



T.C.
ERZİNCAN BİNALI YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIK DURUMLARINA
GÖRE FİZİKSEL AKTİVİTE VE VÜCUT KİTLE
İNDEKSLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Adem GÜN

ERZİNCAN
2018

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIK DURUMLARINA
GÖRE FİZİKSEL AKTİVİTE VE VÜCUT KİTLE
İNDEKSLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Adem GÜN

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğretim Üyesi Öztürk AĞIRBAŞ

ERZİNCAN
2018

TEZ KABUL TUTANAĞI



İÇİNDEKİLER

Sayfa No

| | |
|--|-------------|
| TEZ KABUL TUTANAĞI..... | I |
| İÇİNDEKİLER..... | II |
| TEZ BEYANI..... | V |
| TEŞEKKÜR..... | VI |
| SİMGELER VE KISALTMALAR..... | VII |
| TABLolar DİZİNİ..... | VIII |
| ÖZET..... | XI |
| ABSTRACT..... | XIII |
| 1.GİRİŞ..... | 1 |
| 2.GENEL BİLGİLER..... | 7 |
| 2.1.Fiziksel Aktivite ve Egzersiz..... | 7 |
| 2.1.1.Fiziksel Aktivite Olarak Kabul Edilen Aktiviteler..... | 9 |
| 2.1.2.Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri..... | 9 |
| 2.1.2.1.Bedensel Sağlığımız Üzerine Olan Etkileri..... | 11 |
| 2.1.2.2.Ruhsal ve Sosyal Sağlığımız Üzerine Etkileri..... | 12 |
| 2.1.2.3.Gelecekteki Yaşantımız Üzerine Etkileri..... | 13 |
| 2.1.3.Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler..... | 13 |
| 2.2.Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi..... | 16 |
| 2.2.1.Kriter Yöntemler..... | 17 |
| 2.2.1.1.Çift Etiketli Su (DLW)..... | 17 |
| 2.2.1.2.İndirekt Kalorimetri..... | 18 |
| 2.2.1.3.Direkt Kalorimetri (Oda Kalorimetresi)..... | 18 |
| 2.2.1.4.Davranışsal Gözlem..... | 18 |
| 2.2.2.Objektif Yöntemler..... | 18 |
| 2.2.2.1.Kalp Atım Hızı Monitörizasyonu..... | 18 |
| 2.2.2.2.Akselerometreler..... | 19 |
| 2.2.2.3.Pedometreler..... | 19 |
| 2.2.2.4.Çok Sensörlü Kol Bandı..... | 20 |

| | |
|---|-----------|
| 2.2.2.3.Subjektif Yöntemler..... | 20 |
| 2.2.2.3.1.Anket Yöntemi..... | 20 |
| 2.2.2.3.2.Günlükler | 21 |
| 2.2.2.3.3.Kayıtlar | 21 |
| 2.2.2.3.4.Hatırlama Anketleri | 21 |
| 2.2.2.3.5.Retrospektif Geçmiş Veriler | 21 |
| 2.2.2.3.6.Evrensel Anketler | 22 |
| 2.3.Bağımlılık ve Egzersiz Bağımlılığı | 23 |
| 2.3.1. Bağımlılık..... | 23 |
| 2.3.1.1.Bağımlılık Nedenleri..... | 24 |
| 2.3.1.2.Bağımlılık Türleri | 25 |
| 2.3.1.2.1. Madde Bağımlılığı | 25 |
| 2.3.1.2.2. Davranışsal Bağımlılık | 26 |
| 2.3.2. Egzersiz Bağımlılığı | 27 |
| 2.3.2.1.Egzersiz Bağımlılığı ile İlişkili Faktörler | 28 |
| 2.3.2.1.1.Yaş | 28 |
| 2.3.2.1.2.Spora Başlama Yaşı | 28 |
| 2.3.2.1.3.Cinsiyet | 29 |
| 2.3.2.1.4.Kişilik..... | 29 |
| 2.4.Vücut Kompozisyonu ve Vücut Kitle İndeksi | 29 |
| 2.4.1.Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri..... | 30 |
| 2.4.2.Egzersiz Bağımlılığı Ölçüm Yöntemleri | 32 |
| 2.4.2.1.Tek Boyutlu Ölçümler | 32 |
| 2.4.2.2.Çok Boyutlu Ölçümler..... | 33 |
| 2.4.3.Egzersiz Sağlık Üzerine Etkileri..... | 34 |
| 3.GEREÇ VE YÖNTEM..... | 36 |
| 3.1. Araştırma Modeli..... | 36 |
| 3.2. Evren ve Örneklem | 36 |
| 3.3.Sınırlılıklar..... | 36 |
| 3.4. Veri Toplama Araçları..... | 37 |
| 3.5. Vücut Kitle İndeksi Hesaplanması..... | 41 |
| 3.6. İstatistiksel Analiz..... | 42 |

| | |
|---|------------|
| 4.BULGULAR..... | 43 |
| 5.TARTIŞMA..... | 73 |
| 6.SONUÇ VE ÖNERİLER..... | 79 |
| 7.KAYNAKLAR..... | 82 |
| 8.EKLER..... | 98 |
| EK I. ETİK KURUL ONAYI..... | 98 |
| EK II. KİŞİSEL BİLGİ FORMU, EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ VE FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİ..... | 99 |
| 9.ARAŞTIRMACININ ÖZGEÇMİŞİ..... | 102 |



TEZ BEYANI

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uygunluğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezin içerdiği yenilik ve sonuçların başka bir yerden alınmadığını, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılamadığını, tezin herhangi bir kısmının başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Adem GÜN

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez konusu seçiminde son yıllarda daha çok gündeme gelen ve güncel bir konu olan bağımlılığın alt bölümlerinden olan Egzersiz Bağımlılığı konusunda, fikir veren, tezin plan, düzen, istatistiksel kısmın ve sonuçların yorumlanmasında yardımını hiçbir zaman esirgemeyen danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Öztürk AĞIRBAŞ'a,

Lisansüstü eğitim ve tez yazım aşamasında yardımlarından dolayı Dr. Öğretim Üyesi Eser AĞGÖN, Dr. Öğretim Üyesi Yakup KOÇ, Dr. Öğretim Üyesi Mehmet YAZICI'ya,

Çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden çok kıymetli öğrencilere,

Tez çalışmam sırasında sabır dolu özel destekleri için sevgili aileme, sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Adem GÜN

KISALTMALAR

| | |
|-------------------|--|
| ACSM | American College of Sports Medicine |
| BESYO | : Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu |
| CDC | : Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezi (Centers for Disease Control and Prevention) |
| DLW | : Çift Etiketli Su |
| EBÖ | : Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği |
| FAD | : Fiziksel Aktivite Düzeyi |
| Kg/m ² | : Kilogram/metrekare |
| MET | : Metabolik Eşdeğer (Metabolic Equivalent) |
| VKİ | : Vücut Kitle İndeksi |

TABLolar DİZİNİ

| <u>Tablo No</u> | <u>Sayfa No</u> |
|--|-----------------|
| Tablo 1. BESYO öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Yaş, Boy, Kilo, VKİ ve FAD düzeyleri ortalama değerleri | 46 |
| Tablo 2. BESYO öğrencilerinin cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılık durumlarının frekans ve yüzde dağılımları | 47 |
| Tablo 3. Erkek BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kitle indekslerinin karşılaştırması..... | 48 |
| Tablo 4. Erkek BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması | 49 |
| Tablo 5. Kadın BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kitle indekslerinin karşılaştırması..... | 50 |
| Tablo 6. Kadın BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması | 51 |
| Tablo 7. Egzersiz bağımlısı, bağımlı olma adayı ve egzersiz bağımlısı olmayan BESYO öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre vücut kitle indekslerinin karşılaştırması | 52 |
| Tablo 8. Egzersiz bağımlısı, bağımlı olma adayı ve egzersiz bağımlısı olmayan BESYO öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması | 53 |
| Tablo 9. Düzenli spor yapan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumu değişkenine göre vücut kitle indekslerinin karşılaştırması | 54 |
| Tablo 10. Düzenli spor yapan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumu değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması..... | 55 |
| Tablo 11. Düzenli spor yapmayan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumu değişkenine göre vücut kitle indekslerinin karşılaştırması | 56 |
| Tablo 12. Düzenli spor yapmayan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumu değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması..... | 57 |
| Tablo 13. Egzersiz bağımlısı, bağımlı olma adayı ve egzersiz bağımlısı olmayan BESYO öğrencilerinin düzenli spor yapma değişkenine göre vücut kitle indekslerinin karşılaştırması | 58 |

| | |
|---|----|
| Tablo 14. Egzersiz bağımlısı, bağımlı olma adayı ve egzersiz bağımlısı olmayan BESYO öğrencilerinin düzenli spor yapma değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması | 59 |
| Tablo 15. Aile ekonomik düzeyi düşük olan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kitle indekslerinin karşılaştırması..... | 60 |
| Tablo 16. Aile ekonomik düzeyi düşük olan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması | 61 |
| Tablo 17. Aile ekonomik düzeyi orta olan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kitle indekslerinin karşılaştırması..... | 62 |
| Tablo 18. Aile ekonomik düzeyi orta olan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması | 63 |
| Tablo 19. Aile ekonomik düzeyi yüksek olan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kitle indekslerinin karşılaştırması..... | 64 |
| Tablo 20. Aile ekonomik düzeyi yüksek olan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması | 65 |
| Tablo 21. Egzersiz bağımlısı, bağımlı olma adayı ve egzersiz bağımlısı olmayan BESYO öğrencilerinin aile ekonomik durumu değişkenine göre vücut kitle indekslerinin karşılaştırması | 66 |
| Tablo 22. Egzersiz bağımlısı, bağımlı olma adayı ve egzersiz bağımlısı olmayan BESYO öğrencilerinin aile ekonomik durumu değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması | 67 |
| Tablo 23. Evlerinin yakınında spor salonu olan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kitle indekslerinin karşılaştırması..... | 68 |
| Tablo 24. Evlerinin yakınında spor salonu olan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması | 69 |
| Tablo 25. Evlerinin yakınında spor salonu olmayan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kitle indekslerinin karşılaştırması..... | 70 |
| Tablo 26. Evlerinin yakınında spor salonu olmayan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması | 71 |
| Tablo 27. Egzersiz bağımlısı, bağımlı olma adayı ve egzersiz bağımlısı olmayan BESYO öğrencilerinin evlerinin yakınında spor salonu olma değişkenine göre vücut kitle indekslerinin karşılaştırması..... | 72 |

| | |
|---|----|
| Tablo 28. Egzersiz bağımlısı, bağımlı olma adayı ve egzersiz bağımlısı olmayan BESYO öğrencilerinin evlerinin yakınında spor salonu olma değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması | 73 |
| Tablo 29. Egzersiz bağımlısı, bağımlı olma adayı ve egzersiz bağımlısı olmayan erkek BESYO öğrencilerinin vücut kitle indeksleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki | 74 |
| Tablo 30. Egzersiz bağımlısı, bağımlı olma adayı ve egzersiz bağımlısı olmayan kız BESYO öğrencilerinin vücut kitle indeksleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki | 75 |



ÖZET

Bedens Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Vücut Kitle İndekslerinin Karşılaştırılması

Giriş ve Amaç: Egzersiz bağımlılığı tıpkı diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi bireylerin yaşantılarında bir takım sağlık problemleri ve yaşamsal zorluklar ortaya çıkaran bir durumdur. Üniversitelerde en fazla fiziksel aktivite yapanlar BESYO öğrencileri olması nedeniyle bu öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyleri merak konusu olmuştur. Bu nedenle BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri (FAD) ve vücut kitle indeksi (VKİ) karşılaştırılması araştırmanın amacı olarak belirlenmiştir.

Materyal ve Metod: Araştırmanın evreni Erzincan Üniversitesi BESYO öğrencilerinden, örnekleme ise 204 erkek ve 101 kız olmak üzere toplam 305 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin egzersiz yapma süreleri, sıklıkları ve kişisel bilgilerinin tespit edilmesi için "Kişisel Bilgi Formu", egzersiz alışkanlık ve tutumlarının tespit edilmesi için "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 (ExerciseDependence Scale-21) ve Fiziksel Aktivite Anketi kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.0 for Windows programında incelendi. İkili grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi, çoklu grup karşılaştırmalarında Kruskal Wallis H testi ile Spearman Korelasyon testi kullanıldı. Tüm testlerde anlamlılık düzeyi. 05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Araştırmada erkek BESYO öğrencilerin %13,2'si, kız öğrencilerin %15,8'i genel olarak %14,1'inin egzersiz bağımlısı oldukları, erkek BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre VKİ arasında anlamlı bir fark yok iken, egzersiz bağımlılarının ve bağımlı adaylarının FAD düzeylerinin bağımlı olmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu, kız BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre ne

VKİ ne de FAD arasında anlamlı bir fark olmadığı, erkek BESYO öğrencilerinin VKİ anlamlı derecede yüksek olduğu, egzersiz bağımlısı aday erkek öğrencilerin FAD değerlerinin anlamlı derecede yüksek olduğu, aile ekonomik düzeylerine göre öğrencilerin VKİ ve FAD değerleri arasında anlamlı farklılıklar olmadığı, egzersiz bağımlılık durumlarına göre ne erkek ne de kız öğrencilerin VKİ ile FAD arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin bir kısmının egzersiz bağımlısı olduğu, bağımlılık düzeyi yüksek olan erkek öğrencilerin FAD değerlerinin de yüksek olduğu, aile ekonomik düzeyinin öğrencilerin egzersiz bağımlılıkları üzerinde etkili bir faktör olmadığı, evlerinin yakınında spor salonu olma değişkeninin öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini etkilediğini, ayrıca öğrencilerin egzersiz bağımlılık durumlarına göre, vücut kitle indeksleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite, Vücut Kitle İndeksi

ABSTRACT

Comparison of Physical Activity Levels and Body Mass Indexes According to Exercise Addictive Situations of Students with Physical Education and Sports College

Introduction and Aim: Exercise dependence, just as in the other addictions types, is a case that reveals a set of health and vital difficulties of a person. The degree of exercise dependence of these students became the object of curiosity due to the students of Physical Education and Sports College who do the most physical activities in universities. For this reason, the aim of the study was to compare physical activity levels (FAD) and body mass index (BMI) according to exercise dependence status of High School Of Physical Education And Sports students.

Material and Method: The study consists of Erzincan University School of Physical Education and Sport and the sample consists of a total of 305 students of which 204 are male and 101 are female. “Personal Information Form” was used to determine the students’ exercise periods, frequency and personal information and Exercise Dependence Scale-21 and Physical Activity Survey were used to determine exercise habit and attitude. The acquired data were analysed in SPSS22.0 for windows. Mann Whitney U test was used for binary group comparisons and Kruskal Wallis H test and Spearman Correlation Analysis were used for multi group comparisons. The level of significance was accepted as .05 in all analyses.

Results: In the study, It was detected that % 13,2 of male students, % 15.8 of female students and % 14.1 of students in general were exercise dependence, while there was no significant difference between BMI according to the exercise dependence status

of male students, the PAL of exercise dependant and nominees of dependence was statistically significantly higher in comparison with non-dependent, according to the exercise dependence status of female students there was no significant difference between neither MBI nor PAL, the BMI of male students is significantly higher, the PAL values of nominees of exercise dependence is significantly higher, there was no significant differences between BMI and PAL values of the students according to the family economic level, there was no significant relationship neither male nor female students between BMI and PAL according to the level of exercise dependence.

Conclusion: It was extrapolated that, few of the students who are studying at the Physical Education and Sports College are exercise dependant; the students who are high in exercise dependence are also high in PAL values, the family economic level on the students' exercise dependence level is not an effective factor, the sports hall which is near the students' houses affects the levels of physical activity of students, and also there was no significant relationship between Body Mass Indexes and Physical Activity Levels according to the exercise dependence status of the students.

Key Words: Body Mass, Exercise Dependence, Physical Activity

1.GİRİŞ

İnsanların fiziksel ve ruhsal sağlıkları açısından düzenli olarak yapılan egzersizlerin faydaları oldukça fazladır. Sağlıklı bir yaşam için hafta en az üç gün ve 30-45 dakika arasında ve orta şiddette egzersiz yapmak oldukça önemlidir. Egzersiz sevilerek yapılmasının yanında takıntılı bir hastalık durumuna da gelebilir (1). Sağlıklı bir yaşam için düzenli olarak egzersiz yapma prensibinin dışına çıkan ve egzersizin süre, sıklık ve şiddetini arttırarak kontrol edemeyecek duruma getiren bireylerin “Egzersiz Bağımlısı” olmaları kaçınılmazdır. Egzersize ayrılan süre, şiddet ve sıklık kişinin kontrolünden çıkmamalıdır. Kişi eğence ya da sağlık için başladığı egzersize zamanının büyük bir bölümünü ayırıp bütün hayatını egzersiz faaliyetlerine göre ayarlamamalıdır. Zamanın büyük bir bölümünü egzersize ayıran kişilerde programlanan egzersizin dışına çıkıldığı zaman diğer bağımlılıklarda görüldüğü gibi stres, kaygı, aşırı sinirlilik, vb. haller görülebilir. İnsanlarda görülen bu hal ve davranışlar kişinin egzersiz bağımlısı olduğunun göstergesidir (2).

Egzersiz ve fiziksel aktivite daha önce birbiri yerine kullanılırken yapılan çalışmaların sonucunda egzersiz fiziksel aktivitenin alt kategorisi olarak tanımlanmaktadır (3, 4). Sağlıklı bireyler sağlıklı toplumları oluşturur. Sağlıklı toplumların oluşması için yeteri miktarda ve düzenli olarak fiziksel aktivite zorunlu bir hal almıştır. Yaşam süresinin artması ve daha sağlıklı bir hayat sürmek için de fiziksel aktivite yapmak gerekir.

Fiziksel aktivite sadece genç bireylerde değil ocuk ve yaşlılarda da yapılması gereken bir aktivitedir (5, 6). Günümüzde teknolojinin gelişmesinden dolayı her yaş grubunda, fiziksel olarak yapılan hareketlerde ciddi anlamda azalma meydana gelmiştir. Yani hem iş yerlerinde hem de evlerde teknolojiden dolayı sedanter yaşam

söz konusu olmuştur. Özellikle çocukların bilgisayar, televizyon, telefon ve internet bağımlısı olmaları onların hareketsiz bir yaşam sürmelerine neden olmaktadır. Hareketsiz bir yaşam sürmelerinden dolayı da bazı gelişim bozuklukları ortaya çıkmaktadır (7). Çocukların hareketsiz bir yaşam içerisinde girmelerinde Beden Eğitimi ve Spor dersleri sayısının azalmasının yanında kentleşmeye bağlı olarak çocuk oyun alanlarının da azalması önemli bir faktördür (8). Bireylerin teknolojiye kaynaklanan bu hareketsiz yaşamı değiştirmek ve sağlıklı nesiller yetiştirmek için egzersiz yapmaları gerekmektedir (9).

Fiziksel aktiviteler sağlıkla ilişkili olarak birçok etkiye sahiptir. İnsan vücudunun hastalık yapıcı etkenlere karşı daha dirençli olması şişmanlık ve obezitenin oluşumunu engellemek, vücut fonksiyonlarının düzenli bir biçimde çalışmasını sağlamak ve vücudun anatomik yapısının bozulmasını engellemek için fiziksel aktivite oldukça önemlidir (10).

Fiziksel aktivite çağımızın en büyük hastalığı olan obezite başta olmak üzere kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, bazı kanser türleri, kas ve iskelet sistemi bozuklukları gibi hastalıkları önemli ölçüde azaltmaktadır (11).

Fiziksel aktivite ayrıca aerobik kapasite, kas kuvveti, vücut dengesi, koordinasyon ve metabolik fonksiyonu geliştirdiği kanıtlanmış ve kemik dansitesi, lipit profili, insülin seviyeleri, immün fonksiyonlarda gelişme sağlar (12).

Ülkemizde önemli sağlık problemlerinden biri de obezitedir. Yapılan araştırmalarda obez çocukların gelecekte obez yetişkinler olacağı belirtilmiştir. Bu durum gelecek nesillerin ciddi sağlık problemleri ile karşılaşacağını göstermektedir (13). Hastalıklara karşı dirençli bir vücuda sahip olmak ve obezite hastalığı ile baş edebilmek için sağlıklı beslenmeli ve düzenli fiziksel aktivite yapılmalıdır (14).

Vücut Kitle indeksi bireylerin nasıl bir vücuda sahip olduğunu (zayıf, sağlıklı kütle, fazla kilolu, obez) açıklamaktadır (15).

Vücut kitle indeksinin hesaplanması kilo cinsinden vücut ağırlığının metre cinsinden boyun karesine bölümü ile hesaplanır (Eker E,Şahin M.,2002). Vücut kitle indeksi hesaplanırken VKİ (kg/m²) <18,5 Zayıf, 18,5–24,9 Normal, 25 – 29,9 Kilolu ve >30 Obez olarak belirlenmiştir (USDHHS 1996).

Yukarıda da bahsedildiği gibi düzenli yapılan egzersizler sağlık açısından oldukça önemli olmakla birlikte, bu aktivitelerin insanların yaşam tarzlarını etkileyecek ölçüde bağımlılık derecesinde yapılması ise genel anlamda bir sağlık sorunu olarak düşünülmektedir. Bu durumla ilgili olarak ergenlik çağındaki çocukların ve gençlerin egzersiz bağımlılık durumlarını belirlemek önem arz ettiği için bu çalışma tasarlandı. Dolayısıyla Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin incelenmesi araştırmanın temel amacı olarak belirlendi.

Problem:

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık durumlarına göre Fiziksel Aktivite ve Vücut Kitle İndekslerinin karşılaştırılması.

Alt problemler:

1. BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı durumları nasıldır?
2. Erkek BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kitle indeksleri arasında fark var mıdır?

3. Erkek BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında fark var mıdır?
4. Kadın BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kitle indeksleri arasında fark var mıdır?
5. Kadın BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında fark var mıdır?
6. Egzersiz bağımlısı, egzersiz bağımlısı adayı ile egzersiz bağımlısı olmayan erkek ve kadın BESYO öğrencilerinin vücut kitle indeksleri arasında fark var mıdır?
7. Egzersiz bağımlısı, egzersiz bağımlısı adayı ile egzersiz bağımlısı olmayan erkek ve kadın BESYO öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri arasında fark var mıdır?
8. Düzenli spor yapan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kitle indeksleri düzeyleri arasında fark var mıdır?
9. Düzenli spor yapan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında fark var mıdır?
10. Düzenli spor yapmayan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kitle indeksleri düzeyleri arasında fark var mıdır?
11. Düzenli spor yapmayan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında fark var mıdır?
12. Egzersiz bağımlısı, egzersiz bağımlısı adayı ile egzersiz bağımlısı olmayan düzenli spor yapan ve düzenli spor yapmayan BESYO öğrencilerinin vücut kitle indeksleri arasında fark var mıdır?
13. Egzersiz bağımlısı, egzersiz bağımlısı adayı ile egzersiz bağımlısı olmayan düzenli spor yapan ve düzenli spor yapmayan BESYO öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri arasında fark var mıdır?

14. Aile ekonomik durumu düşük olan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kitle indeksleri arasında fark var mıdır?
15. Aile ekonomik durumu düşük olan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında fark var mıdır?
16. Aile ekonomik durumu orta olan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kitle indeksleri arasında fark var mıdır?
17. Aile ekonomik durumu orta olan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında fark var mıdır?
18. Aile ekonomik durumu yüksek olan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kitle indeksleri arasında fark var mıdır?
19. Aile ekonomik durumu yüksek olan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında fark var mıdır?
20. Egzersiz bağımlısı, egzersiz bağımlısı adayı ile egzersiz bağımlısı olmayan aile ekonomik durumu düşük, orta ile yüksek BESYO öğrencilerinin vücut kitle indeksleri arasında fark var mıdır?
21. Egzersiz bağımlısı, egzersiz bağımlısı adayı ile egzersiz bağımlısı olmayan aile ekonomik durumu düşük, orta ile yüksek BESYO öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri arasında fark var mıdır?
22. Evleri spor salonuna yakın olan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kitle indeksleri arasında fark var mıdır?
23. Evleri spor salonuna yakın olan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında fark var mıdır?
24. Evleri spor salonuna yakın olmayan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kitle indeksleri arasında fark var mıdır?

25. Evleri spor salonuna yakın olmayan BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında fark var mıdır?
26. Egzersiz bağımlısı, egzersiz bağımlısı adayı ile egzersiz bağımlısı olmayan, evleri spor salonuna yakın olan ile yakın olmayan BESYO öğrencilerinin vücut kitle indeksleri arasında fark var mıdır?
27. Egzersiz bağımlısı, egzersiz bağımlısı adayı ile egzersiz bağımlısı olmayan, evleri spor salonuna yakın olan ile yakın olmayan BESYO öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri arasında fark var mıdır?
28. Erkek BESYO öğrencilerinin vücut kitle indeksleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
29. Kadın BESYO öğrencilerinin vücut kitle indeksleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
30. BESYO öğrencilerinin genel olarak vücut kitle indeksleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Fiziksel Aktivite ve Egzersiz ile ilgili birçok tanımlama yapılmıştır. Bunlardan bazıları; İbni Sina “Sağlığı korumanın üç temel prensibi; hareket, gıda ve uykudur” sözüyle, sağlıklı yaşamın önemini belirtmiş ve bunun ana kurallarını ifade etmiştir(16). Fiziksel aktivite bazal seviyenin üstünde enerji harcamasını artıran, iskelet kaslarının kontraksiyonu ile oluşan vücut hareketleri olarak (3, 17), Özer (2001) iskelet kaslarının kasılması sonucunda ortaya çıkan, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak (18), Vural (2010) dinlenik enerji harcamasına ek olarak enerji harcanmasında önemli artış sağlayan, iskelet kasları tarafından üretilen vücut hareketleri olarak (19), Rowland ve Freedson (1994) bireyin günlük olarak yaptığı, iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda enerji harcaması olarak tanımlarken bunun günlük olarak yapılan hareket miktarı olarak (20), Zorba (2010) iskelet kasları aracılığıyla vücudun hareketi sonucunda enerji harcaması olarak tanımlamışlardır (16).

Yukardaki tanımlardan yola çıkarak besinlerden aldığımız ve vücudumuzda artan enerjiyi harcamak için sindirim sistemimizin ve boşaltım sisteminin daha iyi çalışması için fiziksel aktivite yapmak büyük bir öneme sahip olmuştur (11, 22).

İnsanların günlük olarak aldıkları fazla enerjiyi vücuttan uzaklaştırmak, fazla kilolardan kurtulmak ve sağlıklı bir yaşam için fiziksel aktivite gereklidir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite hayatımız boyunca karşılaşılabileceğimiz çeşitli hastalıklara yakalanmayı engelleyerek sağlıklı bireyler olarak yaşam sürmemize yardımcı olur. Fiziksel aktivite gündelik işlerimizdeki performansımızı artırır, boş

zamanlarımızı değerlendirme ve ruhsal durumumuzda olumlu artış sağlmasına yardımcı olur. Sağlıklı bir topluma sahip olabilmek için; topluma küçük yaşlardan itibaren fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırılıp, fiziksel aktivitenin günlük yaşamımızın ayrılmaz bir parçası olduğuna inanılması, toplumda her ferдин sağlığının korunması ve ileriki yaşlarda karşılaşılabilecek sağlık tehditlerini en az seviyeye düşürmesi açısından büyük bir öneme sahip olduğu anlatılmalıdır (22).

Egzersiz ile fiziksel aktivite anlam olarak birbirinden ayrılmaktadır. Bunlar arasındaki fark; fiziksel aktivitenin günlük hayatta yaptığımız, oturma, kalkma, gezme, duş alma, gibi yapılan kas hareketliliğine denilirken; egzersiz ise herhangi bir spor etkinliği içine girebilen özel, devamlı ve planlı olan kas hareketi olmasıdır. (23). Egzersiz performansın devamlılığını sağlar. Hem beden hem de organizmaya düzenli bir ritim kazandırır. (24).

Fiziksel aktivite ve egzersiz denilince akla ilk gelen konulardan birisi de spordur. Hatta egzersiz kelimesinin yerine spor kelimesi de kullanılmaktadır. Sporun tanımı ile ilgili yapılan araştırmalarda birbirinden farklı tanımlara rastlamak mümkündür.

Spor; ferdi ya da takım olarak yerine getirilen, kişinin fiziksel ve zihinsel becerilerini geliştiren, rakibiyle mücadele etmesini gerektiren veya belirlenen bir hedefe ulaşma gayesiyle önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde yerine getirilen bedensel hareketler bütünüdür (25).

Spor; farklı din, ırk ve eğitim düzeyinde olan insanların aynı kurallar içerisinde toplanan, birbirleriyle iletişimini sağlayan ve geliştiren, yarıştıran, insanların

toplumsal yaşamına derinlemesine nüfuz eden ve toplumsal yapıya göre şekillenen bir olgudur. (26)

2.1.1. Fiziksel Aktivite Olarak Kabul Edilen Aktiviteler

Yürüyüş yapma, koşma, sıçrama, yüzme, bisiklete binme, çömelme- kalkma, kol ve bacak hareketleri gibi temel vücut hareketlerinin tamamını ya da bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içerisindeki aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilebilir (27).

2.1.2. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlığı; *"Kişinin sadece hasta ya da sakat olma durumu değil, aynı zamanda bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerden tam bir iyi olma hali"* olarak tanımlamaktadır. Sağlıklı bir hayat sürmek için kişinin sağlığını etkileyebilen, olumlu ve olumsuz davranışlarını kontrol altına alması, günlük olarak yapacağı fiziksel aktiviteleri kendi sağlık durumuna göre ayarlaması gerekmektedir. Sağlıklı olarak hayatı devam ettirmek, hatta sağlık durumumuzu daha iyi duruma çıkarmak gerekmektedir. Sağlık davranışı, bireyin sağlıklı kalmak ve hastalıklardan korunmak için inandığı ve uyguladığı davranışların bütünüdür (28). İçinde bulunduğumuz bu dönemde çoğumuz için günlük olarak hayatımızı devam ettirmede egzersiz yapmaya gerek kalmamakta ya da çok az bir egzersiz ile işlerimizi yerine getirmekteyiz. Bunun en önemli nedeni de herkes tarafında da bilinmekte olan teknolojiden kaynaklanmaktadır. Teknoloji ile kolaylaşan yaşam doğal ve düzensiz egzersizleri ortadan kaldırmıştır. Artan sağlık sorunlardan dolayı egzersizin önemi artmaktadır. Egzersiz yapma konusunda sağlıklı bir eğilim yaygınlaşmaya başlamıştır. Egzersizin hem uzun zamanlı yararlarından dolayı hem de kişilerin kendilerini

fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak kendilerini daha sağlıklı hissettikleri için her gün daha fazla kişi egzersiz yapmaktadır (29).

Ülkemizde Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan "Sağlıklı Beslenelim, Kalbimizi Koruyalım" çalışmasında 7 coğrafik bölgeden seçilen 7 il seçilmiş ve bu illerde yaşayan 30 yaş üstü 15.468 birey çalışmaya katılmıştır. Bu araştırmada bireylerin fiziksel aktivite alışkanlığı sorgulanmış ve sadece %3,5'inin düzenli, yani haftada en az 3 gün ve 30 dakika orta şiddette fiziksel aktivite yaptıkları belirlenmiştir (30).

Fiziksel aktivite çalışmalarını yararları olduğu kadar riskleri de taşır. Çok fazla egzersiz kas ve iskelet yaralanmalarına, bağışıklık sistemini baskılamaya ve enfeksiyonlara karşı vücut direncini azaltmaya neden olmaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalarda egzersizin faydalarının yanında aşırı derecede yapıldığında zararlarının da olabileceği belirtilmiştir (31).

Bu araştırmalarda gereğinden fazla yapılan ve planlanmamış egzersizin zararlı olabileceği düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde egzersizin önemi iyi anlatılmakla beraber, egzersize ayrılan zamanın iyi ayarlanması, egzersizin aşırı derecede ve düzensiz yapıldığında bağımlılığa neden olacağı iyi bilinmelidir. Sağlığımız için düzenli, kurallı, orta düzeyde aktivite yararlı olmaktadır (32).

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkileri üç başlık halinde incelenebilir.

1. Bedensel sağlığımız üzerine olan etkileri
2. Ruhsal ve sosyal sağlığımızın üzerine olan etkileri
3. Gelecekteki yaşantımız üzerine olan etkileri

2.1.2.1. Bedensel Sağlığımız Üzerine Olan Etkileri

Fiziksel aktivitenin bedensel sağlığımız üzerindeki etkilerini ayrı ayrı başlıklar altında incelenebilir.

Kas iskelet sistemi üzerinden etkileri

- Kas kuvvetinin arttırılması
- Kas tonusunun arttırılması
- Kondüsyonun arttırılması
- Antagonist olarak çalışan kaslar arasındaki dengenin sağlanması,
- Kas-eklem arasındaki dengenin arttırılmasının sağlanması,
- Eklem hareketliliğinin korunması ve arttırılması,
- Vücut dayanıklılığının arttırılması,
- Reflekslerin geliştirilmesi ve uyarılara verilen reaksiyon zamanının gelişmesi,
- Vücudun anatomik yapısının düzgünlüğü ve korunması,
- Vücutta yorgunluğa neden olan laktik asit atımının kolaylaştırılması,
- Olası bir olumsuz durumda bedenin korunmasını sağlama (33,34).

Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri:

- Fiziksel aktivite koroner kalp hastalığına yakalanma riskini azaltır.
- Diyabet hastalığına yakalanma riskini azaltır.
- Kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olur.
- Fiziksel aktivite iyi huylu kolestrolu (HDL) arttırırken kötü huylu kolestrolun (LDL) azalmasını sağlar
- Solunum kapasitesi artar

- Kalbin güçlenmesini sağlar
- Kalbe giden kan akımını artırır
- Kalbin daha kolay dinlenmesini ve atım hızının optimal düzeyde olmasına yardımcı olur
- Beyin damarlarında meydana gelebilecek hastalıkların gelişmesini engeller
- Metabolizmanın düzenli çalışmasını sağlar
- Kilo alımını önler
- Kadınların menopoza girmesini geciktirir
- Kadınların menopoz dönemini ruhsal olarak daha iyi geçirmesine yardımcı olur (33,34).

2.1.2.2. Ruhsal ve Sosyal Sağlığımız Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitenin ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine etkileri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (33,34).

- Bireyin kendini iyi ve mutlu olmasını sağlar
- Ruhsal bozulmalar ve kaygı bozulmalarını azaltır.
- Kişinin kendisi ile barışık olmasını sağlar
- Fiziksel yapısı ile barışık olmasını sağlar
- Kişinin özverili olmasına yardımcı olur
- Sosyal ilişkilerinin artmasını sağlar
- Özgüvenin artmasını sağlar
- Hayata pozitif yönde bakmayı sağlar
- Sınav kaygısını azaltmayı ve stresle başa çıkmayı sağlar

2.1.2.3. Gelecekteki Yaşantımız Üzerine Etkileri

Sağlıklı olarak yaşlanmayı sağladığından dolayı kişinin hayatını tek başına ve kimseye muhtaç olmadan idame etmesini sağlar.

- Ani hastalıklardan kaynaklanan ölüm risklerini azaltır
- Kansere karşı vücudumuzu korur
- Vücut direncini arttır ve vücudun enfeksiyonlara karşı daha güçlü olmasını sağlar
- Yaşlılığın vermiş olduğu etkiden dolayı düşme ve sakatlanmaları azaltır
- Daha refah bir hayat sürmeye yardımcı olur (33,34).

2.1.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktivite yapılmasında belirleyici olan etkenler biyolojik, fiziksel ve sosyal çevredir. Bu etkenler aynı zamanda fiziksel aktivitelere katılımın daha kolay ve hızlı olmasını sağlar. Fiziksel aktivitenin yapılmasına engel olan en büyük faktör yeteri kadar zaman olmamasıdır. Bunun yanında psikolojik, fizyolojik ve davranışsal değişkenleri de içeren birçok faktörün fiziksel aktiviteyi etkilediği bilinmektedir. Vücut kompozisyonu sürekli olarak fiziksel aktivite yapmayı sağlayan başlıca faktörler arasında yer almasa da vücut kitle indeksi 30 un üzerinde olan ve obez olarak tanımlanan kişilerin genellikle daha inaktif oldukları belirtilmiştir. Litaretür incelendiğinde sigara içenlerin içmeyenlere göre egzersiz programlarını bırakmaya daha yatkın oldukları rapor edilmiştir (35, 36). Yapılan araştırmalar sonucunda teknolojinin hızlı gelişmesi, ekonominin büyümesi, kentleşme oranının artış göstermesi gibi durumların bireyleri hareketsiz bir yaşama yönlendirdiğini

göstermektedir. Buna bağlı olarak fiziksel aktivitenin azalması durumu gelişmiş ülkelerde daha fazla olduğunu göstermektedir (37, 38).

Diğer bazı araştırmalarda ise sosyo-ekonomik durumu iyi olan kişilerin daha güvenli fiziksel aktivite yapma alanlarına ulaşabildiği bundan dolayı daha aktif bir hayat sürdürdükleri sonucuna varılmıştır. Fiziksel aktiviteye katılımda fiziksel aktivite alanlarına kolay ulaşmakla birlikte (39), cinsiyet, yaş, sos yo-ekonomik düzey, eğitim, çevresel (iklim, hava kirliliği, hava durumu gibi), psikolojik ve biyolojik faktörlerin de fiziksel aktiviteye katılmayı etkilediği belirtilmektedir (40).

Fiziksel aktivite ile yaş arasında ise ters bir orantı söz konusudur. Yaş arttıkça fiziksel aktivite de azalmaktadır. Son zamanlarda fiziksel aktivitenin önemi anlaşılmaya başlandığından 50 yaşından itibaren fiziksel aktivite yapma oranında görülebilir bir artış olduğu görülmektedir (38). Fiziksel aktiviteyi etkileyen başlıca faktörler;

Demografik ve Biyolojik Faktörler: Kişinin yaşı, mesleği, çocuk sayısı, eğitim durumu, cinsiyeti, genetik yapısı, kronik hastalık durumu, sosyo-ekonomik durumu, yaralanma hikâyesi, ırk ve obezite.

Psikolojik, Zihinsel ve Duygusal Faktörler: Davranışlar, yapılan egzersizden zevk alma, sağlık ve egzersiz hakkında bilgi sahibi olma durumu, yeterli zaman bulamama, ruhsal bozukluklar, dini inanç, kişinin ruh sağlığı, kendine güven, motivasyon ve stres.

Beceriler ve Davranışsal Nitelikler: Çocukluk ve yetişkinlik döneminde fiziksel aktivite yapıp yapmadığı, A tipi kişilik, alkol, beslenme durumu, spor yaşı,

okulda yapılan sporlara katılım durumu, karşısına çıkan engellerle başa çıkma becerileri, sigara kullanma durumu (11, 37).

Sosyal ve Kültürel Faktörler: Sosyal çevre, egzersiz tipi, grup arasındaki iletişim, aile ve arkadaş grupları fiziksel aktiviteye katılımıda önemli rol oynamaktadır. İşyerlerinde çalışanlara işveren tarafından yeteri kadar fiziksel aktivite için zaman ayarlanmalıdır.

Günümüzde masa başı işlerde çalışan bireylerin sayısının artması fiziksel aktiviteye katılımın az olmasına sebep olmaktadır. Fiziksel aktiviteye katılımın yeterli düzeyde olabilmesi için masa başı çalışan kişilere iş veren tarafından fiziksel aktivite olanaklarının sağlanması, spor ve fitness aktivitelerine katılma ve aktif ulaşım fırsatlarının sunulması önem taşımaktadır (37).

Fiziksel Çevre: İklim, programların maliyeti, araç sayısının artmasından kaynaklanan trafik yoğunluğu, evde spor için gerekli olan malzemeler (egzersiz bisikleti, egzersiz videosu), yürüyüş yapma, bisiklet sürme ve fiziksel aktivite için gerekli alanların (basketbol veya golf sahası, jimnastik salonu, park) var olması ve bu alanların kişiler tarafından daha yoğun kullanılabilmesi için kolay ulaşılabilir olması, suç işleme oranı ve güvenlik önlemleri, fiziksel aktivitenin yapıldığı alanın durumu, zeminin yüzeyi vb. gibi etkenler fiziksel aktiviteyi etkilemektedir (35,36, 41).

Fiziksel aktiviteyi arttırmak için fiziksel aktiviteye ayrılan alanların artırılması, yapılan şehir planlamasında, kişilerin günlük olarak kullanabileceği bisiklet kullanma alanları, yürüyüş alanları, spor alanlarının bulunmasına önem verilmelidir. Özellikle bisiklet kullanımı için insanlar teşvik edilmelidir. Avrupa ülkelerinde diğer ulaşım araçları yerine insanlar bisiklete binmeye teşvik edilmektedir.

2.2. Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi

Harcanan enerjinin miktarı yapılacak fiziksel aktivitenin tipi ve şiddetine göre farklılık göstermektedir (42). Hareketsiz toplumun artması nedeniyle fiziksel aktivitenin tespitine yönelik çalışmalar hız kazanmıştır (43). Amerikan Kalp Derneği, 1992 yılında yaptığı araştırmanın sonucunda yayınladığı bir raporda fiziksel inaktivitenin kalp damar sistemi üzerinde çeşitli riskler ortaya çıkaracağı bu risk 4. büyük risk faktörü olduğunu, sağlığın olumlu veya olumsuz etkileri göz önüne alındığında egzersiz için ayrılan zaman egzersiz miktarı ve şiddeti oldukça önemlidir (44). Fiziksel aktivitenin faydalarının görülebilmesi için yetişkin bireylerde orta şiddette haftada 5 gün 30 dakika yapıldığında hem kalp damar hastalıkları hastalık hem de tip 2 diyabet riskini önemli derecede azalttığı belirtilmiştir. Hazır yiyeceklerle beslenmenin yoğun olduğu ülkelerde aşırı kilo alımının önlenmesi için fiziksel aktiviteye ayrılan zamanın daha fazla olması gerekir. Önerilen süre günde 60-90 dakika yürüyüş veya yüksek yoğunluklu aktivite önerilmektedir (37). Fiziksel aktivitenin şiddetini belirlemek için; aerobik egzersiz için maksimum oksijen tüketiminin yüzdesi, kalp hızı rezervinin yüzdesi, oksijen taşıma rezervinin yüzdesi olarak belirtilmektedir.

Fiziksel aktivitenin şiddetini belirlemek için en çok kullanılan terimler; hafif veya düşük, orta, şiddetli veya yüksek şiddetli, aşırı yorucu ifadelerdir. CDC ve ACSM tarafından fiziksel aktivite için bu 4 farklı şiddet kategorisi metabolik eşdeğere (MET) göre tanımlanmıştır.

<3 MET hafif şiddetli, 3-6 MET orta şiddetli, >6-8 MET şiddetli >8 MET yüksek şiddetli (3)

Fiziksel aktivitede sadece harcanan enerji değil yapılan aktivitenin süre, şiddet, kişinin yaşı ve fiziksel uygunluk durumu oldukça önemlidir. Orta yaş ve yaşlı kişilerde genellikle MET seviyeleri yapılan aktiviteye göre daha yüksektir (22).

Örneğin, genç yetişkin olan bireylerde maksimal oksijen alımının %50'sinde 20 dakika egzersiz yapması hafif bir aktivite olarak yorumlanırken, yaşı ilerleyen bireylerde 8 saatten fazla maksimal oksijen tüketiminin %50'sinde enerji sarf ederek çalışması çok şiddetli bir aktivite olarak nitelendirilebilir (45). Yukarıdaki örnekte de anlatıldığı gibi egzersiz programı yapılırken dikkat edilmesi gerekir. (22).

Fiziksel aktivite düzeyini belirlemede bazı değişkenler yer almaktadır. Bu değişkenler fiziksel aktivitenin sıklığı, yoğunluğu ve fiziksel aktivitenin süresidir. Literatürde fiziksel aktivite ile ilgili yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite için ayrılan zaman, genellikle aktif olarak harcanan dakika olarak; fiziksel aktiviteye katılım durumu, günlük veya haftalık aktiviteye katılım, yoğunluk ise fiziksel aktiviteyi hafif, orta ve şiddetli olarak kategorize etmek için kullanılmaktadır (46). Günlük olarak harcanan enerji miktarının değerlendirilmesinde farklı birtakım metotlar kullanılmıştır. Bu farklı metotları üç ana başlık altında toplamak mümkündür.

2.2.1.Kriter Yöntemler

2.2.1.1.Çift Etiketli Su (DLW)

Fizyolojik ölçüm yöntemi olan DLW harcanan enerjiyi değerlendirmede önemli yol göstericidir. İki durağan izotop kullanılarak, idrarda belirlenen zamanlarda sürekli ölçülür. Vücut ağırlığına göre, çalışmaya katılanlar bu izotopların belli bir miktarını içer. Bir kütle spektrometresi idrarda metabolize olmayan izotop miktarını bulmak için kullanılır. Bu yöntem, az enerji harcamayla objektif veri sağlamasına

rağmen, iki tane olumsuz özelliği bulunmaktadır. Bunlar, ekonomik olarak yüksek maliyetinin olması ve yapılan fiziksel aktivitelerin tiplerini ayırt etmemesidir (47).

2.2.1.2. İndirekt Kalorimetri

Bu cihazla fiziksel aktivite esnasında harcanan oksijeni ölçerek enerji tüketimini hesaplamaktadır. (48). İndirekt Kalorimetre dinlenme anındaki metabolik hız, yiyeceklerin termik etkisi ve AET'yi ölçmek için kullanılmaktadır (46).

2.2.1.3. Direkt Kalorimetri (Oda Kalorimetresi)

Üretilen ısı veya kaybolan ısıнын ölçülmesiyle değerlendirilen enerji harcamasıdır. Kullanımı çok zaman alması, ekonomik olarak pahalı olması ve zor bir yöntem olması kalabalık gruplarda kullanımı zor olduğundan dolayı çok fazla tercih edilmemektedir (49).

2.2.1.4. Davranışsal Gözlem

Herhangi bir aracı olmadan, doğrudan izleme yolu olan bu yöntem deneyimli bir gözlemci tarafından motor aktivitelerin direk davranışsal gözlemine dayalıdır. Bu yöntemle fiziksel aktivite ile harcanan enerjiye bağlı olarak yapılan fiziksel aktivitenin sıklığı, şiddeti, süresi ve harcanan enerji tüketimini belirlemek mümkündür. Fazla çalışma gerektirmesi ve zaman olarak ekonomik olmamasından dolayı geniş grupta çalışmalarda davranışsal gözlem tercih edilmemektedir (11).

2.2.2. Objektif Yöntemler

Kalp atım hızı monitörleri, Akselometreler, Pedometreler, Caltrac, Çok sensörlü kol bandı

2.2.2.1. Kalp Atım Hızı Monitörizasyonu

Kalp atım hızı yöntemi, fiziksel aktivite ile günlük olarak yakılan enerjiyi (oksijen tüketimi gibi) belirlemede kullanılmaktadır. Büyük kas gruplarında yapılan

dinamik egzersiz sırasında kalp atım hızı ve enerji harcaması arasında kuvvetli bir pozitif ilişki olduğundan fiziksel aktivitenin bir ölçümü olarak bu yöntem kullanılmaktadır. (50).

Günlük hayatta fiziksel aktivitenin miktarını ve şiddetini belirleyen teknolojik olarak gelişmiş cihazlar bulunmaktadır.(43). Bu cihazlardan bazıları aşağıda açıklanmıştır.

2.2.2.2. Akselerometreler

Fiziksel aktivite esnasında yapılan hareketlerin miktar ve şiddetini belirleyen aletlerdir (51). Bu cihaz Fiziksel aktivite esnasında alınan ölçümleri uzun süre saklayabilmektedir. Akselometreler tek eksenli ve çok eksenli olmak üzere iki çeşittir. Tek eksenli sensörler hareketleri sadece bir tek vücut düzleminde tespit etmektedir. Örneğin, bisiklet ve kürek gibi statik gövde hareketi ile yapılan aktivitelerde sonuçlar yanlış çıkabilmektedir. Çok eksenliler hareketi birden fazla hareket düzleminde tespit edebilmektedir. Bu cihazların avantajı tek eksenli cihazlara göre daha ayrıntılı bilgi verebilmeleridir. Olumsuz yanları ise örneğin pedometrelere göre ekonomik değerleri daha yüksek ve kullanımı için özel eğitim ve ek bilgi gerektirmesidir (43).

2.2.2.3. Pedometreler

Fiziksel aktiviteyi ölçmek için geliştirilmiş küçük, basit, ekonomik olarak daha ucuz cihazlar olup genellikle bel bölgesine takılmaktadır. Adımların hesaplanması internal bir uyarıcı tarafından yapılır. Bu mekanizma, vertikal salınım belli bir eşik değeri geçtiği zaman “bir adım”ı kaydetmektedir (46). Fiziksel aktiviteyi arttırmayı amaçlayan halk sağlığı kampanyalarında, kişilerin istenilen adım sayısına ulaşip ulaşmadığını belirlemek açısından pedometreler yararlı cihazlardır. Fiziksel aktiviteyi

teşvik için “**günde 10000 adım**” atılmasının etkili olduğu öne sürüldüğünden, daha fazla kişinin fiziksel aktiviteye katılması için pedometreler önerilmektedir (43, 52).

2.2.2.4. Çok Sensörlü Kol Bandı

Çok sensörlü kol bandı üst kol triceps kası üzerine takılmakta olup verileri iki eksenli akselerometre ile toplamakta ve bilgisayar yazılımı kullanılarak veriler analiz edilebilmektedir (43). İçerdiği çoklu sensörleri ısı akışı, galvanik ısı cevabı, cilt ısısı ve vücut ısısı aracılığıyla ölçümleri de yapmaktadır. Bireyin cinsiyet, yaş, boy, kilo, baskın olarak kullandığı el, sigara içme durumu gibi bilgileri girilerek cihaz kullanıma hazır hale getirilmektedir. Yukarıda anlatılan özellikler göz önüne alındığında diğer objektif cihazlarla göre daha avantajlı oldukları görülmektedir (53).

2.2.3. Subjektif Yöntemler

Günlük, geçmişini sorgulayan anketler, kayıt, retrospektif anketler ve evrensel anketlerdir. FAS'ı sınıflandırmada kişilere soru sorarak yapılan ölçümler olup kolay, pratik, düşük maliyetli geçerli ve güvenilir yöntemlerdir. Bu nedenle epidemiyolojik çalışmalarda yaygın olarak kullanılmaktadır (54-56). Kişiden elde edilen bilgiler, enerji harcamasını belirleyen kilokalori veya MET'e çevirmektedir (54).

2.2.3.1. Anket Yöntemi

Anketlerin Fiziksel aktiviteye ayrılan süre ve sıklığının tanımlanabilmesi, fazla kişilere uygulanabilmesi gibi avantajlarının yanında fiziksel aktivite süresi ve hatırlanma düzeylerinin az ya da fazla olması gibi dezavantajlara da sahiptir (57). Bu olumsuz durumları en aza indirmek için yüz yüze görüşme teknikleri kullanılmaktadır (55,56). Yaptığımız çalışmada fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde araştırmalarda

en çok tercih edilen IPAQ Kısa Formu kullanılmıştır. Anket dört alt bölümden oluşmaktadır.

2.2.3.2. Günlükler

Günlükler kısa zamanda yapılan fiziksel aktivitelerin detaylı olarak incelenmesini sağlar. Günlükler kısa süreli fiziksel aktivite için bilgi verirken uzun süreli fiziksel aktivite alışkanlıklarını ölçemez. Günlük olarak harcanan enerji ölçümünde çok iyi bir belirleyici olduğu açıklanmıştır. Günlükler çoğu zaman 1 ile 3 gün arasında sınırlı tutulmaktadır (54).

2.2.3.3. Kayıtlar

Çoğu zaman özel olarak yapılan fiziksel aktivite tiplerinin yapılıp yapılmadığını gösterir. Aktivitenin başlama ve bitişi fiziksel aktiviteye katılımında veya gün sonunda kaydedilir. Egzersiz programı yapılacağı zaman bu kayıtlar yararlı olabilir (54).

2.2.3.4. Hatırlama Anketleri

Hatırlama anketleri günlük ve kayıtlara göre daha az sorumluluk gerektirir. Bazı bulgular Fiziksel aktiviteye son katılımın detaylarını hatırlamada çeşitli zorluklar yaşanabilir. Fiziksel aktiviteyi değerlendirme durumunda hatırlama anketleri bir hafta ile ömür boyu gibi zaman dilimi içerisinde kullanılmaktadır (54).

2.2.3.5. Retrospektif Geçmiş Veriler

Hatırlama anketinin en geniş formu olup 12 aya kadar olan zaman diliminin spesifik ayrıntılarını içerir. Örneğin, Minnesota Serbest Zaman Fiziksel aktivite anketi ve Tecumseh anketi önceki yılda yapılan spesifik fiziksel aktivitelerin listesi için katılımın ortalama süresi ve frekansı hakkında bilgi verir. Anketin karmaşık olması

ekstra bir zorluk getirir ve fazla veri elde edildiğinden anketi çözümlen kişi için zihinsel olarak ağır bir yük oluşturur (54).

2.2.3.6. Evrensel Anketler

Aktivite düzeyini 1-4 maddelik soruyla ölçen kısa anketlerdir. Farklı bir hatırlama anketidir. Evrensel anketler ile sınırlı bilgiye ulaşılmakta, çözümlenme sonucunda basit fiziksel aktivite sınıflandırılması yapılmaktadır. Evrensel anketleri kullanmaktaki en büyük fayda, şiddetli olarak yapılan fiziksel aktiviteye katılımı göstermede son derece objektif olmasıdır (48).



2.3. BAĞIMLILIK VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI

2.3.1. Bağımlılık

Bağımlılık konusu incelendiğinde, literatürde özellikle madde bağımlılığı karşımıza çıkmaktadır. Bir maddeye olan bağlılığı ifade eden madde bağımlılık şöyle tanımlanabilir: Kişilerin belirli bir maddeyi veya hizmeti uzun süre almaları sonucunda kendilerini geçici olarak iyi hissetmeleri durumu olarak tanımlanabilmektedir (58). Bahsi geçen “madde” ise, ‘bağımlılığa ya da kötüye kullanıma yol açabilecek, duygu, durum, biliş gibi beyin işlevlerinde değişikliğe yol açan, farklı yollarla alınabilen her türlü kimyasal’ olarak tanımlanmaktadır (59).

Teknolojik araç gereçlerin hayatımıza girmesiyle birlikte bağımlılık konusu yeni bir boyut kazanmıştır. Kişilerin ruhen, bedenlen ve sosyal yaşantısını bozan patolojik bir davranış olan bağımlılık; günümüzde teknolojinin olumsuz yönlerinden dolayı toplumumuzun en önemli sorunu haline gelmiş durumdadır. Teknolojinin yeni yeni geliştiği dönemlerde yalnızca televizyonlardan gördüğümüz, çevremizden duyduğumuz bir durum iken artık hayatın her kesiminde bağımlı olan kişilere rastlamak mümkündür (60). Bağımlılık yalnızca bir maddeye ya da teknolojik bir ürüne karşı oluşabilen bir durum değildir. İnsanların davranışsal olarak farklı bağımlılıkları da olabilir. Buna en güzel örneklerden birisi egzersiz bağımlılığıdır. Bağımlılıkla ilgili genel bir tanımlama yapılacak olursa; bağımlılık, belirli bir durum ya da nesne ile kurulan ilişki sonrasında ortaya çıkan özel bir durum olarak değerlendirilmekte ve birbirleri ile ilişkili davranışların bir neticesi olarak görülmektedir (61).

2.3.1.1. Bağımlılık Nedenleri

Bağımlılık bir ihtiyacın sonunda ortaya çıkmaktadır. Bağımlılık oluşumunda bireyin kendi kişiliği ile beraber, anne, baba, akraba, oturduğu mahalle ve arkadaşları yakından ilişkilidir. Birey, kendi gücünün değiştirmeye yetmediği durumlarda, hayatta karşılaştığı olumsuz durumları yok edemediği zaman hayatın gerçeklerinden uzaklaşmak istemektedir (62). Madde bağımlılığa yol açan bazı sebepler şu şekilde sıralanabilir;

- Bireysel sebepler
- Aile ve ebeveyn etkisi
- Arkadaş etkisi
- Sosyal çevre etkisi (62):

Türkiye Yeşilay Cemiyetinin “Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı” kapsamında hazırlamış olduğu broşürde teknoloji bağımlılığının sebepleri arasında şunlar gösterilmiştir:

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği,
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemekten veya önemsememek,
- Merak duygusunu kontrol edememek,
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak,
- Can sıkıntısından ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak,
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek,
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemekten ve sorunları çözmek yerine teknoloji bağımlılığına yönelmek,

- Kişinin dürtülerini kontrol etmekte zorlanması,
- Aşırı içe kapanıklık,
- Çevre tarafından beğenilmeme korkusu,
- Karamsar düşünce yapısı,
- Kişinin hayatta doğru bir hedef bulamaması,
- Öz güven duygusunun eksikliğinin,
- Hayatı sevmemek,
- Kişinin sosyal ilişki kuramaması,
- Kişinin kendini tanımamasından ve gerçek hayatta yapabileceklerini bilmemesi,
- Gerçek dünyada elde edilemeyen başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışması.

Literatür incelendiği zaman bağımlılığın türleri çeşitli olmakla birlikte nedenleri genel olarak aynı ya da benzerdir. Bu bağlamda egzersiz bağımlılığının oluşmasında ortaya çıkan nedenlerin de diğer bağımlılık oluşturan nedenlerden çok farklı olmayacağı aşikârdır.

2.3.1.2. Bağımlılık Türleri

Madde Bağımlılığı ve Davranışsal Bağımlılık türleri arasında yer almaktadır.

2.3.1.2.1. Madde Bağımlılığı:

Bireyin maddeyi aldığı anda geçici olarak bilincini kaybetmesi, kullandığı maddenin kendi yaşamı için mutlaka alınması gerektiği, aldığı maddeye bağlı olarak fiziksel ve psikolojik sorunların ortaya çıkması durumudur. Uzbay ve Yüksel madde bağımlılığını, ilaç nitelikli bir maddenin beyni etkileyerek keyif veren ya da yokluğunda gelen huzursuzluğu dindirmek için sürekli ve düzenli olarak madde alma

isteği oluşturan, davranış bozukluğunun eşlik ettiği beyin hastalığı olarak tanımlar (63). Ceyhun vd. bağımlılık yapıcı maddeleri; madde kötüye kullanımına ve bağımlılığa yol açabilecek, farklı yollarla kullanılabilen duygu durum, algılama, biliş gibi beyin fonksiyonlarına etki eden kimyasallar olarak tanımlar (64).

2.3.1.2.2. Davranışsal Bağımlılık

Bir maddeye bağımlı olmadan maddeyi bulma isteği arayışı içerisine giren davranışların patolojik kullanım özelliklerinde görülen bulgularla ilişkili olduğu bağımlılık durumu olarak tanımlanmaktadır (65). Maddeye dayalı olmayan bu tür davranışsal bağımlılıkların (örneğin; televizyon, ve internet bağımlılığı) kişinin bu maddelere tam anlamı ile bağımlı olup olmadığını belirlemek için madde bağımlılığını belirleme kriterlerine göre değerlendirilmesi gerekmektedir. Değerlendirme sonucunda gerekli tanımlama yapılmalıdır (66).

Davranışsal bağımlılığı altı aşaması vardır. Bu aşamalar, “dikkat çekme”, “duygu durum değişikliği”, “tolerans”, “yoksunluk belirtisi”, “çatışma” ve “nüksetme”. Dikkat çekme kısmında, kişinin göstermiş olduğu davranış; kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında değişme olmaya başlar ve bu davranışlar onun hayatının en önemli davranışları konumuna gelir. Duygusal değişmelerde, kendisi için belirlenen bir aktiviteyle veya egzersizle ilgilenmek ve bu egzersizi başarabilmek söz konusudur. Tolerans, belirlenen egzersizin ilk başlama periyodun da vermiş olduğu hoşlanma duygusunu devam ettirmek ve bu egzersizi daha fazla yapma zorunluluğu hissetme aşamasıdır. Yoksunluk belirtisi, bu belirlenen egzersizin beklenmedik bir sırada azaltılması veya kesilmesi halinde hoş olmayan durumlar (örneğin; stres, huysuzluk, agresiflik) yaşanmasını ve fiziksel olarak da etkilenmeyi ifade eder.

Çatışma, bireyin bağımlılık ile kişinin kendi çatışmalarının arasında kaldığı aşamadır. İç ruhsal veya kişiler arası çatışmaları ve bağımlılık süreci bu belirli aktiviteden kaynaklanır. Nüksetme, yapılan egzersizden kaçınma veya bu egzersizi kontrol altına alındıktan sonra aradan uzun bir zaman geçse dahi bu davranışın tekrar ortaya çıkma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (67).

Davranışsal bağımlılığın aşamaları incelendiğinde kişinin herhangi bir aktiviteye veya egzersize başladığında bunu bırakmak istememesi veya bıraktığında duygusal birtakım olumsuz durumların ortaya çıkması söz konusu olmaktadır. Bu duruma literatürde egzersiz bağımlılığı adı verilmektedir.

2.3.2. Egzersiz Bağımlılığı

Egzersizin fiziksel ve zihinsel gelişime yararları oldukça fazladır. Son zamanlarda bilimsel olarak yapılan araştırmalar sonucunda egzersizin sayısız faydalarının yanında olumsuz bazı durumları da ortaya çıkaracağı belirtilmektedir (31). Egzersizin olumsuz taraflarının neden kaynaklandığı konusunda yapılan çalışmalar, özellikle egzersizin aşırı bir şekilde yapılması sonucunda bağımlılık haline gelmesi üzerinde yoğunlaşmıştır (31, 68-70).

Yapılan egzersizin kişinin kendi kontrolünden çıkarak, egzersizden beklenen doyumun sağlanması için egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin sürekli olarak artırılması, egzersiz yaptığından dolayı ailesine ve sosyal çevresine vakit ayıramama, bütün zamanını egzersize ayırma, sosyal aktivitelere katılmak yerine egzersiz yapma ve kişinin hayatını yaptığı egzersize göre programlamasına denir (71, 72).

Sachs (1979), egzersiz bağımlılığını, bireyin egzersiz yapmadan geçirdiği 24-36 saat sonucunda egzersiz tanısını kolaylaştıran belirtiler ile ayırt edilen psikolojik ve fizyolojik olarak egzersize bağımlı olma durumu olarak tanımlar (73).

Hausenblas ve Downs'a (2002) göre egzersiz bağımlılığı, egzersiz yapılmadığında kişide fiziksel ve psikolojik olarak belirtilerinin görülmesine neden olan, bireyin kendini kontrol edememesi ve fazla egzersiz yapma alışkanlığı ile sonuçlanan, fiziksel aktivite yapmak için şiddetli istek duyulmasına denilmektedir (74). Psikolojik ve fizyolojik belirtileri kaygı, hareketsiz kalamama, egzersiz yapamamaktan kaynaklanan suçluluk duygusu, agresiflik, tembellik, iştahsızlık, uykusuz kalma ve baş ağrısı olarak sıralanmaktadır (75).

2.3.2.1. Egzersiz Bağımlılığı ile İlişkili Faktörler

Egzersiz Bağımlılığı ile ilişkili faktörler yaş, cinsiyet, spora başlama yaşı, kişilik ve vücut kompozisyonu olarak beş başlık altında toplanmaktadır.

2.3.2.1.1. Yaş

Masters ve Lambert (1989) uyguladığı koşu ölçeği anketi ile uzun zamandır egzersiz yapan bireyler arasında bir ilişki olduğunu bulmuştur. Fakat cinsiyetler arasında herhangi bir fark bulunmamakla beraber aynı yaş grubundaki kadın ve erkekler arasında da herhangi bir ilişki görülmemiştir (76).

2.3.2.1.2. Spora Başlama Yaşı

Hailey and Bailey (1982) ile Furst ve Germone (1993) yaptıkları çalışmalarda negatif bağımlılık ölçeğini kullanarak aşağıdaki sonuçlara ulaşmışlardır. Uzun süre fiziksel aktivite yapan katılımcılardan oluşturulan gruplarda egzersiz bağımlılığı puanları anlamlı derecede yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir (77, 78).

2.3.2.1.3. Cinsiyet

Yapılan egzersiz bağımlılığı araştırmaların ekseriyetinde erkek ve kadınlar arasında fark bulunmamıştır. Yapılan araştırmaların bir tanesinde 88 erkek 97 kadın örneklemeden oluşan çalışmasında uygulanan egzersiz bağımlılığı ölçeği ile fiziksel aktivite sıklığı üzerinde cinsiyet bakımından herhangi bir farklılık bulunamamıştır (79). Başka bir araştırmacı negatif bağımlılık ölçeği kullanarak yaptığı çalışmada negatif bağımlılık puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulamamıştır (78). Hausenblas ve Downs (2002) birçok kişilik özelliği egzersiz bağımlılığı alt ölçeğinde değerlendirdiğinde, erkeklerin puan durumunun kadınlardan daha yüksek olduğunu bulmuştur (74).

2.3.2.1.4. Kişilik

Yapılan araştırmalar sonucunda; bağımlılık, aşırı derecede zorlama, mükemmel olma ve endişe gibi çeşitli kişilik yapılarıyla aşırı miktarda egzersiz yapma davranışı arasında ilişki bulmuşlardır (79, 80-87).

2.4. Vücut Kompozisyonu ve Vücut Kitle İndeksi

Hareketin organizma için bir ihtiyaç olduğu unutulmamalıdır. Bu konu hakkında yapılan çalışmalarda obezitenin meydana gelmesinde hareketsiz kalmanın sebebi oldukça fazladır. Fazla hareket gerektiren işlerde çalışanlar arasında şişman kimseler az görölmesine karşılık, yeterli hareket alanı bulunmayan ve oturarak iş yapan kişilerde şişmanlığın daha fazla görölmektedir. Fiziksel hareketlerin enerji alımı ve vücut ağırlığı üzerinde etkileri vardır (88).

Vücut ağırlığının hangi aralıkta olduğunu en iyi belirleme yöntemi vücut kitle indeksi yöntemidir. Vücut kitle indeksi hesaplanırken boy ve vücut ağırlığı

yönteminin kullanılması hem daha doğru sonuç veren hem de daha objektif sonuç veren bir yöntemdir (89).

Toplam vücut yağıyla korelasyon gösteren ağırlığın, boyun karesine bölünmesiyle bulunan bir indeks olup günümüzde en sık kullanılan bir yöntemdir. Obezitenin tanımlanmasında ve gruplara ayrılmasında VKİ önemli bir yere sahiptir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) obeziteyi; adipoz dokuda insan sağlığını bozacak düzeyde anormal ve aşırı yağ birikimi olarak tanımlamaktadır (90).

VKİ 30 kg/m ve üzerinde olan bireyler obez olarak tanımlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütüne göre Obezite dört sınıfa ayrılmaktadır.

1.Fazla kilolu olan grup: VKİ 25-29.9 kg/m

2.Obezite grup I: VKİ 30-34.9 kg/m

3.Obezite grup II: VKİ 35-39.9 kg/m

4.Obezite grup III: VKİ >40 kg/m olarak tanımlanmıştır (91).

2.4.1. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri

Diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi kişinin egzersiz bağımlısı olup olmadığını belirlemek için DSM-IV diğer madde bağımlılığı kriterleri ölçü alınarak hazırlanmış kriterler mevcuttur. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği - 21 'in kullanılması sonucunda bireyin, egzersiz bağımlısı olma riski taşıyan, bağımlı olmayan semptomatik (belirtiler gösteren), bağımlı olmayan asemptomatik (belirtiler göstermeyen) olduğunun belirlenmesi için değerlendirilen kriterler aşağıdaki gibidir.

Tolerans: Diğer madde bağımlılıklarına benzer olarak egzersizde doyuma ulaşmak için egzersizin süresinin, şiddetinin ve sıklığının artırılması gereklidir (92). Egzersizde bağımlı olan birey istenilen düzeye ulaşmak için egzersiz sayısının artırılması gerekir. Belirli sayıda egzersize devam edilmesi durumunda istenen etkiye ulaşamaz (31).

Egzersizin Kesilmesi Etkileri: Bireyin, egzersizinin sona erdirilmesi durumunda kişide açıkça görülebilen karakteristiklerden (kaygı, korku, yorgunluk v.b.) ya da egzersizin sona erdirilmesinde ortaya çıkan belirtilerinden korunmak, ferahlamak için aynı sayıda (ya da buna yakın) egzersiz yapmaya devam etmesidir (31, 74). Egzersizin sona erme durumu belirtileri, egzersiz yapılmadan geçen 24-36 saat sonrasında endişe, huzursuzluk, suçluluk duygusu, agresiflik, gerginlik, iştahsızlık, baş ağrısı ve uykusuzluk olarak ortaya çıkar (31).

Egzersizden yoksun kalması durumunda ortaya çıkan egzersizin sona erme belirtileri egzersiz bağımlılığını ortaya çıkarma konusunda oldukça önemlidir (73,93). Egzersizden yoksun olarak geçirilen bu zamanın artmasında bu belirtiler artarak devam eder (92).

Niyet Etkisi: Egzersizi hangi aralıklarda yapmayı planladıktan sonra planan aralıklardan daha şiddetli ya da daha fazla zaman ve sıklıkta yapılır (31, 74).

Kontrol Kaybı: Kişinin daima yaptığı egzersizi kontrol altına almaya çalışması veya sona erdirmeye girişimlerinde başarısız olmasıdır (31, 74, 94).

Zaman: Egzersiz için ayrılan zaman dilimini aşmak ve planlanandan daha fazla süre ayırmak. (31). Hatta fiziksel aktiviteyi nerde yapacak ise o mesafe uzun olsa dahi oraya yolculuk yaparak gitmeyi göze almak (74).

Diğer Aktiviteleri Azaltma: Egzersiz yapabilmek için aile, arkadaş, sosyal hayat ve günlük yapması gerekli olan işlerini azaltması veya terk etmesi (31, 74). Kişi bu terk etme sonucunda kazanmış olduğu zamanı egzersiz yaparak değerlendirmek istemektedir. Diğer işlerine ayrılan zamanı en aza indirmektedir.

Devamlılık: Herhangi bir sakatlanma durumunda, kendi sakatlığı ile ilgili bilgiye sahip olmaması ve hekimin egzersizi yasaklamasına rağmen devam etmek istemesi (31, 74).

2.4.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçüm Yöntemleri

Egzersiz bağımlılığı ölçüm yöntemleri Tek Boyutlu Ölçümler ve Çift Boyutlu Ölçümler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

2.4.2.1. Tek Boyutlu Ölçümler

İlk olarak antrenmana (koşuya) bağlılık ölçekli kişisel rapor (öz bildirim) adlı anketi geliştirmiştir (95). Bu ölçümde egzersiz hakkında bilgi almak için 12 madde den oluşan 5 li likert tipi ölçek kullanılmıştır. Bu ölçümlerin, yoğun olarak egzersiz bağımlılığının psikolojik yönlerini negatif bağımlılık ölçek türünde belirlemeyi içeren diğer tek boyutlu ölçümlerden daha güvenilir olduğu düşünülmektedir (77). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği egzersiz bağımlılığı ve egzersiz yapma isteği arasındaki ayırt ediciliği daha fazla ortaya koymakla birlikte(96), 17 maddelik likert ölçeği ve egzersiz bağımlılığı önlemlerini içermektedir (85). Aynı zamanda egzersiz isteği ve etkilerinin azalması gibi kavramların negatif bağımlılık ölçeği üzerinde belirlenmesini

geliştirmiştir. Bu anket 5'li likert tipi ve 18 maddeden oluşur. Ayrıca 82. zorunlu antrenman anketi ile benzer güvenilirliktedir (97). Ayrıca zorunlu antrenmanın psikolojik yönlerini ölçen anket doğru/yanlış biçiminde 21 maddeden oluşur. Yalnız bu ölçek türü karar vermede tam güvenilir olmadığından Pasma ve Thompson, (1988) "zorunlu egzersiz" adlı anketi geliştirmişlerdir. Bu anket "ilk aşırı egzersiz ölçüm ölçeği" olarak adlandırmışlardır. Bu ölçek türü, egzersiz bağımlılığı üzerindeki araştırmaların gelişmesi için önemli olmasına rağmen, tek boyutlu ölçümlerde önceki ölçekler de dikkate alınmıştır. Çünkü bu ölçekte egzersiz bağımlılığı yalnız bir yönüyle değerlendirilmiştir (98, 99). Bu yüzden son zamanlarda tek boyutlu ölçümler üzerindeki kritikler sayesinde, egzersiz bağımlılığının ölçüm yapılarında daha fazla veriye erişmek için çok boyutlu yaklaşımlar geliştirilmiştir (74).

2.4.2.2. Çok Boyutlu Ölçümler

Egzersiz bağımlılığında çok boyutlu ölçümler iki tane ölçek içerir. Bu ölçekler egzersize bağlılık (79) ve egzersiz bağımlılığı ölçeğidir (74) Egzersiz bağımlılığı belirtilerinde çok boyutlu ölçek bireysel olarak 3 kategoriye ayrılır:

- a) Risk altında
- b) Belirti var
- c) Egzersiz bağımlılığı için belirti yok (74).

Bu ölçek 5 li likert tipinde 21 maddeyi içerir ve iyi bir iç tutarlılığa sahiptir ($\alpha=.95$). Aynı zamanda 7 gün test- tekrar test güvenilirliği yeterlilik göstermiştir. $r=.92$, $p<.001$. Bu ölçeğin aksine egzersize bağımlılık ölçeği, yalnız egzersiz bağımlılık iç tutarlılığı 77. ve 8 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca 7 li likert tipi üzerinde

29 madde kullanılarak güvenilirliği artırılmasına rağmen; egzersiz bağımlılığından ziyade egzersiz için sebep olabilmesi mümkün olan kesin maddeler belirlenmiştir.

Buradan hareketle, bütün tek boyutlu ve çok boyutlu ölçekler, değişkenlerle (yaş, cinsiyet, kişilik vb.) davranışlarla (yeme bozuklukları, sıklık/egzersiz yoğunluğu vb.) ve egzersiz motivasyonu ile karşılaştırılarak, egzersiz bağımlılığı üzerinde uygulanmalı sonucuna varılmıştır (79).

2.4.3. Egzersizin Sağlık Üzerine Etkileri

Kaliteli bir yaşam için bireyler egzersizlerini günlük yapmalı ve bu uygulamayı sürekli hale getirmelidir. Bunun sonucunda bireyler, fiziksel aktiviteleri yeteri kadar yaptıklarında zihinsel olarak da sağlıklı bir yaşam sürecektir.

Egzersiz ve fiziksel aktivitenin yararları aşağıda maddeler halinde açıklanmıştır.

- İş veriminin artırır,
- Hastalık yüzünden çalışılmayan gün sayısının azalmasını sağlar,
- Daha enerjik hissetmesine, tembellikten uzaklaştırır,
- Sağlam, canlı hareketli, egzersiz yapmaya hevesli bir kişi haline gelmeye yardımcı eder,
- Öz saygının geliştirilmesini sağlar,
- Organizmayı beden ve ruhsal streslerin yıpratıcı etkisinden korur,
- Hayata daha mutlu bakmayı asabi ve hiperaktif yapıyı sakinleştirmeyi sağlar,
- Kendine güveni artırır,
- Zevklidir ve yaşamı uzatır,

- Mental yeteneği arttırır,
- Yağ dokusunu azaltır, yağsız doku oranını arttırır,
- Kemik yoğunluğunu arttırır (osteoporozu karşı koruyucudur),
- Dolaşım, kalp kapasitesi ve akciğer fonksiyonlarını arttırır,
- Uykusuzluğu önler,
- Genç bir görünüm, sağlıklı deri ve kas tonusunun gelişimini sağlar,
- Kardiyovasküler hastalık riskini azaltır,
- Kardiyovasküler yaşlanmayı yavaşlatır,
- Düşük dansiteli lipoprotein kolesterolü (LDL) azalır, kalp hastalığının
- Düşük risk göstergesi olan yüksek dansiteli lipoprotein kolesterol (HDL-C) düzeyini arttırır,
- Sağlıklı kardiyovasküler sistem göstergesi olan kan basıncı ve dinlenme
- Kalp atım hızını arttırır,
- Felç riskini azaltır,
- Diyabetlilerde semptomları azaltır,
- Konstipasyon (kabızlık) kolon hastalıkları ve kanser riskini azaltır,
- Yaraların iyileşmesini hızlandırır,
- Menstrüel krampları önler,
- Soğuğa ve enfeksiyonlara karşı direnci arttırır,
- Yaşlılarda günlük aktivitelerini sürdürebilme yeteneğini geliştirir (Ersoy, 2004).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışma, Erzincan Üniversitesi 26.10.2017 tarih ve 08-05 protokol numaralı Etik Kurulu onayı ve BESYO öğrencilerinin gönüllü katılımlarıyla gerçekleştirildi.

3.1.Araştırma Modeli

Araştırmada yöntem olarak betimsel yöntem kullanılmıştır. Çalışmada kullanılacak olan kişisel bilgi formuyla fiziksel aktivite düzeyleri ile egzersiz bağımlılıkları arasındaki durum belirlenmeye çalışılmıştır.

Bu çalışmada cinsiyet, düzenli spor yapma, aile ekonomik durumu, evlerinin spor salonuna yakınlığı gibi bağımsız değişkenler bulunmaktadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi 2016-2017 Eğitim Öğretim yılında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan 464 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem grubu BESYO'da okuyan 204 erkek ve 101 kız olmak üzere toplam 305 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem grubunda yer alan bireylerde alt yaş sınırı 18 olarak belirlenmiş ve üst sınır açık bırakılmıştır.

3.3. Sınırlılıklar

Bu çalışmada çeşitli sınırlılıklar mevcuttur. Bunlardan birincisi araştırmanın evrenidir. Araştırma evreni Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan öğrenciler seçilmiştir.

Ayrıca, Kişisel Bilgi Formu'nda çelişkili bilgi verdiği tespit edilen 17 öğrencinin anketleri geçersiz sayılmış ve araştırma kapsamına alınmamıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Öğrencilerin egzersiz yapma süreleri, sıklıkları ve kişisel bilgilerinin tespit edilmesi için "Kişisel Bilgi Formu", egzersiz alışkanlık ve tutumlarının tespit edilmesi için Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 ve Fiziksel Aktivite Anketi kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formunda cinsiyet, düzenli spor yapma, aile ekonomik durumu, evlerinin spor salonuna yakınlığı, gibi bağımsız değişkenler bulunmaktadır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21, Florida Üniversitesi Egzersiz ve Spor Bilimleri Departmanı, Egzersiz Laboratuvarı'ndan Heather A. Hausenblas (2002) ve Pennsylvania State Üniversitesi Kinesyoloji Departmanı, Egzersiz Psikolojisi Departmanından Daniel Symons Downs tarafından geliştirilmiştir (74).

Çalışmamızda bu ölçeği kullanmamızın nedeni yakın zamanda oluşturulmuş ölçek olması, yalnız bir spor branşına bağlı kalmadan egzersiz bağımlılığını genel olarak tespit etmeyi amaçlaması ve egzersiz bağımlılığını, bağımlı olanlar, bağımlı olmayan semptomatikler ve bağımlı olmayan asemptomatikler olarak üç boyutta ölçmeyi amaçlamış olmasıdır.

Bu ölçek 18 yaş ve üzerinelere bireysel ya da grup olarak uygulanabilir. Cevaplar, asla (1) ve daima (6) olacak şekilde 6'lı Likert Ölçeğine göre düzenlenmiştir.

21 sorudan oluşan, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21, DSM -IV'ün madde bağımlılıkları kriterlerine temel alınarak hazırlanmıştır ve aşağıdaki bilgileri verir:

1-Egzersiz bağımlılığı semptomları skorlarının (puanlarının) ortalamasını.

2-Aşağıdakileri birbirinden ayırır:

- ✓ Egzersiz bağımlısı riski taşıyan bireyleri
- ✓ Bağımlı olmayan semptomatik bireyleri
- ✓ Bağımlı olmayan asemptomatik bireyleri

3-Bireylerde aşağıdaki durumların tespiti:

- ✓ Fizyolojik bağımlılık olması (tolerans ya da egzersizin kesilmesi sendromu)
- ✓ Fizyolojik bağımlılık olmaması (tolerans ya da egzersizin kesilmesi sendromu kanıtlarının olmaması)

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 inde, daha önce de açıklandığı gibi 7 bağımlılık kriteri baz alınmıştır. Bunlar; tolerans, egzersizin kesilmesi, niyet etkisi, kontrol kaybı, zaman, diğer aktiviteleri azaltma ve devamlılıktır.

Yukarıdaki kriterlerden 3 ya da daha fazlasını gösteren bireyler egzersiz bağımlısı olarak sınıflandırılırlar. 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 ifadelerle 1-2 aralığında puan veren bireyler ise bağımlı olmayan asemptomatik olarak sınıflandırılırlar.

Hausenblaus ve Downs, (2002) tarafından geliştirilen ölçek test tekrar test çalışmasında $P < 0.001$ düzeyde anlamlı bulunmuş ve Cronbach $\alpha = 0.95$ hesaplanarak alfa değeri çok mükemmel çıkmıştır (74).

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, Yeltepe tarafından yapılmış, güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach alfa katsayısı 0.97 olarak hesaplanmıştır (2).

Fiziksel Aktivite Anketi: Yapılan çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite seviyesinin değerlendirilmesi için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) kullanılmıştır. Fiziksel aktivite anketi fiziksel aktivitelerin uluslararası formlara uygun şekilde değerlendirilmesini ve son bir haftada yapılan fiziksel aktivitelerin sürelerinin kaydedilmesini sağlayan toplum kökenli bir ankettir (101, 102). Anketin uzun ve kısa olmak üzere iki tanedir. Yedi sorudan oluşan kısa formu tüm dünyada rahatça ve güvenle kullanılmaktadır. Yapılan çalışmada kısa form kullanılmıştır. Ankette fiziksel aktivite, şiddetli fiziksel aktivite, orta şiddetli fiziksel aktivite, yürüme ve oturma olmak üzere dört grupta incelenir (102, 103). Değerlendirme aşamasında elde edilen veriler metabolik değerlerine (MET) çevrilerek hesaplanmaktadır. Oturma puanları (sedanter yaşam) ayrı olarak hesaplanmaktadır. Hesaplama aktivite için harcanan dakika, aktivitenin haftada kaç gün yapıldığı ve MET değeri (istirahat oksijen tüketiminin katları) çarpılarak “MET-dakika/hafta” cinsinden bir skora ulaşılmaktadır.

Hesaplama MET değerleri için sınır kabul edilen değerler, yürüme için kullanılan değer 3,3 MET, orta düzeydeki şiddetli aktiviteler için kullanılan değer 4 MET, şiddetli aktivite için kullanılan değer 8 MET olacak şekilde kabul edilmektedir.

$$\text{Yürüme MET-dk/hft} = 3.3 \times \text{yürüme dakikası} \times \text{yürüme gün sayısı}$$

Orta şiddetli MET-dk/hft = 4.0 x orta şiddetli aktivite dakikası x orta şiddetli aktivite yapılan gün sayısı

Şiddetli MET-dk/hft = 8.0 x şiddetli aktivite dakikası x şiddetli aktivite yapılan gün sayısı.

Toplam MET-dk/hft = (yürüme + orta şiddetli+ şiddetli) MET-dk/hft

Fiziksel aktivite seviyesi düşük (<600 MET-dk/hafta), orta (en az 600 MET-dk/hafta) ve yüksek (minimum 1500 MET-dk/haftayı sağlayan en az 3 gün şiddetli fiziksel aktivite veya minimum 3000 MET-dk/haftayı sağlayan yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivite kombinasyonu) şeklinde sınıflandırma yapılmaktadır (102, 103).

Fiziksel Aktivite Anketinin Türkçe Versiyonunun Güvenirliği ve Geçerliği:

Test-Tekrar Test Güvenirliği: Bir testin güvenirliği tespit edebilmek için kullanılan en uygun yöntem, o testi yanıtlayan kişilerin o test tekrar uygulandığında, aynı şekilde yanıtlayıp yanıtlanmadığını tespit etmektir. Test-tekrar test güvenirliği, bir ölçme aracını aynı gruba, aynı koşullarda iki ayrı uygulamada verip, sonra bu iki uygulamada elde edilen puanların korelasyonunu hesaplanarak bulunmaktadır. Uygulamalar yapılırken aradaki zamana dikkat edilmelidir. Zaman, önemli düzeyde hatırlamaları önleyecek kadar uzun, ölçülecek özellikte değişmeler olmasına izin vermeyecek kadar kısa zaman aralığında olmalıdır (103). Bu çalışmada bu parametre göz önüne alınarak tekrar test, 3-7 gün arasındaki dönemde uygulanmıştır. Eğer yapılan ilk test ile tekrar test puanları arasındaki korelasyon yüksekse ölçme aracının güvenilir olduğu kabul edilmektedir. İlk değerlendirmede fiziksel özellikler alınarak, IPAQ anketinin uzun ve kısa formu doldurtulmuştur. En geç bir hafta sonra, aynı IPAQ versiyonları katılımcılar tarafından tekrar cevaplanmıştır.

Uyum (Yöntemler Arası) Geçerliği: Aynı gün içerisinde uygulanan farklı iki IPAQ formundan elde edilen verilerin karşılaştırılmasıdır. Bunun için IPAQ kısa ve uzun form karşılaştırılmıştır (103).

Yapı Geçerlik: Birbiriyle ilgili olduğu düşünölen belli öğelerin ya da öğeler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu bir yapıdır. Yapı geçerliliğinde ölçme aracının ölçtüğünü iddia ettiği teorik yapıyı ölçtüğünü kanıtlaması gerekmektedir. Bu geçerliliğin var olup olmadığını gözlemlemenin en iyi yolu faktör analizidir. Faktör analizi ile ölçme aracını oluşturan soruların kendi aralarında nasıl toplandıkları tespit edilir. Bulunan her faktörün (soru kümesinin) bir teorik yapıyı temsil ettiği düşünölmektedir. Bu çalışmada faktör analizi, kısa ve uzun formun soru setleri arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması amacı ile kullanılmıştır (104).

Kriter (Ölçüt) Geçerlik: Ölçme aracının geçerliliğini kanıtlamanın diğer bir yöntemi de, o ölçme aracını başka bilinen ve kabul edilmiş ölçümlerle karşılaştırarak tespit edilebilir. Yeni ölçme aracı ile kriter ölçüt arasında yüksek bir korelasyon varsa, yeni ölçme aracının kriter geçerliğe sahip olduğu söylenebilir. Burada dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, kriter ölçütün güvenilirliği ve geçerliği ispatlanmış bir ölçüt olmasıdır (104, 105).

3.5. Vücut Kitle İndeksi Hesaplanması

VKİ bireyin vücut kitesinin boyun karesine bölümü olarak tanımlanır. Diğer bir ifadeyle boyun karesinin vücut ağırlığına oranıdır ($VKİ=kg/m^2$). VKİ'ni hesaplamak için vücut ağırlığı kilograma boy ise metreye dönüştürölür (106). Öğrencilerin boylarının ölçüsünde hassaslık durumu çok iyi olan ve hassaslık derecesi.1 cm olan metreyle ölçöldü. Öğrencilerin kilo ölçümleri Fakir marka basköl

ile.1 kg hassasiyet ile ölçülmüştür. Ölçüm sırasında öğrencilerin hem daha rahat hareketini sağlamak hem de hafif giysiler giymeleri sağlanmıştır. Öğrencilerden ölçüm alınma esnasında ayakkabıları çıkarılarak baş omuz hizasına dikkat edilerek, topuklar bitişik bir vaziyette vücut ağırlığı (kg) ve boy uzunluk (cm) değerleri bilgi formuna kaydedilmiştir (107).

3.6. İstatistiksel Analiz

BESYO öğrencilerinin demografik özelliklerinin incelemeye yönelik frekans ve yüzde hesaplaması yapıldıktan sonra, EBÖ hesaplamaları yapılarak, her bir öğrencinin egzersiz bağımlısı, bağımlı aday ya da egzersiz bağımlısı olmama durumları tespit edilerek gruplandırıldı. Fiziksel aktivite düzeyleri ile vücut kitle indeksleri yukarıda belirlenen formüllerle hesaplandıktan sonra öğrencilere ait bu değerlerin karşılaştırılması için veri setinin dağılımı incelendi. Tüm veriler SPSS 22.0 for Windows programında analiz edildi. Elde edilen sonuçlara göre verilerin normal dağılım göstermedikleri tespit edildi. Bu nedenle farklı ikili grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi, çoklu grup karşılaştırmalarında ise Kruskal Wallis H testi ile birlikte anlamlı fark gösteren grupların tespiti için ikili gruplar halinde Mann Whitney U testi kullanıldı. BESYO öğrencilerinin Egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kitle indeksleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman Korelasyon testi uygulandı. Tüm testlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edildi.

4. BULGULAR

Tablo 1: BESYO Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Yaş, Boy, Kilo, VKİ ve FAD Düzeyleri Ortalama Değerleri

| Cinsiyet | Değişken | N | Minimum | Maximum | X | ss |
|----------|--------------------------|-----|---------|----------|---------|---------|
| Erkek | Yaş (yıl) | 204 | 16.00 | 48.00 | 21.92 | 4.07 |
| | Boy (cm) | | 120.00 | 198.00 | 177.96 | 8.58 |
| | Vücut Ağırlığı (kg) | | 52.00 | 105.00 | 71.83 | 9.23 |
| | VKİ (kg/m ²) | | 17.27 | 41.67 | 22.74 | 3.07 |
| | FAD (MET) | | 483.00 | 15726.00 | 3801.21 | 3063.78 |
| Kadın | Yaş (yıl) | 101 | 16.00 | 28.00 | 20.25 | 2.21 |
| | Boy (cm) | | 153.00 | 197.00 | 167.70 | 7.23 |
| | Vücut Ağırlığı (kg) | | 45.00 | 80.00 | 57.95 | 7.32 |
| | VKİ (kg/m ²) | | 16.04 | 27.06 | 20.60 | 2.26 |
| | FAD (MET) | | 483.00 | 20808.00 | 3265.10 | 3855.01 |

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan erkek BESYO öğrencilerin yaş ortalamalarının 21.92 ± 4.07 yıl, boy ortalamalarının 177.96 ± 8.58 cm, vücut ağırlığı ortalamalarının 71.83 ± 9.23 kg, vücut kitle indeksi ortalamalarının 22.74 ± 3.07 kg/m² ve fiziksel aktivite düzeylerinin 3801.213 ± 3063.78 MET, kadın BESYO öğrencilerin yaş ortalamalarının 20.25 ± 2.21 yıl, boy ortalamalarının 167.70 ± 7.23 cm, vücut ağırlığı ortalamalarının 57.95 ± 7.32 kg, vücut kitle indeksi ortalamalarının 20.60 ± 2.26 kg/m² ve fiziksel aktivite düzeylerinin 3265.10 ± 3855.01 MET olduğu görülmektedir.

Tablo 2: BESYO Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Egzersiz Bağımlılık Durumlarının Frekans ve Yüzde Dağılımları

| Cinsiyet | Egzersiz Bağımlılık Durumu | f | % |
|----------|----------------------------|------------|------------|
| Erkek | Bağımlı | 27 | 13.2 |
| | Bağımlı adayı | 126 | 61.8 |
| | Bağımlı olmayan | 51 | 25.0 |
| | Toplam | 204 | 100 |
| Kadın | Bağımlı | 16 | 15.8 |
| | Bağımlı adayı | 53 | 52.5 |
| | Bağımlı olmayan | 32 | 31.7 |
| | Toplam | 101 | 100 |
| Genel | Bağımlı | 43 | 14,1 |
| | Bağımlı adayı | 179 | 58,7 |
| | Bağımlı olmayan | 83 | 27,2 |
| | Toplam | 305 | 100 |

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan erkek BESYO öğrencilerin %13.2'si, kadın öğrencilerin %15.8'i genel olarak %14.1'inin egzersiz bağımlısı oldukları görülmektedir.

Tablo 3: Erkek BESYO Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Vücut Kitle İndekslerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | N | Vücut Kitle İndeksi (kg/m ²) | | | |
|----------------------------|-----|--|-------|----------------|------|
| | | Mean Rank | Med | X ² | P |
| Bağımlı (1) | 27 | 103.26 | 22.71 | | |
| Bağımlı adayı (2) | 126 | 104.67 | 22.6 | .659 | .719 |
| Bağımlı olmayan (3) | 51 | 96.75 | 22.13 | | |

*p<.05

Tablo 3'te erkek BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kitle indeksleri karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 4: Erkek BESYO Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | N | Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET) | | | Farklı Gruplar |
|----------------------------|-----|--------------------------------|--------|------------------|----------------|
| | | Mean Rank | Med | X ² P | |
| Bağımlı (1) | 27 | 123.59 | 4323 | | |
| Bağımlı adayı (2) | 126 | 105.77 | 3310.5 | 9.267 | .010* |
| Bağımlı olmayan (3) | 51 | 83.25 | 2112 | | |

*p<.05

Tablo 4’te erkek BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre; egzersiz bağımlılarının ve bağımlı adaylarının fiziksel aktivite düzeylerinin bağımlı olmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5: Kadın BESYO Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Vücut Kitle İndekslerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | N | Vücut Kitle İndeksi (kg/m ²) | | | |
|----------------------------|----|--|-------|----------------|------|
| | | Mean Rank | Med | X ² | P |
| Bağımlı (1) | 16 | 47.72 | 19.83 | | |
| Bağımlı adayı (2) | 53 | 46.47 | 20.37 | 4.582 | .101 |
| Bağımlı olmayan (3) | 32 | 60.14 | 20.83 | | |

Tablo 5’te kadın BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kitle indeksleri karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemektedir.

Tablo 6: Kadın BESYO Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | N | Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET) | | | |
|----------------------------|----|--------------------------------|--------|----------------|------|
| | | Mean Rank | Med | X ² | P |
| Bağımlı (1) | 16 | 58.94 | 2965.5 | | |
| Bağımlı adayı (2) | 53 | 50.30 | 2004 | 1.505 | .471 |
| Bağımlı olmayan (3) | 32 | 48.19 | 1911 | | |

Tablo 6’da kadın BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemektedir.

Tablo 7: Egzersiz Bağımlısı, Bağımlı Olma Adayı ve Egzersiz Bağımlısı Olmayan BESYO Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Vücut Kitle İndekslerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | Cinsiyet | N | Vücut Kitle İndeksi (kg/m ²) | | | |
|----------------------------|----------|-----|--|-------|--------|--------------|
| | | | Mean Rank | Med | Z | P |
| Bağımlı | Erkek | 27 | 26.04 | 22.71 | -2.739 | .006* |
| | Kadın | 16 | 15.19 | 19.83 | | |
| Bağımlı adayı | Erkek | 126 | 103.83 | 22.6 | -5.507 | .000* |
| | Kadın | 53 | 57.11 | 20.37 | | |
| Bağımlı olmayan | Erkek | 51 | 46.42 | 22.13 | -2.110 | .035* |
| | Kadın | 32 | 34.95 | 20.83 | | |

*p<.05

Tablo 7’de BESYO öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre vücut kitle indeksleri karşılaştırıldığında, tüm gruplarda erkeklerin anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 8: Egzersiz Bağımlısı, Bağımlı Olma Adayı ve Egzersiz Bağımlısı Olmayan BESYO Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | Cinsiyet | N | Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET) | | | |
|----------------------------|----------|-----|--------------------------------|--------|--------|--------------|
| | | | Mean Rank | Med | Z | P |
| Bağımlı | Erkek | 27 | 22.98 | 4323 | -.666 | .505 |
| | Kadın | 16 | 20.34 | 2965.5 | | |
| Bağımlı adayı | Erkek | 126 | 96.25 | 3310.5 | -2.493 | .013* |
| | Kadın | 53 | 75.13 | 2004 | | |
| Bağımlı olmayan | Erkek | 51 | 43.61 | 2112 | -.768 | .442 |
| | Kadın | 32 | 39.44 | 1911 | | |

*p<.05

Tablo 8’de BESYO öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında yalnızca bağımlı adayı erkeklerin değerlerinin anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 9: Düzenli Spor Yapan BESYO Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumu Değişkenine Göre Vücut Kitle İndekslerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | N | Vücut Kitle İndeksi (kg/m ²) | | | |
|----------------------------|-----|--|-------|----------------|------|
| | | Mean Rank | Med | X ² | P |
| Bağımlı (1) | 40 | 103.30 | 21.91 | | |
| Bağımlı adayı (2) | 121 | 100.69 | 22.21 | .517 | .772 |
| Bağımlı olmayan (3) | 38 | 94.33 | 21.26 | | |

Tablo 9’da BESYO öğrencilerinin düzenli spor yapma değişkenine göre vücut kitle indeksleri karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı fark görülmemektedir.

Tablo 10: Düzenli Spor Yapan BESYO Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumu Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | N | Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET) | | | |
|----------------------------|-----|--------------------------------|--------|----------------|------|
| | | Mean Rank | Med | X ² | P |
| Bağımlı (1) | 40 | 111.83 | 4462.5 | | |
| Bağımlı adayı (2) | 121 | 101.12 | 3627 | 4.685 | .096 |
| Bağımlı olmayan (3) | 38 | 83.97 | 3304.5 | | |

Tablo 10'da BESYO öğrencilerinin düzenli spor yapma değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı fark görülmemektedir.

Tablo 11: Düzenli Spor Yapmayan BESYO Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumu Değişkenine Göre Vücut Kitle İndekslerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | N | Vücut Kitle İndeksi (kg/m ²) | | | |
|----------------------------|----|--|-------|----------------|------|
| | | Mean Rank | Med | X ² | P |
| Bağımlı (1) | 3 | 30.00 | 20.66 | | |
| Bağımlı adayı (2) | 58 | 53.14 | 22.12 | 1.958 | .376 |
| Bağımlı olmayan (3) | 45 | 55.53 | 22.34 | | |

Tablo 11’de düzenli spor yapmayan BESYO öğrencilerinin vücut kitle indeksleri karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı fark görülmemektedir.

Tablo 12: Düzenli Spor Yapmayan BESYO Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumu Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | N | Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET) | | | |
|----------------------------|----|--------------------------------|------|----------------|------|
| | | Mean Rank | Med | X ² | P |
| Bağımlı (1) | 3 | 38.00 | 1086 | | |
| Bağımlı adayı (2) | 58 | 56.30 | 1956 | 1.564 | .457 |
| Bağımlı olmayan (3) | 45 | 50.92 | 1416 | | |

Tablo 12’de düzenli spor yapmayan BESYO öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı fark görülmemektedir.

Tablo 13: Egzersiz Bağımlısı, Bağımlı Olma Adayı ve Egzersiz Bağımlısı Olmayan BESYO Öğrencilerinin Düzenli Spor Yapma Değişkenine Göre Vücut Kitle İndekslerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | Düzenli Spor Yapma Durumu | N | Vücut Kitle İndeksi (kg/m ²) | | | |
|----------------------------|---------------------------|-----|--|-------|--------|--------------|
| | | | Mean Rank | Med | Z | P |
| Bağımlı | Yapıyor | 40 | 22.41 | 21.91 | -.787 | .431 |
| | Yapmıyor | 3 | 16.50 | 20.66 | | |
| Bağımlı adayı | Yapıyor | 121 | 86.78 | 22.21 | -1.201 | .230 |
| | Yapmıyor | 58 | 96.72 | 22.12 | | |
| Bağımlı olmayan | Yapıyor | 38 | 36.25 | 21.26 | -1.997 | .046* |
| | Yapmıyor | 45 | 46.86 | 22.34 | | |

*p<.05

Tablo 13'te BESYO öğrencilerinin bağımlı olmayıp düzenli spor yapanların vücut kitle indeksleri anlamlı olarak düşük olduğu, diğer gruplarda ise anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 14: Egzersiz Bağımlısı, Bağımlı Olma Adayı ve Egzersiz Bağımlısı Olmayan BESYO Öğrencilerinin Düzenli Spor Yapma Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | Düzenli Spor Yapma Durumu | N | Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET) | | | |
|----------------------------|---------------------------|-----|--------------------------------|--------|--------|--------------|
| | | | Mean Rank | Med | Z | P |
| Bağımlı | Yapıyor | 40 | 23.05 | 4462.5 | -2.003 | .045* |
| | Yapmıyor | 3 | 8.00 | 1086 | | |
| Bağımlı adayı | Yapıyor | 121 | 100.28 | 3627 | -3.839 | .000* |
| | Yapmıyor | 58 | 68.55 | 1956 | | |
| Bağımlı olmayan | Yapıyor | 38 | 48.76 | 3304.5 | -2.352 | .019* |
| | Yapmıyor | 45 | 36.29 | 1416 | | |

*p<.05

Tablo 14'te BESYO öğrencilerinin düzenli spor yapma değişkenine göre tüm gruplarda düzenli spor yapanların fiziksel aktivite düzeyleri anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 15: Aile Ekonomik Düzeyi Düşük Olan BESYO Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Vücut Kitle İndekslerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | N | Vücut Kitle İndeksi (kg/m ²) | | | |
|----------------------------|----|--|-------|----------------|------|
| | | Mean Rank | Med | X ² | P |
| Bağımlı (1) | 20 | 59.53 | 21.76 | | |
| Bağımlı adayı (2) | 72 | 67.06 | 22.21 | .850 | .654 |
| Bağımlı olmayan (3) | 40 | 68.99 | 21.75 | | |

Tablo 15'te aile ekonomik düzeyi düşük olan BESYO öğrencilerinin vücut kitle indeksleri karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı fark görülmemektedir.

Tablo 16: Aile Ekonomik Düzeyi Düşük Olan BESYO Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | N | Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET) | | | |
|----------------------------|----|--------------------------------|------|----------------|------|
| | | Mean Rank | Med | X ² | P |
| Bağımlı (1) | 20 | 77.50 | 4343 | | |
| Bağımlı adayı (2) | 72 | 69.45 | 2543 | 5.287 | .071 |
| Bağımlı olmayan (3) | 40 | 55.69 | 1890 | | |

Tablo 16’da aile ekonomik düzeyi düşük olan BESYO öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı fark görülmemektedir.

Tablo 17: Aile Ekonomik Düzeyi Orta Olan BESYO Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Vücut Kitle İndekslerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | N | Vücut Kitle İndeksi (kg/m ²) | | | |
|----------------------------|----|--|-------|----------------|------|
| | | Mean Rank | Med | X ² | P |
| Bağımlı (1) | 11 | 37.73 | 21.27 | | |
| Bağımlı adayı (2) | 43 | 41.58 | 21.72 | .268 | .875 |
| Bağımlı olmayan (3) | 26 | 39.88 | 21.83 | | |

Tablo 17’de aile ekonomik düzeyi orta olan BESYO öğrencilerinin vücut kitle indeksleri karşılaştırıldığında gruplar arasında fark görülmemektedir.

Tablo 18: Aile Ekonomik Düzeyi Orta Olan BESYO Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | N | Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET) | | | |
|----------------------------|----|--------------------------------|------|----------------|------|
| | | Mean Rank | Med | X ² | P |
| Bağımlı (1) | 11 | 43.14 | 4056 | | |
| Bağımlı adayı (2) | 43 | 43.05 | 3246 | 2.030 | .362 |
| Bağımlı olmayan (3) | 26 | 35.17 | 2256 | | |

Tablo 18'de aile ekonomik düzeyi orta olan BESYO öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında gruplar arasında fark görülmemektedir.

Tablo 19: Aile Ekonomik Düzeyi Yüksek Olan BESYO Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Vücut Kitle İndekslerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | N | Vücut Kitle İndeksi (kg/m ²) | | | |
|----------------------------|----|--|-------|----------------|------|
| | | Mean Rank | Med | X ² | P |
| Bağımlı (1) | 12 | 51.00 | 22.46 | | |
| Bağımlı adayı (2) | 64 | 46.15 | 22.22 | .331 | .848 |
| Bağımlı olmayan (3) | 17 | 47.38 | 22.31 | | |

Tablo 19’da aile ekonomik düzeyi yüksek olan BESYO öğrencilerinin vücut kitle indeksleri karşılaştırıldığında gruplar arasında fark görülmemektedir.

Tablo 20: Aile Ekonomik Düzeyi Yüksek Olan BESYO Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | N | Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET) | | | |
|----------------------------|----|--------------------------------|------|----------------|------|
| | | Mean Rank | Med | X ² | P |
| Bağımlı (1) | 12 | 63.04 | 3919 | | |
| Bağımlı adayı (2) | 64 | 45.92 | 2645 | 5.589 | .061 |
| Bağımlı olmayan (3) | 17 | 39.74 | 1923 | | |

Tablo 20’de aile ekonomik düzeyi yüksek olan BESYO öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında gruplar arasında fark görülmemektedir.

Tablo 21: Egzersiz Bağımlısı, Bağımlı Olma Adayı ve Egzersiz Bağımlısı Olmayan BESYO Öğrencilerinin Aile Ekonomik Durumu Değişkenine Göre Vücut Kitle İndekslerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | Aile Ekonomik Düzeyi | N | Vücut Kitle İndeksi (kg/m ²) | | | |
|----------------------------|----------------------|----|--|-------|----------------|------|
| | | | Mean Rank | Med | X ² | P |
| Bağımlı | Düşük | 20 | 21.20 | 21.76 | .937 | .626 |
| | Orta | 11 | 20.27 | 21.27 | | |
| | Yüksek | 12 | 24.92 | 22.46 | | |
| Bağımlı adayı | Düşük | 72 | 92.60 | 22.21 | .309 | .857 |
| | Orta | 43 | 87.78 | 21.72 | | |
| | Yüksek | 64 | 88.57 | 22.22 | | |
| Bağımlı olmayan | Düşük | 40 | 43.91 | 21.75 | .844 | .656 |
| | Orta | 26 | 38.44 | 21.83 | | |
| | Yüksek | 17 | 42.94 | 22.31 | | |

Tablo 21’de BESYO öğrencilerinin aile ekonomik düzeyi değişkenine göre vücut kitle indeksleri karşılaştırıldığında gruplar arasında fark görülmemektedir.

Tablo 22: Egzersiz Bağımlısı, Bağımlı Olma Adayı ve Egzersiz Bağımlısı Olmayan BESYO Öğrencilerinin Aile Ekonomik Durumu Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | Aile Ekonomik Düzeyi | N | Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET) | | | |
|----------------------------|----------------------|----|--------------------------------|------|----------------|------|
| | | | Mean Rank | Med | X ² | P |
| Bağımlı | Düşük | 20 | 21.40 | 4343 | | |
| | Orta | 11 | 20.09 | 4056 | .876 | .645 |
| | Yüksek | 12 | 24.75 | 3919 | | |
| Bağımlı adayı | Düşük | 72 | 90.67 | 2543 | | |
| | Orta | 43 | 94.55 | 3246 | .690 | .708 |
| | Yüksek | 64 | 86.20 | 2645 | | |
| Bağımlı olmayan | Düşük | 40 | 41.30 | 1890 | | |
| | Orta | 26 | 43.88 | 2256 | .238 | .888 |
| | Yüksek | 17 | 40.76 | 1923 | | |

Tablo 22’de BESYO öğrencilerinin aile ekonomik düzeyi değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında gruplar arasında fark görülmemektedir.

Tablo 23: Evlerinin Yakınında Spor Salonu Olan BESYO Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Vücut Kitle İndekslerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | N | Vücut Kitle İndeksi (kg/m ²) | | | |
|----------------------------|----|--|-------|----------------|------|
| | | Mean Rank | Med | X ² | P |
| Bağımlı (1) | 16 | 65.50 | 22.13 | | |
| Bağımlı adayı (2) | 76 | 66.11 | 21.96 | .003 | .998 |
| Bağımlı olmayan (3) | 39 | 65.99 | 21.91 | | |

Tablo 23'te evlerinin yakınında spor salonu olan BESYO öğrencilerinin vücut kitle indeksleri karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 24: Evlerinin Yakınında Spor Salonu Olan BESYO Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | N | Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET) | | | | Farklı Gruplar |
|----------------------------|----|--------------------------------|------|----------------|--------------|----------------|
| | | Mean Rank | Med | X ² | P | |
| Bağımlı (1) | 16 | 83.22 | 4563 | | | |
| Bağımlı adayı (2) | 76 | 68.01 | 3087 | 6.779 | .034* | 1-3* |
| Bağımlı olmayan (3) | 39 | 55.03 | 1806 | | | |

*p<.05

Tablo 24'te evlerinin yakınında spor salonu olan BESYO öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında, bağımlı olanların bağımlı olmayanlardan anlamlı derecede yüksek MET değerine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 25: Evlerinin Yakınında Spor Salonu Olmayan BESYO Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Vücut Kitle İndekslerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | N | Vücut Kitle İndeksi (kg/m ²) | | | |
|----------------------------|-----|--|-------|----------------|------|
| | | Mean Rank | Med | X ² | P |
| Bağımlı (1) | 27 | 82.44 | 21.74 | | |
| Bağımlı adayı (2) | 103 | 87.94 | 22.21 | .355 | .837 |
| Bağımlı olmayan (3) | 44 | 89.58 | 21.96 | | |

Tablo 25'te evlerinin yakınında spor salonu olmayan BESYO öğrencilerinin vücut kitle indeksleri karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 26: Evlerinin Yakınında Spor Salonu Olmayan BESYO Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | N | Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET) | | | | Farklı Gruplar |
|----------------------------|-----|--------------------------------|------|----------------|------|----------------|
| | | Mean Rank | Med | X ² | P | |
| Bağımlı (1) | 27 | 100.78 | 4056 | | | |
| Bağımlı adayı (2) | 103 | 89.50 | 2646 | 4.897 | .086 | 1-3* |
| Bağımlı olmayan (3) | 44 | 74.68 | 2098 | | | |

*p<.05

Tablo 26'da evlerinin yakınında spor salonu olmayan BESYO öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında, bağımlı olanların bağımlı olmayanlardan anlamlı derecede yüksek MET değerine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 27: Egzersiz Bağımlısı, Bağımlı Olma Adayı ve Egzersiz Bağımlısı Olmayan BESYO Öğrencilerinin Evlerinin Yakınında Spor Salonu Olma Değişkenine Göre Vücut Kitle İndekslerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | Yakında Spor Salonu | N | Vücut Kitle İndeksi (kg/m ²) | | | |
|----------------------------|---------------------|-----|--|-------|-------|------|
| | | | Mean Rank | Med | Z | P |
| Bağımlı | Var | 16 | 22.03 | 22.13 | -.013 | .990 |
| | Yok | 27 | 21.98 | 21.74 | | |
| Bağımlı adayı | Var | 76 | 88.28 | 21.96 | -.381 | .703 |
| | Yok | 103 | 91.27 | 22.21 | | |
| Bağımlı olmayan | Var | 39 | 40.60 | 21.91 | -.497 | .619 |
| | Yok | 44 | 43.24 | 21.96 | | |

Tablo 27’de BESYO öğrencilerinin evlerinin yakınında spor salonu olma değişkenine göre vücut kitle indeksleri karşılaştırıldığında gruplar arasında fark görülmemektedir.

Tablo 28: Egzersiz Bağımlısı, Bağımlı Olma Adayı ve Egzersiz Bağımlısı Olmayan BESYO Öğrencilerinin Evlerinin Yakınında Spor Salonu Olma Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırması

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | Yakında Spor Salonu | N | Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET) | | | |
|----------------------------|---------------------|-----|--------------------------------|------|-------|------|
| | | | Mean Rank | Med | Z | P |
| Bağımlı | Var | 16 | 23.41 | 4563 | -.566 | .572 |
| | Yok | 27 | 21.17 | 4056 | | |
| Bağımlı adayı | Var | 76 | 90.84 | 3087 | -.186 | .853 |
| | Yok | 103 | 89.38 | 2646 | | |
| Bağımlı olmayan | Var | 39 | 41.55 | 1806 | -.160 | .873 |
| | Yok | 44 | 42.40 | 2098 | | |

Tablo 28’de BESYO öğrencilerinin evlerinin yakınında spor salonu olma değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında gruplar arasında fark görülmemektedir.

Tablo 29: Egzersiz Bağımlısı, Bağımlı Olma adayı ve Egzersiz Bağımlısı Olmayan Erkek BESYO Öğrencilerinin Vücut Kitle İndeksleri İle Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | | Fiziksel Aktivite Düzeyi |
|----------------------------|---------------------|--------------------------|
| Bağımlı | Vücut Kitle İndeksi | .320 |
| Bağımlı Adayı | Vücut Kitle İndeksi | -.110 |
| Bağımlı Olmayan | Vücut Kitle İndeksi | -.182 |

Tablo 29 incelendiğinde, erkek BESYO öğrencilerinin vücut kitle indeksleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında, hiçbir grupta anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Tablo 30: Egzersiz Bağımlısı, Bağımlı Olma adayı ve Egzersiz Bağımlısı Olmayan Kadın BESYO Öğrencilerinin Vücut Kitle İndeksleri İle Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki

| Egzersiz Bağımlılık Durumu | | Fiziksel Aktivite Düzeyi |
|----------------------------|---------------------|--------------------------|
| Bağımlı | Vücut Kitle İndeksi | -.071 |
| Bağımlı Adayı | Vücut Kitle İndeksi | -.122 |
| Bağımlı Olmayan | Vücut Kitle İndeksi | -.004 |

Tablo 30 incelendiğinde, kadın BESYO öğrencilerinin vücut kitle indeksleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında, hiçbir grupta anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

5. TARTIŞMA

Düzenli yapılan fiziksel aktiviteler sağlık açısından oldukça önemli olmakla birlikte, bu aktivitelerin insanların yaşam tarzlarını etkileyecek ölçüde bağımlılık derecesinde yapılması ise genel anlamda bir sağlık sorunu olarak düşünülmektedir. Bağımlılık genellikle genç yaşlarda kazanılan bir durum olduğundan dolayı gençlerin egzersiz bağımlılık durumlarını belirlemek önem arz etmektedir. Dolayısıyla BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ile fiziksel aktivite ve vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi bu araştırmanın temel amacı olarak belirlenmiştir.

Bu çalışmada erkek BESYO öğrencilerinin vücut kitle indeksleri 22.74 ± 3.07 kg/m^2 ve kadın öğrencilerin 20.60 ± 2.26 kg/m^2 olduğu tespit edildi (Tablo 1) BESYO öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin vücut kitle indeksi değerleri; beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde $20,31 \pm 3,51$ kg/m^2 , antrenörlük bölümünde $20,71 \pm 2,43$ kg/m^2 ve spor yöneticiliği bölümünde $20,52 \pm 2,59$ kg/m^2 olarak tespit edilirken gruplar arasında herhangi bir farklılık olmadığı belirtilmiştir (108). Bizim çalışmamız ile bu çalışma sonuçlarının birbirlerine yakın değerlerde olduğu görülmektedir.

Yapılan çalışma sonucunda erkek öğrencilerinin %13.2'si, kadın öğrencilerin %15.8'i ve genel olarak %14.1'inin egzersiz bağımlısı oldukları, ayrıca erkek öğrencilerinin %65.8'i, kadın öğrencilerin %52,5'i ve genel olarak %58,7'si ise bağımlı aday oldukları tespit edildi (Tablo 2). Her ne kadar bağımlılık düzeyleri düşük olsa bile kadın ve erkek öğrencilerin bağımlı aday olma durumları oldukça yüksek olduğu görülmektedir.

Literatürde egzersiz bağımlılığı ile cinsiyet değişkeninin karşılaştırıldığı bir

araştırmada, 313 kadın katılımcının 60'ı, 464 erkek katılımcının 61'inin egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı tespit edilmiştir. Kadınlar sayı bakımından erkeklerden az olmasına rağmen egzersiz bağımlılık riski taşıyanların sayısının erkeklere yakın olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalarda cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığında değişkenlik görülmektedir. Bu çalışmaların bir kısmında erkeklerin bir kısmında ise kadınların bağımlılık riski taşıdığı belirtilmiştir (82, 109). Yeltepe (2005) ve Vardar (2012) tarafından yapılan çalışmalarda, egzersiz bağımlılık düzeylerinin cinsiyet bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini elde etmişlerdir. Bu sonuçlar yaptığımız çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir (110).

Cinsiyetlerine göre öğrencilerin bağımlılık durumları ile vücut kitle indeksi ve fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde; erkek öğrencilerin egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kitle indeksleri arasında anlamlı bir fark yok iken, egzersiz bağımlılarının ve bağımlı adaylarının fiziksel aktivite düzeylerinin bağımlı olmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu, kadın öğrencilerin egzersiz bağımlılık durumlarına göre hem vücut kitle indeksi hem de fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı, tüm bağımlılık düzeylerinde erkeklerin vücut kitle indekslerinin kadınlardan anlamlı derecede yüksek olduğu ayrıca bağımlı adayı erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kızlardan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3-8).

Fiziksel aktivite durumları ile ilgili üniversite öğrencilerine yönelik yapılan araştırmalarda erkek üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri kadın öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bildirilmiştir (101, 111-114). Ergün (2013) yaptığı çalışmada, fiziksel aktivite puanı ortalamaları bakımından

erkeklerin puan ortalamalarının kadınların ortalamalarına göre daha yüksek olduğunu bulmuştur (115). Literatürdeki bu sonuçlar araştırma sonuçlarımızı desteklemektedir. Erkeklerin gündelik hayatta kadınlara göre daha hareketli olmalarının birtakım sebepleri bulunmaktadır. Bunların bazıları erkek sporları ve erkekler için yapılan spor alanlarının daha fazla olması, aile yapıları ve çevre güvenlik durumunun kadınlara nazaran daha uygun olması olarak belirtilmektedir (116).

Araştırma sonucunda tüm bağımlılık düzeylerinde düzenli spor yapan ve yapmayan öğrencilerin hem vücut kitle indeksleri hem de fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı, bağımlı olmayıp düzenli spor yapanların VKİ değerlerinin düzenli spor yapmayanlardan anlamlı olarak düşük olduğu, ayrıca tüm gruplarda düzenli spor yapanların fiziksel aktivite düzeylerinin ise düzenli spor yapmayanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 9-14). Fiziksel aktivite düzeyleri bakımından yapılan araştırmalar incelendiğinde; Üniversitede 1.ve 2. sınıflarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kilo, boy, yaş, sağ ve sol pençe kuvvetleri, reaksiyon zamanları, bacak kuvvetleri, sırt kuvvetleri, esneklikleri, oksijenli solunum güçleri ve akademik başarı parametrelerinin ölçüldüğü bir araştırma sonucunda; düzenli olarak spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite göstergesi olan değişkenler açısından düzenli olarak spor yapanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu bildirilmiştir (117). Yine üniversite öğrencilerini inceleyen ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan diğer bir araştırma sonucunda, öğretmenlik ve antrenörlük okuyan öğrencilerin fiziksel uygunluk durumlarının yüksek düzeyde, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinde ise orta düzeyde olduğu bildirilmiştir (108).

Araştırmaya katılan aile ekonomik düzeyi düşük, orta ve yüksek olan öğrencilerin tüm bağımlılık düzeylerindeki hem vücut kitle indeksleri hem de fiziksel aktivite düzeyleri arasında, aynı zamanda aile ekonomik düzeyi değişkenine göre hem vücut kitle indeksleri hem de fiziksel aktivite düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 15-22). Literatürde bu konu ile ilgili yapılan bir araştırmada, sosyo-ekonomik durumlarına göre lise öğrencilerinin vücut kitle indeksleri ortalamaları karşılaştırılırken ekonomik durumu iyi olan bölgedeki öğrencilerin ekonomik durumu orta olanlara göre vücut kitle indeksleri daha yüksek olduğu bildirilmiştir (118). Bir diğer araştırmada ise sosyo-ekonomik durumu iyi olan bölgedeki ilkökul öğrencilerin vücut kitle indeksleri, sosyo-ekonomik durumu düşük olan bölgelere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (119). Literatürdeki bu sonuçlar ile araştırma sonucumuzun farklı olmasının sebebi olarak, araştırmalardaki yaş grupları farklılıkları ile diğer araştırmalardaki ilkökul ve lise dönemlerinin gelişme çağı olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Aile ekonomik durumları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen ve bu araştırma sonucuyla benzer bir sonuç ortaya koyan bir araştırma ise Portekiz’de yapılmıştır. Araştırmada yedi farklı okulda öğrenimlerine devam eden sporcu ve sedanter öğrencilerin fiziksel aktiviteyi tercih etmeleri ile ailelerinin ekonomik durumları arasında herhangi bir ilişki olmadığı bildirilmiştir (120). Ancak diğer bir araştırma sonucuna göre ise ailelerin ekonomik durumu ile spora katılım arasında anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir (121). Ülkemizde spor genellikle ya amatör olarak ya da ilgili kamu kurumları desteği ile yapılmaktadır. Bu nedenle spora katılma ile ilgili olarak aile ekonomik düzeylerinin çok fazla etkili olmadığı söylenebilir. Yani ülkemizde hemen hemen her düzeyde birey benzer olanaklardan faydalanmaktadır. Bu

durumun bir diğer göstergesi, olarak özellikle ekonomik özelliği yüksek olan polo, binicilik, kış sporları gibi spor türleri ülkemizde çok fazla yaygın ve ulaşılabilir değildir.

Evlerinin yakınında spor salonu olan ve olmayan BESYO öğrencilerinin bağımlılık düzeyleri arasında vücut kitle indeksleri karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı fark görülmezken, bağımlı olanların fiziksel aktivite düzeylerinde bağımlı olmayanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu, bununla beraber tüm bağımlılık düzeylerinde evlerinin yakınında spor salonu olanlar ile olmayanların hem vücut kitle indeksleri hem de fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulundu (Tablo 23-28). Literatürde bu konu ile ilgili herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Evlerinin yakınında salon olması bir egzersiz bağımlısının daha kolay ve daha sık bir şekilde fiziksel aktivite yapabileceği bir ortama sahip olacağını aşikârdır. Bu nedenle en dikkat çeken sonuç olarak egzersiz bağımlısı olanların fiziksel aktivite düzeylerinin bağımlı olmayanlardan yüksek olmasının ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Literatürde konu ile ilgili yapılan taramalarda, doğrudan egzersiz bağımlılarının tespiti ve fiziksel aktivite düzeyleri ile vücut kitle indeksleri arasında ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak egzersiz bağımlılığı konusu dışında, fiziksel aktivite ile vücut kitle indekslerinin birlikte incelendiği bazı araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalardan birinde vücut kitle indeksi 25 kg/cm^2 altında olan öğretmenlerin %20,4'ünün fiziksel olarak aktif olmadığı, vücut kitle indeksi 25 kg/cm^2 ve üstü olanlarda ise bu oranın % 15,2 olduğu bildirilmiştir (122). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırmada ise vücut kitle indekslerine göre gruplandırılan öğrencilerin vücut kitle indeksi 25 kg/cm^2 altında ve

üstünde olanlar arasında oturma süreleri, toplam fiziksel aktivite, orta düzeyde şiddetli aktivite, şiddetli aktivite ve yürüme aktiviteleri arasında bir farklılık olmadığı bildirilmiştir (101).



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yaptığımız araştırma sonucunda Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören;

- ✓ Erkek ve kadın öğrencilerin çok az bir kısmının egzersiz bağımlısı ancak büyük bir kısmının bağımlı aday oldukları,
- ✓ Erkek öğrencilerin egzersiz bağımlılık durumlarına göre VKİ arasında anlamlı bir fark bulunamazken, egzersiz bağımlılarının ve bağımlı adaylarının FAD düzeylerinin bağımlı olmayanlara göre yüksek olduğu,
- ✓ Kadın öğrencilerin egzersiz bağımlılık durumlarına göre hem VKİ hem de FAD arasında anlamlı bir farklılık olmadığı,
- ✓ Egzersiz bağımlısı, bağımlı aday ve bağımlı olmayan erkek öğrencilerin VKİ değerlerinin kadın öğrencilerden yüksek olduğu ayrıca bağımlı aday erkeklerin FAD değerlerinin de bağımlı aday kadınlardan yüksek olduğu,
- ✓ Öğrencilerin düzenli spor yapma değişkenine göre hem VKİ değerleri hem de FAD değerleri arasında anlamlı farklılık olduğu, bağımlı olmayıp düzenli spor yapanların VKİ değerlerinin anlamlı derecede düşük, diğer gruplarda düzenli spor yapanların FAD değerlerinin ise anlamlı derecede yüksek olduğu,
- ✓ Aile ekonomik düzeyi düşük, orta ve yüksek olan öğrencilerin, hem VKİ değerleri hem de FAD değerleri arasında anlamlı farklılık olmadığı,
- ✓ Evlerinin yakınında spor salonu olan ve olmayan öğrencilerin VKİ değerleri arasında farklılık olmadığı, her iki grupta da FAD değerleri karşılaştırıldığında hem bağımlı hem de bağımlı adaylarının bağımlı olmayanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu,

- ✓ Öğrencilerin egzersiz bağımlılık durumlarına göre, vücut kitle indeksleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Bu araştırma genel olarak değerlendirildiğinde, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin çok az bir kısmının egzersiz bağımlısı olduğu, bağımlılık düzeyi yüksek olan erkek öğrencilerin FAD değerlerinin de yüksek olduğu, aile ekonomik düzeyinin öğrencilerin egzersiz bağımlılıkları üzerinde etkili bir faktör olmadığı, evlerinin yakınında spor salonu olma değişkeninin öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini etkilediğini, ayrıca öğrencilerin egzersiz bağımlılık durumlarına göre, vücut kitle indeksleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonuçlarına ulaşıldı.

Egzersiz bağımlılığının da diğer bağımlılık türlerinden farklı tutulmaması gerektiğinden, bu konuda eğitim programlarında okuyan öğrenciler ve farklı yaş grubundaki bireyler üzerinde de konunun araştırılması önerilmektedir.

7. KAYNAKLAR

- 1- Smith D, Hale B. (2005). Exercise-dependence in bodybuilders: *Antecedents and reliability of measurement. J Sports Med Phys Fitness.* 45:401-408.
- 2- Yeltepe, H. (2005). *Egzersiz bağımlılığının tanımlanması Ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21"İn geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması.* İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi.
- 3- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., Kriska, A. (1995). Physical activity and public health: *a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. Jama,* 273(5), 402-407.
- 4- Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness. Definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports.* 100 (2): 126-131.
- 5-Ballor, D.L., Burke, L.M., Knudsen, D.V., Olson. J.R., Montoye, H.J. (1989). *comporistan of three methods of estimating energy expenditure; caltrac heart rate and video analysis" Research Quarterly For Exercise and Sport.* 60(4), 362-368
- 6- Janz, K.F.(1994) . Validation of the CSA accelerometer for assessing children's physical activity. *Medicine and science in sport and exercise.* 26(3),369-375
- 7- Taşkınöz C. (2011). *9-11 Yaş İlköğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşa ve Cinsiyete Göre Araştırılması" Yüksek Lisans Tezi; Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.*

- 8- Hekim, M. (2014). İlköğretim Öğrencilerinde Fiziksel ve Motor Gelişimin Desteklenmesinde Spor ve Fiziksel Aktivitenin Önemi. *VI. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi*. Ankara: p. 106-107.
- 9- Miller, D.J., Fredsoon, P.S., Kline, G.M. (1994). "comparison of activity levels using the caltrac accelerometer and five ouestionnaires" *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 26(3),376-382
- 10- Arabacı, R., Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20 (1),1-15.
- 11- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness?. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*,12(2): 102-114.
- 12- Recommendations to Increase Physical Activity in Communities Task force on community preventive services, Recommendations to increase physical activity on communities, *Am. J. Prev. Med.*, 22, 67-72, 2002.
- 13- Uskun, E., Öztürk, M., Kişioğlu, A.N., Kırbıyık, S., Demirel, R. (2005). İlköğretim öğrencilerinde obezite gelişimini etkileyen risk faktörleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 12 (2), 19-25.
- 14- Menteş, E., Menteş, B., Karacabey, K. (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8 (2), 963-977.

- 15- Ergün, A., Erten, SF. (2004). Öğrencilerde vücut kitle indeksi ve bel çevre değerlerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 57 (2): 57-61.
- 16- Zorba, E. (2010). Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. *10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre kitapçığı*, 82-85.
- 17- Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S.Y.S., Malina, R., Obarzanek, E., Pate, R., Strong, W.B., Truman, B., Washington, R., (1992). Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth, *Med. Sci. Sport. Exerc.*, 24:237-246.
- 18- Özer, K. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- 19- Vural, Ö. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- 20- Rowland, PW., Freedson, P. (1994). Physical activity, fitness and health in children. A close Look. *Pediatrics*. 93(4):669-672.
- 21- Mcardle, W.D., Katch, F.I., Katch, V.L. (2001). *Exercise physiology.energy, nutrition and human performance*. 5. Baskı, Williams and Wilkins, Philadelphia,
- 22- Zorba, E. (2010). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk ders notları. Erişim: 19 Temmuz2012Web:http://www.erdalzorba.com/categories_news.php?kat_id=9&kat=Fiziksel
- 23- Ersoy, G. (1995). *Sağlıklı yaşam, spor ve beslenme*, Ankara: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayını.

- 24- Çakır, B., Toprak, İ., Yüksel, B. (2002). *Saha personeli için toplum beslenme programı eğitim materyali*, Ankara: Onur Matbaacılık.
- 25- Tanrıverdi, H. (2012). Spor Ahlakı ve Şiddet, *The Journal of Academic Social Science Studies* 5(8): 1071-1093.
- 26- Bayraktar, C. (2003). Sosyal yapı özelliklerinin spora etkisi, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17;1:19-36.
- 27- T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Aile Hekimliği, Fiziksel Aktivite. Web: http://www.ailehekimligi.gov.tr/index.php?option=com_content&view=article&id=265:fiziksel-aktivite&catid=57:salk-ve-bakm&Itemid=200 adresinden 17.10.2017 tarihinde alınmıştır.
- 28- Zaybak, A. Fadiloğlu, Ç. (2004). Üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışı ve bu davranışı etkileyen etmenlerin belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 20(1), 77-95.
- 29- Sönmez, E. (2006). *Adolesan dönemi voleybolcu çocukların antropometrik ölçümlerinin belirlenmesi ve sedanter çocukların karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- 30- Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2004). "*Sağlıklı Beslenelim, Kalbimizi koruyalım*" projesi Araştırma Raporu. Ankara.
- 31- Hausenblas, H.A., Downs, D.S. (2002). How Much is Too Much? The Development and Validation of The Exercise Dependence Scale, *Psychology and Health*, 17, 387-404.

- 32- Özer, K. (2006). *Fiziksel uygunluk*. Ankara. Nobel Yayıncılık.
- 33- Bek, N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. (1. Baskı). Ankara: *Klasmat Matbaacılık*,10-13.
- 34- Sağlık Müdürlüğü, Obezite Birimi, Tokat (2012). Web:<http://tokatbeslenme.blogspot.com/2011/10/duzenli-fiziksel-aktivite-ve-sagligimiz.html> adresinden 17 Temmuz 2012’ de alınmıştır.
- 35- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults’ participation in physical activity: review and update. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(12), 1996-2001.
- 36- Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A., Ainsworth, B. E. (2003). *Environmental measures of physical activity supports: perception versus reality*. *American Journal Of Preventive Medicine*, 24(4), 323-331.
- 37- Branca, F., Nikogosian, H., Lobstein, T. (2007). *The Challenge of Obesity in the WHO European Region and the Strategies for Response*. WHO EUROPE. Denmark
- 38- Gutold, R., Ono, T., Strong, K.L., Chatterji, S., Morabia, A. (2008). Worldwide variability in physical inactivity A 51-Country Survey, *Am J Prev Med.*, 34(6):486-491.
- 39- Cerin, C., Leslie, E. (2008). *How socio-economic status contributes to participation in leisure-time physical activity*. *Soc Sci Med*, 66(12):2596-2609.
- 40- Karaca, A. (2008). Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi. *Hacettepe J. of Sports Sciences*. 19(1):54-62.

- 41- Nahas, M.V., Goldfine, B., Collins, M.A. (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: the basis for high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator*. 60(1):42-56.
- 42- Özer, K. (1993.) *Antropometri, Sporda Morfolojik Planlama*. İstanbul. s:78
- 43- Pitta, F., Troosters, T., Probst, V. S., Spruit, M. A., Decramer, M., Gosselink, R. (2006). Quantifying physical activity in daily life with questionnaires and motion sensors in COPD. *European respiratory journal*, 27(5), 1040-1055.
- 44- Fletcher, G.F., Blair, S.N., Blumenthal, J., Caspersen, C., Chaitman, B., Epstein, S., Froelicher, E.S.S., Froelicher, V.F., Pina, I.L., Pollock, M.L. (1992). Statement on exercise. Benefits and recommendations for physical activity programmes for all Americans. A Statement for health professionals by the Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of the Council on Clinical Cardiology, *American Heart Association*. *Circulation*. 86:340-344.
- 45- Shephard, R. J. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British journal of sports medicine*, 37(3), 197-206.
- 46- Welk, G. J., Corbin, C. B., Dale, D. (2000). *Measurement issues in the assessment of physical activity in children*. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(sup2), 59-73.
- 47- Bonnefoy, M., Normand, S., Pachiardi, C., Lacour, J. R., Laville, M., Kostka, T. (2001). Simultaneous validation of ten physical activity questionnaires in older men: a doubly labeled water study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 49(1), 28-35.

48- Lamonte, M. J., Ainsworth, B. E. (2001). Quantifying energy expenditure and physical activity in the context of dose response. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6):370-8.

49- Tremblay, M. S., Shephard, R. J., McKenzie, T. L., Gledhill, N. (2001). *Physical activity assessment options within the context of the Canadian Physical Activity, Fitness, and Lifestyle Appraisal. Canadian journal of applied physiology*, 26(4), 388-407.

50- Strath, S.J., Swartz, A.M., Bassett, Dr., O'Brien, W.L., King, G.A., Ainsworth, B.E. (2000). Evaluation of heart rate as a method for assessing moderate intensity physical activity. *Med Sci Sport Exerc.*, 32(9 suppl),465-470.

51- Steele, B.G, Belza, B., Can, K., Warms C., Coppersmith, J., Howard, J., Coppersmith J., Howard J. (2003). Bodies in motion: monitoring daily activity and exercise with motion sensors in people with chronic pulmonary disease. *J. Rehabil Res. Dev.*, 40(5),45-58.

52- Chan, C. B., Ryan, D. A., Tudor-Locke, C. (2004). Health benefits of a pedometer-based physical activity intervention in sedentary workers. *Preventive medicine*, 39(6), 1215-1222.

53- Craig, B.L., Wolowicz, M., Stivoric, J., Teller A., Kasabach, C., Vishnubhatla, S., Pelletier, R., Farrington, Boehmke, s. (2012). *Characterization and implications of the sensors incorporated into the sensewear.armband for energy expenditure and activitydetection*

Erişim:<http://sensewear.bodymedia.com/site/docs/papers/Sensors.pdf>]. Erişim tarihi 08.04.2012

54- U.S. (1996). Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, *Physical activity and health. a report of the Surgeon General*, Atlanta, GA.

55- Craig, C. L., Marshall, A. L. (2003). SjÅ–StrÅ–MM, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, Pratt M, Ekelund ULF, Yngve A, Sallis JF, et al: International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*, 35(8), 1381-1395.

56- Karaca, A., Turnagöl, H. H. (2007). Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin güvenilirliği ve geçerliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 68-84.

57- Montoye, H. J. (1996). *Measuring physical activity and energy expenditure*. Champaign, Human Kinetics, IL.

58- Seferoğlu, S. S. ve Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma, *İletişim ve Diplomasi Dergisi*, 2, Çocuk ve Medya Özel Sayısı, (s. 31 – 48).

59- Altuner, D. ve Diğerleri (2009). ‘Madde kullanımı ve suç ilişkisi: kesitsel bir çalışma’, *Tıp Araştırmaları Dergisi*, Cilt 7, Sayı 2, s.87-94.

60- Taşkent, A. (2010). Alkol Ve/Veya madde bağımlılıları ile bağımlılığı olmayan bireylerin savunma mekanizmaları açısından karşılaştırılması, çocukluk çağı

travmaları, disosiyatif yaşantılar ve bağımlılık şiddetinin savunma mekanizmaları üzerindeki etkisinin incelenmesi, *Maltepe Üniversitesi SBE Yüksek Lisans Tezi*.

61- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment, *Student British Medical Journal*, 7,:351-352.

62- Savcı, G. (2015). *Türkiye’de Yaşayan lgbt bireylerinde sosyal uyum ve bağımlılık ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi İstanbul.

63- Uzbay, T. İ. ve Nevzat, Y. (2003). *Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı.2. Baskı*. Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi, s.485,520.

64- Ceyhun, B. ve Diğerleri (2001). ‘Madde kullanma eğilimi ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği’. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 4,(2): 87-93.

65- Sevindik, F. (2011). *Fırat Üniversitesi Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi* Doktora Tezi (Yayınlanmamış), İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Malatya.

66- Işık, U. (2007). *Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri ve İnternet Bağımlılığı* Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Konya.

67- Sulak, Ş. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Kahramanmaraş.

- 68- Hausenblas, H. A., Giacobbi, P. R. (2003). *Relationship between exercise dependence symptoms and personality*, *Personality and Individual Differences*, 36 (6), 1265- 1273.
- 69- Blaydon, M.B., Koenraad, J.L., Kerr, J.H. (2002). *Metamotivational characteristics of eating disordered and exercise dependent triathletes: An application of reversal theory*, *psychology of sports and exercise*, 3 (3), 223-236.
- 70- 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, University of Kentucky, Lexington, Kentucky.
- 71- Adams, J., Kirkby, R.J. (2002). *Excessive Exercise as an Addiction: A Review*. *Addiction Research and Theory*,10: 415-437.
- 72- Zmijewski, C.F., Howard, M.O. (2000). *Exercise Dependence and Attitudes Toward Eating Among Young Adults*. *Eating Behaviors*, 4: 181-195.
- 73- Sachs, M.L., Pargman, D. (1979). *Running addiction: a dept interview examination*, *journal of sport behavior*, 2,143-155.
- 74- Hausenblas, H. A., Downs, D. S. (2002). *Exercise dependence: A systematic review*. *Psychology of sport and exercise*, 3(2), 89-123.
- 75- Adams, J. M. (2009). *Understanding exercise dependence*. *J Contemp Psychother*. 39:231-240.

76- Masters, K.S., Lambert, M. J. (1989). The relations between cognitive coping strategies, reasons for running, injury, and performance of marathon runners. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 161-170.

77- Hailey, B. J., Bailey, L. A. (1982). Negative addiction in runners: A quantitative approach. *Journal of Sport Behavior*. 5:150-154.

78- Furst, D. M., Germone, K. (1993). *Negative addiction in male and female runners and exercisers*. Perceptual and motor skills, 77(1), 192-194.

79- Davis, C., Brewer, H., Ratusny, D. (1993). Behavioral frequency and psychological commitment: necessary concepts in the study of excessive exercising. *Journal of behavioral medicine*, 16(6), 611-628.

80- Conboy, J.,K. (1994). The effects of exercise withdrawal on mood states in runners. *Journal of Sport Behavior*, 17(3),188-203.

81- Crossman, J., Jamieson, J., Henderson, L. (1987). Responses of competitive athletes to lay-offs in training: Exercise addiction or psychological relief. *Journal of Sports Behavior*, 10(1), 28-38.

82- Davis, C. (1990). Weight and diet preoccupation and addictiveness: The role of exercise. *Personality and individual differences*, 11(8), 823- 827.

83- Morris, M., Steinberg, H., Sykes, E. A., Salmon, P. (1990). Effects of temporary withdrawal from regular running, *Journal of Psychosomatic Research*, 34(5), 493-500.

- 84- Szabo, A., Parkin, A. M. (2001). The psychological impact of training deprivation in martial artists, *Psychology of sport and exercise*, 2(3), 187-199.
- 85- Chapman, C.H., DeCastro J.M. (1990). Running addiction: Measurement and associated psychological characteristics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 30(3), 283-290.
- 86- Gulker, M. G., Laskis, T. A., & Kuba, S. A. (2001). Do excessive exercisers have a higher rate of obsessive-compulsive symptomatology, *Psychology, health medicine*, 6(4), 387-398.
- 87- Frederick, C. M., Morrison, C. S. (1996). Social physique anxiety; Personality constructs motivations, exercise attitudes, and behaviors. *Perceptual and motor skills*, 82(3), 963-972.
- 88- Peker, İ., Çiloğlu, F., Buruk, Ş., Bulca, Z. (2000). *Egzersiz biyokimyası ve obezite*, İzmir, Nobel Tıp Kitapevi.
- 89- Garrow, S., Webster, J. (1985). Quetelet's Index (W/H²) As a Measure Of Fatness. *Int J Obes*. 147-153.
- 90- Hassan, S. Mockett, S. (2001). Static Postural Sway, Proprioception and Maximal Voluntary Quadriceps Contraction In Patients With Knee Osteoarthritis and Normal Control Subjects. *Ann Rheum Dis*. 60:612–618.
- 91- Bray, G. A. (2005). Risks and Pathogenesis of Obesity. *Meat Science*. 71: 2–7.

- 92- Aidman, E.V., Woollard, S. (2003). The influence of self-reported addiction on acute emotional and physiological responses to brief exercise deprivation, *Psychology of Sport and Exercise*, 4: 225-236.
- 93- Thaxton, L. (1982). Physiological and psychological effects of short term exercise addiction on habitual runners, *Journal of Sport Psychology*, 4, 73-80.
- 94- Bamber, DJ., Cockeril, I.M., Rodgers, S., Carroll, D. (2003). Diagnostic criteria for exercise dependence in women, *British Medical Association*.
- 95- Carmack, M. A., Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runners' attitudes and mental states, *Journal of sport psychology*, 1(1), 25-42.
- 96- Rudy, E. B., Estok, P. J. (1989). Measurement and significance of negative addiction in runners. *Western journal of nursing research*, 11(5), 548-558.
- 97- Blumenthal, J. A., O'toole, L. C., Chang, J. L. (1984). Is running an analogue of anorexia nervosa?: An empirical study of obligatory running and anorexia nervosa. *Jama*, 252(4), 520-523.
- 98- Pasma, L., Thompson, J. K. (1988). Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weightlifters, and sedentary individuals. *International Journal of Eating Disorders*, 7(6), 759-769.
- 99- Pierce, E. F. (1994). Exercise dependence syndrome in runners. *Sports Medicine*, 18(3), 149-155.
- 100- Ersoy, G. (2004). *Sporcu beslenmesi*. Nobel Yayın ve Dağıtım, 2. Ankara.

- 101- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal-İnce, D., Tokgözoğlu, L. (2006). Physical activity levels of university students. *Archives of Turkish Cardiology*. 34:166-172.
- 102- Hurtig-Wennlo, A., Hagstro, M., Olsson, L. A. (2010). the international physical activity questionnaire modified for the elderly: aspects of validity and feasibility. *Public Health Nutrition*. 13(11), 1847–1854.
- 103- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, D.İ., Tokgözoğlu, L., (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, *Türk Kardiyoloji Derneği Arş.*34:166-172.
- 103- Ercan, İ., Kan, İ. (2004). Ölçeklerde güvenilirlik ve geçerlik, *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 30:211-216.
- 104- Özdamar, K. (2002). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi (çok değişkenli analizler)*, 4. Baskı. Eskişehir: Kaan Kitabevi. 235-267.
- 105- Alpar, R. (2001). *Spor Bilimlerinde Uygulamalı istatistik*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- 106- Heyward, V.H., Stolarczyk, L.M. (1996) Applied body composition assessment. *Champaign. IL; Human Kinetics, USA*,(1): 1-55.
- 107- Zorba, E. (2002). *Muğla üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlıklara sahip olan ve olmayanların, fiziksel uygunluk, antropometrik özellikleri ile spor yapma alışkanlıklarının karşılaştırılması*. Muğla: Muğla Üniversitesi Yayınları.
- 108- Borazan, H. (2015). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören bayan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Niğde.

- 109- Diekhoff, G.M. (1984). running amok: injuries in compulsive runners, *Journal of Sport Behavior*, 7(3): 120-129.
- 110- Vardar, E. (2012). *Egzersiz bağımlılığı*, arşiv kaynak tarama dergisi, 21(3):163-173.
- 111- Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri*. Pamukkale Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi Denizli.
- 112- Fişne, M. (2009). *Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi*. Erciyes Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi Kayseri.
- 113- Özüdoğru, E. (2013). *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi Burdur.
- 114- Baş Aslan, U. (2003). *Fiziksel aktivite düzeyinin farklı yöntemlerle değerlendirilmesi*, Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara.
- 115- Ergün S.(2013) *Okul çağı çocuklarında egzersizden hoşlanma ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki*, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- 116- Crocker P. R, Bouffard M, Gessaroli ME.(1995). measuring enjoyment in youth sport settings: a confirmatory factor analysis of the physical activity enjoyment scale. *Journal of Sport, Exercise Psychology*, 17(2), 200–5.

117- Er, F. (2010). *Düzenli spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluk düzeyleriyle akademik başarıları arasındaki ilişkinin karşılaştırılması*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

118- Yıldırım, Y. (2012) *Farklı sosyo ekonomik düzeydeki lise öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması*. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi

119- Özdöl, Y., Özer, M., Orhan, K.(2004). *Farklı sosyo - ekonomik düzeydeki ilköğretim öğrencilerinin obozite ve aşırı ağırlık durumlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Antalya.


120- Mota, J., Silva, G. (1999). Adolescent's physical activity: association with socio economic status and parental participation among a portuguese sample. *Sport, education and Society*, 4(2), 193-199.

121- Farrell, L., Shields, M. A. (2002). Investigating the economic and demographic determinants of sporting participation in England. *Journal of the Royal Statistical Society: Series A (Statistics in Society)*, 165, 335-348.

122- Şanlı, E. Atalay Güzel, N. (2009). *Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi - yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi*, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(3):23- 32.

8. EKLER

EK I. ETİK KURUL ONAYI



EK-3

| | |
|--------------------------|--------------------|
| Kayıt Tarihi: 26.10.2017 | Protokol No: 08-05 |
|--------------------------|--------------------|

26/10/2017

T.C
ERZİNCAN ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU KARARI

| | |
|----------------------------|--|
| ARAŞTIRMA BAŞLIĞI | Ortaöğretim ve Yükseköğretim Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ile Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkilerini Araştırma |
| ARAŞTIRMANIN TÜRÜ | Nitel Tanımlayıcı Araştırma (Yüksek Lisans Tezi) |
| SORUMLU ARAŞTIRMACI | Adem GÜN Yrd.Doç.Dr.Öztürk AĞIRBAŞ |
| KARAR | Araştırmanın "etik" açıdan uygun olduğuna karar verildi. |

ETİK KURUL ÜYELERİ
Prof.Dr.Paşa YALÇIN

TARİH
26.10.2017

İMZA
[Signature]

EK II. KİŞİSEL BİLGİ FORMU, EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ VE FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİ

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı; bu çalışma BESYO öğrencilerin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin karşılaştırılmasını amaçlayan yüksek lisans tezi olarak hazırlanmıştır. Çalışmadaki sonuçlar yalnızca bu çalışmada yer alacaktır. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Adem GÜN

Erzincan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Yaş:.....

Boy: :.....

Kilo:.....

Cinsiyet:() Erkek () Kız

Düzenli spor yapar mısınız? (Haftada en az 3 gün): () Evet () Hayır

Aile Ekonomik Düzeyi: () Düşük -1 Asgari ücret ve altı () Orta -2 Asgari ücret

() Yüksek - 3 Asgari ücret ve üzeri

Evinizin yakınında (En fazla 3 km mesafede) spor salonuna var mı? () Var () Yok

EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

| Aşağıdaki sorular şu andaki egzersiz tutumlarınız ve son 3 ay içinde davranışlarınız ile ilişkilidir. Cevaplarınızı 1'den (ASLA) 6'ya (DAİMA) doğru derecelendirerek size uygun gelen kısma X işareti koyunuz. | | ASLA | | | | | DAİMA |
|--|--|------|---|---|---|---|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1 | Huzursuzluktan sakınmak için egzersiz yaparım | | | | | | |
| 2 | Tekrarlayan fiziksel problemlere rağmen egzersiz yaparım | | | | | | |
| 3 | İstediğim etkiye/yararlara ulaşmak için sürekli olarak egzersiz şiddetimi artırırım | | | | | | |
| 4 | Egzersiz yapma süremi azaltamıyorum | | | | | | |
| 5 | Aile ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek yerine egzersiz yaparım | | | | | | |
| 6 | Egzersiz yapmak için çok fazla zaman harcarım | | | | | | |
| 7 | Yapmayı düşündüğümden çok daha uzun süre egzersiz yaparım | | | | | | |
| 8 | Endişeli hissetmekten sakınmak için egzersiz yaparım | | | | | | |
| 9 | Yaralandığımda bile egzersiz yaparım | | | | | | |
| 10 | İstediğim etkiye/yararlara ulaşmak için sürekli olarak egzersiz sıklığımı artırırım | | | | | | |
| 11 | Egzersiz yapma sıklığımı azaltamıyorum | | | | | | |
| 12 | Okul ya da işime konsantre olmam gerektiğinde bile egzersiz yapmayı düşünürüm | | | | | | |
| 13 | Serbest zamanlarımın çoğunu egzersiz yaparak geçiriyorum | | | | | | |
| 14 | Umduğumdan daha uzun süre egzersiz yaparım | | | | | | |
| 15 | Gergin hissetmekten sakınmak için egzersiz yaparım | | | | | | |
| 16 | Devam eden fiziksel problemlere rağmen egzersiz yaparım | | | | | | |
| 17 | İstediğim etkiye/yararlara ulaşmak için sürekli olarak egzersiz süremi artırırım | | | | | | |
| 18 | Egzersiz şiddetimi azaltamıyorum | | | | | | |
| 19 | Egzersiz yapmayı seçiyorum böylelikle aile ya da arkadaşlarımla zaman geçirmekten kurtuluyorum | | | | | | |
| 20 | Zamanımın büyük bir çoğunluğu egzersiz için harcanıyor | | | | | | |
| 21 | Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yaparım | | | | | | |

FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİ

Son 7 günde yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. (Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder.) Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada ___ gün

() Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. □□(3.soruya gidin.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

() Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada ___ gün

() Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. □□(5.soruya gidin.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

() Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu iş yerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığımız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada ___ gün

() Yürümedim. □□(7.soruya gidin.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

() Bilmiyorum/Emin değilim

Son 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanı düşünün. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dâhildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

() Bilmiyorum/Emin değilim

9.ARAŞTIRMACININ ÖZGEÇMİŞİ

1988 yılı Erzincan doğumluyum. Lise hayatımı Erzincan Sabahat Hanım Lisesinde tamamladıktan sonra Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünü tamamladım. 2012 yılı Eylül ayında Gümüşhane/Kelkit Abdulhamithan Anadolu İmam Hatip Lisesine atandım. MEB bağı olan bu okulda beş yıl görev yaptım.2017 yazında Erzincan Spor Lisesinin açmış olduğı yetenek sınavında başarı gösterip Erzincan Spor Lisesinde görevime devam etmekteyim. Evli ve bir çocuk babasıyım.

