

Yaşlanma ve egzersiz: Bağımlılık risklerinin ortaya çıkışı

Giriş

Dünya genelinde yaşlanan nüfus hızla artmakta ve bu süreç biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerle çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Fiziksel egzersiz, kardiyovasküler sağlığı geliştirme, kas-iskelet sistemini güçlendirme, denge ve bilişi destekleme, kronik hastalıkları yönetme ve zihinsel iyilik halini artırma gibi faydalarıyla öne çıkmaktadır. Ancak egzersizin aşırıya kaçması kompulsif davranışlara ve "egzersiz bağımlılığı"na yol açabilir. Bu bağımlılık, yoksunluk semptomlarıyla kendini gösterir ve sağlıklı bağımlıktan farklıdır. Gençlerde incelenmiş olsa da yaşlı yetişkinlerde araştırmalar sınırlıdır. Bu çalışma, orta yaş ve yaşlılarda egzersiz bağımlılığını ve tetikleyen faktörleri incelemeyi amaçlamaktadır.

Araştırma Tasarımı ve Yöntemler

Çalışma için, İstanbul Okan Üniversitesi Girişimsel Olmayan Sağlık Bilimleri Araştırma Etik Kurulu'ndan etik onay alındı (onay tarihi: 11 Eylül 2024, referans numarası: 11.09.2024-180). Katılımcılara çalışmanın amaçları hakkında bilgi verildi ve çalışmaya katılmadan önce yazılı onamı alındı. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, Egzersiz Bağımlılığı Envanteri (EBE)'den 24 veya daha yüksek puan almalarına göre belirlendi ve orta yaş (41 kişi) ve yaşlı (26 kişi) olmak üzere iki gruba ayrıldı.

Katılımcıların değerlendirilmesinde Sosyo-Demografik Veri Formu, Egzersiz Bağımlılığı Envanteri (EBE), Sağlık Koruyucu Davranış Ölçeği (SKDÖ), Sağlık Anksiyetesi Envanteri (SAE) ve Ölüm Kaygısı Ölçeği (ÖKÖ) her iki gruba uygulandı ve istatistiksel analizler yapıldı.

Bulgular

Çalışmanın bulguları, yaşlı katılımcıların egzersiz bağımlılığı, sağlığı koruyucu davranışlar, sağlık anksiyetesi ve ölüm kaygısı açısından orta yaş grubuna kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek puanlar gösterdiğini ortaya koydu. Özellikle, yaşlı katılımcılar, egzersiz bağımlılığı ile sağlığı koruyucu davranışlar ve ölüm kaygısı gibi faktörler arasında orta-ile güçlü bir ilişki gösterdi. Ayrıca, sağlık anksiyetesi, yaşlı yetişkinlerde egzersiz bağımlılığı ile özellikle güçlü bir ilişki sergiledi.

Buna karşılık, orta yaş grubundaki katılımcılar arasında egzersiz bağımlılığı ile sağlığı koruyucu davranışlar, sağlık anksiyetesi veya ölüm kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı. Bu, orta yaşlı bireyler için egzersiz bağımlılığının sağlıkla ilgili kaygılardan çok, duygusal veya psikolojik faktörlerle daha yakından ilişkilendirilebileceğini düşündürmektedir.

Tartışma

Bu çalışma, yaşlı bireylerde egzersiz bağımlılığını ve etkileyen faktörleri incelemiştir. Bulgular, bağımlılığın sağlık anksiyetesi, ölüm kaygısı ve sağlığı koruyucu davranışlarla güçlü biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu kaygılar, yaşlanma sürecinde ortaya çıkan sağlık sorunları ve ölüm farkındalığıyla bağlantılıdır.

Orta yaşlılarda ise egzersiz bağımlılığı sağlık anksiyetesi veya ölüm kaygısıyla ilişkili değildir; daha çok stres ve duygusal düzenleme ile bağlantılıdır. Yaşlılarda egzersiz bağımlılığı, kaygılarla başa çıkma mekanizması olarak işlev görebilirken, orta yaşlılar için stres yönetimi ve genel iyilik hali ön plandadır.

Çalışma ayrıca yaşlılarda egzersiz bağımlılığı ile sağlık koruyucu davranışlar arasında orta düzeyde ilişki bulmuştur. Düzenli egzersiz yaşam kalitesini artırabilir; ancak aşırıya kaçıldığında sağlık kaygılarıyla birleşerek sorunlu hale gelir. Ölüm kaygısı ve sağlık anksiyetesi, yaşlılarda bağımlılığı tetikleyen önemli faktörlerdir.

Sonuç olarak, yaşlılarda egzersiz bağımlılığının psikolojik ve sosyal boyutları vurgulanmakta; bu kaygılara yönelik müdahalelerin bağımlılığı önleme ve yönetmede kritik rol oynayabileceği belirtilmektedir.

Anahtar kelimeler: anksiyete, bağımlılık, egzersiz, ölüm, yaşlanma