

## Egzersiz Bağımlılığı, Yeme Tutum ve Davranışları İlişkisi\*

### Correlation Between Exercise Dependence and Eating Attitudes and Behaviors

ORJİNAL ARAŞTIRMA/  
ORIGINAL RESEARCH

İrfan YILDIRIM<sup>1</sup>  
Yunus YILDIRIM<sup>2</sup>  
Yasin ERSÖZ<sup>1</sup>  
Özkan IŞIK<sup>1†</sup>  
Sinan SARAÇLI<sup>1</sup>  
Şeniz KARAGÖZ<sup>1</sup>  
Rifat YAĞMUR<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor  
Yüksekokulu

<sup>2</sup>Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi  
ve Spor Yüksekokulu

**Özet:**

Bu çalışmanın amacı; düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları ile yeme tutum ve davranışları arasındaki ilişkisel durumu tespit etmektir. Araştırma; betimsel bir araştırma modeli olup, ilişkisel tarama yöntemi ile yapılmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu Afyonkarahisar ilinde haftada en az 3 gün ve daha fazla düzenli fiziksel aktivite yapan 375 birey oluşturmaktadır. Araştırmada veriler kişisel bilgi formu, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme tutum envanterinden oluşan anket yöntemi ile elde edilmiştir. Elde Edilen verilerin SPSS paket programında analizleri yapılmıştır. Verilerin Dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Test sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği saptanmış olup, parametrik olmayan testler ile verilerin analizi yapılmıştır. Analizlerde Tanımlayıcı istatistiklere, Mann Whitney U-Testi ve Spearman korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Analizlerden elde edilen bulgulara göre; düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin % 4,8'inin egzersiz bağımlısı; % 44,53'ünün semptomatik (egzersiz bağımlılığı semptomu gösteren), % 50,67'sininde asemptomatik (egzersiz bağımlılığı semptomu göstermeyen) oldukları tespit edildi. Ayrıca %68,53'ünün normal yeme davranışı, %31,34'ünün ise anormal yeme tutum ve davranışlarının olduğu belirlendi. Cinsiyete göre egzersiz bağımlılıklarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı, ancak cinsiyete göre yeme tutum ve davranışlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Ayrıca Bireylerin spor geçmişlerinin egzersiz bağımlılıklarında istatistiksel olarak önemli etkisinin olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları ile yeme tutum ve davranışları arasında da pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz Bağımlılığı, Yeme tutum ve Davranışı, Fiziksel Aktivite

#### **Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi: 29.09.2016

Kabul Tarihi: 19.06.2017

Online Yayın Tarihi: 30.06.2017

#### **Abstract:**

The current study aimed at identifying correlational status between exercise dependence and eating attitudes and behaviors among those who performed regular physical activities. The study designed in descriptive model was performed with relational screening model. The sample of the study was composed of 375 individuals who performed regular physical activities at least three days a week in Afyonkarahisar Province. The data of the study were collected using a questionnaire consisted of Personal Information Form, Exercise Dependence Scale and Eating Attitudes Scale. The data were analyzed with SPSS. The distribution of the data was assessed using Kolmogorov-Smirnov test. As a result of test; it was seen that the data did not follow a normal distribution and thus were analyzed with non-parametric tests. For the data analyses; descriptive statistics, Mann Whitney U-Test and Spearman Correlation coefficients were employed. According to the findings obtained from the analyses; it was found that % 4,8 percent of the subjects who performed physical activities regularly were exercise dependent; % 44,53 percent were symptomatic, % 50,67 percent were asymptomatic. Besides, it was found that 68.53% of the subjects have normal eating behavior while 31.34% of the subjects have abnormal eating attitudes and behaviors. There was no statistically significant difference in terms of exercise dependence according to gender but there was statistically significant difference in terms of eating attitudes and behaviors. Besides, it was determined that sports history of the individuals affected their exercise dependence status significantly. As a result, it was seen that those who performed physical activities regularly were exercise dependent and there was a positive correlation between exercise dependence and eating attitudes and behaviors.

**Key Words:** Exercise Dependence, Eating Attitudes and Behaviors, Physical Activity

\* Bu araştırma Afyon Kocatepe Üniversitesi, Bilimsel Araştırma Koordinasyon Birimi tarafından 16.KARİYER.111 numaralı proje kapsamında desteklenmiştir. Ayrıca bu araştırma, 2<sup>nd</sup> International Conference on the Changing World and Social Research'de sözel bildiri olarak sunulmuştur.

†Sorumlu Yazar: Özkan IŞIK

E-mail: ozkanisik1986@gmail.com