

Düzenli Egzersize Katılımın Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Etkisi*

Özhan BAVLI¹, M. Erkan KOZANOĞLU², Ahmet DOĞANAY³

¹ Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Çanakkale, Türkiye, e-mail: ozhanbavli@hotmail.com

² Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi FTR Anabilim Dalı, Adana, Türkiye.

³ Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Adana, Türkiye.

* Not: Bu çalışma 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Kasım 2010 Antalya'da poster bildiri olarak sunulmuştur.

ÖZET

Bu çalışmada düzenli egzersizin egzersiz bağımlılığı üzerine etkisini incelemek amaçlanmıştır. Çalışmaya yaş ortalamaları 28,9±9,1 yıl olan ve en az 2 yıldır düzenli olarak spor merkezlerine giden 140 (40 bayan 100 erkek) sağlıklı birey, gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara demografik özelliklerin sorgulandığı anket formu ile ve Hausenblas HA. ve Downs DS. (2002) tarafından geliştirilen ve Yeltepe H.ve İkizler H.C. (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 11,5 istatistik programında gruplar arası karşılaştırma için Kruskal-Wallis ve Mann Whitney U Testleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Bulgular p<0,05 düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir. Katılımcıların 10'unun bağımlı, 95'inin semptomatik ve 35'inin asemptomatik olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak; bağımlı grubun haftalık egzersiz sıklığı, egzersiz yaşı ve bağımlılık toplam puanları açısından semptomatik ve asemptomatik gruplarda istatistiksel anlamda farklılaştığı belirlenmiştir. Ayrıca, semptomatik grubun bağımlılık toplam puanı bakımından asemptomatik gruptan istatistiksel anlamda farklılaştığı da saptanmıştır. Haftalık egzersiz sıklığının ve egzersiz yaşının yüksek olması egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasına etkili olabileceği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Egzersiz bağımlılığı, spor, sağlık

Investigation the Effects of Participation Regular Exercise on Exercise Dependence

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the effects of participation regular exercise on exercise dependence. Totally 140 (40 female 100 male) healthy person mean age was 28,9±9,1 years and have minimum 2 years regular exercise experience participated in to the study voluntary. Demographic survey and Exercise Dependence Scale-21 which was developed by Hausenblas HA. and Downs DS. (2002) and adapted in to Turkish by Yeltepe H.and İkizler H.C. (2007) used to collect data. Kruskal-Wallis and Mann Whitney U tests in SPSS 11,5 were used to analyze data. Findings were accepted at p<0,05 level. Analysis showed that; 10 of participant were dependence, 95 of participant was symptomatic and 35 of participants were asymptomatic. In addition there were significant differences between dependence group and other groups according to weekly exercise frequency, exercise age and total scale point. Besides it is found that there were significant difference between symptomatic group and asymptomatic group according to total scale point. It is possible to say that; the high frequency of weekly exercise and the high exercise age can be effective to appear the exercise dependence.

Key words: Exercise dependence, health, sport

GİRİŞ

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 (1, 2).

Araştırmacılar egzersiz bağımlılığını negatif bağımlılık; aşırı egzersiz yapan bireyin egzersiz yapamadığında kaygı, depresyon, sinirlilik, uykusuzluk gibi sorunlar yaşaması (3) ve pozitif

bağımlılık; bireyin yaşantısı içerisinde karşılaştığı zorluklarla başa çıkmak için aşırı egzersiz yapması (4) olarak iki farklı formda değerlendirmektedirler. Yurt dışında, bu alanda yapılan çalışmalarda egzersiz bağımlılığının kişilik özellikleri, psikolojik faktörler, fizyolojik faktörler, egzersiz tipi, cinsiyet ve egzersize katılım yılı gibi faktörlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (3, 5). Ancak bu faktörlerin Türk popülasyonundan bir gruptaki durumu üzerine çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmanın amacı da, en az haftada 2 gün olmak üzere düzenli olarak spor merkezlerine giden sağlıklı yetişkinlerde egzersiz süresi, sıklığı, egzersiz yaşı gibi değişkenler ile egzersiz bağımlılığı arasındaki

ilişkinin incelenmesi ve literatürdeki bulgularla karşılaştırılmasıdır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Çalışmaya yaş ortalamaları $28,9 \pm 9,1$ yıl olan ve en az 2 yıldır düzenli olarak spor merkezlerine giden 140 (40 bayan 100 erkek) sağlıklı birey, gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara demografik özelliklerin sorgulandığı anket formu ile ve Hausenblas HA. ve Downs DS. (2002) tarafından geliştirilen ve Yeltepe H.ve İkizler H.C. (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 uygulanmıştır. Anket Adana ili rastgele yöntemle belirlenen 7 farklı spor merkezlerine, en az haftada 2 gün olmak üzere, düzenli olarak giden ve herhangi bir sağlık problemi olmayan sağlıklı, gönüllü bireylere, egzersize başlamadan önce uygulanmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21; EBÖ-21, Florida Üniversitesi Egzersiz ve Spor Bilimleri Departmanı, Egzersiz Laboratuvarı'ndan Heather A. Hausenblas ve Pennsylvania State Üniversitesi Kinesyoloji Departmanı, Egzersiz Psikolojisi Departmanı'ndan Daniel Symons Downs tarafından, toplamda 2420 kişilik bir örneklem grubu kullanılarak, beş aşamada geliştirilmiştir. Yapılan testtekrar test çalışması sonucunda analizlerde $P < 0.001$ düzeyinde anlamlılık bulunmuş ve (Cronbach) $\alpha = 0.95$ olarak hesaplanan alfa değeri mükemmel olarak değerlendirilmiştir. Ölçek, 18 yaş ve üzerindeki bireysel ya da grup olarak uygulanabilir. Cevaplar, asla (1) ve daima (6) olacak şekilde 6'lı Likert Ölçeğine göre düzenlenmiştir. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'in cevaplama süresi toplamda yaklaşık 5 dakika olarak ön görülmüştür. DSM –IV'ün (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı – IV) madde bağımlılıkları kriterlerine temel alınarak hazırlanmış olan ve 21 sorudan oluşan EBÖ-21 aşağıdaki bilgileri verir:

- 1- Egzersiz bağımlılığı semptomları skorlarının (puanlarının) ortalamasını.
- 2- Aşağıdakileri birbirinden ayırır:
 - a) Egzersiz bağımlısı
 - b) Bağımlı olmayan semptomatik
 - c) Bağımlı olmayan asemptomatik
- 3- Bireylerde aşağıdaki durumların tespiti:
 - a) Fizyolojik bağımlılık olması (tolerans/ egzersizin kesilmesi semptomları)
 - b) Fizyolojik bağımlılık olmaması (tolerans yada egzersizin kesilmesi sendrom kanıtlarının olmaması)

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'inde, 7 bağımlılık kriteri temel alınmış ve bu kriterlerden üç ya da daha fazlasını gösteren bireyler egzersiz bağımlısı olarak sınıflandırılmıştır. Bağımlılık aralığı, kriterleri oluşturan maddelerin 5 ya da 6 puan almasına göre belirlenir. Bu maddelere, 3-4 aralığında puan veren bireyler semptomatik olarak sınıflandırılır ve bu bireylerin teorik olarak egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı düşünülebilir. Son olarak ölçekteki ifadelere 1-2 aralığında puan veren bireyler ise bağımlı olmayan asemptomatik olarak sınıflandırılırlar (6).

Anket verilerinin puanlanması literatürde belirtilen şekilde (Hausenblas HA. ve Downs DS. 2002) SPSS 11,5 istatistik programında değerlendirilmiş ve gruplar arası karşılaştırma için Kruskal-Wallis ve Mann Whitney U Testleri (gruplardaki örneklem değerleri normal dağılmadığı için) kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya katılanların tanımlayıcı özelliklerine dair bulgular Tablo 1'de gösterilmiştir. Buna göre çalışmaya 40 bayan ve 100 erkek olmak üzere toplam 140 kişinin katıldığı, çoğunlukla (%66,5) eğitim düzeyinin üniversite olduğu, %32,9 çoğunlukla katılımcıları öğrenci meslek gurubunda olduğu ve katılımcıların çoğunun (%71,4) sosyo ekonomik düzeyin orta seviyede olduğu saptanmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı özellikleri

Cinsiyet	n	%
Bayan	40	28,6
Erkek	100	71,4
Toplam	140	100,0
Eğitim düzeyi		
İlköğretim	10	7,1
Lise	37	26,4
Üniversite	93	66,5
Toplam	140	100,0
Meslek		
Memur	32	22,9
Emekli	3	2,1
Öğrenci	46	32,9
Özel sektör	32	22,9
Serbest alan	27	19,3
Toplam	140	100,0
Sosyo ekonomik düzey		
Düşük	7	5,0
Orta	100	71,4
Yüksek	33	23,6
Toplam	140	100,0

Tablo 2. Bağımlılık düzeyinin gruplar arası karşılaştırılması

Gruplar	n	Haftalık	Günlük egzersiz	Egzersiz yaşı	Bağımlık toplam
		egzersiz sıklığı (gün)	süresi (saat)	(yıl)	puanı
		$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$
Bağımlı	10	5,2±1,6*	1,9±0,5	11.2±8,5*	96,9±11,6*
Semptomatik	95	3,9±1,2	1,7±0,6	5,3±5,5	63,7±12,2**
Aseptomatik	35	3,8±1,1	1,6±0,5	4,6±3,8	39,8±9,4

*Diğer gruplar ile anlamlı fark $p < 0.05$, **Semptomatik-aseptomatik arasında anlamlı fark $p < 0.05$.

Çalışmaya katılanların egzersiz bağımlılığı ölçeğine verdiği yanıtlar sonucunda ortaya çıkan bağımlılık düzeyleri ve bu düzeyin haftalık egzersiz sıklığı, günlük egzersiz sıklığı, egzersiz yaşı ve bağımlılık toplam puanları açısından karşılaştırılmasına dair uygulanan Kruskal-Wallis Testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel anlamda farklılıklar bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespitine dair uygulanan Mann-Whitney U Testi analizi sonucunda; bağımlı grup haftalık egzersiz sıklığı açısından (5,2±1,6 gün) istatistiksel anlamda diğer gruplardan daha fazla haftalık egzersiz sıklığına sahiptir. Bununla birlikte bağımlı grup egzersiz yaşı açısından (11.2±8,5 yıl) diğer gruplardan istatistiksel anlamda daha fazla egzersiz yaşına sahiptir. Buna ek olarak; bağımlı grup bağımlılık ölçeği toplam puanı açısından diğer gruplardan istatistiksel anlamda daha yüksek puana (96,9±11,6) sahip olduğu bulunmuş, bağımlılık ölçeği toplam puanı açısından semptomatik grup ta istatistiksel anlamda aseptomatik gruptan daha yüksek puana sahip olduğu bulunmuştur (63,7±12,2).

TARTIŞMA

Bu çalışmada uzun süreli ve düzenli olarak spor merkezlerine giden sağlıklı bireylerde egzersizin egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi araştırılmıştır. Çalışmada toplam 140 katılımcıdan 10'unda egzersiz bağımlılığı belirtileri ortaya çıkmışken 95'inde de semptomatik belirtiler olduğu belirlenmiştir. Bağımlı gurubu diğerlerinden ayıran en önemli özelliklerin haftada egzersize ayrılan gün sayısının çok olması ve egzersiz yaşının yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde; egzersize katılım yılı ile yüksek sıklıkta egzersiz yapmanın egzersiz bağımlılığı ile yakın ilişkili olduğu tespit edilmiştir (3,7). Bağımlı gurubu diğer gruplardan ayıran bir diğer özellik de bağımlılık toplam puanının diğerlerinden yüksek olması olarak belirlenmiştir. Bu bulguyu destekler şekilde; Kagan (8) egzersize katılım yılı fazla olanların bağımlılık puanının oldukça yüksek çıktığını tespit etmiştir. Bu çalışmadaki hipotezler arasında olmayan ancak araştırmacılarca egzersiz bağımlılığı ile ilişkili olabilecek diğer değişkenler üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında; kişilik yapısının egzersiz bağımlılığını kestirmede önemli bir belirleyici etken olduğu belirlenmiştir. Araştırmacılar mükemmeliyetçi, obsesif-kompulsif ve

sürekli kaygı kişilik yapısı ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif ilişkinin olduğunu belirlemişlerdir (3,9,10,11,12,13). Buna ek olarak; dışadönük ve nevrotik kişiliğin egzersiz bağımlılığını kestirmede önemli belirleyiciler olduğu tespit edilmiştir (14). Egzersiz bağımlılığını kestirmede önemli başka bir belirleyici olabileceği düşünülen Vücut Kitle İndeksi (VKİ) değeri ile egzersiz bağımlılığı ilişkisini araştıran çalışmalarda, özellikle bayanlarda VKİ'nin egzersiz bağımlılığını kestirmede önemli bir belirteç olmadığı bulunmuştur(15). Egzersiz bağımlılığının sporcular üzerindeki çalışmalar incelendiğinde; maraton koşucuları dikkate alındığında araştırmacılar bayan koşucuların erkeklere oranla istatistiksel anlamda daha yüksek egzersiz bağımlılığı skorlarına sahip olduklarını belirlemişlerdir (16). Spor türleri açısından bakıldığında ise araştırmacılar profesyonel vücut geliştirme sporcularının, amatör vücut geliştirme sporcusu ve amatör haltercilere oranla istatistiksel anlamda daha yüksek egzersiz bağımlılığı puanlarına sahip olduklarını göstermişlerdir (17). Başka bir çalışmada ise bayan bale ve modern dansçıların, bayan koşuculardan ve bayan çim hokeyi sporcularından daha yüksek bağımlılık puanına sahip oldukları tespit edilmiştir (18).

Bu araştırmaya katılan bireylerin herhangi bir branşta uzmanlaşmadıkları ancak spor salonunda koşu, jogging, ağırlık kaldırma gibi aktivitelerle ilgilendikleri tespit edilmiştir. Literatürde bu alanda çalışmaya rastlanmadığından karşılaştırma yapılamamıştır. Ancak başka bir çalışma da vücut geliştirme sporu ve ağırlık kaldırma sporu ile uğraşan sporcuların fitness merkezine gelen ve ağırlık kaldıran bireylerden daha yüksek egzersiz bağımlılığı puanı olduğu belirlenmiştir (19).

Bu çalışmada egzersiz bağımlılığı ile ilişkili olabilecek olan egzersiz yaşı, haftalık egzersiz süresi ve günlük egzersiz süresi değişkenleri incelenmiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği 21'in farklı alanlara uygulanması ile ilgili çalışmalar oldukça sınırlı olduğundan, egzersiz bağımlılığı nedenlerinin özellikle Türk popülasyonundaki durumu üzerine daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışma sonucunda: bağımlı gruba giren bireyleri diğer guruplarla, egzersiz yaşı, haftalık egzersiz sıklığı ve günlük egzersiz süresi bakımından istatistiksel anlamda farklılaştığı belirlenmiştir. Bu bulgulara dayanarak: haftalık egzersiz sıklığının fazla olması (4

günden fazla) ve egzersiz yaşının büyük olması (10 yıldan büyük) egzersiz bağımlılığı belirtilerinin ortaya çıkmasına imkan verebilecek etmenler olduğu söylenebilir. Bu çalışmadaki bulguların literatürdeki bulguları destekler nitelikte olmasına karşın spor branşlarına özgü daha fazla çalışmaların yapılarak bu alanda yapılacak çalışmaların teşvik edilmesi gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Adams J, Kirkby RJ. Excessive Exercise as an Addiction: A Review. *Addiction Research and Theory* 2002; 10: 415-437.
- Zmijewski CF, Howard MO. Exercise Dependence and Attitudes Toward Eating Among Young Adults. *Eating Behaviors* 2000; 4: 181-195.
- Hausenblas HA, Downs DS. Exercise Dependence: A Systematic Review. *Psychology Sport and Exercise* 2002; 3: 89-123.
- Glasser W. *Positive Addiction*. New York: Harper and Row Publisher, 1976
- Adams JMM. Examining Exercise Dependence: The Development, Validation and Administration of The Exercise Behavior Survey With Runners, Walkers, Swimmers and Cyclists. Master Thesis, Kentucky, 2001
- Yeltepe, H. C. İkizler, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'in Türkçe Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması, *Bağımlılık Dergisi*, 2007, Cilt: 8, Sayı: 1, s:29-35
- Baekland F. Exercise Deprivation: Sleep and Psychological Reactions. *Archives of General Psychiatry* 1970; 22: 365-369.
- Kagan DM. Addictive Personality Factors. *Journal of Sport Medicine* 1987; 121: 553-538.
- Coen, S. P., & Ogles, B. M. (1993). Psychological characteristics of the obligatory runner: a critical examination of the anorexia analogue hypothesis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 338-354.
- Cook, C. A. (1996). The psychological correlates of exercise dependence in aerobics instructors. Unpublished master's thesis, University of Alberta, Alberta, Canada.
- Davis, C., & Fox, J. (1993). Excessive exercise and weight preoccupation in women. *Addictive Behaviors*, 18, 201-211
- Davis, C., Kennedy, S. H., Ralevski, E., Dionne, M., Brewer, H., Neitzert, C., & Ratusny, D. (1995). Obsessivecompulsiveness and physical activity in anorexia nervosa and high-level exercising. *Journal of Psychosomatic Research*, 39, 967-976.
- Spano, L. (2001). The relationship between exercise and anxiety, obsessive-compulsiveness, and narcissism. *Personality and Individual Differences*, 30, 87-93.
- Heather A. Hausenblas, Peter R. Giacobbi Jr. (2004), Relationship between exercise dependence symptoms and personality, *Personality and Individual Differences*, 36, 1265-1273.
- Hausenblas HA, Fallon EA, (2002) Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms, *Inc. Int J Eat Disord* 32: 179-185.
- Pierce EF, Rohaly KA, Fritchley B,(1997) Sex differences on exercise dependence for men and women in a marathon road race.. *Percept Mot Skills*.84:991-994.
- Hurst R, Hale B, Smith D, Collins D,(2000) Exercise dependence, social physique anxiety, and social support in experienced and inexperienced bodybuilders and weightlifters *Br J Sports Med*;34:431-435
- Pierce EF, Daleng ML, McGowan RW, (1993) Scores on exercise dependence among dancers. *Perceptual and Motor Skills*:76(2):531-535.
- Hale BD, Roth AD, DeLong RE, Briggs MS, (2010) Exercise dependence and the drive for muscularity in male bodybuilders, power lifters, and fitness lifters.*Body Image*.;7(3):234-239.