

BÖLÜM 14

EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI VE BEDEN ALGISI İLİŞKİSİ

Selin BAİKOĞLU¹

1.GİRİŞ

Düzenli egzersiz yapmanın fiziksel görünüşten, sosyal yaşama ve psikolojik iyi oluş haline kadar sağlık açısından çok çeşitli faydaları bulunmaktadır⁽¹⁾. Fiziksel aktivite sadece bireyin yaşam kalitesini arttırmakla kalmaz, aynı zamanda bedensel fonksiyonlarını iyileştirmekte, yorgunluğa karşı direnç sağlamakta ve kişinin kendini daha zinde hissetmesine yardımcı olmaktadır. Tüm bu olumlu bilgilerin yanında fizyolojik yararları da mevcuttur. Bireyin kas gücünü ve dayanıklılığını artırır, kilo kontrolüne yardımcı olur, kardiyovasküler hastalıkları, tip 2 diyabeti, depresyon riskini azaltır ve kişinin genel sağlığının da korunmasına katkı sağlamaktadır. Ayrıca, yapılan düzenli egzersizler gün içinde kişiye daha yüksek işlevsellik sağlayarak, yaşamın rutin işlerinde yaşlanmanın etkilerini de azaltabilmektedir. Egzersiz bağımlılığı, egzersizin mümkün olmadığı zamanlarda kişinin içene kapanması, yaşadığı kaygı duygusunun artması ve depresyon gibi sonuçlarının eşlik ettiği aşırı egzersiz yapma davranışı olarak tanımlanabilmektedir⁽²⁾.

Beden algısı bireyin zihninde şekillendirdiği kendi bedenlerine, özellikle de dış görünüşlerine yönelik algı ve tutumlarını ifade etmektedir⁽³⁾. Beden algısından memnun olmayan kişilerde psikolojik çökünlük durumu meydana gelebilmekte ve kendini yemek bozukluklarının neden olduğu obezite şeklinde gösterebilmektedir. Literatür incelemesi sonuçlarında beden algısı ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmekle birlikte bazı araştırmalara göre de beden algısı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin hala net olarak bir sonuca varılmadığından bahsetmektedir. Örneğin Davis ve Fox (1993)'a göre aşırı egzersiz yapma davranışı, daha iyi bir beden memnuniyeti ile ilişkili iken diğer araştırmacılar bu iki durum arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir⁽⁴⁾. Hausenblas ve Fallon (2002) özellikle kadınların erkeklere oranla egzersiz bağımlılığının, beden memnuniyetinin güçlü bir belirleyicisi olmadığını belirtmişlerdir⁽⁵⁾.

¹ Arş. Gör. Dr., İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, selinbaikoglu@gmail.com

KAYNAKÇA

1. Warburton, D.E.R., Nicol C.W. & Bredin, S.S.D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Can Med Assoc J*,174(6), 801–809.
2. Hausenblas, H.A. & Symons Downs, D. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 89–123.
3. Sarwer DB, Wadden TA, Foster GD. (1998). Assesment of body image dissatisfaction of obese women: specificity, severity, and clinical significance. *J Consult and Clin Psych*, 66, 651-4.
4. Davis, C. & Fox, J. (1993). Excessive exercise and weight preoccupation in women. *Addictive Behaviors*, 18, 201–211.
5. Hausenblas, H.A. & Fallon, E.A. (2002). Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 32, 179–185.
6. Tyszkiewicz, M.F., Helen Skouteris, H. & McCabe, M. (2013). A re-examination of the benefits of exercise for state body satisfaction. Consideration of individual difference factors. *Journal Of Sports Sciences*, 31(7), 1-8.
7. Furst, D.M. & Germone, K. (1993). Negative addiction in male and female runners and exercisers. *Perceptual and Motor Skills*, 77, 192–194.
8. Smith, D.K. & Hale, B.D. (2005). Exercise dependence in bodybuilders: Antecedents and reliability of measurement. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 45, 401–408.
9. Kirkby, R.J., & Adams, J. (1996). Exercise dependence: The relationship between two measures. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 366. Doi: 10.1177/003151259608200201.
10. Blaydon, M.J., & Lindner, K.J. (2002). Eating disorders and exercise dependence in triathletes. *Eating Disorders*, 10, 49–60.
11. Draeger, J. (2005). The obligatory exerciser. *Phys Sportsmed*, 33(6), 13–23.
12. Szabo, A. (1995). The impact of exercise deprivation on well-being of habitual exercisers. *Aust J Sci Med Sport*, 27, 68–75.
13. Tekkurşun-Demir, G., Hazar, Z., ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
14. Secord, P.F. & Jourard, S.M. (1953). The appraisal of body-cathexis: body- cathexis and the self. *J Consult Psychol*, 17, 343-347.
15. Hovardaoglu, S. (1993). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psiko- farmakoloji (3P) Dergisi*, 1, 26-35.
16. Loland, N.W. (2000). The aging body: Attitudes toward bodily appearance among physically active and inactive women and men of different ages. *Journal of Aging and Physical Activity*, 8, 197–213.
17. Williams, P. A. & Cash, T. F. (2001). The effects of a circuit weight training program on the body images of college students. *International Journal of Eating Disorders*, 30, 75–82.
18. LePage, M.L. & Crowther, J.H. (2010). The effects of exercise on body satisfaction and affect. *Body Image*, 7, 124–130.
19. ági, A., Szekeres, Zs. & Köteles, F. (2012). Relationships among aerobic exercise, psychological well-being, self-esteem, and body awareness in women – An empirical study. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 13, 273–295.
20. Bavlı, Ö., Işık, S., Canpolat, O., vd. (2015). Dansçılarda egzersiz bağımlılığı semptomunun incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(2), 120-124.