

**EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNE
GÖRE BEDENİ BEĞENME VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI
DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

**EVALUATION OF BODY APPRECIATION AND EXERCISE
DEPENDENCE OF INDIVIDUALS DOING EXERCISE ACCORDING TO
THEIR PHYSICAL ACTIVITY LEVELS**

Gönderilen Tarih: 25/10/2021
Kabul Edilen Tarih: 20/12/2021

Necdet Kutay GÜVEN

Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Sağlık Bilimleri, İzmir, Türkiye

Orcid: 0000-0001-6208-7971

Gülbin RUDARLI NALÇAKAN

Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir, Türkiye

Orcid: 0000-0001-8914-7479

Feride Zişan KAZAK

Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir, Türkiye

Orcid: 0000-0001-7588-411X

* Sorumlu Yazar: Gülbin RUDARLI NALÇAKAN, Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, E-mail: gulbinrn@gmail.com

† Bu çalışma birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Egzersiz Yapan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Bedeni Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi

ÖZ

Bu çalışmanın amacı düzenli egzersiz yapan spor salonu kullanıcılarının, fiziksel aktivite düzeylerine göre bedenlerini beğenme durumları ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmanın örneklemi İzmir ili Bornova ilçesindeki aktif spor salonu kullanıcıları 352 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Veriler anket yöntemiyle toplanmıştır: demografik bilgiler için kişisel bilgi formu, Craig ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerliliği- güvenirliliği Öztürk (2005) tarafından yapılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form (IPAQ-Short); Tylka ve Wood-Barcalow (2015) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerliliği- güvenirliliği Anlı ve Akın (2015) tarafından yapılan "Bedeni Beğenme Ölçeği" (BBÖ) ve Hausenblas ve Downs (2002a) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerliliği-güvenirliliği Gürbüz ve Aşçı (2006) tarafından yapılan "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21" (EB-21) kullanılmıştır. Katılımcıların BBÖ ve EB-21 puanlarının fiziksel aktivite (FA) düzeyine (1-3) göre karşılaştırılmasında Kolmogorow-Smirnov Testi, farkın hangi gruptan kaynaklandığı Mann Whitney U Testi ile; cinsiyetlere göre farkın saptanmasında Mann-Whitney U testi; parametreler arasındaki anlamlı ilişki Spearman'ın Sıralama Korelasyon Katsayısı Testi ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların BBÖ puanı $4,24 \pm 0,65$ iken, zaman ve egzersiz puanı $2,55 \pm 0,95$, kontrol eksikliği puanı $2,74 \pm 1,11$, geri çekilme puanı $3,00 \pm 1,25$, tolerans puanı $2,95 \pm 1,17$ ve devamlılık puanı $2,55 \pm 1,06$ olarak tespit edilmiştir. Sadece EB-21 alt boyutlarının tamamında cinsiyetler arasında ve FA seviyesine göre belirlenen gruplar arasında fark olduğu saptanmıştır. Bu anlamlı farklılık, düşük ve yüksek FA düzeyi ile orta ve yüksek FA düzeyi grupları arasında bulunmuştur. EB alt boyutlarının tamamı ile FA için harcanan MET-dk değerleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p < 0,05$). Sonuçlar, EB ile FA seviyesi arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu fakat BB durumunun FA düzeylerinden bağımsız olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Bedeni beğenme ölçeği, IPAQ, Egzersiz bağımlılığı, Fiziksel aktivite

Evaluation Of Body Appreciation and Exercise Dependence of Individuals Doing Exercise According to Their Physical Activity Levels

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between the body appreciation and exercise dependence levels of participants according to their physical fitness levels. The study sample consists of 352 volunteers who are active fitness center members in the Bornova district of İzmir. Data were collected by questionnaire method: personal information form for demographic information; "International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-Short)" developed by Craig et al. (2003) and its validity and reliability of Turkish version evaluated by Öztürk (2005); "Body Appreciation Scale" developed by Tylka and Wood-Barcalow (2015) and its Turkish validity and reliability evaluated by Anlı and Akın (2015); "Exercise Addiction Scale-21"(EA-21) developed by Hausenblas and Downs (2002a) and its validity and reliability of Turkish version evaluated by Gürbüz and Aşçı (2006) were applied. It was used Kolmogorow-Smirnov Test and Mann Whitney U Test for body appreciation (BA) and exercise dependence (ED) levels of participants according to their physical fitness (FA) levels (1-3); Mann-Whitney U test to determine the difference according to gender; Spearman's Rank Correlation test to evaluate the significant relationship between the parameters. The participants' BA mean score was 4.24 ± 0.65 , while time and exercise scores were 2.55 ± 0.95 , lack of control score was 2.74 ± 1.11 , withdrawal score was 3.00 ± 1.25 , tolerance score was 2.95 ± 1.17 , and continuity score was 2.55 ± 1.06 . There was a difference between the genders and the groups determined according to FA level only in all EA-21 sub-dimensions. A significant difference was found between low and high FA levels and moderate and high FA levels. There was a significant relationship between all EA sub-dimensions and MET-min values spent during FA ($p < 0.05$). The results show that there is a positive relationship between EA and FA levels, but BA status is independent of FA levels.

Key Words: Body appreciation scale, IPAQ, Exercise dependence, Physical activity

GİRİŞ

Modern yaşamın bir getirisi olarak hayatımıza dahil olan ve işlerimizi kolaylaştıran teknolojik gelişmeler, hareketsiz yaşam ve artan ekran süreleri gibi insan sağlığına tehdit oluşturan sorunları beraberinde getirmiştir. Hareketsiz yaşamın insan sağlığı üzerinde obezite, koroner kalp hastalığı, diyabet, osteoporoz ve çeşitli kanser türlerine yakalanma riski gibi olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir. Halk sağlığı açısından inaktivitenin azaltılması, buna karşılık fiziksel aktivite düzeyinin artırılması gerekmektedir.^{1,2} Düzenli egzersize katılımın fiziksel ve psikolojik parametreleri iyileştirdiği kanıtlanmıştır. Bu hareket ihtiyacı bireyleri rekreatif amaçlı egzersize yönlendirmiştir. Gönüllü olarak katılım gösterilen rekreatif sportif faaliyetler, modern teknolojinin ve şehirleşmenin toplum üzerinde oluşturacağı olumsuzlukları önlemek ve/veya oluşan stresi azaltmak için gerekli kabul edilmektedir.³ Mevsimsel olarak oluşabilecek olumsuz şartlar değerlendirildiğinde dış mekanlar düzenli fiziksel aktivite için uygun olmayacaktır. Birçok yönden yeterli oluşları sebebiyle fitness merkezleri bu uygulamalar için ideal alanlar olarak kabul edilmekte ve sıklıkla tercih edilmektedir.⁴ Düzenli egzersiz, metabolik hastalıklardan korunmak için etkin bir yöntem olsa da sorun inaktif yaşamın kendisidir ve bunu tersine çevirmek için gün içerisinde aktif olunmalıdır.

Sağlığa faydaları nedeniyle fiziksel aktivitenin artırılması yanında düzenli egzersiz yapan bireylerde ortaya çıkabilecek temel bir sorun olarak "egzersiz bağımlılığı" durumu da gelişebilmektedir. Egzersiz bağımlılığı, fiziksel aktiviteye aşırı istek duyma hali,⁵ bireyin sağlıkla ilgili problemlerine veya mesleki ve ailevi sorumluluklarına rağmen egzersize devam etme arzusu şeklinde tanımlanmaktadır.⁶ Kişinin aşırı egzersiz yapma dürtüsünün altında yatan nedenler değerlendirildiğinde birinci teori, egzersiz bağımlısı insanların katlanmak zorunda oldukları fiziksel acıya bakmaksızın, endorfin salınımından kaynaklanan yüksek deneyimi yaşamak istemeleridir.⁷ Bir diğer teori de beden algılarını iyileştirmek istemeleridir. Bu durum, beden imgelerini değiştirmeyi hedefleyen bireylerin egzersiz seviyelerini artırmaya kolayca ikna edilebileceğini gösterir.⁸ Asp (1999)⁹, obsesif kompulsif bozukluğu olan kişilerin, egzersiz bağımlılığı oluşması açısından daha büyük risk altında olabileceğini öne sürmektedir. Saplantılı bireylerin egzersiz için genel zindelik ve/veya genel sağlık gibi temel amaçları göz ardı edip, daha çok egzersiz eylemine odaklanmaya başlaması daha olasıdır. Egzersiz yoluyla bir "kontrol" duygusu kazanmanın altında yatan bir ihtiyaçları vardır, bu da bireylerin egzersizle "kontrol" edilmesiyle sonuçlanabilir.¹⁰ Ayrıca, işleri veya aileleri aracılığıyla olumlu pekiştirme almayan insanlar, kişisel başarının birincil ölçütü olarak egzersiz yapmayı düşünebilirler. Tipik olarak, kişi bir boşluğu doldurmaya çalışır, bu da zihinsel ve duygusal gerginlikle başa çıkma çabaları neticesinde egzersiz bağımlılarının kontrolü kaybetmesine neden olabilir.¹¹

Beden imgesi, bireyin bedenine dair olumlu/olumsuz tüm yaklaşımlarını ve duygusal-zihinsel olarak kendini değerlendirme durumunu kapsayan çok yönlü bir kavramdır. Bir diğer deyişle, bireyin kendi bedenini zihninde canlandırdığı resmidir.¹² Beden imgesi bozuklukları, algısal ve tutumsal bir bileşen içeren çok yönlü bir yapı olarak görülmektedir. Algısal bileşen kişinin kendi beden büyüklüğünün yanlış algılanmasını içerirken,¹³ tutumsal bileşen kişinin kendi bedeniyle ilgili olumsuz biliş ve duyguları tanımlar.¹⁴ Fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan kadın ve erkeklerin bedenlerini beğenme düzeylerinin de yüksek olduğu bildirilmiştir.¹⁵

Fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi için sıklıkla kullanılan yöntemler fiziksel aktivite anketleri, direkt-indirekt kalorimetrik ölçüm, fiziksel aktivite kaydı ve davranış gözlemidir. Kullanılacak yöntem belirlenirken güvenilirlik, geçerlik, grup büyüklüğü ve maliyet gibi değişkenlere bakılmaktadır.¹⁶ Bu bağlamda anketler düşük maliyetleri, uygulama kolaylıkları ve geniş kitlelere ulaşılabilirliği açısından tercih sebebidir. Seçilen anketin de araştırmanın ihtiyaçlarını karşılar nitelikte olması gerekmektedir. Dolayısıyla seçilecek fiziksel aktivite anketinin, gün içerisinde bireyin ne kadar aktif olduğunu ölçmek için ev işleri, ulaşım, iş ile alakalı aktivite düzeyi, serbest zaman fiziksel aktiviteleri ve inaktivite sürelerini detaylıca ölçer şekilde bir anket olması gerekmektedir. Uluslararası fiziksel aktivite anketi-kısa formu (IPAQ-Short Form) literatürde en sık kullanıldığı görülen anket formudur.

Bu çalışmanın amacı düzenli egzersiz yapan spor salonu kullanıcılarının, fiziksel aktivite düzeylerine göre bedenlerini beğenme durumları ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

MATERYAL VE METOT

Bu çalışmada üç farklı anket uygulaması yapılmıştır. Çalışmaya katılacak grubun büyüklüğü, kısa zamanda çok yönlü sorulara kolaylıkla yanıt alınabilecek olması, daha ekonomik olması ve kolay uygulanabilmesi yönünden anket uygulamaları tercih edilmiştir.

Çalışma Ege Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından (sayı:30.05.2019, 05/18, 294) onaylanmıştır. Her katılımcıya araştırma yapısı ve olası riskler hakkında bilgi verilmiş ve katılımcıların "Gönüllü Onay Formu" aracılığı ile yazılı-imzalı onayları alınmıştır.

Katılımcılar

Çalışmaya İzmir ili Bornova ilçesinde yer alan ve düzenli egzersiz yapan, yaş ortalaması $27,8 \pm 7,67$ yıl olan 18 - 64 yaş aralığında 160 kadın (%45,5) ve 192 (%54,5) erkek katılımcı gönüllü olarak dahil olmuştur. Katılımcıların eğitim durumları (Tablo 1) ve mesleki durumları değerlendirilmiş ve 2 kişinin emekli, 4 kişinin işsiz, 12 kişinin ev hanımı, 134 kişinin öğrenci ve diğerlerinin (n=200) farklı mesleklerde çalıştıkları saptanmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Eğitim Durumları

Öğrenim Durumu	Sayı (n)	Yüzde (%)
Ortaokul	1	0,30
Lise	55	15,6
Lisans	281	79,8
Yüksek Lisans	14	4,00
Doktora	1	0,30

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulmuş katılımcılarına yönelik demografik bilgilerin sorgulandığı bir form doldurtulmuştur.

Bedeni Beğenme Ölçeği

Bu çalışmada Tylka ve Wood-Barcalow (2015)¹⁷ tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Anlı ve Akın (2015)¹⁸ tarafından yapılmış "Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) kullanılmıştır. BBÖ, 10 maddeden oluşan 5'li Likert (1 asla- 5 her zaman) türü bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlama çalışmasında, madde toplam korelasyonu katsayıları .31 ile .76 arasında sıralanmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinde tek boyutlu modelin iyi uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2= 72.46$, $sd= 33$, $RMSEA=.077$, $CFI=.98$, $IFI=.98$, $RFI=.95$, $GFI= .93$, $SRMR= .045$). BBÖ'nün iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur.¹⁸

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Hausenblas ve Downs (2002)⁵ tarafından geliştirilmiş "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21", 21 madde ve 7 alt boyuttan -(1) tolerans, (2) geri çekilme, (3) amaç, (4) kontrol edememe, (5) zaman, (6) diğer aktiviteleri azaltma ve (7) devamlılık- oluşmaktadır. Katılımcıların egzersiz bağımlılık semptomları "Hiçbir zaman (1)", "Nadiren (2)", "Bazen (3)", "Sık sık (4)", "Çok sık (5)" ve "Her zaman (6)" şeklinde 6'lı Likert tipi olarak ölçülmektedir. Anket puanlama sonuçları ne denli yüksek olursa katılımcının o oranda egzersiz bağımlılığı semptomları olduğu anlaşılmaktadır. Bireyler; risk altında, bağımsız semptomatik veya bağımsız a-semptomatik olarak derecelendirilebilir. Türkçe uyarlamasında EDS-21'in faktör yapısının belirlenmesi için yapılan Temel Bileşenler (Principle Component) Analizi EDS-21'in Türkçe versiyonu için 5 faktörlü yapıyı desteklemekte ve ölçekte yer alan 21 madde 183 katılımcı için ölçeğin %63'ünü açıklamaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 183 egzersiz katılımcısı için .87 (zaman ve egzersiz tercihi) ile .59 (devamlılık) arasında bulunmuştur. Toplam ölçek iç tutarlılık katsayısı ise .90'dır.¹⁹

- Tolerans: Bireyin hedeflediği etkiye ulaşması için sürekli olarak artan egzersiz miktarı ya da sabit egzersiz miktarı neticesinde etkilerin azalması.
- Geri çekilme Etkisi: Egzersiz yapılması engellenen bireyin kendini endişeli, huzursuz ya da yorgun hissetmesi ve bu etkilerden kaçınmak için egzersize yönelmesi.
- Kontrol Kaybı: Egzersiz şiddeti ya da egzersizi bırakma isteği üzerindeki kontrolün kaybı.
- Zaman ve Egzersiz: Egzersize harcanan zamanın fazla ve kontrol dışı olması.
- Devamlılık: Fizyolojik ya da fiziksel bir rahatsızlığa rağmen egzersizleri sürdürme hali. Bağımlılık riski taşıma aralığı, kriterlerden herhangi bir maddenin 5-6 puan alması; bağımsız semptomatik olma durumu 3-4 puan aralığı ve bağımsız a-semptomatik olma durumu ise 1-2 puan aralığında değerlendirilmektedir.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)- Kısa Formu

Fiziksel Aktivite düzeyinin belirlenmesinde Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Öztürk (2005)²⁰ tarafından yapılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu kullanılmıştır. IPAQ adolesan bireylerden yetişkin bireylere (15-65 yaş) kadar geniş bir yelpazede fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek üzere tasarlanmıştır.²¹ Katılımcıların MET-dk/hafta ile ölçülen fiziksel aktivite düzeyleri belirlenirken; yüksek düzey 3000 MET-dk/hafta ve üzeri (düşük, orta ve yüksek şiddetli egzersizlerin toplamı), orta düzey 600-3000 MET-dk/hafta ve düşük düzey 0-600 MET-dk/hafta olarak hesaplanmıştır.

İstatiksel Analiz

İstatistik analizler, SPSS (versiyon 25.0, SPSS Inc, Chicago, IL, USA) istatistik paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunlukları Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiş, buna göre verilerin fiziksel aktivite düzeylerine göre (1-3) farkları Kruskal Wallis testi ve farka sebep olan grubun tespiti için Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Anket puanlarının cinsiyete göre değerlendirilmesinde Mann-Whitney U Testi, veriler arasındaki ilişki düzeyinin saptanması için Spearman'ın Sıralama Korelasyon Katsayısı Testi kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapma olarak ifade edilmiştir. İstatistiksel anlamlılık için $p \leq 0.05$ değeri kabul edilmiştir.

BULGULAR

Katılımcıların BBÖ ve EB-21 ölçeklerinden aldıkları puanlar Tablo 2'de gösterilmiştir. Buna göre BBÖ puanı $4,24 \pm 0,65$ iken, zaman ve egzersiz puanı $2,55 \pm 0,95$, kontrol eksikliği puanı $2,74 \pm 1,11$, geri çekilme puanı $3,00 \pm 1,25$, tolerans puanı $2,95 \pm 1,17$ ve devamlılık puanı $2,55 \pm 1,06$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların BBÖ ve EB-21 Anket Puanları

	EB-21					
	BBÖ	Zaman ve Egzersiz	Kontrol Eksikliği	Geri Çekilme	Tolerans	Devamlılık
Ort.	4,24	2,55	2,74	3,00	2,95	2,55
Ss.	0,65	0,95	1,11	1,25	1,17	1,06

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre BBÖ ve EB-21 puanlarının değerlendirilmesi Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre BBÖ ve EB-21 Anketi Puanları

	n	En düşük	En yüksek	Ort.	Ss	
Düşük FA seviyesi	BBÖ	18	3,40	5,00	4,29	0,50
	Zaman ve egzersiz	18	1,00	4,56	2,12	1,04
	Kontrol eksikliği	18	1,00	5,00	2,28	1,26
	Geri çekilme	18	1,00	5,33	2,74	1,28
	Tolerans	18	1,00	5,00	2,59	1,22
	Devamlılık	18	1,00	4,33	2,06	0,98
Orta FA seviyesi	BBÖ	115	1,30	5,00	4,23	0,69
	Zaman ve egzersiz	115	1,00	4,56	2,18	0,78
	Kontrol eksikliği	115	1,00	5,00	2,33	0,89
	Geri çekilme	115	1,00	5,67	2,51	1,14
	Tolerans	115	1,00	6,00	2,44	0,89
	Devamlılık	115	1,00	6,00	2,28	1,01

Yüksek FA seviyesi	BBÖ	219	2,30	5,00	4,23	0,65
	Zaman ve egzersiz	219	1,00	5,89	2,78	0,95
	Kontrol eksikliği	219	1,00	6,00	2,99	1,13
	Geri çekilme	219	1,00	6,00	3,28	1,23
	Tolerans	219	1,00	6,00	3,25	1,19
	Devamlılık	219	1,00	6,00	2,73	1,05

Katılımcıların son 7 günü kapsayan fiziksel aktiviteyi değerlendirme anketinde (IPAQ) verdiği cevaplara göre; en düşük değer 132 MET-dk/hafta, en yüksek değer 13572 MET-dk/hafta ve ortalama değer 3016 ± 2238 MET-dk/hafta olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre katılımcıların %5,1'i (n=18) düşük fiziksel aktivite, %32,7'si (n=115) orta fiziksel aktivite ve %62,2'si (n=219) yüksek fiziksel aktivite seviyesine sahip bulunmuştur.

Katılımcıların BBÖ ve EB-21 puanlarının fiziksel aktivite düzeyine (1-3) göre karşılaştırılması Tablo 4'te gösterilmiştir. Düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip katılımcı sayısının az olması nedeniyle parametrik olmayan test kullanılmıştır. Farkın hangi gruptan (1-2, 1-3, 2-3.grup) kaynaklandığı Tablo 5'te gösterilmiştir.

Buna göre, EB-21 alt boyutlarının tamamında fiziksel aktivite seviyesine göre belirlenen gruplar arasında fark olduğu saptanmıştır. Bu anlamlı farklılık, düşük ve yüksek FA düzeyi ile orta ve yüksek FA düzeyi grupları arasında gerçekleşmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların BBÖ ve EB-21 Puanlarının Fiziksel Aktivite Düzeyine (1-3) Göre Karşılaştırılması (Kruskal Wallis Test)

	BBÖ	Zaman ve Egzersiz	Kontrol Eksikliği	Geri Çekilme	Tolerans	Devamlılık
Ki-kare	0,01	44,0	35,1	32,3	39,4	23,6
p	0,998	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*

*p <0,001

Tablo 5. Katılımcıların BBÖ ve EB-21 Puanlarının Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasında (1-3) Karşılaştırılması (Mann Whitney U Test)

p	BBÖ	Zaman ve egzersiz	Kontrol Eksikliği	Geri Çekilme	Tolerans	Devamlılık
1-2	0,963	0,423	0,288	0,522	0,822	0,232
1-3	0,946	0,002*	0,005*	0,107	0,024**	0,006**
2-3	0,974	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*

* p <0,001

** p <0,01

Katılımcıların BBÖ ve EB-21 puanlarının cinsiyetlere göre karşılaştırılması Tablo 6'da verilmiştir. Buna göre, EG "zaman ve egzersiz", "kontrol eksikliği", "geri çekilme" ve "tolerans" alt boyutlarından cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların Bedeni Beğenme Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı-21 anket Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması (Mann Whitney U Test)

	Cinsiyet	Ort.	Ss	t	p
BBÖ	Erkek	4,18	0,67	-1,60	0,160
	Kadın	4,30	0,62		
Zaman ve Egzersiz	Erkek	2,73	1,01	4,00	0,000*
	Kadın	2,33	0,81		
Kontrol Eksikliği	Erkek	2,94	1,17	3,81	0,000*
	Kadın	2,49	0,98		
Geri Çekilme	Erkek	3,17	1,28	2,74	0,006**
	Kadın	2,80	1,20		
Tolerans	Erkek	3,22	1,22	4,86	0,000*
	Kadın	2,63	1,01		
Devamlılık	Erkek	2,64	1,12	1,83	0,104
	Kadın	2,43	,96		

* $p < 0,001$

** $p < 0,01$

Katılımcıların BBÖ ve EB-21 puanları ile fiziksel aktivite için harcanan haftalık MET-dk değerleri arasındaki korelasyonlar Tablo 7'de verilmiştir. Buna göre, EB alt boyutlarının tamamı ile fiziksel aktivite için harcanan MET-dk değerleri arasında anlamlı ilişki saptanmıştır ($p < 0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların BBÖ ve EB-21 Puanları ile Fiziksel Aktivite için Harcanan Haftalık MET-dk Değerleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları (Spearman'ın Sıralama Korelasyon Katsayısı Testi)

	MET-dk/hafta	
	r	p
BBÖ	-0,061	0,253
Zaman ve Egzersiz	0,399**	0,000
Kontrol Eksikliği	0,375**	0,000
Geri Çekilme	0,416**	0,000
Tolerans	0,447**	0,000
Devamlılık	0,304**	0,000

** $p < 0,01$

TARTIŞMA

Bu çalışmada düzenli egzersiz yapan spor salonu kullanıcılarının, fiziksel aktivite düzeylerine göre bedenlerini beğenme durumları ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Elde edilen ana bulgu, katılımcıların bedenleri üzerinde olumlu yaklaşımlara ve düşüncelere sahip oldukları ve egzersiz bağımlılıklarının "bağımsız semptomatik" sınırları içinde olduğudur. Katılımcıların bedenlerini beğenme düzeyleri, fiziksel aktivite düzeylerine ve cinsiyetlerine göre farklılık göstermemiştir. Egzersiz bağımlılığı alt boyutlarının tamamında yüksek fiziksel aktivite seviyesine sahip olanlar lehine ve cinsiyetler arasında erkekler lehine anlamlı fark olduğu saptanmıştır.

Bedenini beğenme, bireyin kendi öznel algısına dayanır. Bu içsel sunum duygu ve düşüncelerle ilgili olup, kişinin belli durumlar karşısındaki davranışlarını şekillendirmektedir.²² Beden algısı yaşanan çağa ve topluma göre değişmektedir. Günümüzde olumlu algı kızlar için ince bir bedene sahip olmakken erkekler için kaslı, sportmen vücut yapısıdır. Olumsuz beden algısı, kilo kontrolü davranışının kendini oruç tutmak, ishal oluşturmak, sigara içmek, sağlıksız diyetler uygulamak ya da aşırı spor yapmak gibi eylemlerle ortaya koyabileceğini öngörür.²³ Gerçek beden ile ideal beden arasındaki farklılığa, yanlış beslenme ve düşük fiziksel aktivite alışkanlıkları sebep olabilmektedir.²⁴ Bu nedenle düzenli egzersiz yapan kişilerin bedenine yönelik duygu ve davranışları daha olumludur.²⁵⁻²⁷ Fakat çalışmamızda fiziksel aktivite seviyeleri arasında bedeni beğenme düzeylerinin farklılaşmadığı, benzer olduğu görülmüştür. Bu durum katılımcıların yüksek bedeni beğenme durumlarının egzersiz yapmalarının sebebi ve/veya sonucu olabileceğini düşündürmektedir.

İdeal bedene ulaşma ve iyi görünme baskısının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu,²⁸ erkeklerin kadınlara göre ideal bedeni daha az içselleştirdiği ve erkeklerin bedenlerinden daha fazla memnun olduğu bilinmektedir.^{29,30} Çalışmamızda cinsiyetler arasında da katılımcıların bedenlerini beğenme düzeylerinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonucun yorumlanmasında katılımcıların yaş, egzersiz geçmişi süreleri, kişilik özellikleri gibi etkenlerin de incelenmesi gerekebilecektir.

Katılımcılarımızın egzersiz bağımlılığı açısından değerlendirildiğinde zaman ve egzersiz ve devamlılık alt boyutlarında düşük seviyede bağımsız a-semptomatik ve diğer 3 alt boyutta düşük seviyede bağımsız semptomatik özellik göstererek “egzersize bağımlılık riski” taşımadığı belirlense de egzersiz bağımlılığı ile egzersizle geçirilen zaman arasında saptanan güçlü ilişkinin^{5,31,32} çalışma sonuçlarımızla paralel olduğu söylenebilir. Artan egzersiz miktarının metabolizmada yeni talep oluşturarak bireyi egzersiz bağımlılığı riskine taşıyacağı bilinmektedir.^{33,34,35} Çalışmamızda bireylerin haftalık MET-dk değerleri ile EB-21 puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, egzersiz bağımlılığının tüm alt boyutları ile anlamlı ilişki saptanmıştır. Kagan ve Squires (1985)³⁴, Cicioğlu ve ark. (2019)³⁶, Arslanoğlu ve ark. (2021)³⁷ ve Bavlı ve ark. (2011)³⁸ egzersize katılım yılı fazla olan bireylerde egzersiz bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Çalışmamızın konusu olmasa da kişilik özelliklerinin ve psikolojik faktörlerin de egzersiz bağımlılığı seviyelerinde ve egzersiz bağımlılığı ile ilgili diğer değişkenlerde önemli bir rol oynama potansiyeline sahip olduğunu rapor edilmiştir.^{39,40}

Düzenli egzersiz yapan bireyler arasında egzersiz bağımlılığı düzeyi net olmasa da cinsiyet gözetmeksizin bireylerin oldukça az bir kısmında ciddi bağımlılık belirtileri görüldüğü,^{35,41} cinsiyetin egzersiz bağımlılığında farklılık oluşturmadığı, kadın ve erkeklerde egzersiz bağımlılığının görülme oranlarının benzer olduğu⁴¹⁻⁴⁴ görüşü vardır. Oysaki çok boyutlu bağımlılık ölçekleri ile yapılan çalışmalarda erkeklerin kadınlara oranla egzersize bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.⁴⁵ Görünümü iyileştirmek ve kilo düşmek amacıyla yapılan egzersizlerin bağımlılık riskini arttırabildiği,⁴⁶ egzersiz bağımlılık düzeyi değerlendirilirken kilo kontrolü hedefi temel alındığında ise kadınların erkeklerden daha yüksek bağımlılık oranına sahip olduğu ortaya çıkmaktadır.⁴⁷ Çalışmamızda egzersiz bağımlılığının zaman ve egzersiz, kontrol eksikliği, geri çekilme ve tolerans alt boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Geri çekilme (erkek= 3,17 ve kadın= 2,80) ve tolerans (erkek= 3,22 ve kadın= 2,63) alt boyutlarında görülen

cinsiyetler arasındaki fark, erkeklerin egzersiz yapma durumu engellendiğinde kendilerini daha kötü hissettikleri, istedikleri etkiye ulaşmak ve gerginlikten sakınmak için daha yüksek miktarda egzersiz yaptıkları şeklinde yorumlanabilir. Bu sonuç da literatür ile benzerlik göstermektedir.³⁵

Çalışmamız İzmir ili Bornova ilçesi ile sınırlıdır. Bundan sonra yapılacak çalışmaların daha geniş kitlelerle ve farklı sosyo-ekonomik bölgelerde gerçekleştirilmesi ile çalışma sonuçlarının karşılaştırılması ve desteklenmesinde yarar vardır. Aynı zamanda egzersiz bağımlılığı kavramının tanımı, terminolojisi ve ölçme yöntemlerinin hala geliştirilmeye açık olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Dishman RK., Heath GW., Schmidt MD., Lee I. (2021). Physical activity epidemiology. Third edition. IL: Human Kinetics.
2. Hutchesson MJ., Gough C., Müller AM., Short CE., Whatnall MC., Ahmed M., Pearson N., Yin Z., Ashton LM., Maher C., Staiano AE., Mauch CE., DeSmet A., Vandelanotte C. (2021). Health interventions targeting nutrition, physical activity, sedentary behavior, or obesity in adults: A scoping review of systematic reviews. *Obesity Review*. 22(10), e13295.
3. Tekin A., Ramazanoğlu F., Tekin G. (2004). Sporda sosyal alanlar seçme konular. Ankara: Bıçaklar Kitabevi.
4. Fernández-Martínez A., Murillo-Lorente V., Sarmiento A., Álvarez-Medina J., Nuviala A. (2021). Exercise addiction and satisfaction of fitness center users as precursors to the intention of continuing to engage in physical activity. *Sustainability*. 13(1), 129.
5. Hausenblas AH., Downs SD. (2002). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and Health*. 17, 387-404.
6. Hamer M., Karageorghis S., Vlachopoulos SP. (2002). Motives for exercise participation as predictors of exercise dependence among endurance athletes. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*. 42(2), 233-239.
7. Leuenberger A. (2006). Endorphins, exercise, and addictions: a review of exercise dependence. *Impulse*. 1-9.
8. Freimuth M. (2008). Addicted recognizing destructive behavior before it's too late. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.
9. Asp K. (1999). Addicted to exercise. *Journal of American Fitness*. 64-66.
10. Terry A., Szabo A., Griffiths M. (2004). The exercise addiction inventory: a new brief screening tool. *Addiction Research & Theory*. 12(5), 489-499.
11. Landolfi E. (2013). Exercise addiction. *Sports Medicine*. 43(2), 111-119.
12. Cohen A. (1991). Body image in the person with a stoma. *Journal of Enterostomal Therapy*. 18(2), 68-71.
13. Farrell C, Lee M., Shafran R. (2005). Assessment of body size estimation: a review. *European Eating Disorders Review*. 13, 75-88.
14. Cash TF., Deagle EA. (1997). The nature and extent of body-image disturbances in anorexia nervosa and bulimia nervosa: a meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*. 22, 107-125.
15. Güçlü M., Yentürk J. (2008). Milli takım düzeyindeki elit bayan sporcuların kişisel ve sosyal uyum düzeyleri ile bedenlerini algılama düzeylerinin karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4, 183-192.

16. Kohl H., Fulton J., Caspersen C. (2000). Assessment of physical activity among children and adolescents: A review and synthesis. *Preventive Medicine*. 31, 54-76.
17. Tylka TL, Wood-Barcalow NL. (2015). The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*. 12, 53-67.
18. Anlı G., Akın A., Eker H., Özçelik B. (2015). Bedeni beğenme ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*. 36, 505-511.
19. Gürbüz B., Aşçı F. (2006). Egzersiz bağımlılığı ölçeği-21'in egzersiz katılımcıları için psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 11(2), 3-10.
20. Öztürk M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Ankara
21. Craig CL., Marshall AL., Sjöström M., Bauman AE., Booth ML., Ainsworth BE., Oja P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 35(8), 1381-1395.
22. Öngören B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*. 34, 25-45.
23. Ata A., Vural A., Keskin F. (2014). Beden algısı ve obezite. *Ankara Medical Journal*. 14(3), 74 -84.
24. Anton SD., Perri MG., Riley JR. (2000). Discrepancy between actual and ideal body images. *Eating Behaviors*. 1(2), 153-160.
25. Bıyıklı T. (2007). Vücut imgesinin ve özel spor salonlarının egzersize başlama ve devam etme motivasyonu üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
26. Güngörmüş HA. (2007). Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
27. Mandal E. (2014). Sport activity and body image of men and women. İçinde: *Physical activity in science and practice*. Flemr L., Nemec J., Kudlackova K. (Editör). Prague: Charles University.
28. Voges MM., Giabbiconi CM., Schöne B., Waldorf M., Hartmann AS. Vocks S. (2019). Gender differences in body evaluation: do men show more self-serving double standards than women? *Frontiers in Psychology*. 10, 544.
29. Fox K. (1997). *Mirror, Mirror. A summary of research findings on body images*. Social Issues. Research Centre.
30. Russello S. (2009). The impact of media exposure on self-esteem and body satisfaction in men and women. *Journal of Interdisciplinary Undergraduate Research*. 1(1), 4.
31. Adams JM., Miller TW., Kraus RF. (2003). Exercise dependence: diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 33(2), 93-107.
32. İlbak İ., Altun M. (2020). Sedanter olmayan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 3(1), 11-19.
33. De Coverley VD. (1987). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*. 82(7), 735-740.
34. Kagan D., Squires R. (1985). Addictive aspects of physical exercise. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 25(4), 227-237.

35. Polat C., Şimşek K. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 3(15), 354-369.
36. Cicioğlu Hİ., Demir GT., Bulğay C., Çetin E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*. 20(1), 12-20.
37. Arslanoğlu C., Acar K., Mor A., Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin antrenörlerinde egzersiz bağımlılığı. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 19(1), 137-146.
38. Bavlı Ö., Kozanoğlu M., Doğanay A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 13(2), 150-153.
39. Başoğlu UD. (2018). Exercise addiction: A comparison between the individuals who exercise for physical recreation and who receive personal exercise training. *Journal of Education and Training Studies*. 6(12), 21-25.
40. Yeltepe H. (2005). Egzersiz bağımlılığının tanımlanması ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21" in geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
41. Ağırbaş Ö., Koç Y., Aggön E., Gün A., Tatlısu B., Çakmak Yıldızhan Y. (2019). Lise öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi (Erzincan örneği). *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 21(2), 81-88.
42. Orhan S., Yücel AS., Gür E., Karadağ M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Turkish Studies*. 14(2), 669-678.
43. Vardar E., Vardar S., Toksöz İ., Süt N. (2012). Egzersiz bağımlılığı ve psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*. 25, 51-57.
44. Yıldırım İY. (2017). Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 12(1), 43-54.
45. Hausenblas HA., Downs DS. (2002b). Relationship among sex, imagery, and exercise dependence symptoms. *Psychology of Addictive Behaviors*. 16, 169-172.
46. Bishop I. (2009). Health or harm? Exercise dependence and its effects on body satisfaction and self-esteem. Thesis, Psychology of Department, University of Windsor.
47. Zmijewski C., Howard M. (2000). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*. 4, 181-195.