

# BÖLÜM 38

## EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI

Emrah YILDIZ<sup>1</sup>

### Giriş

Egzersiz bağımlılığı, son dönemlerde davranışsal bağımlılık olarak tanımlanmaktadır. Bu bağımlılık diğer davranışsal bağımlılıkların aksine, büyük bir fiziksel çaba harcanması ile meydana gelmektedir. Egzersiz bağımlılığı, aktivitenin fiili yararlarına bağımlı olmasına yol açan davranışsal bağımlılıktır. Egzersiz bağımlılığının alışkanlık türü bir bağımlılık olmasının kabul edilmesinin yanı sıra psikopatolojik açıdan elde edilen kanıtların yeterli olmadığı konusunda değerlendirmeler yapılmıştır. Madde bağımlılığı göz önünde bulundurularak egzersiz bağımlılığı ile ilgili bazı tanı kriterleri önerilmiştir. Bu tanı kriterleri: Tolerans gösterme, yoksunluk, kontrol kaybı, niyet etkisi, devamlılık ve diğer aktivitelerde azalma meydana gelmesi şeklinde ele alınmıştır. Egzersiz yapmaya ilişkin tolerans gelişimiyle egzersiz miktarı arasında doğrudan bir ilişki gözlemlenebilir. Egzersizden mahrum kalındığında ise öfke ve kaygı duyulması “yoksunluk” ile açıklanabilir. Bireyin kontrol kaybı ise egzersizin süresini düzenlemesinde zorluklar yaşamasına neden olabilir. Bireyin planlanan egzersiz programlarına bağlı kalmayıp öngörülenden daha fazlasını yapması da “niyet etkisi” olarak ifade edilmektedir. Bireyin sürekli olarak egzersiz yapması sonucu; kişisel, sosyal ve mesleki aktivitelerinin azalması gibi durumlara yol açabilmektedir (1).

### Egzersiz Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Egzersiz Bağımlılığının tanı kriterleri 1987 yılında Coverley tarafından madde madde önerilmiştir.

- A. Düzenli olarak günde bir veya daha fazla egzersiz yapma ihtiyacı.
- B. Egzersiz yapmayı sürdürmek için diğer faaliyetleri ikinci plana atmak. Egzersiz yapmaya öncelik vermek.
- C. Günden güne yapılan egzersiz miktarında artış. (Tolerans)
- D. Egzersizin kesilmesini takiben duygudurum bozukluğu ve yoksunluk belirtileri yaşamak.
- E. Daha fazla egzersiz yapılması ile yoksunluk belirtilerin hafifletilmesi veya ortadan kalması.
- F. Egzersiz yapma zorunluluğuna ilişkin öznel farkındalık.
- G. Egzersiz sonucu meydana gelen olumsuz sağlık durumuna ve doktorun önerilerine rağmen birey egzersiz yapmaya devam eder.
- H. Performansını arttırmak için diyetten yararlanır (2).

DSM-5 tanı kriterlerinde, egzersiz bağımlılığı için ayrı bir başlık bulunmamaktadır ancak madde ile ilişkili bozukluklar tanısından yola çıkılarak patolojik kumar bağımlılığı gibi tanı kriterlerinin ya da internet bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılık kriterlerinin belirlendiği görülmektedir. Bu

<sup>1</sup> Uzm. Dr, Serbest Hekim, emrahyildizdr@gmail.com

3. Hastayı/ danışanı kendisini yönetme becerisi konusunda strateji geliştirmesi için güçlendirmek.
4. Hastanın/ danışanın bağımlılık doğasıyla baş etme stratejilerini anlamaya çalışmak.
5. Egzersiz bağımlılığı konusunda hastanın/ danışanın tetikleyen ve tekrar eden davranışını çözmek.
6. Egzersiz bağımlılığı ile başa çıkma noktasında zorlandığı davranışları yeniden yapılandırmak.
7. Egzersiz bağımlılığı ile başa çıkma noktasında sağlıklı, alternatif davranışlar geliştirmek (11).

## Sonuç

Egzersiz bağımlılığı, aktivite olarak fiilen yararlı olduğu için (internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, kumar bağımlılığı ve oyun bağımlılığı gibi) diğer davranışsal bağımlılıklardan ayrılmaktadır.

Egzersiz bağımlılığının ortaya çıkış sebebi (anoreksiya ve bulimia) gibi yeme bozukluklarına da bağlı olabilmektedir. Bu durum egzersiz bağımlılığının tanımlanması konusunda da (birincil ve ikincil egzersiz bağımlılığı olmak üzere) sınıflandırılma yapılmasını sağlamıştır. Yapılan çalışmalardan da görüldüğü üzere egzersiz bağımlılığına ilişkin çalışmalar konuyu her ne kadar çok boyutlu yönüyle açıklamaya çalışsa da yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

## Kaynaklar

- 1 Ordu F. (2022). Egzersiz Bağımlılığı: Bir Güncelleme. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4): 536-546.
- 2 Coverley, V. DM. (1987). *Exercise Dependence*. Br J Addict. 82:7
- 3 Vardar, E. (2012). Egzersiz Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163- 173.
- 4 Amerikan Psikiyatri Birliği. (2015). *(DSM-5) Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı* (5. b.). (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayınlar Birliği.
- 5 Bavlı, Ö., Kozanoğlu, M. E., & Doğanay, A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 13(2), 150-153.
- 6 Batu, B. & Aydın, A. D. (2020). Elit Yüzme Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *Gazi-antepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (4), 399-412. DOI: 10.31680/gaunjss.805038.
- 7 Katra H. (2021). Egzersiz Yapan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı ve Benlik Saygısı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4): 370-378. DOI: <https://doi.org/10.51982/bagimli.897106>.
- 8 Doğan, O. (2015). *Spor Psikolojisi* (3. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- 9 Vardar, E., Vardar, S. A., Toksöz, İ. (2012). Egzersiz Bağımlılığı ve Psikopatolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi/ Exercise Dependence and Evaluations of Psychopathological Features. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 51-55
- 10 Sucular E. (2020). *Egzersiz Yapan Bireylerin Yeme Davranış Bozukluklarının Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Etkisi*, Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- 11 Adams, J. M., Miller, T. W., & Karaus, R. F. (2003). Exercise Dependence: Diagnostic and Therapeutic. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 93- 107.
- 12 Adams, J. (2009). *Understanding Exercise Dependence*. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 231-240. doi:10.1007/s10879-009-9117-5.