

Elit Sporcuların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi (Erzurum İli Örneği): Tanımlayıcı Araştırma

Investigation of Exercise Addiction Levels of Elite Athletes (Erzurum Province Example): Descriptive Research

^{id} Bünyamin ÇELİK^a, ^{id} Buket SEVİNDİK AKTAŞ^a

^aErzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Erzurum, Türkiye

ÖZET Amaç: Bu çalışma, olimpiyat hazırlık merkezinde çalışan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerini ve çeşitli değişkenler arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. **Gereç ve Yöntemler:** Çalışma, Erzurum Olimpiyat Hazırlık Merkezi'nde eğitim alan 100 sporcunun gönüllü katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara, demografik özellikleri ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla bir anket formu ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 uygulanmıştır. İstatiksel hesaplamalarda SPSS-26 paket programı kullanılmıştır. Sporcuların cinsiyet ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasındaki farkı belirleyebilmek için bağımsız örneklem t-testi, sporcuların yaş, spor yapma yılı, spor dalı ve haftalık antrenman günü gibi değişkenler ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasındaki farkı belirlemek için ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Farklılıkların hangi gruplar arasında belirlemek amacıyla "post hoc" testi olarak Tukey testi uygulanmıştır. **Bulgular:** Çalışmaya katılanların %12'si bağımlı olmayan, %78'i bağımlılık riski taşıyan ve %10'u ise egzersiz bağımlısı sporcu olarak belirlenmiştir. Yaş ve spor yapma yılı değişkenleri açısından egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyut düzeylerinde anlamlı fark tespit edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda cinsiyet, spor branşı ve haftalık antrenman günü değişkenleri açısından anlamlı fark tespit edilmiştir. **Sonuç:** Sporcuların bir kısmının egzersiz bağımlısı olduğu, büyük bir kısmının ise egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı belirlenmiştir. Egzersiz bağımlılığının yaş ve spor yapma süresi gibi faktörler tarafından etkilendiği belirlenmiştir. Egzersiz bağımlılığının diğer bağımlılık türleri kadar ciddi sonuçlara yol açabileceği göz önüne alındığında, çalışmamızda belirlenen egzersiz bağımlılığı düzeylerini etkileyen faktörlere odaklanmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

ABSTRACT Objective: This study aims to examine the exercise addiction levels of athletes working in an Olympic preparation center and the relationships between various variables. **Material and Methods:** The study was carried out with the voluntary participation of 100 athletes who received training at the Erzurum Olympic Preparation Center. A questionnaire form and Exercise Addiction Scale-21 were applied to the participants in order to evaluate their demographic characteristics and exercise addiction levels. SPSS-26 package program was used in statistical calculations. Independent sample t-test was used to determine the difference between the athletes' gender and exercise addiction level, and one-way analysis of variance was used to determine the difference between the athletes' age, years of doing sports, sports branch and weekly training days and exercise addiction level. Tukey test was used as a "post hoc" analysis to determine between which groups the differences occurred. **Results:** Of the participants in the study, 12% were determined to be non-addicted, 78% were at risk of addiction, and 10% were exercise-addicted athletes. A significant difference was found in the sub-dimension levels of the exercise addiction scale in terms of age and years of doing sports variables. As a result of the analyses, no significant difference was found in terms of gender, sports branch, and weekly training day variables. **Conclusion:** It was determined that some of the athletes were exercise addicts and most of them were at risk of exercise addiction. It was determined that exercise addiction was affected by factors such as age and duration of sports. Considering that exercise addiction can lead to serious consequences as other types of addiction, it is thought that it is important to focus on the factors affecting the levels of exercise addiction determined in our study.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık; egzersiz; egzersiz bağımlılığı; spor

Keywords: Addiction; exercise; exercise addiction; sports

KAYNAK GÖSTERMEK İÇİN:

Çelik B, Sevindik Aktaş B. Elit sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi (Erzurum ili örneği): Tanımlayıcı araştırma. Türkiye Klinikleri J Sports Sci. 2025;17(1):43-51.

Correspondence: Buket SEVİNDİK AKTAŞ

Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Erzurum, Türkiye

E-mail: buksetsevindik25@gmail.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences.

Received: 02 Aug 2024

Received in revised form: 13 Nov 2024

Accepted: 17 Nov 2024

Available online: 17 Feb 2025

2146-8885 / Copyright © 2025 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Egzersiz planlı, yapılandırılmış, istemli ve fiziksel kondisyonu geliştirmek ya da sürdürmek için tekrarlanan düzenli aktivitelerdir. Egzersizin amacı, fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmek veya korumaktır.¹⁻³ Egzersiz sadece bedensel değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlık üzerinde de olumlu etkilere sahiptir.⁴ Bağımlılık, bireyin psikolojik veya fiziksel olarak kontrol edilemeyen istek olarak tanımlanabilir.^{5,6} Günlük yaşamımızda pek çok eylemde bağımlılık gösterebiliriz. Bağımlılık eylemleri arasında yemek, bilgisayar, internet kullanımını gibi davranışlar sıkça örnek olarak verilir ve egzersiz yapmak da bu eylemler arasında yer alabilir.⁷ Egzersiz bağımlısı bireyler egzersize karşı koyamama, egzersiz yoğunluğunu artırma, egzersiz yapmadıklarında kaygı duyma, planladıkları egzersiz süresini aşma, egzersize aşırı zaman ayırma gibi semptomlarla tanınırlar. Egzersizin “karanlık yüzü” olarak adlandırılan ve bir hastalık olarak nitelendirilen egzersiz bağımlılığının, önemli bulgularından biri de sakatlık, hastalıktır. Egzersiz bağımlılığında çalışma hayatı ve çevresiyle ilgili belirli bir çerçeve olmasına rağmen egzersize harcanan sürenin kontrol edilememesi belirgin davranışlardandır.⁸ Egzersiz bağımlılığında probleme sebep olan şey kişinin egzersiz yapmaya olan aşırı ve kontrol edilemez tutkusundan kaynaklanmasıdır. Bu tutku, kişinin normal yaşam işlevlerini ve sorumluluklarını ihmal etmesine neden olabilir. Egzersize duyulan bilişsel ve fiziksel bağ, birçok insanın egzersizi düzenli olarak devam ettirmesinin temel nedenleri arasındadır.⁹ Belirli gruplar arasında egzersiz bağımlılığı riskinin belirgin olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır.¹⁰ Araştırmalar, sporcuların motivasyonları, dış görünümü gibi nedenlerle fazla egzersiz yaptığını böylece egzersiz bağımlılığı riskini artırabileceğini göstermektedir.¹¹ Yapılan bir çalışmada spor bağımlılığında elde edilen verilere dayanarak kadın ve erkeklerde antrenman sıklığının ve süresinin egzersiz bağımlılığıyla ilişkili olduğunu göstermektedir.¹² Olimpiyat Hazırlık Merkezleri, sporcuların özellikle üst düzey performans hedeflerine ulaşması için yoğun antrenman programları ve psikolojik desteklerle donatılmış ortamlardır. Bu merkezlerdeki sporcular, sürekli olarak fiziksel ve zihinsel baskı altında çalışmak zorundadırlar ve bu durum, egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasına kat-

kıda bulunabilecek bir risk faktörü olarak kabul edilir.¹³

Yapılan çalışmalar, egzersiz bağımlılığının tanımı, değerlendirilmesi ve katılımcılardaki bağımlılık semptomlarının belirlenmesi konusunda çeşitli tartışmalara yol açabilmektedir. Bu nedenle, egzersiz bağımlılığının belirtilerini tanımak ve sporcuları bu açıdan değerlendirmek, aşırı egzersiz alışkanlıklarının önlenmesi ve tedavi edilmesi bakımından oldukça önemlidir. Bu bağlamda, bu araştırma elit sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerini ve bu düzeylerin değişkenlere göre nasıl farklılaştığını incelemeyi amaçlamaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışmada verilerinin değerlendirmesi için nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır.¹⁴

ARAŞTIRMA GRUBU

Çalışma grubuna Erzurum Olimpiyat Hazırlık Merkezinde yatılı-gündüzlü antrenman yapan (43 kadın, 57 erkek) toplam 100 sporcu-öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların gönüllü olarak çalışmaya katılması ve istedikleri zaman çalışmadan çıkabilme hakkına sahiptir. Araştırmanın tüm prosedürleri Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun yürütülmüştür.

VERİ TOPLAMA ARACI

Bu çalışmada, katılımcıların özelliklerini ve egzersiz bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 (EBÖ-21) kullanılmış ve diğer ölçüm araçları aşağıda belirtilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Hazırlanan form, sporcuların cinsiyet, spor dalı, spor yapma süresi ve haftalık antrenman günü sayısını içermektedir.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21: EBÖ-21 Hausenblas ve Downs tarafından geliştirilen bu ölçek, egzersiz bağımlılığı düzeylerini değerlendirmek için kullanılan yaygın bir araçtır. Ölçek beş aşamada geliştirilmiştir.¹⁵ Egzersiz bağımlılığına yönelik ölçeğin Türkçeye uyarlanması yapılmıştır.¹⁶ Anket, katılımcıların yanıtlarını "asla" (1) ile "daima" (6) arasında puanlamalarına imkan tanımaktadır.

EBÖ-21'in ölçek sonucuna göre bireyler şu kategorilere ayrılır;

- EBÖ-21 puanlarına dayalı olarak bireyleri üç farklı kategoriye ayırmayı amaçlamaktadır: Puan olarak; 5-6 bağımlı, 3-4 bağımlılık riski taşıyan, 1-2 bağımlı olmayan şeklinde üç ayrı grupta değerlendirilmektedir.

- Zaman-egzersiz tercihi: Egzersiz alışkanlıkları için sosyal etkinliklerini bırakmaları, egzersize aşırı zaman harcamaları ve diğer işlerini aksatmalarıdır.

- Kontrol edememe: Egzersiz esnasında bireyin egzersizi sonlandıramaması veya kontrol altına almakta güçlük yaşaması.

- Geri çekilme: Egzersiz yapılamadığında ortaya çıkan yorgunluk, kaygı ve diğer olumsuz semptomlarının yaşanması ve bu semptomları azaltmak için egzersiz miktarının arttırılmasıdır.

- Tolerans: Egzersiz yapma miktarını artırma ihtiyacı hissetmesini ifade eder.

- Devamlılık: Bireyin egzersizi fiziksel veya psikolojik sorunlarla karşılaştığında bile devam etme eğilimini değerlendirir.¹⁶

VERİLERİN ANALİZİ

İstatistiksel hesaplamalarda SPSS-26 programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır ve aritmetik ortalama±standart sapma olarak sunulmuştur. Verilerin normal dağılım varsayımını tespiti için normallik testi yapılmıştır. Cinsiyet değişkeni ile egzersiz bağımlılığı düzeylerinin karşılaştırılmasında t-testi, spor dalı, spor yılı ve haftalık antrenman günü ile egzersiz bağımlılığı düzeylerinin karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi [one-way analysis of variance (ANOVA)] kullanılmıştır. Anlamli fark bulunan gruplarda, farkın kaynağını belirlemek amacıyla "post hoc" testi uygulanmıştır.

ETİK BEYAN

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için Erzurum Teknik Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 30 Mart 2023 tarih ve 04/17 karar sayısı ile onay alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyete göre 43'ü (%43) kadın, 57'si (%57) erkek olarak dağılmaktadır. Yaş yılına göre 44'ü (%44) 14-16 yıl, 31'i (%31) 17-20 yıl ve 25'i (%25) 21-23 yıl olarak dağılmaktadır. Sporcuların 36'sı (%36) kayak, 11'i (%11) atletizm, 26'sı (%26) short track, 27'si (%27) curling sporunu yapmaktadır. Spor yapma yılına göre 31'i (%31) 1-3 yıl, 33'ü (%33) 4-7 yıl ve 36'sı (%36) 8 ve üzeri yıl olarak dağılmaktadır. Haftalık antrenman gününe göre 62'si (%62) 1-2 gün, 35'i (%35) 4-5 gün ve 3'ü (%3) 6-7 gün olarak dağılmaktadır. Egzersiz bağımlılığı düzeylerine göre de 62'si (%62), 38'i (%38) egzersiz bağımlısı olarak dağılmaktadır. Sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde, %12'si egzersiz bağımlısı olmayan, %78'i egzersiz bağımlılık riski taşıyan, %10'u ise egzersiz bağımlısı olduğu tespit edildi (Tablo 1).

Egzersiz bağımlılığının alt boyut düzeylerinde sporcuların cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için bağımsız iki grup için t-testi uygulandı. Analizlere göre cinsiyet açısından,

Değişkenler	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	43	43
	Erkek	57	57
Yaş	14-16	44	44
	17-20	31	31
	21-23	25	25
Yapmakta olduğunuz branş	Kayak	36	36
	Atletizm	11	11
	Short track	26	26
	Curling	27	27
Kaç yıldır spor yapıyorsunuz	1- 3 yıl	31	31
	4- 7 yıl	33	33
	8 ve üzeri yıl	36	36
Haftalık antrenman günü	1-2 gün	62	62
	4-5 gün	35	35
	6-7 gün	3	3
Egzersiz bağımlısı mısınız	Evet	62	62
	Hayır	38	38
Bağımlılık düzeyi	Bağımlı olmayan	12	12
	Bağımlılık risk taşıyan	78	78
	Bağımlı	10	10

*Tanımlayıcı istatistik; **n: Kişi sayısı; %: Yüzde.

TABLO 2: Sporcuların cinsiyet bakımından egzersiz bağımlılığı düzeyleri.

Alt boyut	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	df	t değeri	p değeri
Zaman ve egzersiz tercihi	Kadın	43	3,330	0,809	98	-1,727	0,087
	Erkek	57	3,617	0,833			
Kontrol edememe	Kadın	43	3,403	1,121	98	-0,719	0,474
	Erkek	57	3,555	0,992			
Geri çekilme	Kadın	43	3,465	1,155	98	-0,75	0,455
	Erkek	57	3,655	1,321			
Tolerans	Kadın	43	3,674	1,205	98	-0,508	0,613
	Erkek	57	3,795	1,159			
Devamlılık	Kadın	43	2,852	1,162	98	-0,39	0,697
	Erkek	57	2,941	1,100			

SS: Standart sapma.

egzersiz bağımlılığı alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmedi ($p>0,05$) (Tablo 2).

Egzersiz bağımlılığının alt boyut düzeylerinde sporcuların yaş değişkeni açısından anlamlı bir fark olduğunu belirlemek için ANOVA testi uygulandı ve sonuçlarında yaş açısından zaman ve egzersiz tercihi bakımından ($F_{(2,97)}=4,233$; $p<0,05$) ile geri çekilme ($F_{(2,97)}=4,551$; $p<0,05$) alt boyutlarında anlamlı fark tespit edildi. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için Tukey testi uygulandı. Sonuçlarda zaman egzersiz tercihi alt boyutunda ve geri

çekilme 21-23 yaş aralığının 14-16 yaş aralığında daha yüksek olduğu görüldü (Tablo 3).

Egzersiz bağımlılığı alt boyutlarında spor branşları açısından fark olup olmadığını belirlemek için ANOVA testi uygulandı. Spor branşları bakımından egzersiz bağımlılığı alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmedi ($p>0,05$) (Tablo 4).

Egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde sporcuların spor yılı açısından anlamlı bir fark olduğunu belirlemek için ANOVA testi uygulandı. Spor yılı ve zaman/egzersiz tercihi alt boyutunda ($F_{(2,97)}=3,190$;

TABLO 3: Sporcuların yaş bakımından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeyleri.

Alt boyut	Yaş	n	\bar{X}	SS	df	f	p değeri	Fark
Zaman ve egzersiz tercihi	14-16	44	3,257	0,8518	2-97	4,233	0,017	3>1
	17-20	31	3,555	0,8129				
	21-23	25	3,835	0,7042				
Kontrol edememe	14-16	44	3,340	1,0429	2-97	1,127	0,328	
	17-20	31	3,505	0,9883				
	21-23	25	3,733	1,1180				
Geri çekilme	14-16	44	3,234	1,3363	2-97	4,551	0,013	3>1
	17-20	31	3,591	1,1697				
	21-23	25	4,146	0,9910				
Tolerans	14-16	44	3,590	1,0513	2-97	0,772	0,465	
	17-20	31	3,795	1,3544				
	21-23	25	3,946	1,1534				
Devamlılık	14-16	44	2,848	1,1101	2-97	0,120	0,887	
	17-20	31	2,978	1,1053				
	21-23	25	2,906	1,2038				

SS: Standart sapma; f: Tek yönlü Anova analizinde hesaplanan, değişkenler arasındaki farklılığı ölçen istatistiksel değer.

TABLO 4: Sporcuların branşları bakımından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeyleri.

Alt boyut	Branş	n	\bar{X}	SS	df	f	p değeri	Fark
Zaman ve egzersiz tercihi	Kayak ¹	36	3,429	0,846	3-96	0,920	0,434	
	Atletizm ²	11	3,707	0,859				
	Short track ³	26	3,337	0,774				
	Curling ⁴	27	3,646	0,856				
Kontrol edememe	Kayak ¹	36	3,314	1,112	3-96	0,634	0,595	
	Atletizm ²	11	3,515	0,704				
	Short track ³	26	3,525	1,159				
	Curling ⁴	27	3,679	0,971				
Geri çekilme	Kayak ¹	36	3,481	1,295	3-96	2,298	0,082	
	Atletizm ²	11	3,727	1,496				
	Short track ³	26	3,166	1,080				
	Curling ⁴	27	4,024	1,143				
Tolerans	Kayak ¹	36	3,740	1,287	3-96	0,135	0,939	
	Atletizm ²	11	3,545	1,204				
	Short track ³	26	3,756	0,954				
	Curling ⁴	27	3,814	1,251				
Devamlılık	Kayak ¹	36	2,777	1,272	3-96	0,718	0,507	
	Atletizm ²	11	3,151	0,750				
	Short track ³	26	2,756	1,013				
	Curling ⁴	27	3,111	1,139				

SS: Standart sapma; f: Tek yönlü Anova analizinde hesaplanan, değişkenler arasındaki farklılığı ölçen istatistiksel değer.

1.Kayak, 2.Atletizm, 3.Short Track, 4.Curling.

TABLO 5: Sporcuların spor yılı bakımından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeyleri.

Alt boyut	Spor yılı	n	\bar{X}	SS	df	f	p değeri	Fark
Zaman ve egzersiz tercihi	1-3 yıl	31	3,333	0,829	2-97	3,190	0,045	3>1
	4-7 yıl	33	3,346	0,841				
	8 ve üzeri yıl	36	3,768	0,772				
Kontrol edememe	1-3 yıl	31	3,440	0,997	2-97	0,130	0,878	
	4-7 yıl	33	3,565	1,150				
	8 ve üzeri yıl	36	3,463	1,015				
Geri çekilme	1-3 yıl	31	3,580	1,445	2-97	0,316	0,730	
	4-7 yıl	33	3,444	1,135				
	8 ve üzeri yıl	36	3,685	1,192				
Tolerans	1-3 yıl	31	3,537	1,160	2-97	0,750	0,475	
	4-7 yıl	33	3,888	1,147				
	8 ve üzeri yıl	36	3,787	1,219				
Devamlılık	1-3 yıl	31	2,838	1,258	2-97	0,120	0,887	
	4-7 yıl	33	2,888	0,941				
	8 ve üzeri yıl	36	2,972	1,177				

SS: Standart sapma; f: Tek yönlü Anova analizinde hesaplanan, değişkenler arasındaki farklılığı ölçen istatistiksel değer.

$p<0,05$) anlamlı fark bulundu. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için Tukey testi yapıldı. Zaman-egzersiz tercihi, tolerans ve spor

yapma yılı ortalamalarının ($X=3,76\pm 0,77$), ($X=3,88\pm 1,14$) diğer gruplardan yüksek olduğu bulundu (Tablo 5).

TABLO 6: Sporcuların antrenman günü bakımından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeyleri.

Alt boyut	Antrenman gün	n	\bar{X}	SS	df	f	p değeri	Fark
Zaman ve egzersiz tercihi	1-2 gün ¹	62	3,582	0,813	2-97	2,638	0,077	
	4-5 gün ²	35	3,279	0,830				
	6-7 gün ³	3	4,185	0,739				
Kontrol edememe	1-2 gün ¹	62	3,602	1,032	2-97	1,932	0,15	
	4-5 gün ²	35	3,238	1,043				
	6-7 gün ³	3	4,111	1,071				
Geri çekilme	1-2 gün ¹	62	3,45	1,175	2-97	1,047	0,355	
	4-5 gün ²	35	3,714	1,384				
	6-7 gün ³	3	4,333	1,072				
Tolerans	1-2 gün ¹	62	3,897	1,211	2-97	1,428	0,245	
	4-5 gün ²	35	3,485	1,067				
	6-7 gün ³	3	3,555	1,503				
Devamlılık	1-2 gün ¹	62	2,914	1,098	2-97	1,316	0,273	
	4-5 gün ²	35	2,800	1,1637				
	6-7 gün ³	3	3,888	0,9622				

SS: Standart sapma; f: Tek yönlü Anova analizinde hesaplanan, değişkenler arasındaki farklılığı ölçen istatistiksel değer.

1:1-2 gün, 2:4-5 gün, 3:6-7 gün.

Egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde sporcuların antrenman günü açısından anlamlı bir fark olduğunu belirlemek için ANOVA testi uygulandı. Antrenman günü bakımından egzersiz bağımlılığı alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmedi ($p>0,05$) (Tablo 6).

TARTIŞMA

Bu çalışma, Olimpiyat Hazırlık Merkezinde bulunan elit sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerini ve bu düzeylerin cinsiyet, yaş, sportif branş, spor yılı ve haftalık antrenman günü gibi değişkenlerle olan ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmada, sporcular üç farklı gruba ayrılarak puanlanmıştır. Ortalama puanı 1-2 arasında olan 12 sporcu egzersiz bağımlılığı göstermeyenler grubunda yer alırken, ortalama puanı 3-4 arasında olan 78 sporcu egzersiz bağımlılığı riski taşıyanlar grubunda ve ortalama puanı 5-6 arasında olan 10 sporcu ise egzersiz bağımlısı olarak nitelendirilenler grubunda değerlendirilmiştir. Çalışma grubundaki sporcuların genel olarak bağımlılık göstermediği, ancak bağımlılık belirtileri gösterdiği bulunmuştur. Egzersiz bağımlılığı riski semptomunun en fazla erkekler, curling, atletizm, short track branşları, spor yılı az ve yüksek sayıda antrenmanı olan sporcular da olduğu gözlemlenmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılığı alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu durumda cinsiyet değişkenine göre egzersize karşı duydukları heyecan ve motivasyonun sporcularda cinsiyetle bağlantılı olmadığını söylemek mümkündür. Çalışmamızda, katılımcıların tamamının düzenli olarak egzersiz yapan bireylerden oluşması nedeniyle, egzersiz bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet değişkeninden etkilenmediği sonucuna varılabilir. Araştırma bulgularına benzer olarak elit sporcuların performansları ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, kadın-erkek sporcuların arasında bağımlılığının genellikle yüksek olduğunu, bu konuda cinsiyet açısından önemli bir farklılık olmadığı ortaya koymaktadır.¹⁷ Düzenli olarak spor giden bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada, cinsiyet ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.¹⁸ Bu çalışmalara paralel olarak literatürde de araştırmalar bulunmaktadır.¹⁹⁻²² Katılımcılarda cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamasına rağmen, erkeklerin egzersiz bağımlılığı alt boyutlarındaki puanlarının kadınlardan daha yüksek olması, istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir farkın olabileceğini gösterebilir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığının değerlendirilmesinde zaman/egzersiz ter-

cihi ve geri çekilme alt boyutları bakımından anlamlı ilişki saptanmışken; sporcuların yaşları ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından kontrol edememe, tolerans, devamlılık arasında ilişki saptanmamıştır. Yaşı küçük olanların, egzersize daha fazla vakit ayırdıkları ve egzersizi amaçlanandan daha fazla gerçekleştirmek istedikleri söylenebilir. Egzersiz bağımlılığı riski taşımalarına, tecrübe açısından yaşı büyük olan sporculara göre daha az bilinçli olmaları ve antrenman programlarını doğru şekilde uygulamamaları neden olabileceği düşünülmektedir. Cicioğlu Hİ ve ark. elit seviyede yer alan sporcuların yaşlarına göre egzersiz bağımlılıklarında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.¹⁹ Çalışmamızdan farklı yapılan bir araştırmada, farklı spor dallarındaki sporcuların yaşları ile egzersiz bağımlılık puanları arasında anlamlı fark görülmemiştir.²³ Başka çalışmalarda da sporcuların yaşları ile egzersiz bağımlılık düzeyi arasında fark tespit edilmemiştir.^{20,24,25}

Spor branşları ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarında anlamlı bir fark edilmemiştir. Egzersiz bağımlılığını etkileyebilen birçok faktör vardır ve egzersiz türü bu faktörlerden biridir. Egzersiz türü, egzersize olan bağımlılığı üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir.²⁶ Farklı spor branşlarında egzersiz bağımlılığının farklı sonuçlar doğurabileceği konusunda araştırmalar bulunmaktadır.¹⁷ Literatürde uzun süreli ve yoğun antrenman gerektiren (dayanıklılık sporların) spor dallarında, egzersiz bağımlılığı riskinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ağır ve maraton koşusu sporlarıyla uğraşan bireylerin egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı bildirilmiştir.^{27,28} Ayrıca aerobik egzersiz yapan sporcuların da egzersiz bağımlılık riski taşıdığına dair bilgiler mevcuttur.^{29,30} Başka bir araştırmada, sporcular arasında egzersiz bağımlılığı riskinin farklılık gösterebileceği; güreş branşındaki sporcularda bu riskin yüksek, futbol branşındaki sporcularda ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir.³¹ Bu sonuçların farklı olmasının nedeninin, katılımcı sporcuların olimpiik merkezlerde antrenman programlarının profesyonel antrenörler tarafından düzenlenmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sporcuların egzersiz bağımlılığı ve spor yapma yılı açısından zaman/egzersiz tercihi alt boyutlarında 1-3 yıl arasında fark olduğu bulundu. Spor yapma yılı

az olanların egzersiz bağımlılığının yüksek olduğu belirlendi. Deneyimsiz sporcuların egzersize daha çok vakit ayırmalarının, deneyimli sporculara göre bilinçsiz ve tecrübeli olmamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca spora yeni başlayan sporcuların daha hızlı bir şekilde gelişme ve başarı elde etme arzularından kaynaklandığı söylenebilir. Yapılan analize göre 8 yıl ve üzeri spor yapan sporcuların geri çekilme, tolerans, devamlılık seviyesinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan bir çalışmada iki yıl süre ile spor yapmış bireyler incelenmiş, spor yaşı ile egzersiz bağımlılığı riski taşıyan bireylerde aynı olarak yükseldiği gözlemlenmiştir.³² Bu sonuç çalışmamızın bulgularıyla uyumludur.

Sporcuların antrenman gün sayısı açısından alt boyut düzeylerinde anlamlı fark görülmediği belirlendi. Fakat daha fazla antrenman günü olan sporcuların egzersiz bağımlılığı ortalamasının yüksek olduğu belirlendi. Yapılan bir araştırmada, 30 yaş üstü bireyler için düzenli egzersizin egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiş ve egzersiz bağımlılığı üzerinde bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.³³ Egzersiz süresi ve sıklığının egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasında etkili faktörler olduğu bildirilmiştir.³⁴ Yapılan bir çalışmada sık antrenman yapanların bağlanma düzeylerinin yüksek olduğunu belirtilmiştir.³⁵ Elit seviyedeki sporcular genellikle düzenli egzersiz yapma eğilimindedirler ve bu egzersiz alışkanlıkları zamanla bağımlılığa dönüşür.¹⁴ Çalışmamızda antrenmanı düzenli yapan sporcular arasında antrenman süresi, sıklığı ve egzersiz bağımlılığı arasında ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç, egzersiz bağımlılığının yalnızca antrenman süresi ve sıklığı gibi parametrelere bağlı olmadığını; bireysel farklılıklar, motivasyonlar veya diğer psikolojik etmenlerin daha belirleyici olabileceğini göstermektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak, yapılan araştırmada egzersiz bağımlılığı ile uzun süreli ve düzenli egzersiz yapma arasında güçlü bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Spor yaşı ve spor yılı değişkenleri incelendiğinde bu etki belirgin olarak göze çarpmaktadır. Yıllar boyunca düzenli ve artan şiddetteki antrenmanlar uzun yılların sonunda bağımlılığı artırabildiği düşünülmektedir. Yapılan

araştırmada bağımlık yaş, spor yaşı ve cinsiyet değişkenleri üzerine yapılan değerlendirmede popülasyon olarak daha çok sporcular ele alınmış ve egzersiz düzeyi arttıkça bağımlılık seviyesinin arttığı tespit edilmiştir. Spor yapma süresi az olanlar ve antrenman günü fazla olan sporcular, henüz vücutları egzersiz sürelerine alışmadığı için, egzersizi planlanan süreden daha uzun süre yapma eğiliminde olabilirler. Bu durum, sporcuların egzersizi bitirmekte zorlanmalarına ve aşırı yüklenmelerine neden olabilir. Katılımcıların elit sporculardan oluşması, düzenli egzersiz yapma alışkanlığını kazandırmak ve performansını artırmak için önemlidir, ancak bu süreçte aşırıya kaçmak ve egzersiz bağımlılığına yol açacağını göstermektedir. Çalışmamızda yer alan sporcuların

amaçlarına ulaşırken kontrollü, doğru ve dengeli egzersiz yapmaları çok önemlidir.

Finansal Kaynak

Bu çalışma TÜBİTAK BİDEB (1919B012215032) 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destek Programı tarafından desteklenmiştir.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Bu çalışma hazırlanırken tüm yazarlar eşit katkı sağlamıştır.

KAYNAKLAR

- Haskell WL, Kiernan M. Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *Am J Clin Nutr.* 2000;72(2 Suppl):541S-50S. [Crossref] [PubMed]
- Özer MK. Fiziksel Uygunluk. 4. Baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2013.
- Wilmore JH, Costill DL. Physiology of sport and exercise. 1st ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 1999.
- Fahey TD, Insel PM, Roth WT. Fit and Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness. 5th ed. New York: McGraw Hill; 2003.
- Uğurlu TT, Şengül CB, Şengül C. Bağımlılık psikofarmakolojisi [Psychopharmacology of addiction]. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar.* 2012;4(1):37-50. [Crossref]
- Kalkavan A, Terzi E, Kayhan RF. Türkiye olimpiik hazırlık merkezlerinde çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması [Investigation of exercise addiction levels of olympic preparation center in athletes Turkey]. *Spor Eğitim Dergisi.* 2021;5(2):25-35. [Link]
- Hausenblas HA, Giacobbi Jr PR. Relationship between exercise dependence symptoms and personality. *Personality and Individual Differences.* 2004;36(6):1265-73. [Crossref]
- Demir GT, Türkeli A. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi.* 2019;4(1):10-24. [Crossref]
- Polat C, Şimşek KY. Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği [The study of individuals' exercise addiction levels at sports centres: Eskişehir sample]. *The Journal of Academic Social Science.* 2019;15:354-69. [Crossref]
- Youngman J, Simpson D. Risk for exercise addiction: a comparison of triathletes training for sprint, olympic, half ironman and ironman-distance triathlons. *Journal of Clinical Sport Psychology.* 2014;8:19-37. [Crossref]
- Bishop I. Health or harm? Exercise dependence and its effects on body satisfaction and self-esteem [Master thesis]. Windsor: University of Windsor; 2009. [Link]
- Frederick CM, Ryan RM. Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior.* 1993;16(3):124-47. [Link]
- Griffiths MD, Szabo A, Terry A. The exercise addiction inventory: a quick and easy screening tool for health practitioners. *Br J Sports Med.* 2005;39(6):e30. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Büyükoztürk Ş, Akgün ÖE, Demirel F, Karadeniz Ş, Çakmak EK. Bilimsel araştırma yöntemleri. 23. Baskı. Ankara: Pegem Akademi Yayınları; 2015.
- Hausenblas HA, Downs DS. How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and Health.* 2002;17(4):387-404. [Crossref]
- Yeltepe H, İkizler HC. Egzersiz bağımlılığı ölçeği-21'in Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması [Validation and reliability study of exercise dependence scale-21 in Turkish]. *Bağımlılık Dergisi.* 2007;8:29-35. [Link]
- Bardakçı M, Temen A, Ek İ, Süt N, Vardar SA. Investigation of exercise dependency attitude in cyclists. *Turkish Medical Student Journal.* 2016;3:4-8. [Link]
- Uz İ. Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığın incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi; 2015. [Link]
- Cicioğlu Hİ, Tekkurşun Demir G, Bulğay C, Çetin E. Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri [Exercise addiction levels among elite level athletes and students of sports sciences faculty]. *Bağımlılık Dergisi.* 2019;20(1):12-20. [Crossref]
- Sadiq BJ. Investigation of the exercise dependence of athletes' kick boxing, taekwondo and muay thai [Master thesis]. Elazığ: Fırat University; 2018. [Link]
- Vardar E. Egzersiz bağımlılığı [Exercise dependence]. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi.* 2012;21(3):163-73. [Link]
- Yıldırım İ, Yıldırım Y, Ersöz Y, Işık Ö, Saraçlı S, Karagöz Ş, et al. Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi [Correlation between exercise dependence and eating attitudes and behaviors]. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 2017;12(1):43-54. [Link]

23. Demirel HG, Cicioğlu Hİ. Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2020;5(3):242-54. [[Crossref](#)]
24. Hamer M, Karageorghis CI. Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports Med*. 2007;37(6):477-84. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
25. Namlı S, Tekkurşun Demir G, Cicioğlu Hİ. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akademik odaklanma düzeyleri [Academic focusing levels of students faculty of sports sciences]. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2018;20(4):43-51. [[Link](#)]
26. Zırhlıoğlu G. Egzersiz bağımlılığının egzersiz davranış parametrelerine göre incelenmesi: Van ili örneği [An investigation of the exercises dependence with regard to exercises behavior: the sample of Van]. *Sport Sciences*. 2011;6(4):214-22. [[Link](#)]
27. Pierce EF, Daleng ML, McGowan RW. Scores on exercise dependence among dancers. *Percept Mot Skills*. 1993;76(2):531-5. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
28. Hurst R, Hale B, Smith D, Collins D. Exercise dependence, social physique anxiety, and social support in experienced and inexperienced bodybuilders and weightlifters. *Br J Sports Med*. 2000;34(6):431-5. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
29. Blaydon MJ, Linder KJ, Kerr JH. Metamotivational characteristics of exercise dependence and eating disorders in highly active amateur sport participants. *Personality and Individual Differences*. 2004;36:1419-32. [[Crossref](#)]
30. Pierce EF. Exercise dependence syndrome in runners. *Sports Med*. 1994;18(3):149-55. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
31. Bingöl E. Farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi; 2015. [[Link](#)]
32. Bavlı Ö, Kozanoğlu ME, Doğanay A. Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi [Investigation the effects of participation regular exercise on exercise dependence]. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*. 2011;13(2):150-3. [[Link](#)]
33. Yıldızçiçek C. Psikolojik bir rahatsızlık olan egzersiz bağımlılığının öz yeterlilik ile ilişkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Kütahya: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi; 2019. [[Link](#)]
34. Costa S, Cuzzocrea F, Hausenblas HA, Larcan R, Oliva P. Psychometric examination and factorial validity of the Exercise Dependence Scale-Revised in Italian exercisers. *J Behav Addict*. 2012;1(4):186-90. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
35. Kayhan RF. Determining the attachment styles of football coaches to their athletes. *Journal of Educational Issues*. 2020;6(2):232-48. [[Crossref](#)]