



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü



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

Yüksek Lisans Tezi

Necdet Kutay GÜVEN

Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı

İzmir
2019

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

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

Necdet Kutay Güven

Danışman
Doç. Dr. Gülbin RUDARLI NALÇAKAN

Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Programı

İzmir
2019



Tez Değerlendirme Kurulu Üyeleri

Başkan : Doç.Dr. Gülbin R. Nalçakan

Gülbin

(Danışman)

Üye : Doç.Dr. M. Zeki Özkol

M. Zeki Özkol

Üye : Dr. Öğrt. Üyesi Esin ERGİN

Esin ERGİN

Yüksek Lisans Tezinin kabul edildiği tarih: *28/08/19*

Önsöz

Yüksek lisans ders dönemini başarıyla bitirdikten sonra danışman hocam ile tez konumuzu belirlememiz ve bu süreçte sona gelmemizin benim için anlamı çok büyük. Akademisyenlik hayali ortaöğretim çağında başlamış bir insan olarak bir basamağı daha geçiyor olmanın verdiği mutluluk, gurur ve heyecan tarif edilemez. Tez yazma sürecinin zor ve bir o kadar da keyifli oluşu insanı hem branşına hem de akademik dünyaya biraz daha yaklaştırıyor ve insan öğrendikçe aslında ne kadar az şey bildiğini anlıyor. İleride atılacak çok daha önemli adımların ilk basamağı olması temennisiyle.

İZMİR, Ağustos 2019

Necdet Kutay GÜVEN

Özet

Güven, N.K. Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Egzersiz Yapan Bireylerin Bedeni Beğenme Ve Egzersiz Bağımlılığının Değerlendirilmesi. Ege Üniversitesi Spor Sağlık Bilimleri Programı Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2019

Fiziksel aktivite, egzersiz, bedeni beğenme, egzersiz bağımlılığı gibi kavramların anlamları bilinmesine ve üzerlerinde ayrı ayrı sıkça araştırmalar yapılmasına rağmen, bireylerin bedeni beğenme durumlarını ve egzersiz bağımlılığı riskini fiziksel aktivite düzeylerine göre değerlendiren çalışma sayısı yetersizdir. Bu çalışmanın amacı düzenli egzersiz yapan spor salonu kullanıcılarının, fiziksel aktivite düzeylerine göre bedeni beğenme durumları ve egzersiz bağımlılığı düzeylerini incelemektir.

Çalışmanın örneklemini İzmir ili Bornova ilçesindeki aktif spor salonu kullanıcısı 352 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Veriler anket yöntemiyle toplanmıştır: demografik bilgiler için kişisel bilgi formu, Craig C. L., ve diğerleri, 2003 tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik güvenirliği Öztürk M., 2005 tarafından yapılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form (IPAQ-Short), Türkçe geçerlik güvenirliği Anlı ve Akın, 2015 tarafından yapılan ve Tylka ve Wood-Barcalow, 2015 tarafından geliştirilen “Bedeni Beğenme Ölçeği” (BBÖ) ve Hausenblas ve Downs, 2002 tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik güvenirliği Gürbüz ve Aşçı, 2006 tarafından yapılan “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21” (EB-21) kullanılmıştır. Katılımcıların BBÖ ve EB-21 puanlarının fiziksel aktivite (FA) düzeyine (1-3) göre karşılaştırılmasında Kruskal Wallis Testi, farkın oluşmasına sebep olan gurubun tespiti Mann Whitney U Testi ile; cinsiyetlere göre farkın saptanmasında Bağımsız gruplarda t-testi; parametreler arasındaki anlamlı ilişki Pearson korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların BBÖ puanı $4,24 \pm 0,65$ iken, zaman ve egzersiz puanı $2,55 \pm 0,95$, kontrol eksikliği puanı $2,74 \pm 1,11$, geri çekilme puanı $3,00 \pm 1,25$, tolerans puanı $2,95 \pm 1,17$ ve devamlılık puanı $2,55 \pm 1,06$ olarak tespit edilmiştir. Sadece EB-21 alt boyutlarının tamamında cinsiyetler arasında ve FA seviyesine göre belirlenen gruplar arasında fark olduğu saptanmıştır. Bu anlamlı farklılık, düşük ve yüksek FA düzeyi ile orta ve yüksek FA düzeyi grupları arasında gerçekleşmiştir. EB alt boyutlarının tamamı ile FA için harcanan MET-dk değerleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p < 0,05$).

Sonuçlar, EB ile FA seviyesi arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu fakat BB durumunun FA düzeylerinden bağımsız olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: IPAQ, Egzersiz Bağımlılığı, Bedeni Beğenme Ölçeği

Abstract

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

Although the meaning of concepts such as physical activity, exercise, body appreciation, and exercise dependence are known and investigations have been conducted on them separately, the number of studies evaluating the body appreciation and exercise dependence levels according to individual's physical activity levels is insufficient. The aim of this study is to examine body appreciation, and exercise dependence levels of participants according to their physical fitness levels.

The sample of the study consists of 352 volunteers who are active sports hall users in Bornova district of İzmir. Data were collected by questionnaire method: personal information form for demographic information; "International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-Short)" developed by Craig C. L., et al., 2003 and its validity and reliability of Turkish version evaluated by Öztürk M., 2005; "Body Appreciation Scale" developed by Tylka ve Wood-Barcalow, 2015 and its Turkish validity and reliability evaluated by Anlı ve Akın, 2015; "Exercise Addiction Scale-21" developed by Hausenblas ve Downs, 2002 and its validity and reliability of Turkish version evaluated by Gürbüz ve Aşçı, 2006 were applied. It was used Kruskal Wallis Test and Mann Whitney U Test for body appreciation and exercise dependence levels of participants according to their physical fitness levels; Independent Samples t-test to determine the difference according to gender; Pearson correlation test to evaluate the significant relationship between the parameters.

The participants' BBÖ score was 4.24 ± 0.65 , while time and exercise score was 2.55 ± 0.95 , lack of control score was 2.74 ± 1.11 , withdrawal score was 3.00 ± 1.25 , tolerance score was $2,95 \pm 1.17$ and continuity score was 2.55 ± 1.06 . There was a difference between the genders and the groups determined according to FA level only in all EB-21 sub-dimensions. The significant difference was found between low and high FA levels and moderate and high FA levels. There was a significant relationship between all EB sub-dimensions and MET-min values spent for FA ($p < 0.05$).

The results show that there is a positive relationship between EB and FA level, but BB status is independent of FA levels.

Keywords: IPAQ, Exercise Dependence, Body Appreciation Scale

İçindekiler

Önsöz	II
Özet	III
Abstract	IV
İçindekiler	V
Tablolar Dizini	VII
Kısaltma Listesi	VIII
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırma Problemi	2
1.2. Araştırma Sorusu	2
1.3. Araştırma Hipotezleri	3
1.4. Araştırma Varsayımları	3
1.5. Araştırma Sınırlılıkları	3
1.6. Çalışmanın Amacı	3
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Fiziksel Aktivite, Egzersiz ve Spor Kavramları	4
2.2. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri	4
2.2.1. Öz-bildirim ile Ölçüm Yöntemleri	4
2.2.1.1. Anketler	4
2.2.1.2. Kısa (yakın) Dönem Anımsama Anketleri	5
2.2.1.3. Nicel Geçmiş Anımsama Anketleri	5
2.2.1.4. Fiziksel Aktivite Kayıt Yöntemi	5
2.2.1.5. Fiziksel Aktivite Günlükleri	6
2.2.2. Direkt Ölçüm Yöntemleri	6
2.2.2.1. Adım Sayar ile Ölçüm	6
2.2.2.2. Kalorimetri ile Ölçüm	6
2.2.2.2.1. Direkt Kalorimetri ile Ölçüm	6
2.2.2.2.2. İndirekt Kalorimetri ile Ölçüm	6
2.2.2.3. Kalp Atım Hızı Monitörleri	6
2.3. Metabolik Eşdeğer (MET)	7
2.4. Egzersiz Bağımlılığı Kavramı	7
2.5. Beden İmgesi Kavramı	7
3. Gereç ve Yöntem	8

3.1. Araştırmanın Yeri ve Zamanı	8
3.2. Araştırmanın Evreni	8
3.2.1. Araştırmanın Örneklem Grubu	8
3.3. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri	10
3.4. Yöntem	10
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	10
3.4.2. Beden Beğenme Ölçeği (BBÖ)	10
3.4.3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	10
3.4.4. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu	11
3.5. İstatiksel Analiz	11
4. BULGULAR	13
5. TARTIşMA	18
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	22
7. KAYNAKLAR	23
8. EKLER	26
8.1. Etik Kurul Onay Belgesi	26
8.2. Kişisel Bilgi Formu	27
8.3. Bilgilendirilmiş Onam Formu	28
8.4. Bedeni Beğenme Ölçeği	29
8.5. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	30
8.6. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form	31
TEŞEKKÜR	33
Özgeçmiş	34

Tablolar Listesi

Tablo 1	Katılımcıların eğitim durumları	8
Tablo 2	Katılımcıların mesleki dağılımları	9
Tablo 3	Katılımcıların geçmişte katıldıkları spor branşları	13
Tablo 4	Katılımcıların BBÖ ve EB-21 anket puanları	14
Tablo 5	Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre BBÖ ve EB-21 anketi puanları	14
Tablo 6	Katılımcıların BBÖ ve EB-21 puanlarının fiziksel aktivite düzeyine (1-3) göre karşılaştırılması (Kruskal Wallis Test)	16
Tablo 7	Katılımcıların BBÖ ve EB-21 puanlarının fiziksel aktivite düzeyleri arasında (1-3) karşılaştırılması (Mann Whitney U Testi)	16
Tablo 8	Katılımcıların BBÖ ve EB-21 anket puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması (Bağımsız Gruplarda t-testi)	16
Tablo 9	Katılımcıların BBÖ ve EB-21 puanları ile fiziksel aktivite için harcanan haftalık MET-dk değerleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları (Pearson korelasyon testi)	17

Kısaltmalar Listesi

FA	Fiziksel Aktivite
BBÖ	Bedeni Beğenme Ölçeği
EBÖ-21	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21
IPAQ-Short	Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Formu



1.Giriş

Modern yaşamın bir getirisi olarak hayatımıza dahil olan ve hayatımızı kolaylaştıran teknolojik gelişmeler, hareketsiz yaşam ve artan ekran süreleri gibi insan sağlığına tehdit oluşturan sorunları beraberinde getirmiştir. Hareketsiz yaşamın insan sağlığı üzerinde obezite, koroner kalp hastalığı, diyabet, osteoporoz ve çeşitli kanser türlerine yakalanma riski gibi olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir. Halk sağlığı açısından inaktivitenin azaltılması, buna karşılık fiziksel aktivite düzeyinin artırılması gerekmektedir. Düzenli egzersize katılımın fiziksel ve psikolojik parametreleri iyileştirdiği kanıtlanmıştır. Bu hareket ihtiyacı bireyleri rekreatif amaçlı egzersize yönlendirmiştir. Gönüllü olarak katılım gösterilen rekreatif sportif faaliyetler; modern teknolojinin ve şehirleşmenin toplum üzerinde oluşturacağı olumsuzlukları önlemek ve/veya oluşan stresi azaltmak için elzemdir (Tekin, Ramazanoğlu, & Tekin, 2004). Mevsimsel olarak oluşabilecek olumsuz şartlar değerlendirildiğinde dış mekanlar düzenli fiziksel aktivite için uygun olmayacaktır. Bir çok yönden yeterli oluşları sebebiyle fitness merkezleri bu uygulamalar için ideal alanlar olarak kabul edilmekte ve sıklıkla tercih edilmektedir. Düzenli egzersiz, metabolik hastalıklardan korunmak için etkin bir yöntem olsa da sorun inaktif yaşamın kendisidir ve bunu tersine çevirmek için gün içerisinde aktif olunmalıdır.

Fiziksel aktivite (FA) düzeyinin belirlenmesi için kullanılacak çeşitli yöntemler vardır. Bunlar; fiziksel aktivite anketleri, direkt-indirekt kalorimetri, fiziksel aktivite kaydı, davranış gözlemi gibi yöntemlerdir. Kullanılacak yöntem belirlenirken güvenilirlik, geçerlik, grup büyüklüğü ve maliyet gibi değişkenlere bakılmalıdır (Kohl, Fulton, & Caspersen, 2000). Bu bağlamda anketler düşük maliyetleri, uygulama kolaylıkları ve geniş kitlelere ulaşılabilirliği açısından tercih sebebidir. Seçilen anketin de araştırmanın ihtiyaçlarını karşılar nitelikte olması gerekmektedir. Dolayısıyla seçilecek fiziksel aktivite anketinin: gün içerisinde bireyin ne kadar aktif olduğunu ölçmek için ev işleri, ulaşım, iş ile alakalı aktivite düzeyi, serbest zaman fiziksel aktiviteleri ve inaktivite sürelerini detaylıca ölçer şekilde bir anket olması gerekmektedir. Bu sebeple bu çalışmada Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form (IPAQ-Short Form) kullanılmıştır. Fiziksel aktivitenin sağlığa faydalarının yanında aşırı düzeyde yapılma ihtimali düşünülmeli ve düzenli egzersiz yapan bireylerde ortaya çıkabilecek temel bir sorun olarak “egzersiz bağımlılığı” durumu incelenmelidir.

Egzersiz bağımlılığının tanımı; *fiziksel egzersiz yapmaya karşı aşırı istekli olma ve egzersiz yapma, egzersizin zararlı etkileri olmasına rağmen örneğin sakatlık halinde bile egzersiz yapma ve engellenme durumunda kendini kötü hissetme* (Vardar E. , 2012) olarak yapılmıştır. Bu çalışmada katılımcıların egzersize olan bağımlılık durumlarının tespiti için Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 (EBÖ-21) kullanılmıştır.

Beden imgesi, bireyin bedenine dair olumlu/olumsuz tüm yaklaşımlarını ve duygusal-zihinsel olarak kendini değerlendirme durumunu kapsayan çok yönlü bir kavramdır. Bir diğer deyişle; kendi bedenimizin zihnimizde canlandırdığımız resmidir (Cohen, 1991). Düzenli egzersiz yapan bireylerin beden algılarını ve kendilerine olan tutumlarını öğrenmek adına bu çalışmada Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) kullanılmıştır.

1.1. Araştırmanın Problemi

İnaktif yaşamın olumsuz etkileri ve düzenli egzersizin bilinen faydalarına dair sıklıkla araştırmalar yapılmaktadır. Aynı zamanda bu verilerin hangi yollarla ölçüleceği ve nasıl değerlendirileceği de geniş bir ölçekte gözden geçirilmiştir ve yeni yöntemler üzerinde çalışmalar günümüzde yapılmaktadır. Bu çalışmaların neticesinde bireyin gün içerisinde ne kadar hareketli ya da hareketsiz olduğunu tespit etmek tek başına yeterli değildir çünkü sağlıklı olmak kavramı; bir hastalık ya da kalıcı bir rahatsızlığa sahip olmamak değil, bedenen, ruhen ve sosyal yönden iyi olma durumu olarak tanımlanmaktadır. Bireyin beden imgesi, kendini nasıl gördüğü ve kendine olan tutumları ve sağlıklı olmak adına çıktığı yolun sonunda egzersizin bir bağımlılık haline gelip gelmediği iyi irdelenmelidir. Bu çalışmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile bedeni beğenme durumları ve egzersiz bağımlılığı durumları incelenerek aralarında bulunan bağlantılar incelenmiş ve gelecekte sağlık gözetilerek uygulanacak rekreatif sportif faaliyetlere yol göstermesi amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Sorusu

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin bedeni beğenme durumlarına etkileri var mıdır? Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin egzersize bağımlı olma durumlarına etkileri var mıdır?

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan bireylerin bedeni beğenme durumları yüksek veya düşük olacaktır.

Fiziksel aktivite düzeyi yüksek bireylerin egzersize bağımlılık düzeyleri yüksek olacaktır.

Fiziksel aktivite düzeyi ile egzersiz bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyi ile bedeni beğenme durumları arasında anlamlı ilişki bulunacaktır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya gönüllü katılan bireylerin anketlere verdikleri yanıtlar onların geręek bilgilerini yansıtmaktadır.

Seçilen örneklemin evreni temsil edebilecek yeterliliktedir.

Araştırma kapsamında uygulanan anketler araştırmanın amacını geręekleřtirecek geçerlik ve yeterliliktedir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma Mart-Temmuz 2019 tarihleriyle sınırlıdır.

Bu araştırma İzmir ili Bornova ilçesinde bir fitness merkezi üyesi olan 352 katılımcı ile sınırlıdır.

Katılımcıların kısıtlı sürelerde (antrenmandan hemen önce ya da hemen sonra) anket uygulamaları yapmaları bir sınırlılıktır.

Fiziksel aktivite düzeyini ölçmenin daha kesin yöntemleri varken halk sağlığı ve yüksek katılımcı sayısı dolayısıyla anket yönteminin kullanılması sınırlılıktır.

1.6. Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, düzenli egzersiz yapan bireylerin bedenlerini beğenme ve egzersiz bağımlılık düzeylerinin fiziksel aktivite düzeylerine göre incelenmesidir.

2.Genel Bilgiler

2.1. Fiziksel Aktivite, Egzersiz ve Spor Kavramları

Fiziksel aktivite, iskelet kasları ile yapılan ve nabzın yükselmesine ve enerji harcamasına neden olan hareketler (ev işleri, dans, bahçe işleri vb.) bütünü iken; egzersiz, planlı olarak fiziksel sağlığı korumak ve geliştirmek üzerine yapılan periyodik fiziksel aktivitelerdir (Yıldırım İ. Y., 2017). Spor ise, kurallı bir yapı içerisinde, fiziki gelişim sağlayan, rekabet unsuru içeren beden hareketlerinin tümünün ortak adıdır. Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini artırabilmeleri için orta ve/veya yüksek şiddetli fiziksel aktiviteye katılım göstermeleri önerilmektedir (Karaca & Turnagöl, 2007).

2.2. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri

Anketler, günlükler ve çeşitli kayıt yöntemleri yaklaşık 50 yıldır fiziksel aktivitenin sıklığını, süresini, şiddetini değerlendirmek üzere kullanılmaktadır (Epstein, Miller, Stitt, & Morris, 1976). Fiziksel aktivite değerlendirme yöntemlerinin temelinde yatan mantık bireyin enerji harcamasının hesaplanmasıdır. Bununla birlikte çalışmanın amacı ve tasarımı doğrultusunda zaman zaman araştırmacılar günlük, haftalık ya da aylık aktivite süreleri, sıklıkları ya da yöntemlerini değerlendirebilir. Fiziksel aktivite ve sedanter davranışları değerlendirme yöntemi seçilirken; uygulamanın kolaylığı, sağladığı bilgi seviyesi ve kesinliği göz önünde bulundurulmalıdır. Çeşitli sınırlılıklarına rağmen “self-reported” (öz-bildirim) yöntemi geniş kitlelere uygulanabilirlik açısından ve hem sağlık hem de spor camiası tarafından kabul görmesi bakımından sıklıkla kullanılan bir yöntemdir (Ainsworth, Cahalin, Buman, & Ross, 2015). Bir diğer yöntem ise adım sayar, kalorimetri ya da kalp atım hızı monitörleri gibi “direkt ölçüm” yöntemidir.

2.2.1. Öz-bildirim ile Ölçüm Yöntemleri

2.2.1.1. Anketler

Global anketler kısa, bir-dört arası sorudan oluşur. Sorular, çalışmanın ilgi alanına göre; gündelik yaşam, fiziksel aktiviteye katılım ya da ulaşımda tercih edilen yöntemler gibi çeşitli konular ya da bu konuların birkaçı olabilir. Bu anketlerin temel avantajı kolay uygulanabilir ve düşük maliyetli olmalarıdır. Dezavantajları ise sonuçların mevcut fiziksel aktivite rehberlerine uyumu ve net ölçüm zorluğudur.

2.2.1.2. Kısa (yakın) Dönem Anımsama Anketleri

Bu anketler yedi ile yirmi arası sorudan oluşur. Katılımcılardan geçen hafta ya da ay içerisinde hangi egzersizi, ne sıklıkta, hangi şiddette ve ne kadar süreyle yaptıkları gibi sorulara cevap vermeleri istenir. Çalışmanın amacına göre katılımcıların işte, evde geçirdikleri hareketsiz zamanlar ya da serbest zaman faaliyetleri spesifik olarak sorulabilir. Anket sonuçları MET değeri olarak değerlendirilir. Temel avantajı fiziksel aktivite rehberleri ile tam uyumlu oluşu ve çalışmanın farklı sonuçları ile değerlendirilebiliyor olmasıdır. Dezavantajı ise katılımcıların bilgilerini anımsamakta güçlük çekmeleri ve son hafta/ay içerisinde yeteri kadar fiziksel aktivite yapmamış olabilmeleri durumları.

2.2.1.3. Nicel Geçmiş Anımsama Anketleri

Anketlerde altmış ve üzeri soru bulunabilir. Bireyin geçen yıl içerisinde ya da hayatı boyunca yaptığı birden çok fiziksel aktivite hakkında sıklıkları, şiddeti, süresi ve çeşitleri gibi sorulara cevap aranır. Genellikle kronik hastalık-hastalık ve ölüm oranı gibi araştırmalarda tercih edilir. Sonuçlar yakın dönem anımsama anketleri gibi değerlendirilir. Avantajları; fiziksel aktivitenin uzun vadede sakatlık-hastalıklar üzerinde etkisi anlaşılır ve ölüm oranları ile kıyaslanması kolaydır. Dezavantajı ise hatırlanması gereken zaman çok uzundur ve katılımcılar için zordur.

2.2.1.4. Fiziksel Aktivite Kayıt Yöntemi

Kayıt listeleri günlük ya da gün içerisinde bölünmüş zamanlardan oluşabilir. Katılımcı yaptığı fiziksel aktiviteleri bu kayıt listesinde işaretleyerek kendi takibini ve uyku-1, yüksek şiddetli egzersiz-9 olacak şekilde puanlamasını yapar. Sonuçlar MET olarak değerlendirilir. Avantajı uygulama kolaylığı ve katılımcının yaptığı an ya da gün işaretleyerek hatırlamasına gerek kalmamasıdır. Dezavantajı ise katılımcının tamamen kendi uygulaması ve gün içerisinde ya da gün sonunda kayıt girişinin unutulma ihtimalidir.

2.2.1.5. Fiziksel Aktivite Günlükleri

Fiziksel aktivite günlükleri katılımcının yaptığı fiziksel aktiviteler hakkında detaylı bilgiler içermektedir. Katılımcının hissettiği şiddet, fiziksel aktiviteyi yaparken pozisyonu ve yapılan her fiziksel aktivitenin süresi gibi çeşitli değişkenler bulunabilir. Çalışmanın amacına göre günlük tutulacak gün sayısı değişkenlik göstermektedir.

Genellikle yaşlılar, küçük çocuğu olan ebeveynler ya da işsiz yetişkinler gibi özel gruplarda çalışılmaktadır. Akıllı telefon uygulamaları gibi güncel gelişmeler bu çalışmaları kolaylaştırmaktadır. Avantajı yapılan tüm çalışmalar hakkında en detaylı ve geniş bilgiyi sağlamasıdır. Dezavantajı ise katılımcı gün ya da günler boyunca detaylı bilgi girişi sağlamak zorundadır.

2.2.2. Direkt Ölçüm Yöntemleri

2.2.2.1. Adım Sayar ile Ölçüm

Adım sayarlar uzun yıllardır sıklıkla kullanılmakta ve teknolojik gelişmelere ayak uydurmaktadır. Zaman içerisinde ölçüm kesinlikleri artış göstermiştir. Temel avantajları göreceli olarak ucuz, uygulanması kolay olmaları ve davranışsal bilgiler sağlamalarıdır. Dezavantajları ise yürüme dışında fiziksel aktiviteye dair bilgi sağlamamalarıdır.

2.2.2.2. Kalorimetri ile Ölçüm

2.2.2.2.1. Direkt Kalorimetri ile Ölçüm

Kapalı, termik ve izole bir odada vücudun çalışması için harcanan enerjinin yan ürünü olan ısının ölçülmesi ile elde edilen ölçümlerdir. Avantajı organizmanın açığa çıkardığı ısıyı tespit etmenin en doğru yoludur. Dezavantajları ise; maliyetli ve karmaşık bir ekipman gerektirmesidir.

2.2.2.2.2. İndirekt Kalorimetri ile Ölçüm

Katılımcıların dinlenme anında, solunum sırasındaki gaz değişimi ölçülür. Bireyin oksijen tüketimi, oksijen kullanım hızı ve karbondioksit üretimi ölçülerek enerji tüketimi indirekt olarak saptanabilir. Douglas Bag, fitmate cihazları, gem cihazları (Bodygem-Medgem) ve ergospirometre gibi ölçüm yöntemleri mevcuttur.

2.2.2.3. Kalp Atım Hızı Monitörleri

Bu yöntem en çok tercih edilen direkt ölçüm yöntemidir. Birçok fiziksel aktivite çeşidini kapsamı ve kalp atım hızı ile enerji harcaması arasında doğrudan ilişki bulunması sebebiyle, özellikle orta ve yüksek şiddetli egzersizlerde son derece güvenilir bir ölçüm yöntemidir. Bireylerin kalp atım hızlarının değişebileceği ve kaliteli ekipman kullanım zorunluluğu gibi sınırlılıkları vardır.

2.3. Metabolik Eşdeğer (MET)

Uygulanan fiziksel aktivite düzeyini belirlemek amacıyla referans olarak Metabolik Eşdeğer(MET) kullanılmaktadır. 1 MET kişinin istirahat halindeyken yaktığı enerji miktarıdır. 1 MET= 3.5 mL/kg/dk olarak kabul edilir ve herhangi bir fiziksel aktivite esnasında harcanan kalori miktarını belirlemek için fiziksel aktivitelerin bulunduğu tablolardan yararlanılabilir. Bu tablolar oluşturulurken egzersizlerin oksijen gereksinimleri baz alınmıştır. <3 MET düşük şiddetli fiziksel aktivite, 3-6 MET orta şiddetli fiziksel aktivite ve >6 MET yüksek şiddetli fiziksel aktivite olarak kabul edilir.

2.4. Egzersiz Bağımlılığı Kavramı

Fiziksel aktiviteye katılımın özellikle gençler arasında artarak popüler olduğu son yıllarda, ne kadar egzersizin fazla olduğu sorusu beraberinde egzersiz bağımlılığı kavramını getirmiştir. Araştırmalar tıpkı uyuşturucu, alkol ya da sigara gibi egzersize de bağımlılık gelişebileceğini göstermiştir (Davis, 2000). Egzersiz bağımlılığı; fiziksel aktiviteye aşırı istek duyma hali (Hausenblas & Downs, 2002) olarak ele alınmıştır. Diğer tüm bağımlılık kavramlarında (ilaç, uyuşturucu, alkol) olduğu gibi egzersiz bağımlılığı tanımında da fikir birliğine varılmamakla birlikte (Hamer, Karageorghis, & Vlachopoulos, 2002) egzersiz bağımlılığını bireyin sağlıkla ilgili problemlerine veya işsel ve ailevi sorumluluklarına rağmen egzersize devam etme arzusu şeklinde tanımlamaktadır

2.5. Beden İmgesi Kavramı

Kişinin beden imgesi kendini algılama ve yorumlama durumudur. Bireyin dış görünüşüne dayanır ve kişisel bir aynadır (Featherstone, 2010). Beden imgesi, beden dış görünümünün içsel bir sunumudur (Öngören, 2015).

3. Gereç ve Yöntem

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

Çalışma Ege Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından (sayı:30.05.2019, 05/18, 294) (EK1) onaylanmıştır. Her katılımcıya araştırma yapısı ve olası riskler hakkında bilgi verilmiş ve katılımcıların “Gönüllü Onay Formu” aracılığı ile yazılı-imzalı onayları temin edilmiştir (EK2).

3.1. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma uygulaması Mart-Temmuz 2019 Tarihleri arasında sağlıklı yaşam ve spor merkezi kullanıcısı 352 gönüllü katılımcı ile yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Evreni

İzmir ilinde düzenli egzersiz yapan spor merkezi kullanıcıları araştırmanın evrenini oluşturmaktadır.

3.2.1. Araştırmanın Örnekleme Grubu

Çalışmaya İzmir ili Bornova ilçesinde yer alan ve düzenli egzersiz yapan, yaş ortalaması $27,8 \pm 7,67$ yıl olan 18 - 64 yaş aralığında 160 kadın (%45,5) ve 192 (%54,5) erkek katılımcı dahil olmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların eğitim durumları

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

Katılımcıların eğitim durumları (Tablo 1) ve meslekleri (Tablo 2) çeşitlilik göstermektedir.

Tablo 2. Katılımcıların mesleki dağılımları

Meslek	n	%
Memur	18	5,1
Öğretmen	35	9,9
Akademisyen	4	1,1
Özel Sektör	33	9,4
Serbest Meslek	44	12,5
Polis	2	0,6
Avukat	5	1,4
Doktor	7	2,0
Mühendis	16	4,5
Ev Hanımı	12	3,4
Öğrenci	134	38,1
İşsiz	4	1,1
Müzişyen	4	1,1
Fizyoterapist	3	0,9
Turizm Sektörü	1	0,3
Emekli	2	0,6
Dış Ticaret	1	0,3
Veteriner	3	0,9
Muhasebe	4	1,1
Bankacılık	12	3,4
Mimar	1	0,3
Aşçı	1	0,3
Sporcu	1	0,3
Hemşire	5	1,4

3.3. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri

Fiziksel aktivite düzeyi çalışmanın bağımsız değişkenini, bedeni beğenme ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri ise bağımlı değişkenleri oluşturmaktadır.

3.4. Yöntem

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılarına yönelik demografik bilgilerinin yer aldığı bir form (EK3) araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

3.4.2. Beden Beğenme Ölçeği (BBÖ)

Bu çalışmada Tylka ve Wood-Barcalow (2015) tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Anlı ve ark. (2015) tarafından yapılmış "Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) kullanılmıştır (EK4). BBÖ, 10 maddeden oluşan 5'li Likert (1 asla- 5 her zaman) türü bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması çalışmasında, madde toplam korelasyonu katsayıları .31 ile .76 arasında sıralanmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinde tek boyutlu modelin iyi uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2=72.46$, $sd=33$, $RMSEA=.077$, $CFI=.98$, $IFI=.98$, $RFI=.95$, $GFI=.93$, $SRMR=.045$). BBÖ'nün iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur (Anlı & Akın, 2015).

3.4.3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Daniel Symons Downs tarafından geliştirilmiş "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21", 21 madde ve 7 alt boyuttan (1) tolerans, (2) geriçekilme, (3) amaç, (4) kontrol edememe, (5) zaman, (6) diğer aktiviteleri azaltma ve (7) devamlılık oluşmaktadır (EK5). Katılımcıların egzersiz bağımlılık semptomları "Hiçbir zaman (1)", "Nadiren (2)", "Bazen (3)", "Sık sık (4)", "Çok sık (5)" ve "Her zaman (6)" şeklinde 6'lı Likert tipi olarak ölçülmektedir. Anket puanlama sonuçları ne denli yüksek olursa katılımcının o oranda egzersiz bağımlılığı semptomları olduğu anlaşılmaktadır. Bireyler; risk altında, bağımsız semptomatik veya bağımsız a-semptomatik olarak derecelendirilebilir. Türkçe uyarlamasında (Gürbüz & Aşçı, 2006) EDS-21'in faktör yapısının belirlenmesi için yapılan Temel Bileşenler (Principle Component) Analizi EDS-21'in Türkçe versiyonu için 5 faktörlü yapıyı desteklemekte ve ölçekte yer alan 21 madde 183 katılımcı için ölçeğin % 63'ünü açıklamaktadır. Ölçeğin güvenirliğini test etmek için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 183 egzersiz katılımcısı için 87

(zaman ve egzersiz tercihi) ile .59 (devamlılık) arasında bulunmuştur. Ölçek puanlaması yapılırken 5 alt boyutta incelenmiştir.

Tolerans: Bireyin hedeflediği etkiye ulaşması için sürekli olarak artan egzersiz miktarı ya da sabit egzersiz miktarı neticesinde etkilerin azalması.

Geri çekilme Etkisi: Egzersiz yapılması engellenen bireyin kendini endişeli, huzursuz ya da yorgun hissetmesi ve bu etkilerden kaçınmak için egzersize yönelmesi.

Kontrol Kaybı: Egzersiz şiddeti ya da egzersizi bırakma isteği üzerindeki kontrolün kaybı.

Zaman ve Egzersiz: Egzersize harcanan zamanın fazla ve kontrol dışı olması.

Devamlılık: Fizyolojik ya da fiziksel bir rahatsızlığa rağmen egzersizleri sürdürme hali. Bağımlılık riski taşıma aralığı, kriterlerden herhangi bir maddenin 5-6 puan alması; bağımsız semptomatik olma durumu 3-4 puan aralığı ve bağımsız a-semptomatik olma durumu ise 1-2 puan aralığında değerlendirilmektedir.

3.4.4. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu

Fiziksel Aktivite düzeyinin belirlenmesinde Türkçe geçerlik ve güvenilirliği (Öztürk M. , 2005) tarafından yapılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu kullanılmıştır (EK5). Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ) adolesan bireylerden yetişkin bireylere (15-65 yaş) kadar geniş bir yelpazede fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek üzere tasarlanmıştır. (Craig, Marshall, Sjostrom, Bauman, & Booth, 2003).

Katılımcıların MET-dk/hafta ile ölçülen fiziksel aktivite düzeyleri belirlenirken; yüksek düzey 3000 MET-dk/hafta ve üzeri puanlama (düşük, orta ve yüksek şiddetli egzersizlerin toplamı), orta düzey 600-3000 MET-dk/hafta puanlama ve düşük düzey 0-600 MET-dk/hafta olarak hesaplanmıştır.

3.5. İstatiksel Analiz

İstatistik analizler, SPSS (versiyon 25.0, SPSS Inc, Chicago, IL, USA) istatistik paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunlukları Shapiro-Wilk W testi ile değerlendirilmiş, buna göre verilerin fiziksel aktivite düzeylerine göre

(1-3) farkları Kruskal Wallis testi ve farka sebep olan grubun tespiti için Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Anket puanlarının cinsiyete göre değerlendirilmesinde Bağımsız gruplarda t-testi, veriler arasındaki ilişki düzeyinin saptanması için Pearson Sıralama Korelasyon Katsayısı Testi kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapma olarak ifade edilmiştir. İstatistiksel anlamlılık için $p \leq 0.05$ değeri kabul edilmiştir.



4. BULGULAR

Katılımcılara “Daha önce bir spor branşı ile ilgilendiniz mi ?” sorusu sorulduğunda, %58 (n=204) “Evet” ve %42 (n=148) “Hayır” cevabı alınmıştır. Katılımcıların daha önce uyguladıkları branşlar Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların geçmişte katıldıkları spor branşları

Branş	n	%
Futbol	61	17,3
Basketbol	29	8,2
Voleybol	29	8,2
Tenis	12	3,4
Yüzme	9	2,6
Dövüş Sporları	17	4,8
Fitness	8	2,3
Yoga	2	0,6
Pilates	8	2,3
Dans	7	2,0
Atletizm	3	0,9
Binicilik	1	0,3
Amerikan Futbolu	1	0,3
Hentbol	6	1,7
Masa Tenisi	1	0,3
Cimnastik	2	0,6
Buz Hokeyi	1	0,3
Zumba	4	1,1
Tırmanış	1	0,3
Koşu	2	0,6
Golf	1	0,3

Katılımcıların Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) ve Egzersiz Bağımlılığı-21 (EB-21) puanları Tablo 4’de gösterilmiştir. Buna göre, BBÖ puanı $4,24 \pm 0,65$ iken, zaman ve

egzersiz puanı $2,55 \pm 0,95$, kontrol eksikliği puanı $2,74 \pm 1,11$, geri çekilme puanı $3,00 \pm 1,25$, tolerans puanı $2,95 \pm 1,17$ ve devamlılık puanı $2,55 \pm 1,06$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların BBÖ ve EB-21 anket puanları

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

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre BBÖ ve EB-21 puanlarının değerlendirilmesi Tablo 5’de gösterilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre BBÖ ve EB-21 anketi puanları

		n	En düşük	En yüksek	Ort.	Ss
Düşük FA seviyesi	BBÖ	18	3,40	5,00	4,29	0,50
	Zaman ve egzersiz	18	1,00	4,56	2,12	1,04
	Kontrol eksikliği	18	1,00	5,00	2,28	1,26
	Geri çekilme	18	1,00	5,33	2,74	1,28
	Tolerans	18	1,00	5,00	2,59	1,22
	Devamlılık	18	1,00	4,33	2,06	0,98

Orta FA seviyesi	BBÖ	115	1,30	5,00	4,23	0,69
	Zaman ve egzersiz	115	1,00	4,56	2,18	0,78
	Kontrol eksikliği	115	1,00	5,00	2,33	0,89
	Geri çekilme	115	1,00	5,67	2,51	1,14
	Tolerans	115	1,00	6,00	2,44	0,89
	Devamlılık	115	1,00	6,00	2,28	1,01
Yüksek FA seviyesi	BBÖ	219	2,30	5,00	4,23	0,65
	Zaman ve egzersiz	219	1,00	5,89	2,78	0,95
	Kontrol eksikliği	219	1,00	6,00	2,99	1,13
	Geri çekilme	219	1,00	6,00	3,28	1,23
	Tolerans	219	1,00	6,00	3,25	1,19
	Devamlılık	219	1,00	6,00	2,73	1,05

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

Katılımcıların BBÖ ve EB-21 puanlarının fiziksel aktivite düzeyine (1-3) göre karşılaştırılması Tablo 5'de gösterilmiştir. Düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip katılımcı sayısının az olması nedeniyle non-parametrik test kullanılmıştır. Fakın hangi gruptan (1-2, 1-3, 2-3.grup) kaynaklandığı Tablo 6'da gösterilmiştir.

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

Tablo 6. Katılımcıların BBÖ ve EB-21 puanlarının fiziksel aktivite düzeyine (1-3) göre karşılaştırılması (Kruskal Wallis Test)

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

*** p < 0,001

Tablo 7. Katılımcıların BBÖ ve EB-21 puanlarının fiziksel aktivite düzeyleri arasında (1-3) karşılaştırılması (Mann Whitney U Test)

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

*** p < 0,001 ** p<0,01

Katılımcıların BBÖ ve EB-21 puanlarının cinsiyetlere göre karşılaştırılması Tablo 7’de verilmiştir. Buna göre, EG “zaman ve egzersiz”, “kontrol eksikliği”, “geri çekilme” ve “tolerans” alt boyutlarından cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05).

Tablo 8. Katılımcıların Bedeni Beğenme Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı-21 anket puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması (Bağımsız Gruplarda t-testi)

	Cinsiyet	Ort.	SS	t	p
BBÖ	Erkek	4,18	0,67	-1,60	0,11
	Kadın	4,30	0,62		
Zaman ve Egzersiz	Erkek	2,73	1,01	4,00	0,000***
	Kadın	2,33	0,81		

Kontrol	Erkek	2,94	1,17	3,81	0,000***
Eksikliği	Kadın	2,49	0,98		
Geri	Erkek	3,17	1,28	2,74	0,006**
Çekilme	Kadın	2,80	1,20		
Tolerans	Erkek	3,22	1,22	4,86	0,000***
	Kadın	2,63	1,01		
Devamlılık	Erkek	2,64	1,12	1,83	0,069
	Kadın	2,43	,96		

*** p < 0,001

** p < 0,01

Katılımcıların BBÖ ve EB-21 puanları ile fiziksel aktivite için harcanan haftalık MET-dk değerleri arasındaki korelasyonlar Tablo 8’de verilmiştir. Buna göre, EB alt boyutlarının tamamı ile fiziksel aktivite için harcanan MET-dk değerleri arasında anlamlı ilişki saptanmıştır (p < 0,05).

Tablo 9. Katılımcıların BBÖ ve EB-21 puanları ile fiziksel aktivite için harcanan haftalık MET-dk değerleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları (Pearson korelasyon testi)

	MET-dk/hafta	
	r	p
BBÖ	-0,016	0,770
Zaman ve Egzersiz	0,441**	0,000
Kontrol Eksikliği	0,379**	0,000
Geri Çekilme	0,435**	0,000
Tolerans	0,502**	0,000
Devamlılık	0,351**	0,000

** p < 0,01

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın eğildiği tüm başlıkların ayrı ayrı incelenmesi üzerine literatürde birçok çalışma mevcuttur fakat egzersiz bağımlılığı ve bedeni beğenme durumlarının fiziksel aktivite düzeyi perspektifiyle değerlendirildiği yeterince çalışma yoktur. Multidisipliner bir yapıda bu konunun incelenmesi gelecekte yapılacak çalışmalara yön vermesi adına gerekliliktir.

Anket yönteminin uygulandığı katılımcıların demografik bilgilerine göre; spor geçmişi olanların oranı %58'dir. Bu oranın yüksek çıkması beklenen bir sonuçtur. Katılım gösterilen branş çeşitliliğinin ülkemizdeki popüler sporlar ve fiziki tesis imkanlarına göre oluşması da bir diğer beklenen sonuçtur (%17 futbol, %8,2 basketbol ve %8,2 voleybol) (Tablo 3). Buna karşın bu örneklem grubu ölçeğindeki branş çeşitliliği (21 branş) önemlidir ve imkan sağlandığı takdirde popüler branşların dışındaki spor dallarına da ilginin olduğunu göstermektedir. Katılımcıların eğitim durumlarında ve icra ettikleri meslekler konusunda bulunan çeşitlilik çalışmanın daha geniş ölçekte uygulanabilirliği açısından olumlu veriler sağlamaktadır.

Katılımcıların, fiziksel aktivite düzeyleri ile karşılaştırma yapılmaksızın BBÖ ve EB-21 puanlarına göre (Tablo 4); katılımcıların geneli bedenleri üzerinde olumlu yaklaşımlara ve düşüncelere sahiptir (ort.: $4,24 \pm 0,65$). BBÖ uygulamasında 5'li likert kullanıldığı için alınan puanlar ne kadar 5'e yakınsa bedeni beğenme durumları da o kadar yüksek olacaktır. Egzersiz bağımlılığı alt boyutlarına göre değerlendirilmeleri ise "bağımsız semptomatik" sınırları arasında bulunmuştur. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri gözetmeksizin şu söylenebilir ki; egzersiz bağımlılığı durumları risk altındadır ve ilerleme ihtimali vardır. Düzenli egzersiz yapan bireyler arasında egzersiz bağımlılığının ne kadar yaygın olduğu bilinmemektedir fakat cinsiyet gözetmeksizin bireylerin oldukça az bir kısmında ciddi bağımlılık belirtileri görülmektedir (Polat & Şimşek, 2015).

Fiziksel aktivite düzeyleri, bedeni beğenme ve egzersiz bağımlılığı durumları arasındaki bağlantı incelendiğın ise (Tablo 5); fiziksel aktivite ve egzersiz bağımlılığı üzerine sonuçlar literatür ile benzerlik göstermektedir (Bavlı, Kozanoğlu, & Doğanay, 2011) (Polat & Şimşek, 2015) (Vardar, Vardar, Toksöz, & Süt, 2012) en yüksek BBÖ puanının ($4,29 \pm 0,50$) en düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip grupta olduğu gözlenmiştir. Unutulmamalıdır ki uyguladığımız anket çalışmaları (IPAQ-Kısa Form)

yalnızca son 7 gündeki fiziksel aktiviteyi değerlendirmiştir ve bu katılımcının genel anlamda hareketsiz ya da beden algısının olumsuz olması gereken bir beden yapısına sahip olduğu anlamına gelmemektedir. Bir diğer sınırlılık ise fiziksel aktivite düzey grupları arasında eşit dağılmayan katılımcı sayısıdır. Yine aynı grupta egzersiz bağımlılığı değerlendirildiğinde ise zaman ve egzersiz ve devamlılık alt boyutlarında bağımsız a-semptomatik sayılabilecek değerler ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte diğer 3 alt boyutta bağımsız semptomatik sayılabilecek fakat yine de düşük düzeyde sonuçlar elde edilmiştir. Rahatlıkla söylenebilir ki düşük fiziksel aktivite seviyesine sahip bireyler “egzersiz bağımlılık riski” grubunda yer almamaktadır.

Orta düzeyde fiziksel aktivite seviyesine sahip katılımcıların bedeni beğenme durumları yüksek ($4,23 \pm 0,69$) bulunmuştur. Bununla birlikte düşük ya da yüksek fiziksel aktivite düzey grupları ile kıyaslandığında bu grupta BBÖ’den alınan en düşük puan (1,30) çıkmıştır. Bunu kesin bilgilere dayanarak yorumlamak mümkün değildir fakat her grupta tam puan (5,00) alan katılımcılar varken en düşük puanın orta düzeyde bulunması daha detaylı incelenebilir. Egzersize bağımlılık puanları fiziksel aktivite düzeyi düşük grup ile kıyaslandığında geri çekilme ve tolerans alt boyutlarında daha düşük, zaman ve egzersiz, kontrol eksikliği ve devamlılık boyutlarında ise daha yüksek çıkmıştır. Burada dikkat çekici olan ise katılımcıların “tolerans ve devamlılık” alt boyutlarını sorgulayan sorulara (tolerans; 3, 10, 17, devamlılık; 2, 9, 16 numaralı sorular) verdiği cevaplar neticesinde, düşük seviyede fiziksel aktivite yapan grupta hiçbir katılımcının ulaşamadığı (tolerans en yüksek puan: 5,00, devamlılık en yüksek puan: 4,33) 6,00 tam puana ulaşmış olmalarıdır. Tolerans kriterinin kişinin istenilen etkiye ulaşması için egzersiz miktarını sürekli artırması ve devamlılık kriterinin ise bilinen fiziksel bir rahatsızlığa rağmen egzersize devam etme durumu olduğu düşünülürse; orta düzeyde fiziksel aktivite yapan bireyleri semptomatik olarak değerlendirmek ve teorik olarak egzersiz bağımlılığı riski taşıdıklarını belirtmek yerinde olacaktır. Yine de tüm alt boyutlarda puan ortalamalarına bakıldığı zaman katılımcıların genelinin a-semptomatik ve kısmen semptomatik aralıkta olduğunu söylemek mümkündür.

Fiziksel aktivite düzeyi yüksek grubun BBÖ puanları orta düzeydeki grup ile aynı bulunmuştur. Yüksek bedeni beğenme durumları, egzersizlerinin sonucu da olabilir sebebi de. Farklı açılardan yaklaşarak bireylerin egzersize katılım motivasyonları ya da “mutlu oldukları” noktanın neresi olacağı ve ne kadar egzersizi yeterli gördükleri

gibi konuların araştırılmasında yarar vardır. Egzersiz bağımlılığı açısından sonuçlar incelendiğinde ilk defa bu grupta net olarak semptomatik alt boyut (geri çekilme: 3,28 ve tolerans: 3,25) puanları gözlenmiştir (Tablo 5). Bu alt boyutlara kontrol eksikliği (2,99) boyutunu eklemek de söz konusu olabilir. Fiziksel aktivite düzeyi orta seviyede olan grupta tolerans ve devamlılık boyutlarında görülen en yüksek puan alma durumu, bu grupta zaman ve egzersiz (5,89) hariç tüm alt boyutlarda gözlenmiştir. Egzersiz bağımlılığı alt boyutları incelendiğinde rahatlıkla söylenebilir ki artan fiziksel aktivite boyutu ile egzersiz bağımlılığı riski arasında bir bağlantı mevcuttur. Bu sonuç da literatür ile benzetilmektedir Artan egzersiz miktarının metabolizmada yeni talep oluşturarak bireyi egzersiz bağımlılığı riskine taşıyacağı bilinmektedir (De Coverley, 1987) (Polat & Şimşek, 2015) (Kagan & Squires, 1985)

Tablo 6’da katılımcıların BBÖ ve EBÖ-21 puanları fiziksel aktivite düzeylerine göre non-parametrik test yapılarak (Kruskal Wallis Testi) fiziksel aktivite düzeylerine göre karşılaştırılmıştır ve egzersiz bağımlılığı alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunsa da bedeni beğenme durumları anlamlı sonuç vermemiştir. Bu farkı yaratan grubun hangisi olduğunu anlamak için ise Tablo 7’de Mann Whitney U Testi yapılmıştır. Düşük-orta düzey arasında anlamlı bir ilişki mevcut değildir fakat düşük-yüksek düzey (geri çekilme hariç) ve orta-yüksek düzey grupları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$). Buna karşın yapılan bütün karşılaştırmalarda BBÖ açısından anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre BBÖ ve EB-21 puanları incelendiğinde (Tablo 8) Bedeni beğenme sonuçlarında anlamda bir farklılık bulunmamıştır. Egzersiz bağımlılığı açısından incelendiğinde; zaman ve egzersiz, kontrol eksikliği, geri çekilme ve tolerans alt boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Literatüre göre; *cinsiyetin egzersiz bağımlılığında farklılık oluşturmadığı, kadın ve erkek egzersiz bağımlılıklarının benzer olduğu* (Yıldırım, ve diğerleri, 2017) görüşü vardır fakat buna karşılık çok boyutlu bağımlılık ölçekleri ile yapılan çalışmalarda erkeklerin kadınlara oranla egzersize bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu da görülmektedir (Hausenblas & Downs, 2002). Egzersiz bağımlılık düzeyi değerlendirilirken temel inceleme kilo kontrolü olduğunda ise kadınların erkeklerden daha yüksek bağımlılık oranına sahip olduğu ortaya çıkmaktadır (Zmijewski & Howard, 2000). Bu tabloda geri çekilme (erkek=3,17 ve kadın=2,80) ve tolerans (erkek=3,22 ve kadın=2,63) arasındaki fark erkeklerin egzersiz yapma

durumu engellendiğinde kendilerini daha kötü hissettiği, istedikleri etkiye ulaşmak ve gerginlikten sakınmak için daha yüksek miktarda egzersiz yaptıkları görülmektedir. Bu sonuç da literatür ile benzerlik göstermektedir (Polat & Şimşek, 2015).

Çalışmaya katılan bireylerin haftalık MET-dk değerleri ile BBÖ ve EB-21 puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde (Tablo 9) egzersiz bağımlılığının tüm alt boyutları ile anlamlı ilişki saptanmıştır. Harcanan zaman ve efor ne kadar yüksek ise egzersize bağımlılık riski aynı oranda yükselmektedir.

Katılımcıların gruplar arasında eşit dağılmaması bu anlamda bir sınırlılık olarak karşımıza çıkmıştır. Çalışma İzmir ili Bornova ilçesi ile sınırlıdır ve daha geniş kitlelerle ve farklı sosyo-ekonomik bölgelerde yapılacak çalışmalar ile karşılaştırılması ve desteklenmesinde yarar vardır. Aynı zamanda egzersiz bağımlılığı kavramının tanımı, terminolojisi ve ölçme yöntemlerinin hala geliştirilmesi gerekmektedir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmanın sonucunda; katılımcıların fiziksel aktiviteleri ile bedeni beğenme ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi gerçekleştirilmiştir. Buna göre fiziksel aktivite düzeyi ile bedeni beğenme durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Her düzeyde fiziksel aktivite seviyesine sahip katılımcılar bedenlerini yüksek oranda beğenmektedir (ort. 4,24±0,65). Bununla birlikte fiziksel aktivite düzeylerine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı puanları paralel bir şekilde artmaktadır. Yine de katılımcılar arasında yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapan grupta bile bağımlılık seviyesi semptomatik düzeyde kalmıştır. Ağır bir bağımlılıktan söz etmek mümkün değildir. Çalışma sonuçları tüm hipotezlerimizi kanıtlamıştır.

Fiziksel aktivite düzeyi perspektifinden yapılacak bu tarz çalışmaların, farklı demografik özelliklere sahip bireylerde, farklı coğrafi bölgelerde ve farklı ölçekler kullanılarak artırılması gerekmektedir. Literatüre bakıldığında bu parametreler tek tek çokça incelenmiş de halk sağlığı ve bireyin sağlıklı olma kavramları gözetildiğinde bu kavramların bir araya getirilmesi şarttır. Rekreatif amaçlı ve sağlık gözeterek düzenli egzersize katılan bireylerin artan bilinç seviyesinin bireyleri bağımlılığa götürüp götürmediği daha fazla çalışma tarafından incelenmelidir.

7.KAYNAKLAR

- Ainsworth, B., Cahalin, L., Buman, M., ve Ross, R. (2015). The Current State of Physical Activity Assesment Tools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, (s. 387-395).
- Anlı, G., ve Akın, A. E. (2015). Bedeni Beğenme Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, (s. 505-511).
- Bavlı, Ö., Kozanoğlu, M., ve Doğanay, A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2) , (s. 150-153).
- Cohen, A. (1991). Body image in the person with a stoma. *Enterostomal Ther* (18), (s. 68-71).
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine ve Science In Sports ve Exercise*, (s. 1381-1395).
- Craig, Marshall, Sjostrom, Bauman, ve Booth. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine ve Science in Sports ve Exercise*, (s. 1381-1395).
- Davis, C. (2000). Exercise Abuse. *International Journal of Sport Psychology*, 31, (s. 278–289).
- De Coverley, V. D. (1987). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 82(7), (s. 735-740).
- Epstein, L., Miller, G., Stitt, F., ve Morris, J. (1976). Vigorous Exercise in Leisure Time, Coronary Risk Factors, and Resting Electrocardiogram in Middle Aged Male Civil Servants. *Br Heart Journal*, (s. 403-409).
- Featherstone, M. (2010). Body, Image and Affect in Consumer Culture. *Body ve Society*, 16(1) (s. 193-221).

- Gürbüz, B., ve Aşçı, F. (2006). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'in Egzersiz Katılımcıları İçin Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* (11/2), (s. 3-10).
- Hamer, M., Karageorghis, S., ve Vlachopoulos, S. P. (2002). Motives for Exercise Participation as Predictors of Exercise Dependence among Endurance Athletes. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, (s. 233-239).
- Hausenblas, A. H., ve Downs, S. D. (2002). How much is too much? The Development and Validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology and Health*, (s. 387-404).
- Hausenblas, H. A., ve Downs, D. S. (2002). Relationship Among Sex, Imagery, and Exercise Dependence Symptoms. *Psychology of Addictive Behaviours* 16, (s. 169-172).
- Hausenblas, H., ve Symons Downs, D. (2002). How Much is Too Much ? The Development and Validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology & Health*, (s. 387-404).
- Kagan, D., ve Squires, R. (1985). Addictive aspects of physical exercise. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 25(4), (s. 227-237).
- Karaca, A., ve Turnagöl, H. (2007). Çalışan Bireylerde Üç Farklı Fiziksel Aktivite Anketinin Güvenirliği ve Geçerliliği. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Science* 18(2), (s. 68-84).
- Kohl, H., Fulton, J., ve Caspersen, C. (2000). Assessment of physical activity among children and adolescents: A review and synthesis. *Preventive Medicine-31*, (s. 54-76).
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 16 (34), (s. 25-45).
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin geçerliliği ve güvenirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi. Ankara

- Polat, C., ve Şimşek, K. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir İli Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), (s. 354-369).
- Tekin, A., Ramazanoğlu, F., ve Tekin, G. (2004). *Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular*. Ankara: Bıçaklar Kitabevi.
- Tekkanat. (2008). Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *Pamukkale Üniversitesi Açık Erişim Arşivi*, Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi. Denizli
- Tylka, T., ve Wood-Barcalow, N. (2015). The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, (s. 53-67).
- Vardar, E. (2012). Egzersiz Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi* 21(3), (s. 163-173).
- Vardar, E., Vardar, S., Toksöz, İ., ve Süt, N. (2012). Egzersiz bağımlılığı ve psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, (s. 51-57).
- Yıldırım, İ. Y. (2017). Egzersiz Bağımlılığı, Yeme Tutum ve Davranışları İlişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 12 (1), (s. 43-54).
- Zmijewski, C., ve Howard, M. (2000). Exercise Dependence and Attitudes Toward Eating Among Young Adults. *Eating Behaviors*; 4, (s. 181-195).

8.EKLER

8.1. Etik Kurul Onay Belgesi (EK-1)



**EGE ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ**

YÜRÜTÜCÜNÜN ADI SOYADI / KURUMU	Doç. Dr. Gülbin RUDARLI NALÇAKAN / Spor Bilimleri Fakültesi	
DANIŞMANIN ADI SOYADI / KURUMU		
DİĞER ARAŞTIRMACILAR	Necdet Kutay GÜVEN / Sağlık Bilimleri Enstitüsü	
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	<input checked="" type="checkbox"/> Yüksek Lisans Tezi <input type="checkbox"/> Doktora Tezi <input type="checkbox"/> Özgün Araştırma	
ARAŞTIRMANIN BAŞLIĞI	Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Egzersiz Yapan Bireylerin Bedeni Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığının Değerlendirilmesi Evaluation of Body Appreciation and Exercise Dependence of Individuals doing Exercise According to Their Physical Activity Levels	
BİLİRKİŞİ GÖRÜŞÜ	Yok	
KARARIN ALINDIĞI TOPLANTI TARİHİ	30.05.2019	
TOPLANTI / KARAR SAYISI	05 / 18	PROTOKOL NO: 294
KARAR	Araştırma, OYBİRLİĞİ ile etik açıdan uygun bulunmuştur.	

Prof. Dr. Kutsal TURHAN
Kurul Başkanı

Prof. Dr. Esin CEBER TURFAN
Kurul Başkan Yrd.

Prof. Dr. Aynur UYSAL TORAMAN
Kurul Üyesi

Prof. Dr. Aytül ÖNAL
Kurul Üyesi

(Toplantıda bulunmadı.)
Prof. Dr. Esra BALOĞLU
Kurul Üyesi

Prof. Dr. Şöhret AYDEMİR
Kurul Üyesi

Prof. Dr. Özgür ÖZÇAKA YÜKSEL
Kurul Üyesi

8.2. Kişisel Bilgi Formu (EK-2)

FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNE GÖRE EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN BEDENİ BEĞENME VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Gülbin R. NALÇAKAN tarafından yürütülen "EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN BEDENİ BEĞENME VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ" başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahibsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Tarih:

Katılımcı no:

Doğum tarihi:

Cinsiyet: kadın / erkek

Eğitim Durumu:

Meslek:

Daha önce bir spor branşı ile ilgilendiniz mi: evet (hangi branş)..... / hayır

Düzenli egzersiz yapma süreniz: Yıl,ay,gün

Ne tür egzersizler yaptınız:

Şu an ne tür egzersizler yapıyorsunuz:

Egzersiz için harcadığınız haftalık süre (saat):

8.3. Bilgilendirilmiş Onam Formu (EK-3)



EGE ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMA ve YAYIN ETİĞİ KURULLARI (EGEBAYEK)

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi N. Kutay GÜVEN tarafından yürütülen "FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNE GÖRE EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN BEDENİ BEĞENME VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ" başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

- Araştırmanın Amacı: Düzenli egzersiz yapan bireylerin bedenlerini beğenme ve egzersiz bağımlılığının fiziksel aktivite düzeylerine göre incelenmesidir.
- Araştırmanın İçeriği: Bu çalışmada, egzersiz yapan bireylerin bedenlerini beğenme ve egzersiz bağımlılık düzeylerinin yapmış oldukları egzersizin düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Farklı aktivite düzeylerine sahip bireylerin beden algılarını ve egzersize bağlanma düzeyini nasıl etkilediğinin belirlenmesi için sırasıyla kişisel bilgi formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, Bedeni Beğenme Ölçeği, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılacaktır.
- Araştırmanın Nedeni: Özgün araştırma Tez çalışması
- Araştırmanın Öngörülen Süresi (*Araştırma takviminde öngörülen süredir*): 5 Ay
- Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı: 200 kadın ve 200 erkek toplam 400 egzersiz yapan birey araştırmanın örneklemini oluşturacaktır.
- Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): İzmir İli- Bornova İlçesinde yer alan özel fitness salonları.

2. Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

8.4. Bedeni Beğenme Ölçeği (EK-4)

BEDENİ BEĞENME ÖLÇEĞİ

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Gülbin R. NALÇAKAN tarafından yürütülen “EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN BEDENİ BEĞENME VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ” başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; **(1) Asla (2) Nadiren (3) Bazen (4) Sık sık ve (5) Her zaman anlamına** gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bedenime saygı duyarım.	1	2	3	4	5
2	Bedenimle ilgili olumlu hislere sahibim.	1	2	3	4	5
3	Bedensel olarak en azından birkaç olumlu özelliğe sahibim.	1	2	3	4	5
4	Bedenimle ilgili olumlu tutumlara sahibim.	1	2	3	4	5
5	Bedensel ihtiyaçlarıma karşı duyarlıyım.	1	2	3	4	5
6	Bedenimi seviyorum.	1	2	3	4	5
7	Bedenimin farklı ve benzersiz özelliklerini beğenirim.	1	2	3	4	5
8	Davranışlarım vücuduma yönelik olumlu tutumlarımı yansıtır, örneğin başımı dik tutarım ve güler yüzlüyümdür.	1	2	3	4	5
9	Bedenim bana huzur verir.	1	2	3	4	5
10	Medyatik (modeller, sanatçılar) insanlardan farklı olsam da kendimi güzel hissediyorum.	1	2	3	4	5

8.5. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EK-5)

EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ-21

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Gülbin R. NALÇAKAN tarafından yürütülen “EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN BEDENİ BEĞENME VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkında sahipsiniz. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Açıklamalar: Aşağıdaki ölçeği kullanırken, lütfen soruları mümkün olduğunca dürüst olarak cevaplayınız. Sorular, şu andaki egzersiz tutumlarınız ve son 3 ay içindeki davranışlarınız ile ilişkilidir. Lütfen cevaplarınızı : “Hiçbir zaman (1)”, “Nadiren (2)”, “Bazen (3)”, “Sık sık (4)”, “Çok sık (5)” ve “Her zaman (6)” olacak şekilde ve TEK bir seçenek üzerinde işaretleyiniz.

1	Huzursuzluktan sakınmak için egzersiz yaparım	1	2	3	4	5	6
2	Tekrarlayan fiziksel problemlere rağmen egzersiz yaparım	1	2	3	4	5	6
3	İstediğim etkiye/yararlara ulaşmak için sürekli egzersiz şiddetimi artırırım	1	2	3	4	5	6
4	Egzersiz yapma süremi azaltamıyorum	1	2	3	4	5	6
5	Aile ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek yerine egzersiz yaparım	1	2	3	4	5	6
6	Egzersiz yapmak için çok fazla zaman harcarım	1	2	3	4	5	6
7	Yapmayı düşündüğümden çok daha uzun süre egzersiz yaparım	1	2	3	4	5	6
8	Endişeli hissetmekten sakınmak için egzersiz yaparım	1	2	3	4	5	6
9	Yaralandığımda bile egzersiz yaparım	1	2	3	4	5	6
10	İstediğim etkiye/yararlara ulaşmak için sürekli olarak egzersiz sıklığımı artırırım	1	2	3	4	5	6
11	Egzersiz yapma sıklığımı azaltamıyorum	1	2	3	4	5	6
12	Okul ya da işime konsantre olmam gerektiğinde bile egzersiz yapmayı düşünürüm	1	2	3	4	5	6
13	Serbest zamanlarımla çoğunluğu egzersiz yaparak geçiriyorum	1	2	3	4	5	6
14	Umduğumdan daha uzun süre egzersiz yaparım	1	2	3	4	5	6
15	Gergin hissetmekten sakınmak için egzersiz yaparım	1	2	3	4	5	6
16	Devam eden fiziksel problemlere rağmen egzersiz yaparım	1	2	3	4	5	6
17	İstediğim etkiye/yararlara ulaşmak için sürekli olarak egzersiz süremi artırırım	1	2	3	4	5	6
18	Egzersiz şiddetimi azaltamıyorum	1	2	3	4	5	6
19	Egzersiz yapmayı seçiyorum böylelikle aile ya da arkadaşlarımla zaman geçirmekten kurtuluyorum	1	2	3	4	5	6
20	Zamanımın büyük bir çoğunluğu egzersiz için harcamıyorum	1	2	3	4	5	6
21	Planladığımdan daha uzun egzersiz yaparım	1	2	3	4	5	6

8.6. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi- Kısa Form (EK-6)

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ-KISA FORM

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Gülbin R. NALÇAKAN tarafından yürütülen "EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN BEDENİ BEĞENME VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ" başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Bu bölümdeki sorular son 7 gün içerisinde fiziksel aktivitede harcanan zamanla ilgilidir. Lütfen son 7 günde yaptığınız şiddetli fiziksel aktiviteleri düşünün. (işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence vb.)

Şiddetli fiziksel aktiviteler yoğun fiziksel efor gerektiren ve nefes alıp verme temposunun normalden çok daha fazla olduğu aktivitelerdir. Sadece herhangi bir zamanda **en az 10 dakika** süre ile yaptığınız 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 yaptığımız **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 yaptığımız 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 işyerinde, 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 soru, **geçen 7 günde hafta içinde oturarak** geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. 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. TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenimim boyunca her zaman rahatlıkla kapısını çalabildiğim, daima bana vakit ayıran ve tüm bilgi birikimiyle beni daha iyiye ve ileriye sevk eden, bu tezin oluşmasının mimarı, her zaman inancını hissettiğim, ben umutsuzluğa kapıldığımda dahi bana yol gösterip desteğini esirgemeyen çok kıymetli büyüğüm, saygıdeğer tez danışmanım Doç. Dr. Gülbin RUDARLI NALÇAKAN'a en içten duygularıyla teşekkür ederim.

Çalışmanın analizlerini yaparken sabırla bana yardımcı olan ve vakit ayıran saygıdeğer Doç. Dr. Feride Zişan KAZAK hocama sonsuz teşekkür ederim.

Çalışmamda anketlerini ve değerli makalelerini kullanmama izin veren bütün hocalarıma teşekkür ederim.

Lisans eğitimim boyunca her anlamda desteklerini gördüğüm tüm hocalarımı saygı ve minnetle anıyor ve tek tek teşekkür ediyorum. Çalışmama gönüllü olarak katılım gösteren tüm katılımcılara minnetlerimi sunuyorum.

Son olarak ideallerim uğruna çıktığım bu yolda ne yaşarsam yaşayayım bir an olsun desteklerinin ve inançlarının eksikliğini hissetmediğim, karşılaştığım her zorluğun üstesinden gelme gücü veren canım aileme ve dostlarıma en kalbi duygularıyla teşekkür ederim.

İzmir 05.08.2019

Necdet Kutay GÜVEN

10. Özgeçmiş

Necdet Kutay Güven, 1990 yılında Ankara’da doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini Ankara’da tamamladı. 2010 yılında Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Yüksekokulu Rekreasyon Bölümünde eğitim görmeye başladı. Yüzde 30 İngilizce dilinde eğitim gördüğü bölümünü 2015 yılında bölüm birincisi olarak bitirdi. 2016 yılında Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı’nda yüksek lisans eğitimine başlayan Necdet Kutay Güven lisans ve lisansüstü öğretim döneminde tenis, fitness ve pilates eğitmenliği yaptı. Halen çeşitli görevlerde spor salonlarında çalışmaya devam etmektedir.

E-mail: kutay.guven@hotmail.com