

## Bölüm 3

# VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNESS SPORCULARININ EGZERSİZ BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Fatih MURATHAN<sup>1</sup>

### GİRİŞ

En geniş tanımıyla Vücut Geliştirme sporu, çeşitli fitness aletleri ve cihazlarla önceden düzenlenmiş spor salonlarında ve amaca göre düzenlenmiş antrenman programını uygulayarak organizma kas sistemini kuvvetlendiren bilimsel temelli bir spor dalıdır. (Uğur ve ark, 2002). Ayrıca vücut geliştirme sporu, çeşitli yoğunluklardaki kuvvet antrenmanlarıyla üst seviye taşınan ve bireyin dış görünüşünü değiştiren bir performans sporu olarak da bilinmektedir. (Busche, 2008). Vücut geliştirme sporu, bir başka tanımlama ile hareket bilimi (kinesioloji) kuralları içerisinde, bir programa bağlı olarak yapılan, aletli ve aletsiz egzersizlerle, vücudun geliştirilmesi, kuvvetlendirilmesi, kondisyon seviyesinin artırılması, estetik ve esnekliğinin daha ileri derecelere getirilmesini sağlayan ve metabolizmanın verimliliğini artıran bir spor branşıdır (Web1, 2010).

Günümüze geldiğinde vücut geliştirme, fitness sektörünün gelişmesiyle birlikte toplumsal hayatta yer edinen ve günlük yaşamın bir parçasına dönüşmeye başlamış ve özellikle de erkeklerin fitness programlarının bir parçası haline gelmiştir. Örneğin Birleşik Krallık'taki fitness merkezleri 2000'lerin başında yüzde yirmi beş oranında artmıştır (Atkins, 2001). Abrahams ise Birleşik Devletler' de her on insandan yedisinin ya bir fitness merkezine daha önce üye olmuş ya da hala üye olduklarını dile getirmiştir (Abrahams, 2001). Gill (2005) araştırmasında, çağdaş toplumlarda erkek bedeninin medyada erotikleştirilmesi ve idealize edilmesi erkek bedeni üzerine yapılan vurgunun artmasına neden olmuştur (Gill, 2005). Bu bağlamda idealize edilen erkek bedenini elde etmek için, her geçen gün daha fazla erkek spor salonlarına yönelmektedir (Mosley, 2009). Bailey (2013)' in dediği gibi, vücut geliştirme bugün her zamankinden çok daha fazla yaygın hale gelmiş ve kabul görmüş durumdadır.

Vücut geliştirmenin Türkiye'de yayılmasını ve önem kazanmasını dünyadaki dinamiklerle paralel olduğunu söylemek mümkündür. Dünyadaki popülerliğini

<sup>1</sup> Dr.Öğr.Ü., Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, fmurathan@adiyaman.edu.tr

## **KAYNAKÇA**

- Abrahams, G. (2001). Fitness for work, *The Herald*, p. 29
- Atkins, L. (2001). If you think exercise is boring..., *The Guardian*, pp. 32–33.
- Bailey, B. J. (2013). Ethnopharmacology and male bodybuilders' lived experience with consuming sports nutrition supplements in Canada. *Sport in Society*, 16(9), 1105–1119.
- Bamber, D. J., Cockerill, I. M., Rodgers, S., & Carroll, D. (2003). Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British Journal of Sports Medicine*, 37(5), 393-400.
- Busche, K. (2008) Neurologic disorders associated with weight lifting and bodybuilding. *Neurologic Clinics*, 26, 309–324.
- Büyük E.T., Duman G. (2014). Farklı Okullarda okuyan Lise Öğrencilerinin Yeme Tutum ve Davranışlarının Değerlendirilmesi. *The Journal of Pediatrıc Research*. 1(4), 212-217
- Devran S.B. (2014). Doğu Anadolu Bölgesinde yaşayan Adölesan ve Yetişkinlerin Beslenme Alışkanlıkları ile Yeme Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisan Tezi.
- Gill, R. (2005). Body Projects and the Regulation of Normative Masculinity. *Body & Society*, 11(1), 37–62.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 3(2), 89-123.
- Jones DC, Crawford JK. Adolescent boys and body image: Weight and Muscularity Concerns as Dual Pathways to Body Dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence* 2005;34:629-36.
- Karamustafalıoğlu, O., & Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları. Şişli Eftal Hastanesi Tıp Bülteni, 45, 65-74.
- Mosley, P. E. (2009). Bigorexia: bodybuilding and muscle dysmorphia. *European Eating Disorders Review*, 17(3), 191-198.
- Öztürk, O., & Uluşahin A. (2008). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara.
- Phoenix C, Smith B. Telling a (good?) Counterstory of Aging: Natural Bodybuilding Meets The Narrative of Decline. *The journals of gerontology Series B, Psychological Sciences and Social Sciences* 2011;66:628-39.
- Polat C., & Şimşek K.Y. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir İli Örneđi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), 354-369.
- Uğur E, Baysaling Ö. Herkes İçin Spor, Vücut Geliştirme, Fitness ve Formda Kalma. 2. Baskı. İstanbul: İlpres Basım ve Yayın, 2005: s.363
- Van Der Ploeg G, Brooks A, Withers R, Dollman J, Leaney F, Chatterton B. Body Composition Changes in Female Bodybuilders During Preparation for Competition. *European Journal of Clinical Nutrition* 2001;55:268-77.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173.
- Vardar, S.A., Öztürk, L., Vardar, E., & Kurt, C.(2005). Ergen sporcu kızlarda egzersiz yoğunluğu ve öznel uyku kalitesi ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 154-162.
- Vardar, E., Vardar, S.A., Toksöz, İ., & Süt, N. (2012). Egzersiz bağımlılığı ve psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 51-57.
- Yeltepe, H., & İkizler, C. (2007). Egzersiz bağımlılığı ölçeği-21'in Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 29-35.
- Yücel B. (2009). Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol: Yeme Bozuklukları. *Klinik gelişim*. 22(4), 39-44.
- <http://www.earlyriders.net/vucut-gelistirme-sporunun-yararlari> 08/09/2018- 16:45