



ISSN:1306-3111

e-Journal of New World Sciences Academy  
2011, Volume: 6, Number: 4, Article Number: 2B0082

**SPORTS SCIENCES**

Received: December 2010

Accepted: October 2011

Series : 2B

ISSN : 1308-7312

© 2010 www.newwsa.com

**Gürol Zırhlioğlu**

Yuzuncu Yıl University

gurolyyu@gmail.com

Van-Turkey

**EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ EGZERSİZ DAVRANIŞ PARAMETRELERİNE GÖRE  
İNCELENMESİ: VAN İLİ ÖRNEĞİ**

**ÖZET**

Bu çalışmanın amacı egzersiz bağımlılığının egzersiz davranış parametrelerine göre incelenmesi ve uzun süredir egzersiz yapan katılımcıların bağımlılık düzeylerinin belirlenmesidir. Çalışmaya Van ilindeki spor merkezlerinde spor yapan 175 birey katılmıştır. Katılımcılara egzersiz bağımlılık ölçeği-21 uygulanmıştır. Yapılan analizler, 145 kişinin bağımlı olmayan semptomatik grupta yer aldığını göstermiştir. Risk altında bulunan bu grubun %64.1'i 5 yıldan daha uzun süredir spor yapmaktadır. EBÖ-21 ölçeğinden elde edilen toplam puanlar ile egzersiz yılı arasında ve egzersiz türü arasında farklılık olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz, Bağımlılık, Bağımlılık Ölçeği,  
Egzersiz Bağımlılığı, Egzersiz Bağımlılık Ölçeği

**AN INVESTIGATION OF THE EXERCISES DEPENDENCE WITH REGARD TO EXERCISES  
BEHAVIOR: THE SAMPLE OF VAN**

**ABSTRACT**

The purpose of this study was to describe the concept of exercise dependence and to examine exercise dependence among the participants who exercise for a long time. 175 individuals, who perform physical exercise in the sport centers existed in the city of Van, attended to this study. Exercise Dependence Scale-21 was applied to the test subjects. In this study, 145 person were taken in nondependent-symptomatic group. And, the majority of this group (64.1%) that they are at risk do sports more than 5 years. In this study, determined to be a relationship between total point of EBO-21 scale and exercise year and between total point of EBO-21 scale and exercise type.

**Keywords:** Exercise, Addiction, Dependence Scale,  
Exercise Dependence, Exercise Dependence Scale

## 1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler egzersiz olarak adlandırılabilir. Egzersiz, düzenli ve tekrarlı vücut hareketlerini içerir [1]. Sağlığın korunmasında egzersiz önemli bileşenlerden biridir. Düzenli egzersiz yapma bireyin kendini hem fiziksel hem de psikolojik olarak iyi hissetmesini sağlar. Özellikle kronik kalp hastalıklarının riskinin azaltılmasında, kilo kontrolünde, esneklik, kas kuvveti, sırt ve bel problemlerinin azaltılmasında da egzersizden faydalanılmaktadır. Egzersizin psikolojik yararlarının başında ise bireyin benlik saygısını yükselterek stres yönetimi üzerinde etkili olması, anksiyete ve depresyonu azaltması, zihinsel gerilimi azaltması ve bazı psikiyatrik hastalıklar üzerinde olumlu faydaları vardır [2 ve 3]. Egzersizin belirtilen bu etkilerinin dışında nöroendokrin kontrol, vücut sıvılarının düzenlenmesi, ısı dengesi, biyolojik ritimlerin endokronolojisi, üreme hormonları, beslenme gibi olgular üzerinde de etkileri mevcuttur [4].

Yapılan çeşitli çalışmalarda fiziksel aktivitenin sayısız yararlarının yanı sıra aşırı uygulandığında bir takım olumsuz sonuçlarının da olabileceği konusunda bilim adamları arasında bir fikir birliği söz konusudur [5, 6 ve 7]. Genel olarak sağlığı arttırmaya yönelik bilinen egzersiz aşırı gerçekleştirildiğinde ciddi zararlara da yol açabilmektedir. Aşırı egzersiz durumu için en popüler yaklaşımlardan biri bağımlılık şeklindedir ve tıpkı alkol, madde, yeme ve kumar bağımlılığı gibi sonuçlar doğurabilmektedir [6]. Egzersiz bağımlılığı düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite olarak ifade edilmiştir [8]. DSM-IV'de yer alan madde bağımlılığı kriterlerinden yola çıkılarak yapılan, egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin sürekli olarak arttırılması, aile ve arkadaşlara egzersiz nedeni ile vakit ayıramama, sosyal aktivitelerden uzaklaşma ve bunun yerine sürekli egzersiz yapma ve bireyin hayatını düzenli olan egzersiz alışkanlığı çerçevesinde yeniden düzenlemesi bağımlılığın tanımlanmasında yer alan önemli kriterlerdir [9]. Egzersizin sağlıklı etkilerinin olmasına rağmen bazı bireyler için egzersiz sosyal açıdan sağlıksız sonuca neden olabilmektedir. Örneğin bireylerin aile, iş veya sosyal sorumlulukları ile çatışmaktadır ayrıca birey egzersiz yapmadığında huzursuzluk yaşamaktadır. Egzersizin kendisi tekrarlayan ve/veya sürekli fiziksel ve/veya psikolojik olumsuz sonuçlara yol açmasına rağmen bireyler tarafından yapılmaktadır [10].

Adams ve Kirkby (1998), araştırmalarda egzersiz bağımlılığının olumlu ve olumsuz bağımlılık olarak iki formda değerlendirildiğini ifade etmektedirler. Bireyin yaşantısı sırasında karşılaştığı bazı zorluklar ile başa çıkmak için yapmış olduğu egzersiz olumlu bağımlılık olarak görüldüğünü, aşırı egzersiz yapan birinin ise egzersiz yapmadığında kaygı, depresyon, uykusuzluk gibi olumsuzluklar yaşamasını da olumsuz bağımlılık/bağlılık olarak değerlendirildiğini belirtmişlerdir [5].

Çoban 2010 [11] yılında yapmış olduğu çalışmasında Hausenblas ve Downs (2002) ile Adams (2001)'in; egzersiz bağımlılığının kişilik özellikleri, psikolojik faktörler, fizyolojik faktörler, egzersiz tipi, cinsiyet ve egzersiz süresi gibi faktörler ile ilişkili olduğunu belirttiklerini ifade etmiştir [11, 12 ve 13].

Yeltepe ve İkizler tarafından 2007 yılında yapılan çalışma sonucunda uzun süredir, yüksek şiddette ve sıklıkta egzersiz yapan katılımcılar arasında egzersiz bağımlılığının olduğu belirtilmiştir. Aynı çalışmada yer alan 124 katılımcının %11.2'sinin egzersiz bağımlısı, %56.0'ının bağımlı olmayan semptomatik ve %32.8'inin ise bağımlı olmayan asemptomatik olduğu ifade edilmiştir [5].

Yapılan çalışmanın amacı Van ilinde yaşayan ve egzersiz yapan bireylerin egzersiz davranış parametrelerine (süre, egzersiz tipi) göre karşılaştırmaktır.

## 2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Bu çalışmada, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 kullanılarak Van ilindeki çeşitli spor merkezlerinde spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır. Egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin aşırı olması ve sürekli olarak arttırılması, aile ve arkadaşlara egzersiz nedeni ile vakit ayıramama egzersiz bağımlılığının belirtileri arasında yer almaktadır. Bu nedenle çalışmada bu faktörlerin ve egzersiz tiplerinin bağımlılık üzerindeki etkileri ortaya konmaya çalışılmıştır.

## 3. DENEYSEL YÖNTEM (EXPERIMENTAL METHOD)

### 3.1. Araştırma Grubu (Participants)

Araştırmaya Van ilinde bulunan spor merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan 107 erkek (%61.1) ve 68 bayan (%38.9) toplam 175 egzersiz katılımcısı gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 27.6±7.6'dır.

Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Bireylerin demografik özellikleri  
(Table 1. Demographic characteristics of participants)

Özellikler	f	%
<b>Cinsiyet</b>		
Erkek	107	61.1
Bayan	68	38.9
<b>Yaş</b>		
18-25	81	46.3
26-33	52	29.7
34-41	31	17.7
42-50	11	6.3
<b>Medeni Durum</b>		
Evli	84	48.0
Bekar	86	49.1
Ayrı	5	2.9
<b>Eğitim</b>		
İlkokul	13	7.4
Ortaokul	23	13.1
Lise	91	52.0
Üniversite	45	25.7
Lisansüstü	3	1.7

Tablo 1'de belirtildiği gibi çalışmaya katılan bireylerin çoğunluğu (%61.1) erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Spor tesislerinden faydalananlarının çoğunluğunun (%46.3) 18-25 yaş aralığında olduğu ve yaş değerinin artması ile birlikte tesislerden yararlananların sayılarının azaldığı görülmektedir. Medeni durum bakımından evli ve bekar olan katılımcıların oranı birbirine oldukça yakın elde edilmiştir. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde büyük bir çoğunluğunun lise mezunu olduğu belirlenmiştir.

### 3.2. Veri Toplama Araçları (Data Collection Instruments)

Katılımcılara Florida Üniversitesi Egzersiz ve Spor Bilimleri Departmanı, Egzersiz Laboratuvarı'ndan Heather A. Hausenblas ve Pennsylvania State Üniversitesi Kinesiyoloji Departmanı, Egzersiz Psikolojisi Departmanı'ndan Daniel Symons Downs tarafından

geliştirilen [12], Gürbüz ve Aşçı (2006) ile Yeltepe ve İkizler tarafından 2007 yılında Türkçe'ye uyarlaması yapılan [14,5] Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği - 21 (EBÖ-21) uygulanmıştır. EBÖ-21 ölçeği ile birlikte kişisel bilgi formları da kullanılarak katılımcılara ait bilgilere ulaşılmıştır.

EBÖ-21 egzersiz bağımlılığını, bağımlı olanlar, bağımlı olmayan semptomatikler ve bağımlı olmayan asemptomatikler olarak üç boyutta ölçmektedir. Ölçek 18 yaş ve üzerindeki bireysel ya da grup olarak uygulanabilmektedir. Cevaplar asla (1) ve daima (6) olacak şekilde 6'lı likert tipinde düzenlenmiştir.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'de 7 bağımlılık kriteri temel alınmış ve bu kriterlerden üç ya da daha fazlasını gösteren bireyler egzersiz bağımlısı olarak sınıflandırılmıştır. Bağımlılık aralığı, kriterleri oluşturan maddelerin 5-6 puan almasına göre belirlenir. Bu maddelere 3-4 puan aralığında cevap verenler semptomatik olarak sınıflandırılır ve bu bireylerin egzersiz bağımlılığı riski altında oldukları ifade edilir. Ölçekteki maddelere 1-2 aralığında puan veren bireyler ise bağımlı olmayan asemptomatik grup olarak isimlendirilir.

Çalışmada kullanılan örneklem için EBÖ-21 ölçeğinin güvenilirlik düzeyini belirlemek için yapılan analizler sonucunda ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0.866 olarak elde edilmiştir.

Çalışmada EBÖ-21'in yanı sıra katılımcılara ait cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, spora başlama yaşı, egzersiz süresi (yıl), yapılan egzersizin türü, egzersiz tekrar sıklığı (hafta, gün), ortalama egzersiz yapma süresi, egzersiz yapma nedeni gibi soruların yer aldığı kişisel bilgi formu da kullanılmıştır.

### **3.3. Verilerin Çözümü (Data Analysis)**

Ölçüm sonuçlarında elde edilen veriler SPSS istatistik paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler belirlendikten sonra egzersiz bağımlılığının egzersiz davranış parametrelerine göre incelenmesi için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Egzersiz davranış parametrelerine göre egzersiz bağımlılığının incelenmesinde EBÖ-21 ölçeğinden elde edilen toplam puan kullanılmıştır.

## **4. BULGULAR (RESULTS)**

### **4.1. Egzersiz Davranışlarına İlişkin Tanımlayıcı Bulgular (Descriptive Findings of Exercise Behaviours)**

Çalışmaya katılan egzersiz katılımcılarının egzersiz davranışlarına ilişkin tanımlayıcı bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

Araştırma grubunda yer alan bireylerin yaptıkları egzersiz türleri futbol (%38.3), koşu (%28.6), fitness (%16.0) ve vücut geliştirme (%17.1) olarak tespit edilmiştir. Bireyler ağırlıklı olarak haftada 3-4 gün spor yaptıklarını belirtmişlerdir. Spor salonuna giden bireylerin %78.9'u günde bir kez, %21.1'i ise günde iki kez spor yaptıklarını belirtmişlerdir. Günlük yapılan egzersiz süresi ise 1-4 saat arasında değişmekte olup katılımcıların çoğunluğu (%47.43) 2-3 saat spor yaptıklarını ifade etmişlerdir.

Katılımcıların %56.0'ı 5 yıl ve üzeri, %8.0'ı 4-5 yıl, %9.1'i 3-4 yıl, %7.4'ü 2-3 yıl ve %19.4'ü ise 1-2 yıldır egzersiz yaptıklarını belirtmişlerdir.

Egzersiz yapma sebepleri incelendiğinde katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%61.2) "sağlıklı olmak istedikleri için", %20'si kilo problemlerinden dolayı, %13.7'si vücut güzelliği için ve geri kalanlar ise çeşitli nedenlerden dolayı spor yaptıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 2. Katılımcıların Egzersiz Davranışlarına Ait Tanımlayıcı Bulgular  
(Table 2. Descriptive results of exercise behaviours of participants)

Özellikler	f	%
<b>Egzersiz Türü</b>		
Futbol	67	38.3
Koşu	50	28.6
Fitness	28	16.0
Vücut Geliştirme	30	17.1
<b>Egzersiz Sıklığı (gün/hafta)</b>		
1 gün	7	4.0
2 gün	23	13.1
3 gün	64	36.6
4 gün	58	33.1
5 gün	16	9.1
6 gün	7	4.0
<b>Günlük Egzersiz Sayısı</b>		
1 kez	138	78.9
2 kez	35	21.1
<b>Egzersiz Süresi</b>		
1-2 saat	62	35.43
2-3 saat	83	47.43
3-4 saat	30	16.14
<b>Egzersiz Yılı</b>		
1-2 yıl	34	19.4
2-4 yıl	13	7.4
3-4 yıl	16	9.1
4-5 yıl	14	8.0
>5 yıl	98	56.0

### 1.2. Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Tanımlayıcı Bulgular (Descriptive Statistics of Exercise Behaviours)

Egzersiz bağımlılığı kriterlerine ve toplam EDÖ-2 puanlarına ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 3'te belirtildiği gibi elde edilmiştir.

Tablo 3. Egzersiz bağımlılığı kriterlerine ait tanımlayıcı istatistikler  
(Table 3. Descriptive statistics of the criteria of exercises dependence)

Bağımlılık kriterleri	X	Ss
Tolerans	3.1048	0.658
Yoksunluk	3.4286	0.977
Zaman	3.2171	0.890
Niyet	3.2571	0.953
Kontrol	3.0114	1.034
Devam	2.7619	0.932
Aktivite	2.7695	1.006
<b>Toplam</b>	<b>3.1048</b>	<b>0.658</b>

Tablo 3'te verilen değerler incelendiğinde tüm kriterler ve genel değerlendirme için elde edilen puan ortalamaları 3 civarında olduğundan dolayı katılımcılarda bağımlılığa rastlanmamış ancak bağımlılık risk faktörünün etkisi görülmektedir. Egzersiz bağımlılığının Tolerans kriteri değeri 3.1048, Yoksunluk kriteri 3.4286, Zaman kriteri 3.2171, Niyet kriteri 3.2571 ve Kontrol kriteri 3.0114 olarak elde edilmiştir. Bu değerlere göre belirtilen kriterler

bakımından katılımcıların bağımlılık riski altında oldukları, Devam ve Aktivite kriterleri 2.7 civarında elde edildiklerinden katılımcılar bu kriterler için risk altında olmadıkları görülmektedir.

Elde edilen alt boyut puanlarına göre katılımcılar egzersiz bağımlılığı gruplarına sınıflandırıldığında, katılımcılar arasında n=145 (%82.9) kişinin bağımlı olmayan ancak egzersiz bağımlılığı riski olan semptomatik grup olduğu, geri kalan 30 kişinin (%17.1) kişinin ise bağımlı olmayan asemptomatik grup olduğu belirlenmiştir. Bağımlılık durumunun cinsiyete göre dağılışı incelendiğinde bağımlılık riski altında bulunan grubun %58.6'sının (n=85) erkek ve %41.4'ünün (n=60) kadın olduğu sonucu elde edilmiştir.

Egzersiz bağımlılığı kriterlerinin dağılımına bakıldığında bağımlılık riski altında bulunan grubun %66.7'si (n=116) tolerans, %64'ü yoksunluk, %73.1'i zaman, %74.9'u niyet etkisi, %62.9'u kontrol kaybı, %63.4'ü devamlılık, %55.4'ü diğer aktiviteleri azaltma sendromlarından yakınmışlardır. Katılımcılardan %58.6 erkek ve %41.4 kadının bağımlılık riski altında oldukları belirlenmiştir.

Egzersiz bağımlılık gruplarının egzersiz davranışları ele alındığında, egzersiz bağımlı olmayan ancak bağımlılık riski taşıyan grubun %13.8'i haftada 5 gün ve üzeri, %75.2'sinin 3-4 gün ve %11.0'ünün ise 1-2 gün egzersiz yaptıkları belirlenmiştir.

Bağımlılık riski altında bulunan grubun %22.1'i (n=32) 1-2 yıldır, %13.8'i (n=20) 3-4 yıldır ve %64.1'i (n=93) ise 5 yıl ve daha fazla süredir egzersiz yaptıklarını ifade etmişlerdir.

#### **4.3. Egzersiz Bağımlılığının (EDÖ-2 Toplam Puan) Egzersiz Davranış Parametrelerine Göre Karşılaştırılması (Comparison of Parameters According to Conduct Exercise of Exercise Dependence-EDÖ-2 Total Score)**

EBÖ-21 puanlarının çeşitli faktörlere göre karşılaştırılması tek yönlü varyans analizi ile (ANOVA) yapılmıştır. Elde edilen bulgular EBÖ-21 ölçeğinden elde edilen toplam puanların egzersiz yapma süresine (yıl) göre farklılaştığını ortaya koymaktadır ( $F_{4,170}=4.301$ ;  $p<0.01$ ). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacı ile yapılan LSD post hoc analizine göre 1-5 yıl arasında egzersiz yapan 25 yıldan daha uzun süredir egzersiz yapan grupların puanları arasında ( $p<0.01$ ), 6-10 yıl arasında egzersiz yapan grup ile 11-15 yıl ( $p<0.05$ ) ve 25+ yıl ( $p<0.01$ ) gruplarının EBÖ puanları arasında ve 11-15 yıl grubu ile 25+ yıl egzersiz yapan grupların EBÖ puanları arasında ( $p<0.01$ ) istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir. Diğer gruplar arasında ise anlamlı bir fark bulunamamıştır.

EBÖ-21 puanlarında yapılan egzersiz türüne göre fark olup olmadığı incelendiğinde puanları bağımlılığı puanlarında egzersiz türüne göre istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ( $F_{3,171}=12.648$ ;  $p<0.001$ ). Farklılığı yaratan egzersiz gruplarının belirlenmesi için sürdürülen çoklu karşılaştırma testi sonucunda fitness ve vücut geliştirmeye ait EBÖ puanları arasında anlamlı bir fark saptanamamıştır ( $p>0.05$ ). Bunun dışında bütün egzersiz grupları (futbol-koşu, futbol-fitness, futbol-vücut geliştirme, koşu-fitness, koşu-vücut geliştirme) arasındaki farkın önemli olduğu sonucu elde edilmiştir ( $p<0.01$ ).

#### **5. SONUÇLAR (CONCLUSION)**

Egzersiz bağımlılığı ve bağımlılığa etki edebilecek faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmaya toplamda 175 birey katılmıştır. Araştırma kapsamına alınan bu bireylerin yaş ortalaması  $19.08\pm 8.1$  olup, egzersiz başlangıç yaşlarının ortalaması 7.31 yıl olarak belirlenmiştir. Araştırma grubunda yer alan bireylerin yaşları

arttıkça egzersiz yapma oranları azalmaktadır. Özellikle genç yaş sınıflarında yer alan katılımcıların spor tesislerini daha fazla tercih ettikleri görülmektedir. Nitekim, Bingöl ve Doğan 2010 yılında yapmış oldukları bir çalışmada spordan ve spor merkezlerinden beklentilerin karşılanma düzeyleri açısından yaş grupları arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu, 50 yaşını geçen bireylerin spor merkezinden beklentilerinin karşılanma düzeyinin genç yaşta olanlara nazaran daha düşük olduğunu ifade etmişlerdir. Bunun sebebinin ise 50 yaş ve üzerindeki kişilerin sağlıklı kalabilmek amacıyla, diğer yaş gruplarında yer alan bireylerin ise sağlıklı kalmanın yanı sıra daha farklı beklentilere sahip olmaları şeklinde açıklanabileceğini belirtmişlerdir [15].

Seçilen egzersiz türü ağırlıklı olarak koşu, fitness ve vücut geliştirme sporlarıdır. Sporcular haftada genellikle (%69.7) 3-4 gün ve günde 1 kez (%78.9) spor yaptıklarını ifade etmişlerdir.

Spor sağlıklı yaşamın önemli koşullarından birisidir. Özellikle ileri yaşlarda vücut yapısını ve sağlığını koruyabilmek için çeşitli sporlar yapılmaktadır [16]. Yapılan çalışmada katılımcıların %81.2'si sağlıklı olabilmek için ve kilo problemlerinden dolayı spor yaptıklarını ifade etmişlerdir.

Bağımlılık durumunun belirlenmeye çalışıldığı bu araştırmada katılımcıların %82.9'u bağımlı olmayan ancak egzersiz bağımlılığı riski olan semptomatik grupta yer almışlardır. Yeltepe ve İkizler tarafında yapılan çalışmada da bağımlı olmayan semptomatik gruptaki katılımcı oranının yüksek olduğu belirlenmiştir [12]. Egzersiz bağımlılığının en önemli belirtilerinden biri yapılan egzersize ayrılan süredir [2,8]. Bağımlılık riski altında bulunan grubun %89.0'ı haftada 3-5 gün spor yapan bireylerden oluşmaktadır. Aynı şekilde %64.1 oranındaki bir risk grubu 5 yıl ve daha uzun bir süredir sürekli egzersiz yaptıklarını ifade etmişlerdir. Bağımlılık riski altındaki gruba diğer gruptan ayıran en önemli özelliğin haftada egzersize ayrılan gün sayısı faktörünün olduğu dikkati çekmektedir. Bu alanda yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde egzersize katılım yılı ile yüksek sıklıkta yapılan egzersizin bağımlılık riskini arttırdığı görülmektedir [5, 11, 12 ve 15].

Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre Egzersiz yılı bağımlılık riski altında bulunan grupları diğer gruplardan ayıran bir etken olarak belirlenmiştir. Kagan [17], egzersize katılım yılının fazla olanların bağımlılık puanlarının yüksek çıktığını ifade etmektedir. Yapılan egzersiz türü bakımından incelendiğinde egzersiz türleri arasındaki farklılığın önemli olduğu sonucu belirlenmiştir. Bu konuda yapılan diğer çalışmalarda profesyonel vücut geliştirme sporcularının amatör vücut geliştirmecilere oranla daha yüksek bağımlılık puanlarına sahip olduklarını göstermektedir [18].

EBÖ-21'e göre, egzersiz bağımlılığının tespit edilebilmesi için belirlenen yedi kriterden en az üçünün bir bireyde tespit edilmesi gerektiği bilinmektedir. EBÖ-21 ile yapılan bu uygulamada da egzersiz bağımlılığının tespit edilmesi için belirlenen yedi kriterden tolerans, yoksunluk, zaman, niyet ve kontrol kriterlerinin bireylerde bağımlılık riski oluşturabilecek kriterler olduğu tespit edilmiştir. Hausenblas ve Downs'ın bağımlılığın belirlenebilmesi amacıyla tespit ettikleri tolerans, yoksunluk ve kontrol kaybı gibi kriterler de bu çalışmada elde edilen bulgulara paralellik göstermektedir [12].

Yapılan bu çalışma sonucunda, bağımlı gruba giren bireyleri diğer gruplarla egzersiz yapma süresi (yıl) ve yapılan egzersiz türü bakımından istatistiksel olarak farklılaştığı belirlenmiştir. Bu bulgulara dayanarak egzersiz süresinin (yıl) artması egzersiz bağımlılığı riskinin artmasına neden olabilecek bir etmen olduğu ortaya çıkmıştır. Elde edilen bu bulgular Bavli ve arkadaşlarının [19]

bulgularını destekler niteliktedir. istenilen etkiye veya yarara ulaşabilmek, huzursuzluktan, endişeden veya gerginlikten kurtulabilmek, serbest zamanları değerlendirmek gibi nedenlerden dolayı egzersiz süresini veya şiddetini arttırmak yerine gerektiği kadar egzersiz ile birlikte farklı etkinliklerde bulunmanın daha faydalı olabileceği sonucu elde edilmiştir. Bu nedenle bireylerin farklı etkinliklerde bulunabilecekleri faaliyet alanlarının arttırılması, buna paralel olarak aşırı egzersize ayrılan zamanın egzersiz ile birlikte diğer faaliyet alanlarını da içermesinin yararlı olabileceği görülmektedir.

#### KAYNAKLAR (REFERENCES)

1. Baltacı, G., ve Düzgün, İ., (2008). *Adolesan ve Egzersiz*. No:730, s:7, Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
2. Adams, J. M., Miller, T.W., & Kraus, R.F., (2003). Exercise Dependence: Diagnostic and Therapeutic Issues for Patients in Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, Vol. 33, No. 2, 93-107.
3. Uzun, M., (2007). Kardiyak Rehabilitasyonda Hasta Eğitimi ve Egzersiz. *Anadolu Kardiyoloji Dergisi*. 7, 298-304.
4. Günay, M., Kara, E., & Cicioğlu, İ., (2006). *Egzersiz ve Antrenmana Endokronolojik Uyumlar*. Ankara. Gazi Kitabevi.
5. Yeltepe, H. ve İkizler H.C., (2007) Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'in Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 8 (1), 29-35.
6. Warner, R., & Griffiths, M.D., (2006). A Qualitative Thematic Analysis of Exercise Addiction: An Exploratory Study. *Int. J. Net. Health Addict.* 4, 13-26.
7. Adams, J. (2009). Understanding Exercise Dependence. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 39, 231-240.
8. Adams, J. & Kirkby, R.J., (1998). Exercise Dependence: A Review of its Manifestation, Theory and Measurement. *Research in Sport Medicine*. 8(3), 265-276.
9. Adams, J., & Kirkby, R.J., (2002). Excessive Exercise as an Addiction: A Review. *Addiction Research and Theory*. Vol. 10, No. 5, 415-437.
10. Allegre, B., Therme, P. & Griffiths, M., (2007). Individual Factors and the Context of Physical Activity in Exercise Dependence: A Prospective Study of 'Ultra-Marathoners'. *International Journal of Mental Health Addiction* 5, 233-243.
11. Çoban, B., (2010). Investigation the Effects of Participation Regular Exercise on Exercise Dependence. *11th International Sport Science Congress*, Antalya, 10 to 12 October.
12. Hausenblas, H.A., & Downs, D.S., (2002). Exercise Dependence: A Systematic Review. *Psychology of Sport and Exercise*. 3, 89-123.
13. Adams, J.M.M., (2001). Examining Exercise Dependence: The Development, Validation and Administration of the Exercise Behavior Survey with Runners, Walkers, Swimmers and Cyclists. *Master Thesis*, Kentucky.
14. Gürbüz, B ve Aşçı, F.H., (2006). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği 21'in Egzersiz Katılımcıları için Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi: Ön Çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 3-10.
15. Bingöl, A. & Doğan, A.A., (2010). Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Spordan ve Spor Merkezlerinden Beklentilerinin Karşılama Düzeyi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(3):199-203.
16. Atlı, M., (2008). *Beden Eğitimi ve Spor*. Ankara: Baran Ofset.



17. Kagan, D.M., (1987). Addictive Personality Factors. *Journal of Sport Medicine*. 121:553-538.
18. Hurst, R., Hale, B., Smith, D., & Collins, D., (2000). Exercise Dpendence, Social Physique Anxiety and Social Support in Experienced and Inexperienced Bodybuilders and Weightlifters. *Br J Sports Med*; 34:431-435.
19. Bavlı, Ö., Kozanoğlu, M.E., ve Doğanay, A., (2011). Düzenli Egzersize Katılımın Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 13(2):150-153.