık, kişinin kendisine fizyolojik ve psikolojik açıdan zarar vermesine karşın, beynin ödül mekanizmasını tetikleyebilecek bir şeye engellenemez bir şekilde sürekli istek duymasıdır (Uzbay, 2009; Cicioğlu ve ark., 2019; Batu ve Aydın, 2020). Bağımlılık, daha çok geçmişte özellikle de beyin sağlığını olumsuz anlamda etkileyen ve beynin ödül mekanizmasıyla bağdaştırılmış olan alkol, madde kullanımını gibi kimyasal maddelerin tüketimiyle ilişkilendirilmiş olsa da, günümüzde bağımlılık üzerine yapılan araştırmaların artması ile sonunda ödül olarak nitelendirilebilecek her şeyin bağımlılık yapabileceği, dolayısıyla seks, kumar, internet, oyun ve egzersiz bağımlılığı olarak karşılık bulan davranışsal bağımlılıkların da bağımlılık çerçevesi içerisinde yer edinebileceği bilinmektedir (Uzbay, 2009; Demir ve ark., 2018; Avşar, 2020).

Davranışsal bağımlılıklardan biri olarak görülen egzersiz bağımlılığı, kişinin egzersiz yapmaya karşı kontrol edilemeyen bir şekilde istek duyması ve egzersiz yapmaya engel teşkil edebilecek hiçbir durumu kabul etmeyip, kendisini dış dünyadan soyutlayarak zamanının büyük bir kısmını egzersiz yaparak geçirmesidir (Havsenblas ve Downs, 2002; Vardar, 2012). Düzenli yapılan egzersizin, kalp hastalıklarından koruması, obezite gibi hastalıklara karşı olması, psikolojik ve fizyolojik pek çok yararı beraberinde getirmesi birçok kişi tarafından sevilerek yapılmasına ve zorunlu bir davranış haline gelmesine bile sebebiyet verebilmektedir (Veale, 1987). Terry ve ark. (2004), egzersiz gibi aşırıya kaçmadan normal koşullar altında yapıldığında vücuda faydası dokunan davranışların takıntı haline dönüştüğünde birçok olumsuzluğa sebebiyet verebileceğini ileri sürmüşlerdir. Egzersiz bağımlılığı, egzersizin kontrolsüz ve düzensiz bir şekilde aşırıya kaçmasından dolayı egzersizin daha çok olumsuz taraflarını ifade etmektedir (Koruç ve Aslan, 2009). Hatta egzersizin karanlık yüzü olarak da nitelendirilmiştir (Demir ve Türkeli, 2019). Aşırı egzersiz, zorunlu egzersiz, zorlayıcı egzersiz, egzersiz istismarı gibi terimlerinde egzersiz bağımlılığını tarif etmek için benimsendiği bilinmektedir (McNamara ve McCabe, 2012). Her ne kadar egzersiz bağımlılığı ile madde bağımlılığı bir tutulmasa da egzersiz bağımlıları tıpkı madde bağımlılıkları gibi hayatlarındaki her şeyin kontrolleri altında olduklarına kendilerini inandırmakta-

dırlar (Koruç ve Aslan, 2009). Her iki bağımlılık tipinde de işlevselliğin bozulması, yoksunluk ve tolerans gibi kavramların belirtisel olarak bir paralellik yakaladığı görülmektedir (Vardar ve ark., 2012). Egzersiz bağımlılığının belirtileri şöyle ifade edilmektedir; kişinin egzersiz hayatının merkezine koyarak günde en az bir veya daha fazla stereotipik bir şekilde uygulaması, yapılan egzersize karşı tolerans geliştirmesi, kişinin kendi kafasında kurmuş olduğu egzersiz planının herhangi bir sebeple kesintiye uğraması sonucunda duygusal yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması, dikkatin büyük bir kısmını egzersiz yapmaya ayırması, egzersiz yapmaya engel teşkil edebilecek durumları (sakatlık, yaralanma, hastalık vb.) hiçbir şekilde kabul etmeyip tüm eforunu egzersiz yaparak harcamasıdır (Veale, 1987). Kişinin egzersiz bağımlılığı riski taşıması, semptomatik ya da asemptomatik olup olmadığının belirlenebilmesi için yedi temel ölçüt kullanılmaktadır. Bu ölçütler; tolerans, egzersizin kesilmesi etkisi, niyet etkisi, kontrol kaybı, zaman, diğer aktiviteleri azaltma ve devamlılıktır. Belirli bir süre içerisinde (on iki ay) bu ölçütlerden üç ya da daha fazla özelliğin görülmesi egzersiz davranışına karşı belirgin bir bozukluk görülebileceğini ifade etmektedir (Yeltepe ve İkizler, 2007; Vardar, 2012; Batu ve Aydın, 2020).

Egzersiz bağımlılığı üzerinde, yapılan egzersiz türünün de önemli bir etken olduğu bilinmektedir (Cicioğlu ve ark., 2019). Futbol gibi dayanıklılık gerektiren sporların, egzersiz bağımlılığı açısından önemli bir risk grubu oluşturduğu ileri sürülmüştür (Kavuran ve ark., 2020). Yine dayanıklılığın önemli bir bileşen olduğu yüzme, atletizm, ragbi, basketbol gibi sporlarda da sporcuların bağımlı grupta buldukları sonucuna ulaşılmıştır (McNamara ve McCabe, 2012; Cicioğlu ve ark., 2019; Batu ve Aydın, 2020; Demirel ve Cicioğlu, 2020;). Yapılan egzersizlere uzun süreli, düzenli katılımın ve artan şiddetlerde yapılan antrenmanların egzersiz bağımlılığını etkilediği görülmüştür (Cicioğlu ve ark., 2019). Bu ifadelerden de yola çıkarak, dayanıklılığın önemli bir motorik özellik olarak görülüp geliştirildiği basketbol ve futbol sporlarında, tüm sezon boyunca yapılan ağır antrenmanlar ve yüksek tempolu müsabakalar sporcuların egzersize karşı olan tutumlarında farklılıklar yaratabilir. Bu çalışmada, basketbol ve futbol sporcularının egzersiz bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Katılımcıları

Bu çalışmaya 70 futbolcu kadın (n=30) ve erkek (n=40) ve 70 basketbolcu kadın (n=30) ve erkek (n=40) gönüllü katılımcı olarak dâhil edilmişlerdir. Basketbolcu kadınların yaş ortalaması 21,20 yıl ve erkeklerin yaş ortalaması 20,62 yıldır. Futbolcu kadınların yaş ortalaması 21,03 yıl ve erkeklerin yaş ortalaması 21,85 yıldır. Bütün katılımcılar aktif sporcudur ve basketbolcu kadınlar 5,56 yıl, basketbolcu

erkekler 5,05 yıl, futbolcu kadınlar 5,26 yıl, futbolcu erkekler 4,10 yıl ortalama ile aktif sporculuk yaşına sahiptirler.

Veri Toplama Araçları: Çalışmanın gerçekleştirilmesi için kullanılan veri toplama araçları aşağıda sıralanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından geliştirilen ve içerik olarak bireylere ait; yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, spora katılım başarı düzeyi (il, ulusal, uluslararası), aktif spor yaşı, spor branşı, sigara/alkol kullanımı ile ilgili bilgi edinimini sağlayan kişisel bilgi formu oluşturulmuştur.

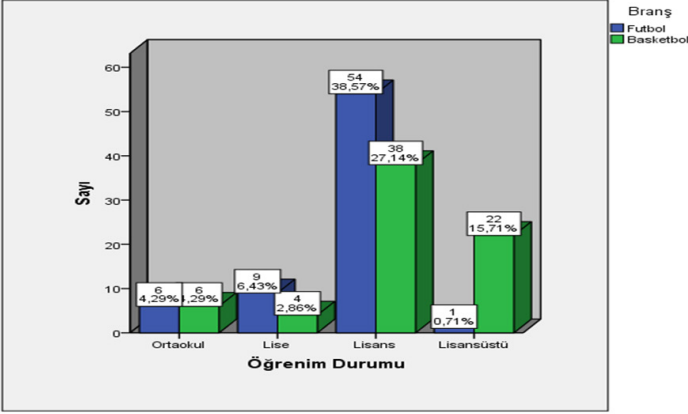
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Bu ölçek egzersize katılım sağlayan kişilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerini değerlendirmek için geliştirilmiştir (Tekkurşun Demir ve ark., 2018). On yedi maddeden oluşan beşli likert tipi (1= kesinlikle katılmıyorum, 2= katılmıyorum, 3= kararsızım, 4= katılıyorum, 5= kesinlikle katılıyorum) ve üç alt boyutu bulunan bir ölçektir. Bu boyutlar; (1) Aşırı odaklanma ve duygu değişimi (1-7 arası maddeler), (2) Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma (8-13 arası maddeler), (3) Tolerans gelişimi ve tutku (14-17 arası maddeler) şeklindedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan skor yükseldikçe bireyin egzersiz bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte katılımcıların puan aralıklarına göre katılımcılar; normal grup=1-17, az riskli grup=18-34, risk grubu=35-51, bağımlı grup=52-69 ve yüksek düzeyde bağımlı grup=70-85 şeklinde kategorize edilmektedir.

Verilerin Analizi: Elde edilen veriler IBM SPSS 21 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine (spora katılım başarı düzeyi, sigara/alkol kullanımı, öğrenim durumu vb.) ait veriler grafiklerle gösterilmiştir. Verilerden alınan değerlerin normallik sınanmasında Shapiro-Wilk testi kullanılmıştır. Veriler normal dağılım göstermiş ($p>0.05$) ve gruplar arasındaki ikili karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. İstatistiksel değerler %95 güven aralığında ve $p<0,05$ anlamlılık düzeylerinde değerlendirmeye alınmıştır.

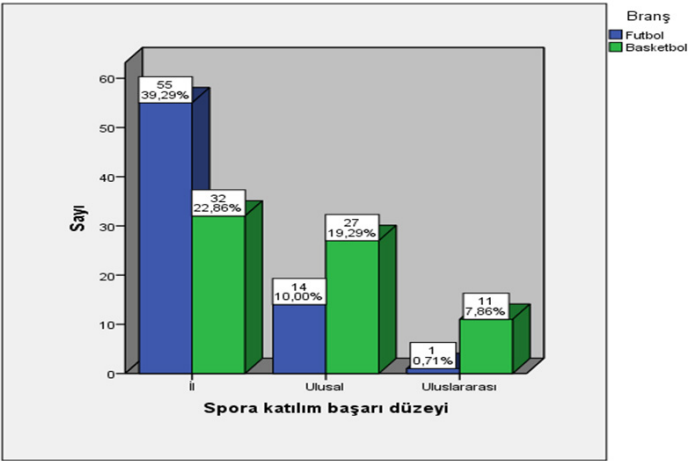
Onam ve İzinler: Araştırma için Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 30.04.2021 tarihli ve 2021/339 karar sayısı ile etik kurul izni alınmıştır.

BULGULAR

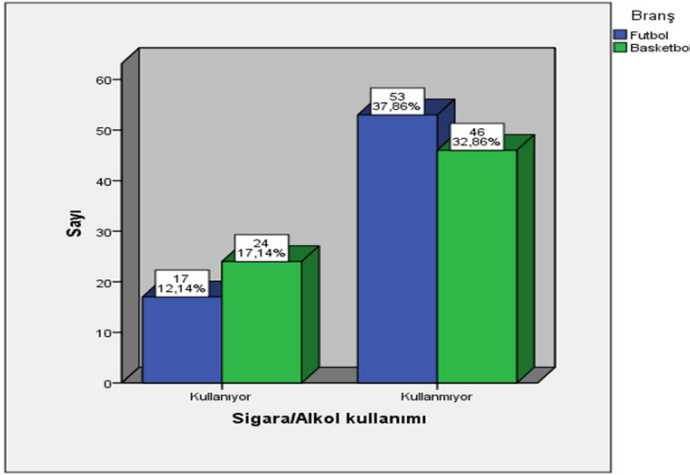
Basketbol ve futbol sporcularının egzersiz bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması amacı ile toplanan verilerin istatistiksel işlemleri sonucunda elde edilen bulgular grafikler ve tablolar halinde açıklamaları ile aşağıda sunulmuştur.



Şekil 1. Basketbol ve futbolcuların öğrenim durumlarına göre katılımcı sayı ve yüzde değerleri



Şekil 2. Basketbol ve futbolcuların spora katılım başarı düzeylerine göre katılımcı sayı ve yüzde değerleri



Şekil 3. Basketbol ve futbolcuların sigara/alkol kullanımına göre katılımcı sayı ve yüzde değerler

Tablo 1. Basketbol ve futbolcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin karşılaştırılması

| Ölçek ve Alt Ölçekler | Branş | n | Ort. | ss | t | p |
|---|-----------|----|-------|------|--------|--------|
| Aşırı odaklanma ve Duygu Değişimi | Futbol | 70 | 29,32 | 3,53 | 5,945 | <0,001 |
| | Basketbol | 70 | 25,78 | 3,51 | | |
| Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma | Futbol | 70 | 15,44 | 4,09 | -2,214 | 0,02 |
| | Basketbol | 70 | 16,81 | 3,17 | | |
| Tolerans Gelişimi ve Tutku | Futbol | 70 | 16,77 | 3,99 | 3,363 | <0,001 |
| | Basketbol | 70 | 14,57 | 3,74 | | |
| Egzersiz Bağımlılığı | Futbol | 70 | 61,54 | 9,41 | 3,065 | <0,001 |
| | Basketbol | 70 | 57,17 | 7,33 | | |

Tablo 1’de cinsiyet gözetmeksizin basketbol ve futbol sporcularının egzersiz bağımlılığı ve alt ölçeklerine ait düzeylerin karşılaştırılması yer almaktadır. “Aşırı odaklanma ve duygu değişimi” bölümündeki puan ortalamaları futbolcular (29,32), basketbolcular (25,78), “Tolerans gelişimi ve tutku” alt ölçeklerinin puan ortalamaları futbolcular (16,77), basketbolcular (14,57) ve “Egzersiz bağımlılığı” puan ortalamalarında futbolcular (61,54), basketbolcular (57,17) olmak üzere her üç bölümden de futbolcular basketbolculara göre daha fazla oranda bağımlılık göstermişlerdir. Bu durumun aksine “Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt ölçeğinde puan ortalamaları futbolcular (15,44), basketbolcular (16,81), karşılaştırılmasında basketbolcuların futbolculardan daha fazla skor gösterdikleri

belirlenmiştir. Bununla birlikte her iki grubun puan ortalamaları, ölçeğin değerlendirme puan aralıklarına göre ele alındığında “bağımlı grup (52-69)” kategorisi içerisinde yer almaktadırlar. Branşlar arasındaki ölçek ve alt ölçek puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklıdır ($p < 0,05$).

Tablo 2. Basketbol ve futbolcuların cinsiyete göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinin karşılaştırılması

| Ölçek | Branş | Cinsiyet | n | ss | t | p | |
|----------------------|-----------|----------|----|-------|-------|-------|------|
| Egzersiz Bağımlılığı | Futbol | Kadın | 30 | 59,63 | 8,10 | 1,731 | 0,08 |
| | Basketbol | | 30 | 56,30 | 6,74 | | |
| | Futbol | Erkek | 40 | 62,97 | 10,14 | 2,549 | 0,01 |
| | Basketbol | | 40 | 57,82 | 7,76 | | |
| | Futbol | Kadın | 30 | 59,63 | 8,10 | 1,482 | 0,14 |
| | | Erkek | 40 | 62,97 | 10,14 | | |
| | Basketbol | Kadın | 30 | 56,30 | 6,74 | ,860 | 0,39 |
| | | Erkek | 40 | 57,82 | 7,76 | | |

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlere göre branşlar arası egzersiz bağımlılıkları karşılaştırılmıştır. Futbol branşındaki kadın (59,63) ve erkek (62,97) sporcuların bağımlılık düzeyleri arasındaki fark anlamlı değildir ($p > 0,05$). Aynı şekilde basketbolcu kadın (56,30) ve erkek (57,82) sporcuların puanları arasında da anlamlı farklılık yoktur ($p > 0,05$). Futbolcu kadın (59,63) ve basketbolcu kadınlar (56,30) arasında egzersiz bağımlılık düzeyi ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p > 0,05$). Ancak futbolcu erkek (62,97) ve basketbolcu erkek (57,82) sporcuların egzersiz bağımlılık puan ortalamaları karşılaştırılmasında futbolcuların puan ortalamaları daha yüksektir ve iki grubun bağımlılık düzeyleri arasındaki fark anlamlıdır ($p < 0,05$).

TARTIŞMA

Bu araştırmada, futbol ve basketbol sporcularının egzersiz bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Egzersiz bağımlılığını etkileyebilen birçok önemli etken bulunduğu ve bu önemli etkenlerden biri olan egzersiz türünün egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir (Zırhlıoğlu, 2011; Weinstein ve ark., 2015; Başaran ve ark., 2019; Birgönül, 2019; Demirel ve Cicioğlu 2020). Egzersiz bağımlılığının farklı spor türlerinde, farklı sonuçlar doğurabileceği öne sürülmüştür (Bardakçı

ve ark., 2016). Dayanıklılık sporlarının egzersiz bağımlılığı açısından risk taşıdığı tespit edilmiştir (Nogueira ve ark., 2019). Kavuran ve ark. (2020), dayanıklılık sporlarının egzersiz bağımlılığı üzerinde önemli etkileri olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Weinstein ve ark. (2015), dayanıklılık gerektiren sporların, egzersiz bağımlılığı ile daha güçlü bağlarının olduğunu ileri sürmüşlerdir. Lodovico ve ark. (2019), birçok spor branşını dayanıklılık, kuvvet gibi alt boyutlar altında sınıflayıp, bu sınıfların egzersiz bağımlılığıyla olan ilişkilerini tespit etmek amacıyla yapmış oldukları çalışmalarında, dayanıklılık adı altında toplanan spor branşlarının (maraton, bisiklet, uzun mesafe koşu, yüzme, triatlon) egzersiz bağımlılığı açısından diğer gruplara oranla en yüksek ortalamalara sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Cicioğlu ve ark. (2019), lisanslı atletlerden oluşan elit sporcu grubuyla, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden oluşan kontrol grubu arasında egzersiz bağımlılığı açısından aralarında istatistiksel anlamda bir farklılık saptamışlardır. Aerobik kapasitenin ve dayanıklılığın önemli bir bileşen olduğu bisiklet sporunda da bisikleti spor yapmak amacı ile kullananların bağımlı grupta yer aldıkları görülmektedir (Bardakçı ve ark., 2016). Mesafe koşucularının da bağımlı grupta oldukları tespit edilmiştir (Pierce ve ark., 1993). Demirel ve Cicioğlu (2020), araştırma grubunun önemli bir kısmının ragbi, atletizm gibi dayanıklılığın baskın olduğu sporlardan oluştuğu çalışmalarında, sporcuların bağımlı grupta yer aldıkları sonucuna varılmıştır. Zırhlıoğlu (2011), çalışma grubunun koşu, fitness, vücut geliştirme sporcularından oluşturduğu çalışmada, sporcuların %82.9'unun semptomatik grubunda bulunduğu sonucuna varmıştır. Yeltepe ve İkizler, (2007) dayanıklılığın baskın olduğu kürek, takım sporları, atletizm ve fitness gibi spor branşlarının bağımlı grupta oldukları tespit edilmiştir. Yüzme sporcularının da semptomatik grupta yer aldıkları görülmektedir. Dayanıklılığın en temel bileşen olduğu koşuda, koşucuların egzersiz bağımlılığı ortalaması yüksek bulunmuştur (Furst ve Germone, 1993; Lukacs ve ark., 2019). Batu ve Aydın (2020), yüzme sporcularıyla yapmış oldukları çalışmalarında, yüzücülerin bağımlı grupta yer aldıklarını ifade etmişlerdir. McNamara ve McCabe (2012), Avustralyalı elit atletlerle yapmış oldukları çalışmalarında, Avustralya'daki elit atlet nüfusunda, çok sayıda sporcunun egzersiz bağımlılığı riski ile karşı karşıya oldukları sonucuna varmışlardır. Yine artan şiddetteki antrenmanlar (Pierce ve ark., 1993; Hausenblas ve ark., 2002; Maclaren ve Best, 2007; Yeltepe ve İkizler, 2007; Cicioğlu ve ark., 2019; Lukacs ve ark., 2019) ve egzersize katılım sürelerinin de egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir (Terry ve ark., 2004; Zırhlıoğlu, 2011; Costa ve ark., 2012; Bavlı ve ark., 2015; Bardakçı ve ark., 2016; Basoglu, 2018; Başaran ve ark., 2019; Birgönül, 2019; Demir ve Türkeli, 2019).

Literatürden de yola çıkarak bu çalışmada, futbol ve basketbol gibi yüksek şiddette antrenmanların ve yoğun müsabaka dönemlerinin yaşandığı, iyi performans sergileyebilmek adına dayanıklılığında bir o kadar önemli olduğu spor branşlarında, artan şiddetlerde yapılan antrenmanlar, dayanıklılığın geliştirilebilmesi adı-

na yapılan ağır egzersizler, egzersiz yaparak geçirmiş oldukları uzun süreler gibi etmenler sporcuların egzersize karşı olan yönelimlerinde fazladan bir istek etkisi yaratabilir. Bu durum sporcuların egzersiz bağımlılığına olan yatkınlıklarını artırarak, egzersiz bağımlısı olmalarına sebebiyet verebilir. Fakat futbol, basketbol branşına göre hem oyun süresi açısından hem de oyun sahasının genişliği bakımından dayanıklılığın daha uzun süreli kullanıldığı bir spor branşıdır. Yapılan bir araştırmada, futbol oyun süresinin 90 dk. olması, oyun sahasının büyüklüğü gibi etmenlerin dayanıklılığın futbol branşında iyi performans sergileyebilmek adına önemli olduğunu ifade etmektedir (Tuncel, 2018). Güler (2016), basketbol ve futbol sporcularıyla yapmış olduğu çalışmada, anaerobik kapasiteyi futbolcular da basketbolculara göre daha düşük tespit etmiştir. Bu bilgilere dayanarak, futbol branşında oyun süresi, oyun sahası büyüklüğünün gerektirmiş olduğu basketbola göre daha uzun mesafeler arasında yapılan koşular dayanıklılığın basketbol branşına göre daha öncelikli olarak geliştirilmesine ve kazanılmasına yol açabilir. Genel olarak her iki branşta dayanıklılığın önemli bir motorik özellik olarak görülüp geliştirildiği sporlar olmasına karşın, dayanıklılığın daha öncelikli olarak görüldüğü branş ise yukarıda da bahsedilmiş olan literatüre dayanarak futbol denilebilir. Örneklem grubunun futbolculardan oluştuğu Kavuran ve ark. (2020), yapmış oldukları çalışmada, futbolcuların bağımlı grupta yer aldıklarına sonuca ulaşılmıştır. Lichtenstein ve ark., (2012) futbolcuların egzersiz bağımlılığı riski altında olduklarını tespit etmişlerdir. Bu çalışmada egzersiz bağımlılığı ortalamalarında futbol branşının (61,54) basketbol branşına göre (57,17) daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Sporcuların takım veya bireysel spor yapıyor olmalarının da egzersiz bağımlılığı karşısındaki tutumlarında değişiklikler yaratabileceği ileri sürülmüştür (Sevinç ve Tetik, 2017). Vega ve ark. (2016), takım ve bireysel spor yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri karşılaştırdıkları araştırmalarında, takım sporları grubunda futbol ve basketbol branşlarının da olduğu, takım sporlarının bireysel sporlardan daha yüksek egzersiz bağımlılığı ortalamasına sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca takım sporcularının özveri ve tutku ortalamalarının da bireysel sporculardan daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Egzersize karşı olan tutkununda, egzersiz bağımlılığını tetikleyebileceği bilinmektedir (Kelecek ve Altıntaş, 2020). Lodovico ve ark. (2019), dayanıklılık sporlarından sonra egzersiz bağımlılık ortalaması en yüksek takım sporlarından oluşan grup olduklarını bulmuşlardır. Bu sonuçlardan da yola çıkarak, takım sporlarında ve grup halinde yapılan egzersizlerde de spor atmosferi altında edinilen arkadaş çevresinin, egzersize karşı olan tutkuyu arttırabileceği düşünülmektedir. Futbol ve basketbol sporlarının takım sporları içerisinde yer alıyor olmaları da bu çalışmada her iki spor branşının bağımlı grupta olmalarına sebebiyet vermiş olabilir.

Bu araştırmada, futbol ve basketbol branşlarında kadın-erkek sporcuların ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Kadınların karşı-

laştırıldığı futbol ve basketbol sporlarında da istatistiksel açıdan bir farklılık tespit edilememiştir. Fakat erkeklerin karşılaştırıldığı grupta ise futbolcu erkek (62,97) ve basketbolcu erkek (57,82) sporcuların egzersiz bağımlılık puanlarında futbolcu erkeklerin ortalamaları daha yüksektir ve bu durum istatistiksel açıdan da anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$).

Erkeklerin, davranışsal bağımlılıkların gelişimi konusunda kadınlardan daha savunmasız oldukları ifade edilmiştir (Fattore ve ark., 2014). Cinsiyet faktörünün de egzersiz bağımlılığı üzerinde önemli etkileri olduğu ileri sürülmüştür (Costa ve ark., 2013). Egzersiz bağımlılığının erkekler için daha büyük bir risk olduğu saptanmıştır (Zmijewski ve Howard, 2003; Lichtenstein ve ark., 2012; McNamara ve McCabe, 2012; Bruno ve ark., 2014; Cunningham ve ark., 2016). Erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla egzersiz bağımlılığı semptomları gösterdikleri tespit edilmiştir (Berczik ve ark., 2012). Bardakçı ve ark. (2016), bisikletçilerle yapmış oldukları çalışmalarında, tüm bağımlı katılımcıların erkeklerden oluştuğu tespit edilmiştir. Batu ve Aydın (2020), elit yüzücülerle yapmış oldukları çalışmalarında, egzersiz bağımlılığı alt ölçeklerinde erkeklerin ortalamalarını kadınlara göre daha yüksek bulmuşlardır. Erkek ve kadın arasındaki egzersiz bağımlılığı düzeyleri, erkeklerin aleyhine istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Cicioğlu ve ark., 2019; Beltekin ve Kuyulu, 2020). Kadınların egzersiz bağımlılığı skorları erkeklerden daha düşük tespit edilmiştir (Terry ve ark., 2004; Costa ve ark., 2013; Mayolas ve ark., 2017; Köse ve Bayköse, 2019). Literatüre bakıldığında da erkeklerin bağımlı grupta yer aldıkları görülmektedir (Yeltepe ve İkizler, 2007; Maclaren ve Best, 2007; Zırhlioğlu, 2011; Modolo ve ark., 2011; Vardar ve ark., 2012; Costa ve ark., 2012; Ağırbaş ve ark., 2019; Başaran ve ark., 2019; Demir ve Türkeli, 2019). Yine cinsiyet farklılıkları, genetik, hormonal dalgalanmalar gibi önemli etmenlerinde erkek ve kadınlarda bağımlılık konusunda farklı etkiler yarattığı sonucuna ulaşılmıştır (Fattore ve ark., 2014). Örneklem grubunun erkeklerden oluştuğu Lichtenstein ve ark. (2015), yapmış oldukları çalışmalarında, bağımlı grupta testosteron ortalamalarını kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olarak bulmuşlardır ve testosteron seviyesinin de egzersiz bağımlılığı konusunda önemli bir rol oynadığı saptanmıştır. Torstveit ve ark. (2019), yüksek egzersiz bağımlısı olarak tespit edilen erkeklerin, düşük egzersiz bağımlısı olan erkeklere kıyasla daha yüksek testosteron oranına sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlardan hareketle, bu çalışmada da erkek sporcuların futbol ve basketbol branşlarında kadınlara oranla daha yüksek ortalamalara sahip olmaları hem cinsiyet farklılıkları hem de erkeklerin kadınlara göre daha fazla testosteron hormonuna sahip olmalarıyla dolaylı ilişkilendirilebilir. Ayrıca erkeklerin egzersize olan bu düşkünlükleri, daha iyi bir fiziksel görünüme sahip olmak, çevre edinebilmek, elit sporcu olabilmek gibi nedenlerle de ilişkilendirilerek egzersize olan bağımlılıklarını geliştiriyor olabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Egzersiz bağımlılığı tüm spor branşlarına mensup sporcuların olumsuz anlamda etkilenebileceği önemli bir risk faktörüdür. Sporcuların ve sporcu üzerinde yetki sahibi kişilerin egzersiz bağımlılığına karşı bilinçlenmesi ve gerekli tedbirleri alabilmesi açısından bu konuda yapılan çalışmalar oldukça önemlidir. Sonuç olarak; bu çalışmada, egzersiz bağımlılığın dayanıklılığın baskın olduğu futbol ve basketbol branşlarında önemli bir risk faktörü olduğu saptanmıştır. Yüksek şiddette, yoğun antrenman gerektiren, uzun yüklenmelerin ve yoğun müsabaka dönemlerinin de sporcuların egzersize karşı olan tutumlarında farklılıklar yaratabileceği ifade edilmiştir.

Öneriler:

1. Örneklem grubunun yalnızca dayanıklılık sporcularından oluştuğu, egzersiz bağımlılığı ile dayanıklılık sporları arasındaki ilişkinin daha net açığa çıkarılması adına, daha fazla çalışma yapılması önerilmektedir.
2. Egzersiz bağımlılığı, sporcular için göz ardı edilmemesi gereken önemli bir risk faktörüdür. Bu yüzden sporcular egzersiz bağımlılığı konusunda bilgilendirilmeli ve antrenörleri tarafından da takip edilmelidirler.
3. Sporcu üzerinde yetki sahibi olan kişiler, egzersiz bağımlılığını belirlemede kullanılan yedi temel ölçütü (tolerans, niyet etkisi, devamlılık vb.) bilmeli ve sporcuları da bu ölçütlere dayanarak takip etmelidirler.
4. Cinsiyet kaynaklı farklılıkların sonucunda testosteronun egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkilerini tespit edebilmek için daha fazla çalışma yapılması önerilmektedir.
5. Egzersiz bağımlılığı araştırmalarına küçük yaş gruplarının da dâhil edilmesi önerilmektedir. Böylece egzersiz bağımlılığını küçük yaşlarda tespit ederek ilerisi için daha iyi önlemler alınabilir.
6. Takım ve bireysel sporların karşılaştırıldığı daha fazla egzersiz bağımlılığı araştırmaları yapılması önerilmektedir.
7. Aerobik aktivitenin bağımlılık üzerindeki fizyolojik etkileri üzerine daha fazla çalışma yapılmalıdır.

Teşekkür ve Bilgi Beyanı

Yazarlar araştırma katılımcılarına teşekkür ederler.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Yazar Katkı Oranları

Çalışmanın Tasarlanması (Design of Study): EA (%50), ME (%50)

Veri Toplanması (Data Acquisition) : EA (%15), ME (%10), EB (%75)

Veri Analizi (Data Analysis) : EA (%75), ME (%25)

Makalenin Yazımı (Writing up) : EA (%20), ME (%20), EB (%60)

Makale Gönderimi ve Revizyonu (Submission and Revision) : EA (%70), EB (%30)

KAYNAKLAR

- Ağırbaş, Ö., Koç, Y., Ağgön, E. (2019). Lise öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi (Erzincan örneği). *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2): 81-88.
- Avşar, G. (2020). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Bardakçı, M., Temen, A., Ek, İ., Süt, N., Vardar, SA. (2016). Investigation of exercise dependency attitude in cyclists. *Turkish Medical Student Journal*, 3(1): 4-8.
- Basoglu, UD. (2018). Exercise addiction: A comparison between the individuals who exercise for physical recreation and who receive personal exercise training. *Journal of Education Training Studies*, 6(12): 21-25.
- Başaran, Z., Doğanay, M., Çolak, S., Erdal, R. (2019). Fitness merkezi üyelerinin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumlarının kişisel özellikler açısından incelenmesi. 2. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi, 476-484.
- Batu, B., Aydın, AD. (2020). Elit yüzme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4): 399-412.
- Bavlı, Ö., Işık, S., Canpolat, O. ve ark. (2015). Dansçılarda egzersiz bağımlılığı semptomunun incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(2): 120-124.
- Beltekin, E., Kuyulu, İ. (2020). Examination of exercise addiction levels of university students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(1): 116-121.
- Berczik, K., Szabo, A., Griffiths, MD. (2012). Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use & Misuse*, 47: 403-417.
- Birgönül, Y. (2019). Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Bruno, A., Quattrone, D., Scimeca, G. (2014). Unraveling exercise addiction: The role of narcissism and self-esteem. *Journal of Addiction*, 1-6.
- Cicioğlu, Hİ., Demir, GT., Bulğay, C., Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1): 12-20.
- Costa, S., Cuzzocrea, F., Hausenblas, HA., Larcana, R., Oliva P. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the Exercise Dependence Scale-Revised in Italian exercisers. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(4): 186-190.
- Costa, S., Hausenblas, HA., Oliva, P., Cuzzocrea, F., Larcana, R. (2013). The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4): 216-223.
- Cunningham, HE., Pearman, S., Brewerton, TD. (2016). Conceptualizing primary and secondary pathological exercise using available measures of excessive exercise. *International Journal of Eating Disorders*, 49(8): 778-792.
- Demir, GT., Hazar, Z., Cicioğlu, Hİ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3): 865-874.

- Demir, GT., Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1): 10-24.
- Demirel, H.G., Cicioğlu, H.I. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3): 242-254.
- Fattore, L., Melis, M., Fadda, P., Fratta, W. (2014). Sex differences in addictive disorders. *Frontiers in Neuroendocrinology*; 35(3): 272-284.
- Furst, DM., Germone, K. (1993). Negative addiction in male and female runners and exercisers. *Perceptual and Motor Skills*, 77: 192-194.
- Güler, U. (2016). 10-16 yaş grubu erkek basketbol ve futbolcuların seçili antropometrik ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.
- Hausenblas, HA., Downs DS. (2002). Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3: 89-123.
- Kavuran, K., Bozkurt, TM., Dursun, M. (2020). Addiction to exercise of professional and amateur football players comparison of levels. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 10(4): 809-820.
- Kelecek, S., Altıntaş, A. (2020). Egzersiz katılımcılarının tutkunluk düzeylerinin, egzersiz davranışlarını ve egzersize bağımlılıklarını belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(1): 49-58.
- Koruç, Z., Arsan N. (2009). Egzersiz davranışını izleyen etmenler: Egzersiz bağıllılığı ve egzersiz bağımlılığı. (Derleme). *Spor Hekimliği Dergisi*, 44: 105-113.
- Köse, E., Bayköse, N. (2019). Serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi (ASBD)*, 2(1): 1-14.
- Lichtenstein, MB., Andries, A., Hansen, S., Frystyk, J., Støving, RK. (2015). Exercise addiction in men is associated with lower fat-adjusted leptin levels. *Clin J Sport Med*, 25: 138-143.
- Lichtenstein, MB., Christiansen, E., Bielenberg, N., Støving, RK. (2012). Validation of the exercise addiction inventory in a Danish sport context. *Scand J Med Sci Sports*, 24(2): 1-7.
- Lodovico, LD., Poultais, S., Gorwood, P. (2019). Which sports are more at risk of physical exercise addiction: a systematic review. *Addictive Behaviors* 93: 257-262.
- Lukacs, A., Sasvari, P., Varga, B., Mayer, K. (2019). Exercise addiction and its related factors in amateur runners. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2): 343-349.
- Maclaren, VV., Best, LA. (2007). Symptoms of exercise dependence and physical activity in students. *Perceptual and Motor Skills*, 105: 1257-1264.
- Mayolas, C., Simon-Grima, J., Penarrubia-Lozano, C. (2017). Exercise addiction risk and health in male and female amateur endurance cyclists. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(1): 74-83.
- McNamara, J., McCabe, MP. (2012). Striving for success or addiction? Exercise dependence among elite Australian athletes. *Journal of Sports Sciences*, 30(8): 755-766.
- Modolo, VB., Antunes, HM., Gimenez, PB. (2011). Negative addiction to exercise: Are there differences between genders? *CLINICS*, 66(2): 255-260.
- Nogueira, A., Molinero, O., Salguero, A., Márquez, S. (2019). Exercise addiction in practitioners of endurance sports: a literature review. *Frontiers in Psychology*, 9: 1-11.
- Pierce, EF., Daleng, ML., McGowan, RW. (1993). Scores on exercise dependence among dancers. *Perceptual and Motor Skills*, 76: 531-535.
- Sevinç, D., Tetik, S. (2017). Analyzing of the exercise addiction in individuals engaged with individual and team sports. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 6(4): 83-93.
- Tekkurşun Demir, G., Hazar, Z., Cicioğlu, H.I. (2018). Exercise Addiction Scale (EAS): A study of validity and reliability. *Kastamonu Education Journal*, 26(3): 865-874.
- Terry, A., Szabo, A., Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory: a new brief screening tool. *Addiction Research and Theory*, 12(5): 489-499.
- Torstveit, MK., Fahrenholtz, IL., Lichtenstein, MB., Stenqvist, TB., Melin, AK. (2019). Exercise dependence, eating disorder symptoms and biomarkers of relative energy deficiency in sports (RED-S) among male endurance athletes. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 5(1): 1-8.
- Tuncel, O. (2018). Futbolda dayanıklılık performansı. *İğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1): 16-23.
- Uzbay, T. (2009). Beyin nasıl bağımlı oluyor? *MISED; Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21(22): 34-48.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3): 163-173.
- Vardar, E., Vardar, SA., Toksöz, İ., Süt, N. (2012). Egzersiz bağımlılığı ve psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25: 51-57.
- Veale, D. (1987). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 82: 735-740.

- Vega, RD., Parastatidou, IS., Ruiz-Barquin, R., Szabo, A. (2016). Exercise addiction in athletes and leisure exercisers: The moderating role of passion. *Journal of Behavioral Addictions*, 5-2: 325-331.
- Weinstein, A., Maayan, G., Weinstein, Y.A. (2015). Study on the relationship between compulsive exercise, depression and anxiety. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4): 315-318.
- Yeltepe, H., İkizler, HC. (2007). Egzersiz bağımlılığı ölçeği-21'in Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1): 29-35.
- Zırhloğlu, G. (2011). Egzersiz bağımlılığının egzersiz davranış parametrelerine göre incelenmesi: Van ili örneği. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 6(4): 214-222.
- Zmijewski, C.F., Howard, MO. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4: 18.