

Yarışmacı Vücut Geliştirme Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi

Yasin AKINCI^{1*}, Ahmet YAPAR²

¹Uşak Üniversitesi, Uşak, Türkiye

²Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale, Türkiye

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 29.05.2023

Kabul Tarihi: 25.08.2023

DOI: 10.47778/ejsse.1306472

Online Yayın Tarihi: 30.09.2023

Öz

Egzersiz bağımlılığı kişinin aşırı egzersiz yaptığı, fiziksel ve psikolojik olarak zarar gördüğü, iyilik halinin etkilendiği bir durumdur. Bu araştırmada yarışmacı vücut geliştirme sporcularının egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Kişisel Bilgi Formu ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'ni (EBÖ) dolduran 23 kadın ve 126 erkek yarışmacı vücut geliştirme sporcusu oluşturmuştur. Katılımcıların yanıtlarından elde edilen verilere göre yarışmacı vücut geliştirme sporcularının toplam egzersiz bağımlılık (TEB) puanları, tamamının egzersiz bağımlısı olduğunu göstermiştir. Ayrıca katılımcıların EBÖ'nün aşırı odaklanma ve duygu değişimi (AODD) alt boyutunda aşırı bağımlı, bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi (BSIE) ve tolerans gelişimi ve tutku (TGT) alt boyutlarında egzersiz bağımlısı oldukları tespit edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, antrenman süresi, haftalık antrenman sayısı, spor yılı değişkenlerinde TEB seviyeleri ve alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Milli sporcu olma değişkenine göre TEB ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Tespit edilen bağımlılığın sebebi temel olarak sporculardaki mükemmeliyetçilik algısı, sosyal fizik kaygısı ve sosyal kabul duygusu gibi kavramlar ile açıklanmaya çalışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Bağımlılık, Egzersiz, Spor, Vücut geliştirme, Yarışmacı sporcu

Examining the Exercise Addiction Levels of Competitive Bodybuilders

Abstract

Exercise addiction is a condition in which a person engages in excessive exercise, resulting in physical and psychological harm and affecting their well-being. The aim of this study was to examine the exercise addiction levels of competitive bodybuilders. The study group consisted of 23 female and 126 male competitive body building athletes who filled out the Personal Information Form and Exercise Addiction Scale (EAS). According to the data obtained from the participants' responses, the total exercise addiction (TEA) scores of the athletes indicated that all of them were exercise addicts. Additionally, it was found that the participants were excessively dependent on extreme focus and mood alternation (EFMA) sub-dimension of the EAS, as well as the postponement of individual and social needs (PISN) and the development of tolerance and passion (DTP) sub-dimensions. The analyses revealed significant differences in TEA levels and sub-dimensions in terms of gender, age, educational status, training duration, weekly training frequency, and years of sports practice variables. However, no statistically significant differences were found in TEA and sub-dimensions based on the variable of being a national athlete. The identified addiction was primarily attributed to concepts such as perfectionism perception, social physique anxiety, and sense of social acceptance in athletes.

Keywords: Addiction, Exercise, Sports, Bodybuilding, Competitive athlete

* Sorumlu Yazar: Yasin AKINCI, E-posta: yasin.akinci@usak.edu.tr

GİRİŞ

Mükemmel bir vücut ideali ile başarının ilişkilendirilmesi kökenleri antik Yunan'a dayanan bir anlayıştır. Günümüzde ise iri ve estetik bir vücuda sahip olma algısı tüketim toplumunun sembolleri arasında gösterilmektedir (Corazza vd., 2019). Bu algıyla günümüzde yarışmacı ve rekreasyonel vücut geliştirme sporuna olan ilginin dünya genelinde gün geçtikçe arttığı, fitness merkezleri ve üye sayılarına bakılarak söylenilebilir. Diğer sporlardan farklı olarak vücut geliştirme, yeteneğin değil, estetiğin değerlendirildiği bir spordur. Sporcular derecelendirilirken kaslarının boyutu, şekli, simetrisi, definasyonu ve yağ seviyesi gibi özellikleri incelenir (Schoenfeld vd., 2020). Vücut geliştirme sporunda yarışma organizasyonları, erkeklerde vücut geliştirme, fizik, klasik fizik, kadınlarda ise body fitness, fizik, bikini fitness, wellness fitness gibi kategorilere ayrılmıştır (Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu, 2022). Ayrıca erkek ve kadın vücut geliştirme yarışmaları en çok bilinen yarışmalar olmakla birlikte erkek yarışmaları daha popülerdir.

Bir vücut geliştirme yarışmasına hazırlanmak sporcular için çok uzun ve zahmetli bir süreçtir. Hazırlık dönemi "hacim oluşturma" ve "kesme" olmak üzere iki farklı antrenman planlaması gerektirir (Lambert vd., 2004). Genellikle aylarca süren hacim oluşturma aşamasında, kalori fazlası özel bir diyet planı ve yüksek direnç antrenmanı yöntemi uygulanır. Böylelikle kas anabolizması aktif tutturarak büyümenin en üst düzeye çıkartılması hedeflenir (Lambert vd., 2004). Kesme aşamasına, yarışma tarihinden 8 ila 16 hafta önce geçilir. Bu safhanın amacı mümkün olduğunca kas kaybı yaşamadan kalori açığını koruyarak yağ kaybetmektir. Vücut geliştirme sporcuları yarışmadan bir hafta önce, karbonhidrat tüketimini azaltarak kaslardaki glikojeni azaltırlar ve su ve sodyum alımını sınırlayarak kasların dehidrasyonunu sağlarlar (Fussell, 2015). Son olarak genellikle yarışmadan önceki gün diüretik kullanarak kas definasyonunu geliştirirler (Lambert vd., 2004). Yukarıda açıklandığı gibi, vücut geliştirme sporu aşırı yorgunluk ve yüksek psikolojik gerginliklerin oluşabileceği bir spor olup yüksek motivasyon, derin bağlılık ve büyük özveri gerektirmektedir. Diğer sporlarda olduğu gibi vücut geliştirme sporunda da sporcuların başarılı olmak uğruna sağlıklarını tehdit eden tutum ve davranışlar sergilediği bilinmektedir (Cafri vd., 2005).

Bir maddenin, nesnenin veya yapılan davranışın ruhsal, fiziksel ya da sosyal sorunlara yol açmasına rağmen devam edilmesi, bırakma isteğine karşılık bırakılamaması ve sürdürme isteğinin durdurulamaması bağımlılık olarak tanımlanır (Ögel, 2010). Geçmişte bağımlılık denilince sigara, alkol, uyuşturucu gibi madde bağımlılıkları akla gelirken günümüzde oyun, alışveriş, dizi, egzersiz ve internet gibi süreç bağımlılıkları da akla gelmektedir (Nazlıgül ve Yılmaz, 2019). Düzenli egzersiz alışkanlığı sağlıklı bir davranış olarak kabul edilse de, bazı insanlar için aşırı veya takıntılı boyuta ulaşabilen, zarar verici saplantı olan, egzersiz bağımlılığına (EB) dönüşebilir (Szabo ve Griffiths, 2007). EB tanısının yedi belirtisi vardır. Bunlar; (1) Tolerans, egzersiz yoğunluğunun tatmin etmemesi veya yoğunluğun artırılması (2) Egzersiz yoksunluğu, egzersizin yapamamadan kaynaklanan kaygı ve stres ve yorgunluk (3) Niyet, egzersiz süresinin ve miktarının aşılması (4) Kontrol kaybı, egzersiz şiddetini arttırma isteği, egzersizi bırakmama veya kontrolden çıkarma

isteği (5) Zaman, ise egzersiz için ayrılan zamanın çok fazla olması (6) Soyutlama, çevresi ve iş hayatı ile ilgili aktivitelerini egzersiz yapmak için azaltması (7) Devamlılık ise hastalık veya sakatlığı egzersize devam etmek için görmezden gelmedir. Bu yedi semptomdan üçünün görülmesi kişiye egzersiz bağımlılığı (EB) tanısının konulması için yeterlidir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2001). Bu durum sonucunda kişi fiziksel ve/veya psikolojik sıkıntıya girebilir ve sağlığını kaybedebilir (Hausenblas ve Downs, 2002a; Lichtenstein ve Hinze, 2020). EB'yle ilgili araştırmalar davranışsal (egzersiz sıklığı), psikolojik (kompulsif davranış) ve fizyolojik (tolerans ve geri çekilme) faktörler üzerinde yoğunlaşmıştır (Hausenblas ve Downs, 2002b).

Sporcuların hedeflenen başarıya ulaşabilmesi için hazırlanan antrenman plan ve programlarının sıklık, süre ve yoğunluğuna dikkat etmeleri ve kusursuz bir doğrulukta uygulamaları gerekmektedir (Berczik vd., 2012). Alanyazındaki 77 çalışmanın sistematik incelemesine göre EB'nin yaygınlık oranı, spor türü, örneklem grubu ve kullanılan ölçüm aracına göre %3 ila %13 arasında değişiklik göstermektedir (Hausenblas ve Downs, 2002a). Pallanti vd. (2006), İtalya'da lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada elde ettiği %13'lük EB oranı diğer araştırmacıların sonuçlarına kıyasla oldukça yüksek gözükmektedir. Öte yandan dayanıklılık sporcuları ile yapılan çalışmalarda Ziemainz vd. (2013), %4,5 oranında ve Zeulner vd. ise (2016) %2,7 oranlarında EB yaygınlığı gözlemlemişlerdir. Szabo ve Griffiths (2007) gerçekleştirdikleri çalışmada, egzersiz yapan genel nüfusun %3,6'sı ve İngiliz spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin %6,9'unun egzersiz bağımlısı olduklarını rapor etmişlerdir. Başka bir çalışmada Lichtenstein ve Jensen (2016), crossfit uygulayıcılarının %5'inin ve fitness yapan bireylerin %9,7'sinin egzersiz bağımlısı olduklarını belirtmişlerdir. Danimarka'da bireysel ve takım sporlarındaki EB'nin karşılaştırdığı çalışmada Lichtenstein vd. (2014), futbolcuların (%7,1), fitness yapan bireylerden (%9,7) daha düşük bir oranda egzersiz bağımlısı olduklarını ancak aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını işaret etmişlerdir. Diğer yandan bu çalışmalar küçük katılımcı gruplarıyla gerçekleştirilmiştir. Ayrıca bu çalışmalardaki nüfusun büyük bir kısmının düzenli fiziksel aktiviteye katılma alışkanlığının olmadığı bilinmektedir. Bu durum, genel nüfus içindeki EB yüzdesinin çok daha küçük olduğunu işaret etmektedir (Kohl vd., 2012).

Yarışmacı sporcuların egzersiz bağımlılık seviyelerini inceleyen çalışmalara yerli ve yabancı literatürde rastlanmaktadır. Ancak bildiğimiz kadarıyla yarışmacı vücut geliştirme sporcularının (YVGS) egzersiz bağımlılıklarıyla ilgili çalışmalar yabancı literatürde nadir olarak gözükmektedir. Türkiye'deki YVGS egzersiz bağımlılık seviyelerini kapsamlı bir araştırmayla inceleyen çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu sebeple bu araştırma, yarışmacı vücut geliştirme sporcuları arasında EB'nin yaygınlığını belirlemeyi ve bazı değişkenlere göre incelemeyi amaçlayan tanımlayıcı bir çalışmadır. Fitness merkezlerine beden sağlığı ve estetiğini geliştirmeye yönelik amaçlarla başlayan bireylerin süreç içerisinde egzersiz bağımlısı olabileceklerini bilmeleri gerekmektedir. Bu konuda farkındalık geliştirmeleri, kendilerini korunmaları ve önlem almaları önemli bilişsel ve davranışsal kazanımlar arasındadır. Bu çalışma ve bu çalışma ekseninde gerçekleştirilecek yeni çalışmaların EB semptomları konusunda farkındalık oluşturmada katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

METOT

Araştırma Modeli

Bu çalışma nicel yöntemlerden betimleyici model deseninde gerçekleştirilmiştir. Bu model var olan değişkeni olduğu haliyle araştırıp açıklamayı hedeflemektedir (Karasar, 2007).

Araştırma Grubu

Çalışmanın evrenini Türkiye Vücut Geliştirme Fitness Şampiyonası ve Avrupa Şampiyonası Milli Takım seçmelerine katılan 219 sporcu oluşturmaktadır. Evreni belirli örneklem yönteminde 0.3 etki büyüklüğü, 0.05 anlamlılık seviyesi ve %95 güç düzeyi ve kullanılarak yapılan hesaplama sonucunda çalışmaya en az 140 sporcunun katılması gerektiği bulunmuştur (Patton, 2002). Bu bağlamda çalışmanın örneklem grubunu anketi eksiksiz olarak tamamlayan 23 kadın ($Ort.yaş=23.26$, $S=3.29$), 126 erkek ($Ort.yaş=26$, $S=4.39$) olmak üzere toplam 149 ($Ort.yaş=25.58$, $S=4.34$) elit vücut geliştirme sporcusu oluşturmaktadır. Bu sayı çalışmanın gerçekleştirilmesi için gerekli olan sayıdan fazladır. Örneklem grubu ile ilgili demografik bilgiler Tablo 1 de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmadaki bağımsız değişkenlerin dağılımı

| Bağımsız Değişkenler | N | % | |
|-------------------------------|----------------------------|-----|------|
| Cinsiyet | Kadın | 23 | 15.8 |
| | Erkek | 126 | 84.2 |
| Yaş | 19-23 Yaş | 55 | 36.9 |
| | 24-28 Yaş | 67 | 45 |
| | 29 Yaş ve Üzeri | 27 | 18.1 |
| Eğitim Seviyesi | Orta öğretim | 37 | 24.8 |
| | Ön Lisans | 28 | 18.8 |
| | Lisans | 77 | 51.7 |
| | Yüksek Lisans | 7 | 4.7 |
| Spor Yılı | 0-4 Yıl | 30 | 20.1 |
| | 5-9 Yıl | 102 | 68.5 |
| | 10+ yıl | 17 | 11.4 |
| Millilik Durumu | Evet | 26 | 17.4 |
| | Hayır | 123 | 82.6 |
| Katılımcıların Yaş Ortalaması | $\bar{X}=23.26$, $S=3.29$ | | |
| | $\bar{X}=26$, $S=4.39$ | | |
| | $\bar{X}=25.58$, $S=4.34$ | | |

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, spor yılı ve millilik durumu sorularına yanıt verilmesi istenilmektedir.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Tekkurşun-Demir vd., (2018) tarafından geliştirilen ölçek katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyini ölçmeyi amaçlar. EBÖ, 17 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Sorular arasında ters madde bulunmayan 5'li likert tip ölçekte yüksek puan yüksek egzersiz bağımlılığı göstermektedir. EBÖ'de "1-17 puan arası normal grup, 18-34 puan arası az riskli grup, 35-51 puan arası riskli grup, 52-69 puan arası bağımlı grup, 70-85 puan arası yüksek düzeyde bağımlı grup" şeklindedir. Egzersiz bağımlılığı düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılan EBÖ'nün örneklem grubu için güvenilirliği test edilmiştir. Bu doğrultuda "Toplam Egzersiz Bağımlılığı" (TEB) için Cronbach Alpha değeri 0.88 olarak bulunmuştur. EBÖ'nün alt boyutları olan "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" (AODD) için 0.72; "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" (BSIE) için ,85; "Tolerans Gelişimi ve Tutku" (TGT) için 0.85 Cronbach Alpha değeri hesaplanmıştır. Bir ölçeğin güvenilir sayılabilmesi için Cronbach Alpha değerinin 0.69'dan büyük olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2018). Elde edilen değerler ölçeğin örneklem grubu için güvenilir olduğunu göstermektedir.

Araştırma Yayın Etiği

Bu çalışmanın etik kurul onayı, Uşak Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 104-104-15 karar numarası ile alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan EBÖ çevrimiçi olarak düzenlenmiş ve sosyal paylaşım araçlarıyla Türkiye Vücut Geliştirme Fitness Şampiyonası ve Avrupa Şampiyonası Milli Takım seçmelerine katılan sporcular ile paylaşılması sağlanmıştır. Hazırlanan bu formda katılımcılara araştırma hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Araştırmaya uygun katılımcı özelliklerine sahip olduğunu beyan eden toplamda 149 kişi araştırmaya katılım göstermiştir.

Verilerin Analizi

Bu çalışmanın bağımsız değişkenleri olan cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, spor yılı ve millilik durumuna göre yarışmacı vücut geliştirme sporcularının TEB ve alt boyutları olan AODD, BSIE ve TGT seviyeleri ile bağımsız değişkenler arasındaki karşılaştırmalar değerlendirilmiştir. Çalışmadaki bağımlı değişkenlerin dağılımı Tablo 2'de verilmiştir. Değişkenler arasında karşılaştırma yapılmadan önce normallik ve homojenlik testi yapılmıştır. Verilerin normallik durumları çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak belirlenirken homojen dağılımları ise Levene testi ile incelenmiştir. Bulgularda değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olduğu için normal dağılım gösterdiği ve "Levene Testi" sonuçlarının da $p > .05$ olduğundan homojenlik varsayımını karşıladığı belirlenmiştir. Buna göre cinsiyet, ve millilik durumu gibi iki grup ortalamalarını karşılaştırmada bağımsız örneklem t-testi, yaş, eğitim seviyesi, ve spor yılı gibi 3 ve daha fazla grup ortalamalarını karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır (George ve Mallery, 2019).

Tablo 2. Bağımlı değişkenlerin dağılımı

| Bağımlı Değişkenler | N | Min. | Maks. | Ort. | S | Çarpıklık | Basıklık |
|---|-----|------|-------|-------|-------|-----------|----------|
| Aşırı odaklanma ve duygu değişimi | 149 | 7 | 35 | 29.76 | 5.74 | -1.417 | 1.411 |
| Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma | 149 | 6 | 30 | 18.77 | 7.88 | -.114 | -1.045 |
| Tolerans Gelişimi ve Tutku | 149 | 4 | 20 | 15.3 | 4.55 | -.664 | -.364 |
| Toplam | 149 | 17 | 85 | 63.84 | 18.17 | -.343 | -.181 |

BULGULAR

Değişkenler arasında karşılaştırma yapılmadan önce yarışmacı vücut geliştirme sporcularının EBÖ verdikleri yanıtlar sonucunda ($Ort. = 63.84$, $S = 18.17$) bağımlı grup arasında yer aldığı ve EBÖ'nün alt boyutları olan AODD'de ($Ort. = 29.76$, $S = 5.74$) aşırı bağımlı, BSIE ve TGT alt boyutlarında ($Ort. = 18.77$, $S = 7.88$, $Ort. = 15.3$, $S = 4.55$) bağımlı grupta yer aldıkları Tablo 2'de görülmektedir.

Tablo 3'teki bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre cinsiyet değişkenine göre kadın ($Ort. = 71.87$, $S = 7.98$) ve erkek ($Ort. = 62.36$, $S = 10.97$) vücut geliştirme sporcularının TEB arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde etki değeri olan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t(147)=3.97$, $p=0.01$, $\eta^2= 0.1$) (Cohen, 2013). Cinsiyet değişkenine göre AODD alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken, BSIE alt boyutunda kadın YVGS ($Ort. = 23.3$, $S = 4.17$) ile erkek ($Ort. = 17.94$, $S = 5.9$) vücut geliştirme sporcularının arasında istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t(147)=4.17$, $p=0.01$, $\eta^2= 0.11$). Kadın ($Ort. = 17.83$, $S = 2.74$) ve erkek ($Ort. = 14.83$, $S = 3.8$) sporcular arasındaki istatistiksel olarak bulunan orta düzeydeki anlamlı farka TGT alt boyutunda da tespit edilmiştir ($t(147)=3.60$, $p=0.01$, $\eta^2= 0.08$) (Cohen, 2013).

Tablo 3. Cinsiyet ve milli sporcu olma durumu değişkenlerine göre toplam egzersiz bağımlılığı skoru (TEBS) T testi ve tanımlayıcı istatistiki bulguları

| Bağımsız Değişkenler | N | Ort. | S | t | df | p | η^2 | |
|----------------------|-------|------|-------|-------|------|-----|----------|------|
| Cinsiyet | Kadın | 23 | 71.87 | 7.98 | 3.97 | 147 | 0.01* | 0.10 |
| | Erkek | 126 | 62.36 | 10.97 | | | | |
| Milli Sporcu Olma | Evet | 26 | 64.08 | 11.09 | 0.12 | 147 | 0.90 | |
| | Hayır | 123 | 63.78 | 11.13 | | | | |

* $p<0.05$

Katılımcıların milli düzeyde sporcu olma durumu değişkenine göre bu düzeyde sporcu olmuş YVGS ($Ort. = 64.08$, $S = 11.09$) ile milli düzeyde sporcu olmamış YVGS ($Ort. = 63.78$, $S = 11.13$), TEB skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($t(147)=0.12$, $p=0.9$). Milli sporcu olma durumu değişkenine göre EBÖ'nün alt boyutları olan AODD, BSIE ve TGT'de anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 4. Cinsiyet, antrenman süresi ve milli sporcu olma durumu değişkenlerine göre egzersiz bağımlılığı alt boyutlarına ait T testi ve tanımlayıcı istatistik bulguları

| Bağımsız Değişkenler | | N | Ort. | S | t | df | p | η^2 | |
|--------------------------|------|-------|------|-------|------|-------|-----|----------|------|
| Cinsiyet | AODD | Kadın | 23 | 30.74 | 2.96 | 1.37 | 147 | 0.17 | |
| | | Erkek | 126 | 29.59 | 3.82 | | | | |
| | BSIE | Kadın | 23 | 23.3 | 4.17 | 4.17 | 147 | 0.01* | 0.11 |
| | | Erkek | 126 | 17.94 | 5.90 | | | | |
| | TGT | Kadın | 23 | 17.83 | 2.74 | 3.60 | 147 | 0.01* | 0.08 |
| | | Erkek | 126 | 14.83 | 3.80 | | | | |
| Milli Sporcu Olma Durumu | AODD | Evet | 26 | 29.46 | 4.22 | -0.46 | 147 | 0.68 | |
| | | Hayır | 123 | 29.83 | 3.61 | | | | |
| | BSIE | Evet | 26 | 18.62 | 5.42 | -0.15 | 147 | 0.88 | |
| | | Hayır | 123 | 18.8 | 6.11 | | | | |
| | TGT | Evet | 26 | 16 | 3.85 | 1.04 | 147 | 0.30 | |
| | | Hayır | 123 | 15.15 | 3.80 | | | | |

* $p < 0.05$

Tablo 5'te gösterilen tek yönlü varyans analizlerine göre vücut geliştirme sporcularının TEB skorları ile yaş değişkeni arasında orta ($F_{(2, 146)} = 4.97$, $p = 0.01$, $\eta^2 = 0.06$), eğitim durumu değişkeni arasında orta ($F_{(3, 145)} = 4.941$, $p = 0.01$, $\eta^2 = 0.09$), ve spor yılı değişkeni arasında orta ($F_{(2, 146)} = 9.405$, $p = 0.01$, $\eta^2 = 0.11$) etki değerine sahip istatistiksel olarak anlamlı farkın bulunduğu görülmüştür (Kilic, 2014). Bulunan anlamlı farklılığın bağımsız değişkenin hangi alt boyutları arasında olduğunu belirlemede kullanılan çoklu karşılaştırma testlerinde rastlanan tip-I hatanın önlenmesi amacıyla Bonferroni düzeltilmesi yapılarak yaş ve spor yılında kritik alfa düzeyi $p < 0,017$, eğitim durumunda $p < 0.008$ olarak belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2018). Yapılan Bonferroni post-hoc çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre eğitim durumu değişkeninde bulunan anlamlı fark ön lisans mezunu vücut geliştirme sporcularının TEB puanlarının ($Ort. = 4$, $S = 0.62$) orta öğretim mezunu vücut geliştirme sporcularından ($Ort. = 3.47$, $S = 0.67$) yüksek olmasından kaynaklandığı görülmüştür. Benzer şekilde vücut geliştirme sporcularının TEB skorları ile spor yılı değişkeni arasında bulunan istatistiksel anlamlı farkın spor yılı 0-4 yıl arasında olan sporcuların ($Ort. = 4.13$, $S = 0.55$) TEB puanlarının spor yılı 5-9 yıl arasında olan sporculardan ($Ort. = 3.71$, $S = 0.58$) ve spor yılı 10 yıl ve üzerinde olan sporculardan ($Ort. = 3.35$, $S = 0.89$) yüksek olmasından kaynaklandığı yapılan karşılaştırma testleri sonucunda bulunmuştur.

Tablo 5. Yaş, eğitim seviyesi ve spor yılı değişkenlerine göre toplam egzersiz bağımlılığı skoru ANOVA testi ve tanımlayıcı istatistik bulguları

| | | N | \bar{X} | S | F | p | η^2 | Post-hoc | |
|---------------|-----|--------------------|-----------|-------|-------|-------|----------|----------|-------------------|
| Yaş | TEB | 19-23 yaş (I) | 55 | 67.42 | 10.75 | 4.97 | 0.01* | 0.06 | |
| | | 24-28 yaş (II) | 67 | 62.13 | 9.85 | | | | |
| | | 29+ (III) | 27 | 60.74 | 12.98 | | | | |
| Eğitim Durumu | TEB | Ortaöğretim (I) | 37 | 59 | 11.34 | 4.941 | 0.01* | 0.09 | II>I*** |
| | | Önlisans (II) | 28 | 68.07 | 10.51 | | | | |
| | | Lisans (III) | 77 | 64 | 10.12 | | | | |
| | | Yüksek lisans (IV) | 7 | 70.17 | 9.33 | | | | |
| Spor Yılı | TEB | 0-4 yıl (I) | 30 | 63.13 | 9.91 | 9.405 | 0.01* | 0.11 | I>II** I>III** |
| | | 5-9 yıl (II) | 102 | 63.83 | 11.09 | | | | |
| | | 10+ yıl (III) | 17 | 72 | 9.14 | | | | |

* $p < 0.05$, $p < 0.017$ **, $p < 0.008$ ***

Tablo 6’da yer alan tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde yaş değişkeni ile EBÖ’nün BSIE alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(2, 146)} = 4.82$, $p = 0.01$, $\eta^2 = 0.06$) ve bu fark karşılaştırma testleri sonucunda 19-23 yaş arası vücut geliştirme sporcularının ($Ort. = 3.45$, $S = 1.02$) BSIE seviyelerinin 24-28 yaş vücut geliştirme sporcularından ($Ort. = 2.95$, $S = 0.92$) yüksek olmasıyla açıklanmıştır. Yaş değişkeni ile EBÖ’nün TGT alt boyutunda da anlamlı farka rastlanmıştır ($F_{(2, 146)} = 6.75$, $p = 0.01$, $\eta^2 = 0.09$) ve yapılan karşılaştırma testleri sonucunda farkın 19-23 yaş arası vücut geliştirme sporcularının ($Ort. = 4.15$, $S = 0.9$) TGT seviyelerinin 29 yaş üstü sporculardan ($Ort. = 3.4$, $S = 1.01$) yüksek olmasından kaynaklandığı sonucu bulunmuştur.

Tablo 6. Yaş, eğitim seviyesi ve spor yılı değişkenlerine göre egzersiz bağımlılığı alt boyutlarına ait ANOVA testi ve tanımlayıcı istatistik bulguları

| | | N | \bar{X} | S | F | p | η^2 | Post-hoc | |
|---------------|------|--------------------|-----------|-------|------|------|----------|----------|---------------------|
| Yaş | AODD | 19-23 yaş (I) | 55 | 30.11 | 3.35 | 0.38 | 0.69 | | |
| | | 24-28 yaş (II) | 67 | 29.54 | 3.47 | | | | |
| | | 29+ (III) | 27 | 29.63 | 4.93 | | | | |
| | BSIE | 19-23 yaş (I) | 55 | 20.71 | 6.11 | 4.82 | 0.01* | 0.06 | I>II** |
| | | 24-28 yaş (II) | 67 | 17.69 | 5.54 | | | | |
| | | 29+ (III) | 27 | 17.52 | 5.98 | | | | |
| | TGT | 19-23 yaş (I) | 55 | 16.60 | 3.58 | 6.75 | 0.01* | 0.09 | I>III** |
| | | 24-28 yaş (II) | 67 | 14.91 | 3.58 | | | | |
| | | 29+ (III) | 27 | 13.59 | 4.06 | | | | |
| Eğitim Durumu | AODD | Ortaöğretim (I) | 37 | 29.46 | 4.18 | 1.28 | 0.28 | | |
| | | Önlisans (II) | 28 | 30.21 | 3.10 | | | | |
| | | Lisans (III) | 77 | 29.53 | 3.67 | | | | |
| | | Yüksek lisans (IV) | 7 | 32.14 | 3.63 | | | | |
| | BSIE | Ortaöğretim (I) | 37 | 16.24 | 6.06 | 4.89 | 0.01* | 0.09 | II>I*** |
| | | Önlisans (II) | 28 | 21.29 | 5.81 | | | | |
| | | Lisans (III) | 77 | 18.78 | 5.57 | | | | |
| | | Yüksek lisans (IV) | 7 | 22.00 | 6.03 | | | | |
| | TGT | Ortaöğretim (I) | 37 | 13.30 | 3.29 | 5.35 | 0.01* | 0.1 | II>I*** III>I*** |
| | | Önlisans (II) | 28 | 16.57 | 3.80 | | | | |
| | | Lisans (III) | 77 | 15.69 | 3.63 | | | | |
| | | Yüksek lisans (IV) | 7 | 16.43 | 5.03 | | | | |
| Spor Yılı | AODD | 0-4 yıl (I) | 30 | 16.43 | 5.03 | 3.54 | 0.03* | 0.05 | |
| | | 5-9 yıl (II) | 102 | 15.30 | 3.81 | | | | |
| | | 10+ yıl (III) | 17 | 30.77 | 3.40 | | | | |
| | BSIE | 0-4 yıl (I) | 30 | 29.79 | 3.05 | 7.07 | 0.01* | 0.09 | I>II** I>III** |
| | | 5-9 yıl (II) | 102 | 27.82 | 6.49 | | | | |
| | | 10+ yıl (III) | 17 | 22.00 | 5.60 | | | | |
| | TGT | 0-4 yıl (I) | 30 | 18.28 | 5.78 | 8.5 | 0.01* | 0.1 | I>II** I>III** |
| | | 5-9 yıl (II) | 102 | 16.00 | 5.82 | | | | |
| | | 10+ yıl (III) | 17 | 17.40 | 2.58 | | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.017$, *** $p < 0.008$

Eğitim durumu değişkeni ile BSIE ($F_{(3, 145)} = 4.89, p = 0.01, \eta^2 = 0.09$) ve TGT ($F_{(3, 145)} = 5.35, p = 0.01, \eta^2 = 0.1$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır. Yapılan karşılaştırma testleri sonucunda BSIE deki istatistiksel anlamlı farkın ön lisans derecesine sahip vücut geliştirme sporcularının ($Ort. = 3.55, S = 0.97$), ortaöğretim derecesine sahip öğrencilerden ($Ort. = 2.71, S = 1.01$) daha yüksek BSIE puanlarına sahip olmasıyla açıklanmaktadır. Eğitim durumu değişkeni ile TGT arasındaki istatistiksel anlamlı farkın ise ön lisans ($Ort. = 4.14, S = 0.95$) ve lisans ($Ort. = 3.92, S = 0.91$) derecesine sahip vücut geliştirme sporcularının TGT seviyelerinin ortaöğretim ($Ort. = 3.32, S = 0.82$) mezunlarından yüksek olmasından kaynaklandığı sonucu bulunmuştur.

Spor yılı değişkeni ile vücut geliştirme sporcularının EBÖ'nün AODD ($F_{(2, 146)} = 3.54, p = 0.03, \eta^2 = 0.05$), BSIE ($F_{(2, 146)} = 7.07, p = 0.01, \eta^2 = 0.09$) ve TGT ($F_{(2, 146)} = 8.5, p = 0.01, \eta^2 = 0.1$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır. Vücut geliştirme sporcularının BSIE ve TGT puanları ile spor yılı değişkeni arasında bulunan istatistiksel anlamlı farkın spor yılı 0-4 yıl arasında olan sporcuların BSIE puanlarının ($Ort. = 3.67, S = 0.93$) ve TGT puanlarının ($Ort. = 4.35, S = 0.65$) hem spor yılı 5-9 yıl arasında olan sporcuların BSIE ($Ort. = 3.05, S = 0.96$) ve TGT ($Ort. = 3.76, S = 0.92$) puanlarından hem de spor yılı 10 yıl ve üzeri olan sporcuların BSIE ($Ort. = 2.67, S = 0.97$) ve TGT ($Ort. = 3.26, S = 1.2$) puanlarından yüksek olmasından kaynaklandığı yapılan karşılaştırma testleri sonucunda bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Egzersiz bağımlılığı konusuna artan ilgiye rağmen, farklı spor branşlarında bu durumun yaygınlığını inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Ayrıca bu çalışmalarda tutarsızlıkların örneklem büyüklüğü ve kullanılan ölçüm araçlarından kaynaklandığı yerli ve yabancı alanyazında belirtilmektedir (Bavlı vd., 2011; Blaydon ve Lindner, 2002). Bu nedenle, farklı egzersiz veya fiziksel aktivitelerdeki egzersiz bağımlılığının varlığı, yaygınlığı ve bu durumun spesifik özellikleri halen belirsizliğini korumaktadır. Bu araştırmada yarışmacı vücut geliştirme sporcularının cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, spor yaşı ve milli sporcu olma değişkenlerine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YVGS'nin egzersiz bağımlılığı ölçeğine verdikleri yanıtlardan elde edilen verilere göre katılımcıların tamamının egzersiz bağımlısı olduğu ve EBÖ'nün AODD alt boyutunda aşırı bağımlı, BSIE ve TGT alt boyutlarında egzersiz bağımlısı oldukları tespit edilmiştir. Alanyazındaki çalışmalarda vücut geliştiriciler arasında genel olarak yüksek bir egzersiz bağımlılığı yaygınlığı (Smith ve Hale, 2005), özellikle rekabetçi vücut geliştiriciler arasında bu yaygınlığın arttığı bilinmektedir (Cella vd., 2012; Hale vd., 2013; Skemp vd., 2013). Cella vd. (2012) Güney İtalya'daki spor merkezlerinde gerçekleştirdiği çalışmada (n=435) katılımcıların %45.4 ünün kuvvetli egzersiz bağımlısı olduğunu, benzer şekilde Hale vd. (2010), vücut geliştirme, powerlifter ve fitnessliftercılarla yaptığı çalışmada katılımcıların (n=146) %15.1'inin

riskli derecede egzersiz bağımlısı olduğunu ve bu durumun vücut geliştiriciler özelinde diğer iki gruptan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Skemp vd. (2013), ise yarışmacı vücut geliştirme sporcularının (n=85) egzersiz bağımlılık seviyelerinin %17 olduğunu ve yarışmacı olmayanlardan (n=48) %14 daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Temelde psikolojik, sosyal, fiziksel ve davranışsal alanların birinde veya birkaçında fonksiyon kaybı ve yoksunluk semptomlarının gözlemlenmesi egzersiz bağımlılığının altında yatan nedenler olarak belirtilmektedir (Bamber vd., 2003). Vücut geliştirme sporunda ise sosyal fizik kaygısı (başkalarının gözündeki fiziksel görünüşü), sosyal kabul duygusu ve mükemmeliyetçilik (aşırı derecede yüksek kişisel standartlar belirleme) duygusuyla arasında bir bağlantı olduğu düşünülmektedir. Vücut geliştiriciler daha kaslı hale geldikçe olumsuz duygularının üstesinden gelebilir ve kaslı görünüşleri sayesinde iyi hissetmeye başlarlar ve bu iyi his haline bağımlı hale gelebilirler. Ayrıca spor salonundaki sosyal ortamın bir parçası olmanın (sosyal kabul duygusu), beraberinde öz yeterlilik, öz imaj ve farklı kaygı düzeylerinde azalmaya yardımcı olduğu raporlanmıştır (Hart vd.,1989). Son olarak bu durumun vücut memnuniyetsizliği ve mükemmeliyetçilik ile doğru kendine güven ile ters orantılı olduğunu belirtilmiştir (Cook, 1996). Costa vd., (2012), ise düzenli fizyolojik problemler, fiziksel memnuniyetsizlik veya daha iyi bir fiziksel uygunluğa sahip olma güdüsüyle bireylerin egzersiz seviyelerini arttırarak bağımlılığa dönüştürdüğünü belirtmiştir.

Öte yandan cinsiyet değişkenine göre kadınların TEB ve EBÖ'nün alt boyutları olan BSIE ve TGT seviyelerinde erkeklerden daha yüksek ortalamalara sahip olukları görülmektedir. Bu çalışmanın sonuçları kovid-19 pandemisi döneminde Portekiz'de 234 katılımcıyla (133 kadın, 101 erkek) gerçekleştirilen çalışmayla paralellik göstermektedir (Salvador vd., 2022). Bu çalışmada Salvador vd., (2022) vücut geliştirme sporcularının, crossfit sporcuları ve rekreasyonel spor salonu kullanıcılarından daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılığı semptomlarını sergilediğini ayrıca kadın vücut geliştirme ve crossfit sporcularının erkeklerden daha yüksek egzersiz bağımlılığı skorlarına sahip olduklarını raporlamışlardır. Benzer bir çalışmada Hale vd. (2013), Boston'da 74 kadın vücut geliştirici ve fitnesscılarla yaptığı çalışmada toplamda %13,5 (n=10) oranında kadını risk altında egzersiz bağımlısı olarak tanımlamış ve bunlardan dokuzunun deneyimli vücut geliştirme sporcusu ve yalnızca birinin fitness sporcusu olduğunu belirtmiştir. Ayrıca egzersiz bağımlılığının iki sınıfa ayrıldığı çalışmada Blaydon ve Lindner (2002), erkek triatletlerde birincil dereceden egzersiz bağımlılığının (%31'e karşılık %25), kadın triatletlerde ise aralarında yeme bozukluğu semptomlarının da olduğu ikinci derece egzersiz bağımlılığının (%19,8'e karşılık %28) daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bunun sebebi genel olarak toplumda, ideal kadınların yağsız ve zayıf, erkeklerin ise kaslı ve yapılı görünüşe sahip olması yönünde oluşmuş algı ile açıklanmaktadır (Hausenblas ve Fallon, 2002). Kadın ve erkek sporcuların egzersize yönelmesinde algılanan ideal fiziksel görünüme ulaşma veya mevcut fiziksel görünümü koruma ve/ya geliştirilme isteğinin önemli rol oynadığı bilinmektedir. Bu çalışmanın bulgularından farklı olarak Skemp vd. (2013) haltercilerde (kadın=54, erkek=79) egzersiz bağımlılığını çeşitli değişkenlere göre incelemişler ve EB skorlarının cinsiyete göre değişmediğini (%16,6'ya karşılık %16,4) bulmuşlardır. Bu çalışmanın bulgularının aksine Cicioğlu vd., (2019) çalışmasında (kadın=52, erkek=119) elit erkek atletlerin elit kadın atletlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek

egzersiz bağımlılığı düzeylerine sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Alan yazındaki farklı çalışmalarda egzersiz bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre değişmediğini (Batuhan ve Aydın, 2020; Demirel ve Cicioğlu, 2020) veya erkeklerin egzersiz bağımlılık seviyelerinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Cicioğlu vd., 2019; Costa vd., 2012).

Araştırmada incelenen 3 farklı yaş grubunun TEB skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve sporcuların yaşları arttıkça egzersiz bağımlılık düzeylerinin azaldığı raporlanmıştır. Öte yandan bu farkın BSI alt boyutunda 19-23 yaş grubunun, 24-28 yaş grubundan ve TGT alt boyutunda yine 19-23 yaş grubunun, 29 yaş ve üstü grubundan yüksek bağımlılık seviyesine sahip olmasıyla açıklanmaktadır. Alanyazındaki çalışmalarda Alías-García vd. (2013), 18-55 yaş arası 378 erkek ve 206 kadınla gerçekleştirilen çalışmada egzersiz bağımlılığı durumunun genç popülasyonda daha büyük bir sıklıkla rastlandığını işaret etmişlerdir. Bununla birlikte Szabo (2003) egzersiz bağımlılığının yaşla birlikte azalarak dengeli bir egzersiz alışkanlığına dönüştüğünü belirtmektedir. Bu durum, erken yaşta spora başlanması kişilerin EB düzeylerini artırırken, uzun zaman sporla iç içe olmak yaşın ilerlemesi ile birlikte fiziksel ve psikolojik yorgunluktan dolayı EB düzeyinde azalmaya neden olacağı görüşüyle açıklanabilir (Furst ve Germone, 1993). Ayrıca YVGS'nin anabolik-androjenik steroid ve performans artırıcı ilaçları sıklıkla kullandıkları ve aşırı derecede bağımlılığın kuvvetli göstergelerinden olan bu ilaçların kullanımının genç YVGS daha yaygın olduğu yapılan araştırmalarda görülmüştür (Baggish vd., 2017; Pope vd., 2014). Bu durum, aşırı derecede yüksek kişisel standartlar belirleme, sürekli olarak mükemmellik ve aşırı hırslı hedefler için çaba gösterme ve/veya kendini aşırı derecede eleştirme eğilimleri ile açıklamaya çalışılsa (Minarik ve Ahrens, 1996) bile, bir grup araştırmacı tarafından uyumsuzluk ve psikopatoloji sınıfındaki davranışlar arasına konulmaktadır (Ashby ve Bruner, 2005). Bu çalışmanın aksine Costa vd. (2013) araştırmasında, 25-44 yaş erkek yetişkinlerin, genç erkeklerden (18-24 yaş) daha yüksek egzersiz bağımlılığı riski altında olduğunu bildirmiştir. Diğer yandan alanyazında sporcularda egzersiz bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında anlamlı farkın olmadığını raporlayan çalışmalar bulunmaktadır (Cicioğlu vd., 2019; Costa vd., 2012).

Yapılan çalışmada YVGS eğitim seviyeleri ile TEB seviyelerinde anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu fark BSIE alt boyutunda ön lisans mezunlarının, orta öğretim mezunlarından ve TGT alt boyutunda ön lisans ve lisans mezunlarının, orta öğretim mezunlarından yüksek bağımlılık seviyesine sahip olmasıyla açıklanmaktadır. Çalışmanın sonucuna paralel olarak, (Celal ve Aktop, 2014) üniversite öğrencilerinin (n=168) eğitim düzeyleri ile egzersiz bağımlılık seviyeleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu açıklamıştır. Bu durumu Beaton vd. (2009) sosyolojik açıdan eğitim seviyesi arttıkça, bireylerin tesislere erişim kolaylığının artması, sporun yararları hakkında daha fazla bilgi sahibi olması, ve bunların sonucunda düzenli spora katılım göstermeleriyle açıklanmaktadır. EB riskinin prevalansı, üniversite öğrencilerinde genel nüfusa göre daha yüksektir (Marques vd., 2019). Bunun aksine Uçar, (2019) 271 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmada eğitim seviyesi ile egzersiz bağımlılığı ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde negatif bir ilişki tespit etmiştir. Eğitim düzeyiyle egzersiz bağımlılığını inceleyen

çalışmaların büyük kısmında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kavuran vd., 2020; Sadıq, 2018).

Çalışmanın diğer değişkeni olan spor yılı değişkenine göre TEB ve alt boyutlarında anlamlı fark mevcuttur. Yapılan post hoc analizlerinde farkın BSIE ve TGT alt boyutlarında 0-4 yıl arası spor yaşına sahip YVGS egzersiz bağımlılık seviyelerinin spor yaşı 5-9 yıl olanlardan ve 10 yıl üzeri olanlardan yüksek olduğu görülmüştür. Spor yaşı az olan bireylerin genç bireyler oldukları düşünülmektedir. Polat ve Şimşek (2015) egzersiz yaşına göre bağımlılık sendromlarında farklılıklar olduğunu yedinci spor yaşından sonra EB seviyesinde hızlı bir düşüşün olduğunu belirtmektedir. Birgönül 2019 yılında 215 tenis sporcusu ile gerçekleştirdiği çalışmada, spor yaşı 1-4 yıl olan sporcuların egzersiz bağımlılık seviyelerinin spor yaşı 15-19 yıl olan sporculardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Alanyazında spor yaşı ile egzersiz bağımlılığı arasında ilişkinin rastlanılmadığı çalışmalarda mevcuttur (Batuhan ve Aydın, 2020; Uzun, 2019).

Çalışmanın son değişkeni olan Milli sporcu olma değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Alanyazındaki çalışmalarda sporcuların egzersiz bağımlılığı millilik durumuna göre ele alan herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak Skemp vd. (2013), yarışmacı haltercilerin (n=85) yarışmacı olmayan haltercilere göre (n=48) egzersiz bağımlılık seviyelerinin istatistiksel olarak anlamlı derece yüksek olduğunu belirtmiştir. Ülkemizde gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise 72'si amatör, 89'u profesyonel olmak üzere toplam 161 futbolcunun katıldığı çalışmada amatör futbolcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin profesyonel futbolculardan yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kavuran vd., 2020).

Sonuç olarak, Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Şampiyonası Milli Takım Seçmelerine katılan sporculardan elde edilen verilere göre araştırmaya katılan sporcuların tamamının egzersiz bağımlısı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kadınların bağımlılık seviyelerinin erkeklerden yüksek olduğu ve yaş arttıkça egzersiz bağımlılığının azaldığı, eğitim seviyesiyle pozitif bir şekilde arttığı, yeni başlayanlarda tecrübelilere göre daha yüksek seviyede olduğu ve Milli sporcu olmayanlarında bağımlılık seviyelerinin Milli sporcularla aynı seviyede olduğu tespit edilmiştir.

ÖNERİLER

Alanyazındaki çalışmalar ışığında; sosyal fizik kaygısı, sosyal kabul duygusu ve mükemmeliyetçilik duygusuyla arasında olası bir bağlantı olduğu öne sürülen vücut geliştirme sporunun antrenör, doktor, fizyoterapist, diyetisyen gibi uzmanlardan destek alınarak planlı ve programlı bir şekilde yapılması tavsiye edilmektedir. Ayrıca Spor Bakanlığı ve federasyonlarca düzenlenen farklı kademelerdeki antrenör eğitim ve gelişim seminerlerinde egzersiz bağımlılığı konusuna yer verilmesi önerilir. Geniş kitlelere ulaşma imkanı sunan üniversitelerin spor bilimleri fakültelerindeki ders programlarının içerikleri egzersiz bağımlılığı konusuna yer verecek şekilde yeniden yapılandırılabilir. Böylelikle öğrenciler ve sporcular egzersiz bağımlılığı konusunda farkındalık geliştirebilirler, kendilerini koruyabilirler ve belirtilerin sergilendiği noktada uzmanlarla iletişime geçerek bağımlılığın ilerlemesini önleyebilirler. Bu anlamda sporculara verilecek bağımlılık eğitimlerinin etkinliğini inceleyen yeni araştırmalar gerçekleştirilebilir.

Akıncı, Y., ve Yapar, A. (2023). Yarışmacı vücut geliştirme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 5(2), 60-76.

Çıkar Çatışması: Yazarlar araştırma ile ilgili herhangi bir kişisel veya finansal çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedirler.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırmanın Dizaynı-YA, Verilerin Toplanması- YA istatistik analiz- AY; Makalenin hazırlanması, AY; YA.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Uşak Üniversitesi, Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Tarih:13.04.2023

Sayı No: 104-104-15

KAYNAKÇALAR

- Alias-García, A., Ferriz, R., & Moreno-Murcia, J. A. (2013). Spanish adaptation and validation of the exercise addiction inventory (EAI). *Psicothema*, 25(3)377-383. <https://doi.org/10.7334/psicothema2013.21>
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2001) *Psikiyatride hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması elkitabı. Yeniden gözden geçirilmiş dördüncü baskı (DSM-IV-TR) (Çev. ed.: E Köroğlu)*, Hekimler Yayın Birliği.
- Ashby, J. S., & Bruner, L. P. (2005). Multidimensional perfectionism and obsessive-compulsive behaviors. *Journal of College Counseling*, 8(1), 31-40. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2005.tb00070.x>
- Baggish, A. L., Weiner, R. B., Kanayama, G., Hudson, J. I., Lu, M. T., Hoffmann, U., & Pope Jr, H. G. (2017). Cardiovascular toxicity of illicit anabolic-androgenic steroid use. *Circulation*, 135(21), 1991-2002. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.116.026945>
- Bamber, D. J., Cockerill, I. M., Rodgers, S., & Carroll, D. (2003). Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British Journal of Sports Medicine*, 37(5), 393-400. <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.37.5.393>
- Batuhan, B., ve Aydın, A. D. (2020). Elit yüzme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 399-412. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.805038>
- Bavlı, Ö., Kozanoğlu, M. E., ve Doğanay, A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 13(2), 150-153.
- Beaton, A. A., Funk, D. C., & Alexandris, K. (2009). Operationalizing a theory of participation in physically active leisure. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 175-203. <https://doi.org/10.1080/00222216.2009.11950165>
- Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., & Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use & Misuse*, 47(4), 403-417. <https://doi.org/10.3109/10826084.2011.639120>
- Birgönül, Y. (2019). *Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi*. Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Balıkesir
- Blaydon, M. J., & Lindner, K. J. (2002). Eating disorders and exercise dependence in triathletes. *Eating Disorders*, 10(1), 49-60. <http://dx.doi.org/10.1080/106402602753573559>
- Büyükoztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Atf İndeksi.
- Cafri, G., Thompson, J. K., Ricciardelli, L., Mc Cabe, M., Smolak, L., & Yesalis, C. (2005). Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review*, 25(2), 215-239. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.09.003>
- Celal, O., ve Aktop, A. (2014). Üniversite öğrencilerinin egzersiz öz yeterlik düzeyleri ve egzersiz davranış değişim basamaklarının incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 287-300. <https://doi.org/10.14486/IJSCS201>
- Cella, S., Iannaccone, M., ve Cotrufo, P. (2012). Muscle dysmorphia: A comparison between competitive bodybuilders and fitness practitioners. *Journal of Nutritional Therapeutics*, 1(1), 12-18. <https://doi.org/10.6000/1929-5634.2012.01.01.2>
- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C., ve Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioural sciences*. Academic Press.

Akıncı, Y., ve Yapar, A. (2023). Yarışmacı vücut geliştirme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 5(2), 60-76.

Cook, C. A. (1996). *The psychological correlates of exercise dependence in aerobics instructors*. Master Thesis, University of Alberta, Faculty of Graduate Studies, Edmonton.

Corazza, O., Simonato, P., Demetrovics, Z., Mooney, R., van de Ven, K., Roman-Urrestarazu, A., ... & Santacroce, R. (2019). The emergence of exercise addiction, body dysmorphic disorder, and other image-related psychopathological correlates in fitness settings: A cross sectional study. *PloSOne*, 14(4), e0213060. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213060>

Costa, S., Cuzzocrea, F., Hausenblas, H. A., Larcán, 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. <https://doi.org/10.1556/jba.1.2012.009>

Costa, S., Hausenblas, H. A., Oliva, P., Cuzzocrea, F., & Larcán, R. (2013). The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 216-223. <https://doi.org/10.1556/jba.2.2013.014>

Demirel, H. G., ve Cicioğlu, H. İ. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.737158>

Furst, D. M., & Germone, K. (1993). Negative addiction in male and female runners and exercisers. *Perceptual and Motor Skills*, 77(1), 192-194. <https://doi.org/10.2466/pms.1993.77.1.192>

Fussell, S. W. (2015). *Muscle: Confessions of an unlikely bodybuilder*. Open Road Media.

George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.

Hale, B. D., Roth, A. D., De Long, R. E., & Briggs, M. S. (2010). Exercise dependence and the drive for muscularity in male bodybuilders, power lifters, and fitness lifters. *Body Image*, 7(3), 234-239. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.02.001>

Hale, B. D., Diehl, D., Weaver, K., & Briggs, M. (2013). Exercise dependence and muscle dysmorphia in novice and experienced female bodybuilders. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 244-248. <https://doi.org/10.1556/jba.2.2013.4.8>

Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). Tie measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 94-104. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.1.94>

Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002a). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89-123. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(00\)00015-7](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00015-7)

Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002b). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and Health*, 17(4), 387-404. <https://doi.org/10.1080/0887044022000004894>

Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2002). Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 32(2), 179-185. <https://doi.org/10.1002/eat.10071>

Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.

Kavuran, K., Bozkurt, T. M., & 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. <https://doi.org/10.26579/jocress.408>

Kilic, S. (2014). Etki büyüklüğü. *Journal of Mood Disorders*, 4(1), 44-46. <https://doi.org/10.5455/jmood.20140228012836>

Akıncı, Y., ve Yapar, A. (2023). Yarışmacı vücut geliştirme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 5(2), 60-76.

Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294-305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)

Lambert, C. P., Frank, L. L., & Evans, W. J. (2004). Macronutrient considerations for the sport of bodybuilding. *Sports Medicine*, 34(5), 317-327. <http://dx.doi.org/10.2165/00007256-200434050-00004>

Lichtenstein, M. B., & Hinze, C. J. (2020). Exercise addiction. In Essau C.A., & Delfabbro P., H. (Eds.), *Adolescent addiction* (2. Edition. pp. 265-288). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818626-8.00010-4>

Lichtenstein, M. B., & Jensen, T. T. (2016). Exercise addiction in CrossFit: Prevalence and psychometric properties of the Exercise Addiction Inventory. *Addictive Behaviors Reports*, 3, 33-37. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2016.02.002>

Lichtenstein, M. B., Larsen, K. S., Christiansen, E., Støving, R. K., & Bredahl, T. V. G. (2014). Exercise addiction in team sport and individual sport: Prevalences and validation of the exercise addiction inventory. *Addiction Research & Theory*, 22(5), 431-437. <https://doi.org/10.3109/16066359.2013.875537>

Marques, A., Peralta, M., Sarmiento, H., Loureiro, V., Gouveia, É. R., & Gaspar de Matos, M. (2019). Prevalence of risk for exercise dependence: A systematic review. *Sports Medicine*, 49, 319-330. <http://dx.doi.org/10.1007/s40279-018-1011-4>

Minarik, M. L., & Ahrens, A. H. (1996). Relations of eating behavior and symptoms of depression and anxiety to the dimensions of perfectionism among undergraduate women. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 155-169.

Nazligül, M. D., ve Yılmaz, A. E. (2019). Oyun bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığına davranışsal bağımlılık çerçevesinden bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 20(2), 97-108.

Ögel, K. (2010). Bağımlılık tedavisine bakış. İçinde K. Ögel (Ed.), *Bağımlılıkta Tıbbi ve Psikososyal Tedavi*, Karakter Color.

Pallanti, S., Bernardi, S., & Quercioli, L. (2006). The shorter promis questionnaire and the internet addiction scale in the assessment of multiple addictions in a high-school population: Prevalence and related disability. *CNS Spectrums*, 11(12), 966-974. <https://doi.org/10.1017/S1092852900015157>

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. SAGE.

Polat, C., ve Şimşek, K. Y. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), 354-369. <https://doi.org/10.16992/ASOS.765>

Pope Jr, H. G., Wood, R. I., Rogol, A., Nyberg, F., Bowers, L., & Bhasin, S. (2014). Adverse health consequences of performance-enhancing drugs: An endocrine society scientific statement. *Endocrine Reviews*, 35(3), 341-375. <https://doi.org/10.1210/er.2013-1058>

Sadıq, B. J. (2018). *Kickboks, taekwondo ve muay thai sporcularının egzersiz bağımlılığının araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisan tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Entitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Elazığ.

Salvador, R., Frontini, R., Ramos, C., Lopes, P., Oliveira, J., Maia, J., & Monteiro, D. (2022). Exercise dependence and anxiety in cross-trainers, bodybuilders and gym exercisers during COVID19. *Perceptual and Motor Skills*, 129(4), 1210-1225. <https://doi.org/10.1177/00315125221098326>

Schoenfeld, B. J., Alto, A., Grgic, J., Tinsley, G., Haun, C. T., Campbell, B. I., ... & Trexler, E. T. (2020). Alterations in body composition, resting metabolic rate, muscular strength, and eating behavior in response to natural bodybuilding competition preparation: A case study. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(11), 3124-3138. <http://dx.doi.org/10.1519/JSC.0000000000003816>

Akınıcı, Y., ve Yapar, A. (2023). Yarışmacı vücut geliştirme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 5(2), 60-76.

Skemp, K. M., Mikat, R. P., Schenck, K. P., & Kramer, N. A. (2013). Muscle dysmorphia: Risk may be influenced by goals of the weightlifter. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(9), 2427-2432. <http://dx.doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182825474>

Smith, D., & Hale, B. (2005). Exercise-dependence in bodybuilders: Antecedents and reliability of measurement. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 45(3), 401-408.

Szabo, A. (2003). *Physical activity and psychological well-being*. Routledge.

Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2007). Exercise addiction in British sport science students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 5(1), 25-28. <http://dx.doi.org/10.1007/s11469-006-9050-8>

Tekkurşun-Demir, G., Hazar, Z., ve Cicioğlu, H.İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874. <http://dx.doi.org/10.24106/kefdergi.413383>

Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu. (2022). Şampiyonalar. 26,11,2022 <https://tvfgfbf.gov.tr/sampiyonalar-26>

Uçar, S. A. (2019). *Yetişkinlerde egzersiz bağımlılığı ile narsisizm arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora tezi. Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Bursa

Uzun, U. (2019). *Spor bilimleri eğitimi alan yükseköğretim öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi. Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi ABD, Edirne.

Zeulner, B., Ziemainz, H., Beyer, C., Hammon, M., & Janka, R. (2016). Disordered eating and exercise dependence in endurance athletes. *Advances in Physical Education*, 6(2), 76-87. <http://dx.doi.org/10.4236/ape.2016.62009>

Ziemainz, H., Stoll, O., Drescher, A., Erath, R., Schipfer, M., & Zeulner, B. (2013). Die gefährdung zur sportsucht in ausdauerarten. *German Journal of Sports Medicine*, 64(2),57-64.



Bu eser **Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.