



**T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN VE YAPMAYAN KADINLARIN BAZI
ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLER İLE BEDEN İMGESİ VE SOSYAL
FİZİK KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
NESLİHAN SUCU**

**DANIŞMAN
DOÇ.DR TARIK SEVİNDİ**

AKSARAY 2018

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN VE YAPMAYAN KADINLARIN BAZI
ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLER İLE BEDEN İMGESİ VE SOSYAL
FİZİK KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NESLİHAN SUCU

DANIŞMAN
DOÇ. DR. TARIK SEVİNDİ

AKSARAY 2018

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren(.....) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı Soyadı : Neslihan SUCU

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor

İmza :

Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe adı :Düzenli Egzersiz Yapan ve Yapmayan Kadınların Bazı Antropometrik Özellikler ile Beden İmgesi ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İngilizce adı :An Investigation of Relation Between Some Anthropometric Characteristics and Body Image and Social Anxiety Levels of Regular Exercised and Non-Exercised Women

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Neslihan SUCU

..... İmza:

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
JÜRİ ONAY SAYFASI

Neslihan Sucu tarafından hazırlanan“Düzenli Egzersiz Yapan ve Yapmayan Kadınların Bazı Antropometrik Özellikler ile Beden İmgesi ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: (Doç.Dr. Tarık SEVİNDİ)
(Antrenörlük Eğitimi, Aksaray Üniversitesi)

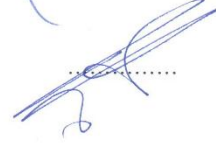
İMZA



Üye: (Doç. Dr. Murat ERDOĞDU)
(Rekreasyon Yönetimi , Necmettin Erbakan Üniversitesi)



Üye: (Doç. Dr. Melih Nuri SALMAN)
(Spor Yöneticiliği , Aksaray Üniversitesi)



Tez Savunma Tarihi: 30/04/2018

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun 31.05.2018 tarih ve 2018/25-7 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Öğrencinin
Neslihan SUCU
İmza



Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü
Yrd. Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU

İmza



AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN VE YAPMAYAN KADINLARIN BAZI
ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLER İLE BEDEN İMGESİ VE
SOSYAL FİZİK KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Neslihan SUCU AKSARAY,2018

ÖZET

Adana ili Çukurova İlçesinde yaşayan 29 yaş üstü spor yapan ve yapmayan kadınların antropometrik ölçüm değerleri, beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri ve sosyal fizik kaygıları arasında anlamlı farklılık var mıdır probleminden hareketle bu çalışma, toplamda 200 kişi ve 29 yaş üstü kadınlarla yürütülmüştür. Yapılan bu çalışmada deney gurubunda yer alan bireylerin haftada en az 2 gün ve 45'er dakika spor yapan katılımcılardan oluşturulmuştur. Spor yapan denekler 10 hafta boyunca düzenli olarak takip edilmeye çalışılmış ve 10 haftalık süre boyunca düzenli spor yapıp yapmadıkları kontrole dilmiştir.

Araştırma sonucunda Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri ile Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan analiz sonucunda katılımcıların pre sosyal fizik kaygı düzeylerinin pre beden bölgelerinden hoşnut olma ve post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri ile negatif yönlü, post sosyal fizik kaygı düzeyleri ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcı bireylerin pre beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri arttıkça post kaygı düzeylerinin azaldığı, post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin ise arttığı tespit edilmiştir. Katılımcı bireylerin post sosyal fizik kaygı düzeyleri arttıkça post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Bilim Kodu :

Anahtar Kelimeler : Spor,Beden İmgesi,Fiziksel Aktivite,Sosyal Fizik Kaygı

Sayfa Adedi :

Danışman : Doç.Dr. Tarık SEVİNDİ

**AKSARAY UNIVERSITY
SOCIAL SCIENCES INSTITUTE**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOME ANTROPOMETRIC
PROPERTIES AND THE BODY IMAGINATION AND SOCIAL
PHYSICAL ANXIETY LEVELS OF REGULAR EXERCISE WOMEN
AND EXERCISE WOMEN**

(Master Thesis)

Neslihan SUCU AKSARAY 2018

ABSTRACT

This study was carried out with a total of 200 women and over 29 year old women with the problem of the anthropometric measurement values of women aged 29 and older who live in the city of Çukurova, Adana province, and the differences in their satisfaction with body regions and social physical anxieties. In this study, the participants in the experimental group were composed of participants who played sports for at least 2 days and 45 minutes a week. Athletes attempting to follow regularly for 10 weeks have been checked for regular sports during the 10 week period.

As a result of the analysis, it was found that participants' pre-social physical anxiety levels were found to be satisfactory to the pre-bodied regions and to be satisfactory to the post body regions and negative to the post-social anxiety levels and positively meaningful to the postsocial anxiety levels it is determined that there is a relationship. It was also found that as the level of satisfaction of participant individuals with pre-body regions increased, levels of post-anxiety decreased and levels of pleasure from post body regions increased. It has been found that as post social anxiety levels of participant individuals increase, the level of satisfaction with post body regions decreases.

Science Code:

Keywords :Sports, Body Image, Physical Activity, Social Physique Anxiety

Page :

Consultant: Doç.Dr. Tarık SEVİNDİ

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problemin Tanımı	1
1.2. Araştırmanın Önemi	1
1.3. Araştırmanın Amacı	2
BÖLÜM II	3
GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Fiziksel Aktivite, Spor ve Sedanter.....	3
2.1.1. Fiziksel Aktivite ve Spor Kavramları	3
2.1.2. Sedanter Kavramı ve Sedanter Yaşam Tarzı	6
2.1.3. Fiziksel Aktivite Tipleri.....	8
2.1.4. Fiziksel Aktivite ve Sporun İnsan Organizması Üzerine Etkileri.....	13
2.1.5. Kadın, Fiziksel Aktivite ve Spor.....	18
2.2. Beden İmgesi ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma.....	19
2.2.1. Beden İmgesi Kavramı.....	20
2.2.2. Sporda Beden İmgesi Üzerine Yapılan Çalışmalar	21
2.3. Sosyal Fizik Kaygı.....	23
2.3.1. Sosyal Fizik Kaygı Kavramı	25
2.3.2. Sporda Sosyal Fizik Kaygı Üzerine Yapılan Çalışmalar	27
2.4. Antropometrik Özellikler	30
2.4.1 Antropometrik Özellikleri Oluşturan Öğelerin Tanımları	33
2.4.2. Bel ve Kalça Çevreleri.....	34
2.4.3. Vücut Ağırlığı, Boy Uzunluğu ve Beden Kitle İndeksi (BKI).....	37

BÖLÜM III.....	42
MATERYAL VE YÖNTEM.....	42
3.1. Araştırmanın Yöntemi.....	42
3.2. Evren ve Örneklem	42
3.3.Araştırmanın Problemi.....	43
3.3.1. Alt Problemler.....	43
3.4. Deneklerin Seçimi.....	44
3.5. 10 Haftalık Süreç.....	44
3.6. Araştırmanın Sayıtları.....	44
3.7. Araştırmanın Sınırlılıkları	45
3.8. Veri Toplama Araçları.....	45
3.9. Veri Toplama Yöntemi	47
3.10. Veri Analizi	47
BÖLÜM IV	48
BULGULAR.....	48
4.1. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği İçin Yapılan Ön Uygulama Sonuçları.....	48
4.1.1. Sosyal Fizik Kaygı Güvenilirlik Çalışması.....	48
4.1.2. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması	51
4.1.3. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği Güvenilirlik Analizi	51
4.1.4. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği Geçerlilik Çalışması	51
4.1.4.1. Açımlayıcı Faktör Analizi	51
4.1.4.2. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi	53
4.2. Sedanter Olan Ve Düzenli Spor Yapan Bireyler Arası Antropometrik Ölçümlerin, Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Ve Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri Arası İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Uygulama Sonuçları	55
4.2.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular	56
4.2.2. Antropometrik Özelliklere İlişkin Bulgular.....	58
4.2.2.1.Antropometrik Özelliklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	58
4.2.2.2 Antropometrik Ölçümlere İlişkin Normallik Dağılımı Sınması.....	61
4.2.2.3. Antropometrik Ölçümlere İlişkin Araştırma Sorularına Ait Bulgular	62
4.2.3.Sosyal Fizik Kaygı Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	66
4.2.3.1.Sosyal Fizik Kaygı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	66
4.2.3.2.Sosyal Fizik Kaygı Ölçeğine İlişkin Normallik Dağılımı Sınması	68

4.2.3.3.Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerine İlişkin Araştırma Sorularına Ait Bulgular....	69
4.2.4.Beden Bölgesinden Hoşnut Olma Düzeylerine İlişkin Bulgular	73
4.2.4.1 Beden Bölgelerinde Hoşnut Olma �l�eğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	73
4.2.4.2.Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma �l�eğine İlişkin Normallik Dağılımı Sınması.....	75
4.2.4.3.Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerine İlişkin Araştırma Sorularına Ait Bulgular.....	76
4.2.5.Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri İle Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	81
BÖLÜM V.....	83
SONUÇ VE TARTIşMA	83
5.1. Sonuç	83
5.2. Tartışma	87
5.3. �neriler	91
KAYNAKLAR	92
EKLER.....	105
�ZGE�Mİş.....	101

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Orta ve Güçlü Yoğunlukta Fiziksel Aktivite	10
Tablo 2. Fiziksel Aktivitenin Sıklığı, Süresi Ve Şiddeti İle İlgili Görüşler.....	12
Tablo 3. Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri	14
Tablo 4. Dünyada Görülme Sıklığı Fazla Olan Hastalıklar İçin Fiziksel Aktivite Önerileri	16
Tablo 5. Yaş Gruplarına Yönelik Önemli Kuruluşların Fiziksel Aktivite Önerileri	17
Tablo 6. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği Plot Uygulama Maddelerine ilişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	48
Tablo 7. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği Güvenilirlik Analizi.....	49
Tablo 8. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği Spor Yapan Grup İçin Madde Analizi.....	50
Tablo 9. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği Sedanter Grup İçin Madde Analizi.....	50
Tablo 10. Güvenilirlik Analizi	51
Tablo 11. KMO Bartlett Testi.....	51
Tablo 12. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği İçin Açımlayıcı Faktör Analizi.....	52
Tablo 13. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi	54
Tablo 14. Demografik Özelliklerin Dağılımı.....	56
Tablo 15. Spor Yapanların Haftada Kaç Gün Spor Yaptıklarına İlişkin Frekanslar	56
Tablo 16. Katılımcıların Yaptığı Fiziksel Aktiviteler Test Öncesi.....	57
Tablo 17. Katılımcıların Yaptığı Fiziksel Aktiviteler Test Sonrası	57
Tablo 18. Sadece Spor Yapanların Pre ve Post Antropometrik Ölçümlerinin Tanımlayıcı İstatistikleri	58
Tablo 19. Spor Yapmayanların Pre ve Post Antropometrik Ölçümlerinin Tanımlayıcı İstatistikleri	59

Tablo 20. Sedanter ve Spor Yapanların Pre ve Post BKİ Değerlerinin Dağılımları.....	60
Tablo 21. Başlangıç Antropometrik Ölçümlerine İlişkin Normallik Testi	61
Tablo 22. Hafta Sonrası Antropometrik Ölçümlerine İlişkin Normallik Testi.....	61
Tablo 23. Spor Yapan ve Spor Yapmayanların Pre Antropometrik Ölçümlerinin Karşılaştırması Amacıyla Yapılan Mann Whitney U Testi	62
Tablo 24. Spor Yapan ve Spor Yapmayanların 10 Hafta Sonraki Antropometrik Ölçümlerinin Karşılaştırması Amacıyla Yapılan Mann Whitney U Testi.....	63
Tablo 25. Spor Yapanların Pre ve Post Antropometrik Ölçümlerinin Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Wilcoxon Testi.....	64
Tablo 26. Spor Yapmayanların Pre ve Post Antropometrik Ölçümlerinin Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Wilcoxon Testi.....	65
Tablo 27. Spor Yapanların Pre ve Post Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği Maddelerine Verdikleri Cevapların Tanımlayıcı İstatistikleri.....	66
Tablo 28. Spor Yapmayanların Pre ve Post Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği Maddelerine Verdikleri Cevapların Tanımlayıcı İstatistikleri	67
Tablo 29. Ölçek Sosyal Fizik Kaygı Düzeyi ile Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyi Maddelerine İlişkin Normallik Testi.....	68
Tablo 30. Spor Yapan ve Spor Yapmayanların Pre Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması	69
Tablo 31. Spor Yapan ve Yapmayanların 10 Hafta Sonraki Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması	69
Tablo 32. Spor Yapanların Pre ve Post Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması	70
Tablo 33. Spor Yapmayanların Pre ve Post Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması	70
Tablo 34. Düşük, Orta ve Yüksek Sıklıkta Spor Yapanların Pre Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması	71
Tablo 35. Düşük, Orta ve Yüksek Sıklıkta Spor Yapanların 10 Hafta Sonraki Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması	71
Tablo 36. Düşük Sıklıkta Spor Yapanların Pre ve Post Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması	72

Tablo 37. Orta Sıklıkta Spor Yapanların Pre ve Post Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması	72
Tablo 38. Yüksek Sıklıkta Spor Yapanların Pre ve Post Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması	73
Tablo 39. Spor Yapanların Pre ve Post Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Ölçeği Maddelerine Verdikleri Cevapların Tanımlayıcı İstatistikleri	73
Tablo 40. Spor Yapmayanların Pre ve Post Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Ölçeği Maddelerine Verdikleri Cevapların Tanımlayıcı İstatistikleri	74
Tablo 41. Ölçek Sosyal Fizik Kaygı Düzeyi ile Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyi Maddelerine İlişkin Normallik Testi.....	75
Tablo 42. Spor Yapan ve Spor Yapmayanların Pre Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Karşılaştırılması	76
Tablo 43. Spor Yapan ve Yapmayanların 10 Hafta Sonraki Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Karşılaştırılması	76
Tablo 44. Spor Yapanların Pre ve Post Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Karşılaştırılması	77
Tablo 45. Spor Yapmayanların Pre ve Post Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Karşılaştırılması	77
Tablo 46. Düşük, Orta ve Yüksek Sıklıkta Spor Yapanların Pre Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Karşılaştırılması	78
Tablo 47. Düşük, Orta ve Yüksek Sıklıkta Spor Yapanların 10 Hafta Sonraki Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Karşılaştırılması	79
Tablo 48. Spor Yapanların Pre ve Post Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Karşılaştırılması	79
Tablo 49. Orta Sıklıkta Spor Yapanların Pre ve Post Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Karşılaştırılması	80
Tablo 50. Yüksek Sıklıkta Spor Yapanların Pre ve Post Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Karşılaştırılması	80
Tablo 51. Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri ile Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi İçin Yapılan Spearman Korelasyon Analizi	81

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Fiziksel Aktivite Piramidi.....	9
Şekil 2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	15
Şekil 3. Antropometrik Ölçüm Bölgeleri.....	31
Şekil 4. Antropometrik Ölçümler (Türk İnsanı)	32
Şekil 5. Antropometrik Ölçümler	32
Şekil 6. Üst Orta Kol Çevresi (Elastik Olmayan Mezür İle)	35
Şekil 7. Göğüs Çevresi Ölçümü (Elastik Olmayan Mezür İle).....	36
Şekil 8. Bel Çevresi Ölçümü (Elastik Olmayan Mezür İle).....	37
Şekil 9. Boy Ölçümü Solda (Harpenden Boy Ölçeri, Sağda Duvara Tutturulmuş Sabit Boy Ölçer)	38
Şekil 10. Boy Ölçümü Yatarak (2 Yaşına Kadar).....	39
Şekil 11. Baş Çevresi Ölçümü (Elastik Olmayan Mezür İle)	40
Şekil 12. Ağırlık Ölçümü (2 Yaşına Kadar)	40
Şekil 13. Kulaç uzunluğu ölçümü.	41

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı

Bu araştırmanın konusu “Düzenli egzersiz yapan ve yapmayan kadınların bazı antropometrik özellikler ile beden imgesi ve sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” olarak belirlenmiştir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Tarihsel süreç içinde sağlık çalışanlarının çoğunluğunun, sedanter kişilerin aktif bireylere nazaran hastalıklara daha fazla maruz kaldıkları gözlemlenmiştir (Özer, 2010). Sağlık anlayışının, insanlık tarihi kapsamındaki tüm safhalarda insanların dünyaya karşı bakış açıları ve yaşam şartlarından doğrudan etkilendiği ve ona göre yönlendirildiğini belirtmek gerekir (Kanbir, 2001). Gelişmiş ülkelerde sağlığın korunması için spor yapmanın ne kadar etkili olduğunun keşfedilmesi, sporun bir yaşam tarzı şeklinde ele alınmasına sebep olmuştur (Mengütay vd., 2002).

Fiziksel aktivite kilo verme ve kilonun geri alınmasının önlenmesinde en etkili yoldur. Egzersiz yapan ve yapmayan grupların karşılaştırıldığı çalışmalarda egzersiz yapan grubun yapmayanlara oranla daha fazla kilo verdikleri ve kaybettikleri kiloyu daha az geri aldıkları görülmüştür. Boyce vd. egzersiz yapılmamasından dolayı obezitenin arttığını bildirirken, ayrıca kilo vermenin egzersiz ile ilişkili olduğunu rapor etmişlerdir (Sevimli, 2008). Fazla kalori içeren beslenme tarzının hâkim olduğu ülkelerde kilo alımının önlenmesi için daha uzun süreli aktivitelerin yapılması gerektiği, bu sürenin günde 60-90 dakika yürüyüş veya yüksek yoğunluklu aktiviteler olması önerilmektedir (Branca vd., 2007).

Günümüzde yaşanan teknolojik gelişim ve ilerlemelerin devamlılığı, insanların bu süreç içinde değişimlere uyum sağlama ve karşılaşılan sorunların çözümü konusunda zorlanma durumlarında kaygı oluşumlarının tetiklendiği görülmektedir (Tümerdem, 2007). Bu hususta her insanın farklı boyutlarda bile olsa kaygı yaşamasının beklenen bir durum olduğunu belirtmek gerekir (Coşkun ve Akkaş, 2009).

Bireylerin, fiziksel görünümleri zayıf ve fiziki olarak fit olmaları, yani vücut hatlarının orantılı görülmesi ve sağlıklı olması gerekir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010). Bunun nedenibireylerin kendisini insanlara uzak ya da yakın hissetmelerini sağlayan faktörlerden biri olan görünümü olduğunu söylemek mümkündür. Bireylerin arasında çekiciliğin tek başına olmasa dahi dış görünümünün oldukça önemli yeri olduğu görülmektedir. İnsanlarıniletişime geçmeden evvel birbirlerinin dış görünüşünü değerlendirmeleri söz konusudur. Bireylerin arasında kurulan iletişimlerde sosyal görünüm önemlidir. Bunu düşünme ve bunu dile getirme, rahatsız edici olabilmektedir ancak bir bireye ne şekilde davranılacağı kararlarının verme sürecinde ilk bilgi kişinin görünümüdür (Kılıç, 2015). Bu bilgilerden hareketle bu çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada düzenli egzersiz yapan ve yapmayan kadınların bazı antropometrik özellikler ile beden imgesi ve sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

BÖLÜM II

GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Aktivite, Spor ve Sedanter

Fiziksel aktiviteyle ilgili bilgileri, çok eski dönemlerdeki mezar kalıntılarında görmek mümkündür. Yapılan ayinlerde sıklıkla dans gibi hareketlerin yapıldığı saptanmıştır. Bugünkü anlamda fiziksel aktiviteye ilk defa yaklaşık olarak İ.Ö. 2500’lerde Çin’de rastlanmıştır. Fiziksel aktivitenin insanların sağlığına etkilerinin İtalyan doktorlar tarafından 1500’lerde hem çocukların büyüme ve gelişimleri konusunda, hem de yaşlıların sağlığının korunabilmesi için egzersiz programlarının geliştirildiğini söylemek mümkündür (MacAuley, 1994).

Sedanter bireylerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının artırılmasında toplumların kaliteli ve sağlıklı bir hayat sürmeleri kısacası sağlık giderlerinin azalmasına katkı sağlayacağı düşünülür. Bu sebeple bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin artırılması için serbest zamanlarında orta ve/veya şiddetli aktivite yapmaları ve bununla ilgili öneride bulunmak içinse öncelikle fiziksel aktivite seviyelerinin belirlenmesinin gerektiği vurgulanır (Haskell, 1996).

Aşağıda fiziksel aktivite, spor ve sedanter kavramlarının detaylı olarak tanımlaması yapılmıştır.

2.1.1. Fiziksel Aktivite ve Spor Kavramları

Sporun sözlük anlamı; desport, of ve Disport kelimelerinin kısaltılışı olan “oyalanma, oyun ve işten uzaklaşma” anlamlarına gelir. Kale (2007) sporu, dünyanın ne güzel uğraşısı anlamını taşıyan, “cum grano salis” şeklinde ifade eden bir kavram olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Orta Çağ’da kullanılan Latince “dispotare” ve “deportare” kelimelerinden türetildiğini de eklemiştir. Bu iki Latince kavramın, eylemde bulunma, hareket etme, fiilde olma gibi anlamları içerdiğini de belirlemek gerekir. Bu kavramlar iyi bir şekilde analiz edildiği zaman; spor, port ya da sport olarak oluşumlarını görmek mümkündür. İngilizce’de “departure” kelimesinin karşılığında “hareket ve hareket etme” kavramları kullanılır. Türkçe’de “depar” kelimesinin

“hızlı koşma” anlamına geldiği görülmektedir. Spor, içinde bulundan harflerle de farklı algılanan bir kavramdır. Örneğin; sistem-otorite- prensip- rekor kelimelerinin de spor kelimesini sembolleştirdiği görülmektedir.

Bu yaklaşımın nominal olarak kavramın etimolojik yapısına uymadığı görülse de bu ifadenin, sporu uygulama bakımından iyi tanımladığı görülmektedir. Bunun nedeni de sporun, belli bir sistem kapamında, belli otorite ve prensiplere dayanan eylemlerin rekorla sonuçlanmasının talep edildiği bir kavramı ifade etmesidir. Ayrıca rekor anlayışının en üst hedef şeklinde algılandığını da belirtmek gerekir. Bu en üst hedef olma özelliği çerçevesinde rekorun yakın kavramları kazanma, galip gelme, şampiyonluk ve lider olma kavramları olduğunu söylemek mümkündür (Bingöl, 2010).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) fiziksel aktiviteyi enerji tüketilmesini gerekli kılan iskelet kaslarının ürettiği herhangi bir vücut hareketi şeklinde tanımlamıştır (www.who.int). Toplumun çoğunluğuna bakıldığında fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kelimeleriyle eşanlamı algılandığı görülmektedir. Oysa ki fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kavramlarından farklıdır. Ancak bu kavramların çoğunlukla birbirlerinin yerine kullanıldığını da belirtmek gerekir. Fiziksel aktivite kısaca enerjinin harcanması için vücudun hareket etme durumu şeklinde ifade edilebilir (thsk.saglik.gov.tr).

Fiziksel aktivite, günlük hayatta kas ve eklemlerin kullanılıp enerji harcanmasını kapsayan, solunum ve kalp hızının artmasını sağlayan, farklı şiddetlerde olabilen yorgunluk ile sonuçlanan aktiviteleri ifade etmektedir (Baltacı ve Düzgün, 2008). Bu sebeple fiziksel aktiviteyi “her günkü işlevler sırasında iskelet kasları yoluyla meydana gelen istemli hareketlerin toplamı” şeklinde de değerlendirmek mümkündür (Steele vd., 2003).

Fiziksel aktivite, egzersiz, dans, spor ve boş zaman aktivitelerinin tamamını içermektedir. Okullarda yapıldığı görülen fiziksel aktivitelerin; beden eğitime katılma, dans ve eğlence programları, okul sporları ve teneffüslerdeki aktif oyunlar, okula gelip gitme sürecindeki yürümeler ve bisiklete binme gibi faaliyetleri ve boş zamanlardaki okulun yürüttüğü ders dışı aktiviteleri içine aldığı görülmektedir (WHO, 2007). Fiziksel aktivitelerin çeşitli fiziksel, biyolojik ve sosyal çevreden kaynaklanan belirleyicileri vardır. Belirleyicilerin fiziksel aktivitelere katılımları kolaylaştıran faktörler olduğu görülmektedir. Bunları aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür:

a. “Demografik ve biyolojik faktörler

- b. Psikolojik, zihinsel ve duygusal faktörler
- c. Beceriler
- d. Sosyal ve kültürel faktörler
- e. Fiziksel çevre faktörleri” (Nahas vd., 2003).

Spor kavramına burada tekrar geri dönmek gerekirse spor, kişilerin kendi kendini ya da rakibini aşma durumunu amaçlayan, rekabet barındıran, belli kurallar ile sınırlandırıldığı görülen, kişisel ya da takım olarak kurallarla yönlendirilen fiziksel aktivitelerin toplamına verilen isimdir. Sporun, Kuzey Amerika’da yalnızca yarışmayı kapsadığı görülürken, Avrupa’da yarışmayla birlikte dağcılık ve yürüyüş gibi rekreasyonel aktiviteleri de kapsamaktadır. Düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktiviteler egzersiz olarak görülmektedir (Kayapınar, 2017). Egzersiz ve fiziksel aktivite; koruyucu sağlık yaklaşımlarının bir aracı olarak bireylerin sağlığını geliştirmekte; gelişmiş olan sağlık durumlarını devam ettirmekte, hastalıkların ve yorgunluğun karşısında direnci arttırmaktadır (Vural, 2010).

Fazla kilo ve obezite, enerji alımının enerji tüketiminden fazla olması durumunda gerçekleşmektedir ve negatif enerji dengesi sağlandığında kilo kaybı gerçekleşmektedir (Branca vd., 2007). Fazla kilo ve obezite ile mücadele;

- a) “Enerji harcamasının sabit kalmasıyla birlikte enerji alımını azaltmak,
- b) Enerji alımının sabit kalmasıyla birlikte enerji harcamasını arttırmak,
- c) Enerji alımını azaltmak ve enerji harcamasını arttırmak ile mümkündür”.

Kaynaklar incelendiğinde egzersizin, fiziksel aktivitenin bir alt sınıfı şeklinde kabul edildiği görülmektedir (Öner, 1994). Dinlenmenin sonrasında daha çok enerji gerektiren bir vücut hareketi şeklinde ifade edilen fiziksel aktivite, kronik hastalık, anksiyete ve depresyon, prematüre mortalite riskinin azalması gibi önemli konularda sağlık için fayda sağlamaktadır (www.nhlbi.nih.gov). Bunun yanında, fiziksel aktivitenin yapılmaması kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, hipertansiyon, osteoporoz, kolon kanseri, obezite ve psikiyatrik hastalık risklerini arttırmaktadır (Celeste vd., 2013).

Fiziksel aktivitenin sağlık, morbidite ve mortalite arasındaki yakın ilişkisi nedeniyle, günlük yaşamda aktivite süresi ve şiddetinin doğru tespiti önemlidir. Tüketilen enerji miktarı da fiziksel aktivitenin tipi ve şiddetine göre değişiklik gösterdiğinden (Özer, 1998) son yıllarda özellikle sedanter popülasyonlarda, günlük yaşamdaki fiziksel aktivitenin tespitine yönelik ilginin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Amerikan Kalp Derneği, 1992 yılında bir rapor yayınlayarak fiziksel inaktivitenin kardiyovasküler risk açısından değiştirilebilir. 4 büyük risk faktörü

olduğunu, sağlık için egzersizin doğru miktar, süre ve şiddette yapılması gerektiğinin önemli olduğunu belirtmiştir. Yararlı etkilerin gözlenebilmesi için yetişkinlerde orta şiddette, haftada 5 gün 30 dakika yapılan aktivitenin hem kardiyovasküler hastalık hem de tip 2 diyabet riskini azalttığı belirtilmiştir. Fast-food beslenme tarzının hâkim olduğu ülkelerde kilo alımının önlenmesi için ise daha uzun süreli aktiviteler (günde 60-90 dakika yürüyüş veya yüksek yoğunluklu aktivite) önerilmektedir (Can, 2013).

Fiziksel aktivitenin şiddetinin belirlenmesi; aerobik egzersizler için maksimum oksijen tüketimindeki yüzde, kalp hızının rezerv yüzdesi, oksijen taşınma rezervinin yüzdeleri olarak belirtilir. Direnç egzersizleriyse, belli bir kas grubunda tek tekrarlı maksimum kas kasılmalarındaki yüzde şeklinde ifade edilir. Metabolik eşdeğer (MET), istirahat metabolik hızının katlarıdır. Ortalama bir kişi için spesifik bir aktivitenin metabolik hızının istirahat metabolik hızına bölünmesi olarak ifade edilir. 1 MET istirahat şartlarında vücut ağırlığının birimi başına gerekli oksijen tüketimi olarak ifade edilmektedir (mL/kg/dk). 1 MET=3,5 mL/kg/dk'dır ve ortalama olarak 1 MET'lik iş için 200-250 ml/dk O₂ tüketilmektedir. 1 MET 1 kcal/dk veya 1 kcal/kg/saat'e çevrilebilir. Fiziksel aktivitenin şiddetini belirlemede en çok kullanılan terimler; hafif veya düşük, orta, şiddetli veya yüksek şiddetli, aşırı yorucu ifadeleridir. CDC ve ACSM tarafından fiziksel aktivite için bu 4 farklı şiddet kategorisi MET'e göre tanımlanmıştır (Can vd., 2014):

<3 MET hafif 3-6

MET orta >6

MET şiddetli >8

MET yüksek şiddetli.

2.1.2. Sedanter Kavramı ve Sedanter Yaşam Tarzı

Yaşanan teknolojik gelişmeler, günlük hayata makinelerin girmesi, evlerde ev işlerinin kolayca yapılabilir duruma getiren araçların artması, ulaşım da kolaylıkların sağlanması, televizyon ve bilgisayar kullanımının yaygınlaşması fiziksel faaliyetleri azaltmış ve insan vücudunun enerji tüketimini kısıtlamıştır (Çolakoğlu, 2003).

Boş zamanının artması ve bu zamanların değerlendirilmesi bakımından çeşitli alternatifler ortaya çıkmıştır. Birey tarafından bu tarz alternatiflerin tercih edilmesi, genel olarak fiziksel aktivite kapsamında boş zaman faaliyetlerinin etrafında yoğunlaştıkları görülmüştür. Boş zamanın değerlendirilmesi bakımından eğlence içerikli aktivitelerin tercihi, katılımcıların

belirli bir düzeyde fiziksel aktivite içinde bulunmasını sağlamaktadır. Bunun yanında bu genellemenin dışındaki bir kesimin var olduğunu kabul etmek gerekir. Kelime anlamı olarak hareketsiz, durağan anlamını taşıyan sedanter kavramının, bu durumu tanımlamak için kullanıldığını söylemek gerekir (Keskin ve Çalışkan,2017).

Sedanter davranış kavramı, vücut hareketlerinin en düşük düzeyde olduğu ve enerji harcanması, dinlenme durumunda olan nabıza nerdeyse eşit olma durumunu ifade etmektedir. Televizyon izlemek, bilgisayarda çalışmak veya oyun oynamak, telefonda konuşmak, araba kullanmak, meditasyon ve yemek yemek bu tarz davranışları kapsamaktadır (Kurpad vd., 2004).Sedanter yaşam tarzı, günlük aktivitelerin dışında sportif aktiviteleri olmayan insanların benimsedikleri yaşam biçimidir (Tuncel, 1994).

Sedanter bir yaşam düzeni içinde kısacahareketsiz yaşam ve fiziksel aktivitenin yapılmadığı bir ortamda gereken enerji dengesinin işleyişinde de bozulmalar oluşabilmektedir. Bu durum da obezitenin başlamasına neden olmaktadır. Obezite, vücut yağ düzeyinin fazla olması ve endomorf vücut tipi oranının aşırılığıyla tanımlanmaktadır. Hareketsiz yaşamın sebep olabileceği rahatsızlıklar, kadınlarda özellikle menopoz dönemindeki negatif etkileri daha çok artırabilir. Vücut ağırlığının olması gereken sınırları aşması gibi durumlarda önemli sağlık sorunlarının yanı sıra fiziksel aktivitede, fiziksel iş kapasitesi ve performansta düşmeler görülmektedir (Çolakoğlu, 2003).

İnsanların hareket etme üzerine kurulan bir sistemden oluşması ve organizmanın sağlıklı ve dinç kalabilmesi için bazı bedensel hareketliliğin korunması önemlidir. Uçar'ın (2010) yaptığı bir çalışmada hareketsiz yaşam tarzının negatif etkilerinin dikkate alınmaya başladığı ve araştırılmasında popülerlik kazanmasına sebep olan öncül çalışmalar 1960'larda yapılmaya başlandığı görülmektedir. Bu dönemlerde uzay yolculukları faaliyetleri sağlık bakımından ele alınmıştır. Hareketsiz ve yer çekimsiz yaşam şartlarında organizmada oluşan değişikliklerin kardiovasküler bakımından olumsuz sonuçlara yol açtığı saptanmıştır. Diğer taraftan düzenli olarak bir şekilde fiziksel aktivite yapılması, vücut metabolizmasının düzenli olmasını, obeziteyi engellemesini ve bireylerin psikolojik anlamda daha zinde hissetmelerini sağlama bakımından yararları birçok çalışmayla tespit edilmiştir (Bulut, 2013).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) her sene düzenli bir şekilde yayımladığı raporlarda, fiziksel aktiviteden gittikçe uzaklaşan nesillerin yetişmekte olduğu tespit edilmiştir. 2015'de yayımlanan raporda dünyanın önde gelen 10 ölüm sebebinden birinin yetersiz fiziksel aktivite

olduğu saptanmıştır (Tok, 2017). Sağlığın korunması bakımından düşünüldüğü zaman, düzenli fiziksel aktivite yapılması bireylerin sağlığına olumlu katkılar sağlayacağı gibi toplumsal düzeyde de sağlıklı bir kitlenin oluşmasına imkan tanıyacaktır. Önleyici ve koruyucu sağlık hizmetlerinin, tedaviye yönelik hizmetlerden az maliyetli ve pratik olduğu dikkate alındığında, sağlığa olumlu etkileri ve düşük maliyetli olması nedeniyle fiziksel aktivite, birincil korunma yöntemi olarak ön plana çıkmaktadır.

2.1.3. Fiziksel Aktivite Tipleri

Fiziksel aktivite çeşitli şiddetlerde yapılabilmektedir: düşük, orta ya da güçlü. Orta şiddette olan fiziksel aktivitelerde, kalp atışı ve solunum hızında şiddetli aktivitelere nazaran daha küçük artışlar yaşanmaktadır. Genellikle tempolu yürüme, dans etmek ve bisiklete binmek, çocuk ve gençlere göre orta düzeyde aktif olmanın birkaç yoludur. Bunun karşısında futbol oynama, koşma ya da yokuş yukarı bisiklet sürme de yüksek şiddette aktivitelere örnektir (WHO, 2007).

Artan obezite oranları, evde ve iş yerinde, az enerjinin harcandığı aktiviteler nedeniyle 24 saatlik periyotlarda bütün fiziksel aktivite türlerinin arttırılması önemlidir. Basit hareketlerin bile gün içinde önemli miktarlarda enerji harcanmasına sebep olacağı görülmektedir. Fiziksel aktivite olarak kabul edilen hareketleri sıralamakta yarar vardır:

- a) Yürümek
- b) Koşmak
- c) Sıçramak
- d) Yüzmek
- e) Bisiklete binmek
- f) Çömelmek - kalkmak
- g) Kol ve bacak hareketleri
- h) Baş ve gövde hareketleri gibi

temel vücut hareketlerinin bir kısmını ya da tümünü kapsayan çeşitli spor dalları, egzersiz, dans, oyun ve gün içindeki aktiviteleri fiziksel aktivite olarak kabul etmek mümkündür (Bek, 2014).

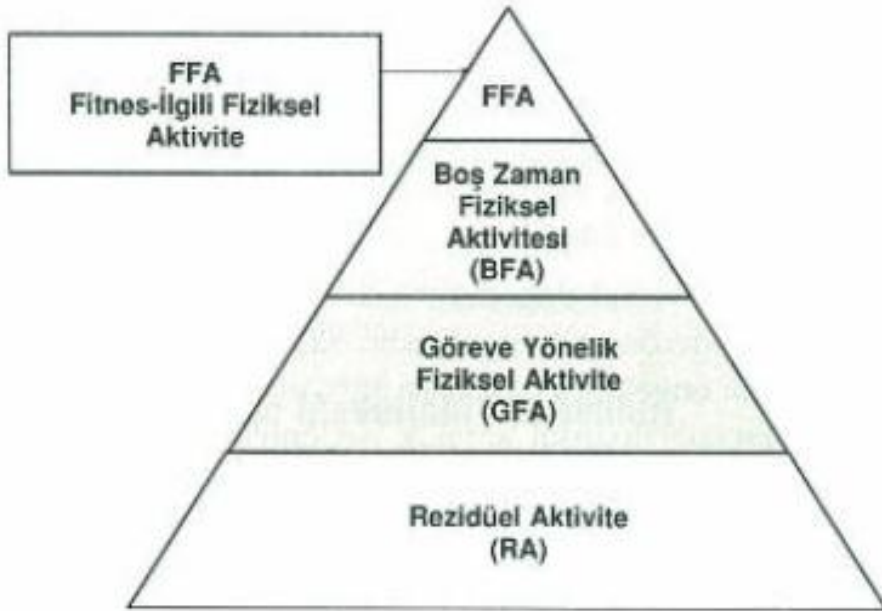
Aktivitelerin dominant özelliklerine göre sınıflandırıldığı görülmektedir. Fiziksel aktivite, bireyin ya da grupların aktivite yapma amaçlarına göre de sınıflandırıldığını belirtmek gerekir. Yaygın sınıflandırmaları ise aşağıdaki gibidir:

- a) “Mesleki aktiviteler

- b) Ev işleri
- c) Boş zaman aktiviteleri
- d) Ulaşım” (Tanır, 2013)

Boş zaman fiziksel aktiviteler, işin dışındaki tüm aktiviteleri içermekte ve üçe ayrılmaktadır:

1. Spor gibi formda kalabilmek için yapılan egzersizler,
2. Yürüme, bisiklete binme ve merdiven çıkmak,
3. Ev işleri, bahçe işleri, rekreasyonel aktivite ve araba yıkama gibi işler (Özüdoğru, 2013). Bunların yanında günlük hayatın içinde yapılan aktivite tiplerini kapsayan fiziksel aktivite piramidini aşağıdaki şekilde görmek mümkündür (Yüksel, 2015):



Şekil 1. Fiziksel Aktivite Piramidi

Kaynak:Frontera ve Delisa, 2014.

Piramidin tabanında rezidüel aktiviteler vardır. Sandalyeye oturmak, kalkmak, ev içinde yürümek ve kol hareketleri gibi hareketleri kapsamaktadır. Bu tarz aktiviteler genel olarak düşük yoğunluğu olan aktiviteleri içine almaktadır. Piramidin bir sonraki basamağındaysa görevlere yönelik fiziksel aktiviteler bulunmaktadır. Bu aktivitelerse temizlik, alışveriş, çamaşır yıkama, araba kullanma ve bahçe işleri gibi evle ilgili yapılan günlük işleri kapsamaktadır. Bu aktivitelerin bir çoğunun yorucu olduğu ve aktivite düzeylerinin düşük

olduğu, kondüsyon eksikliğinin bulunduğu ya da şekillendirilen aktivitelerden hoşlanmayan kişilerde enerji harcanmayı artırma konusunda etkin bir yol olduğu görülmektedir (Yüksel, 2015).

Üçüncü basamaksa kişilerin boş vakitlerde yapmış olduğu yürümek, bisiklet sürmek, elle bisiklet çevirmek, bowling, bahçe oyunları, bireysel ve takım sporlarını kapsayan şekillendirilen, planlı fiziksel aktiviteleri kapsamaktadır ki bu tarz fiziksel aktivitelerin düşük/orta yoğunluklu olduğu görülmektedir. Piramidin tepesindeyse sağlık fonksiyonlarının olumlu olarak etkilendiği, tüketim ve enerjinin en çok olduğu yorucu aktiviteler bulunmaktadır (Frontera ve Delisa, 2014).

Yoğunluğun, yapılan aktivitenin hızı veya egzersiz ya da aktivite yapmak için gereken çabanın büyüklüğü anlamını taşıdığını belirtmek gerekir. Bir bireyin aktif olabilmesi için sarf ettiği efor olarak da düşünmek mümkündür. Farklı şekillerde fiziksel aktivitelerin yoğunlukları kişiye göre değişkenlik göstermektedir. Fiziksel aktivite yoğunluğunun kişilerin önceki egzersiz deneyimleri ve onların nispi olarak spor yapma düzeylerine bağlamak mümkündür. Sonuçta aşağıdaki şekilde verilenlerin yalnızca bir örnek teşkil ettiği ve kişiden kişiye göre değiştiği görülmektedir (www.who.int):

Tablo 1. Orta ve Güçlü Yoğunlukta Fiziksel Aktivite

Orta Yoğunlukta Fiziksel Aktivite (Yaklaşık 3-6 MET*)	Güçlü Yoğunlukta Fiziksel Aktivite (Yaklaşık >6 MET)
Hafif miktarda çaba gerektirir ve kalp hızını belirgin bir şekilde artırır. Orta yoğunluktaki egzersiz örnekleri: a) Tempolu yürüyüş b) Dans etme c) Bahçe işleri d) Ev işleri ve iç çiftlik işleri e) Geleneksel avcılık ve toplayıcılık f) Çocuklarla oyun ve sporlara aktif katılım/evcil hayvanlarla yürüyüş g) Genel bina görevleri (örneğin çatı onarma, boya/badana) h) Hafif yük çekme/taşıma	Büyük miktarda çaba gerektirir, solunumun hızlanmasına ve kalp atışlarında önemli bir artışa neden olur. Güçlü yoğunluktaki egzersiz örnekleri: a) Koşma b) Hızlıca yokuş yürüme/tırmanma c) Hızlı bisiklet sürme d) Aerobik e) Hızlı yüzme f) Yarış sporları ve oyunları (ör. Geleneksel oyunlar, futbol, voleybol, hokey, basketbol) g) Ağır kürek çekme veya hendek kazma h) Hafif yük çekme/taşıma

*Metabolik Eşdeğer (MET) genellikle fiziksel aktivitelerin yoğunluğunu ifade etmek için kullanılır. MET, bir kişinin dinlenme metabolizma hızının çalışma metabolizma hızına oranıdır

Kaynak: www.who.int/dietphysicalactivity, 2014

Son dönemlerde orta şiddetli olan düzenli fiziksel aktivitelerinönemlli olduğu sıklıkla vurgulanır (Tucker ve Gilliland, 2007). Bununla birlikte düzenli fiziksel aktivitelerin kalp ve damar hastalıkları, komplikasyonları ve obezite ve kolon kanseri gibi hastalıklara yakalanmayı ve ölüm oranlarını azalttığı görülmekte ve duygusal durumu olumlu olarak etkilemektedir (Ainsworth, 2000). “18 ile 65 yaş arasındaki sağlıklı bireylerde haftanın en az beş günü en az otuz dakika orta şiddetli aerobik fiziksel aktivite yada haftanın en az 3 günü en az 20 dakika (yüksek) şiddetli aerobik fiziksel aktivite önerilmektedir” (Haskell vd., 2007).

Fiziksel aktivite süreleri, aktivitenin biir tek seansını ifade etmektedir. Bireysel egzersiz seans süreleri frekans verileriyle birlikte gösterilmekte ve biriktirilen toplam aktivite dakikasının belirtilmesinde kullanılmakta ve enerji harcamasıMET veya kjoule ile gösterilmektedir.

Tablo 2.Fiziksel Aktivitenin Sıklığı, Süresi Ve Şiddeti İle İlgili Görüşler

Kuruluş	Öneriler
World Health Organization (WHO, 2010)	18-64 yaş arası yetişkinler için haftada en az 150 dakika orta şiddette aerobik aktivite veya en az 75 dakika şiddetli aerobik egzersiz önerilmektedir. Aktivite süresi en az 10 dakika olmalı. Buna ilaveten haftada 300 dakika yapılan orta şiddetli veya 150 dakika şiddetli yapılan aerobik aktivitenin veya kombine egzersizlerin sağlık için birçok fayda sağladığı belirtilmektedir. Kas kuvveti için ise haftada 23 gün büyük kas gruplarını içeren egzersizler önerilmektedir.
World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research (Rivera, 2009).	Günlük en az 30 dakika fiziksel aktivite (tempolu yürüyüş); 60 dakika orta şiddetli veya 30 dakika şiddetli egzersiz önerilir.
United States Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2012)	Sağlıklı bir yaşam için yetişkinlerde haftada 150 dakika orta şiddette fiziksel aktivite; kas kuvveti için, haftada 2-3 gün büyük kas gruplarına yönelik olması; 75 dakika şiddetli aerobik egzersiz ve kas kuvveti için 2-3 set olması; kombine egzersizlerin ise, orta ve şiddetli aerobik nitelikte olması; kas kuvveti için ise 2-3 set olması önerilmektedir.
American College of Sports Medicine (ACSM&AHA,2011)&U.S Department of Health and Human Services (HHS,2012)	ACSM&AHA rehberine göre haftada 5 gün 30 dakika orta şiddette; HHS rehberine göre haftada minimum 150 dk. orta şiddette; haftanın 5 günü minimum 30 dakika fiziksel aktivite önerilmektedir
International Agency for Research on Cancer (IARC, 2002)	Sağlıklı bir vücut ağırlığı devamı için 60 dakika orta şiddette egzersizin haftanın çoğu günü yapılması; Kanserden korunmak için ise haftada birkaç kez orta şiddette egzersiz önerilmektedir.
International Association for the Study of Obesity (Saris ve ark., 2003)	Obez bireylerde tekrar kilo alımını önlemek için 60-90 dk. günlük orta şiddette fiziksel aktivite veya daha kısa periyotlarla şiddetli aktivite önerilmektedir. Fazla kilo veya obeziteyi önlemek için günlük 45-60 dk. orta şiddette egzersiz; çocuklar için ise bu sürenin artırılması önerilmektedir.

Kaynak: Can, 2013

Orta şiddette olan aktivitelerden biri de hızlı yürümedir. Fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması için sıklıkla önerilen aktivitelerdendir. Yürüme, hem düşük yaralanma risklerini hem de uygun spor kıyafetlerine sahip olmanın dışında herhangi bir maliyet gerektirmez ve bireylerin kendi tercih ettiği zamanlara göre ayarlanabilir. Bu nedenle uygun bir aktivitedir. Yapılan bazı çalışmalarda, yürüme aktivitesinin vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, bel-kalça çevresi, kolesterolü ve kan basıncını azalttığı, psikolojik olarak olumlu etkilerinin olduğu

belirlenmiştir. Bazı çalışmalardaysa yeterli etkisinin olmadığı görülmüştür (Baker vd., 2008). Yapılan araştırmaların sonucundafiziksel aktivite alışkanlığı, sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin artırılması için yapıldığı tespit edilirken;teknolojinin hızla gelişmesi, günlük yapılan işlerde fiziksel aktivite düzeylerinin düşmesine sebep olduğu saptanmıştır. Araştırmalar fiziksel aktivite düzeylerindeki bu göreceli azalma aylar veya yıllar sürerse obezite sorunu ve buna bağlı olarak komplikasyonların ortaya çıkabileceğini göstermiştir (Karaca, 2008).

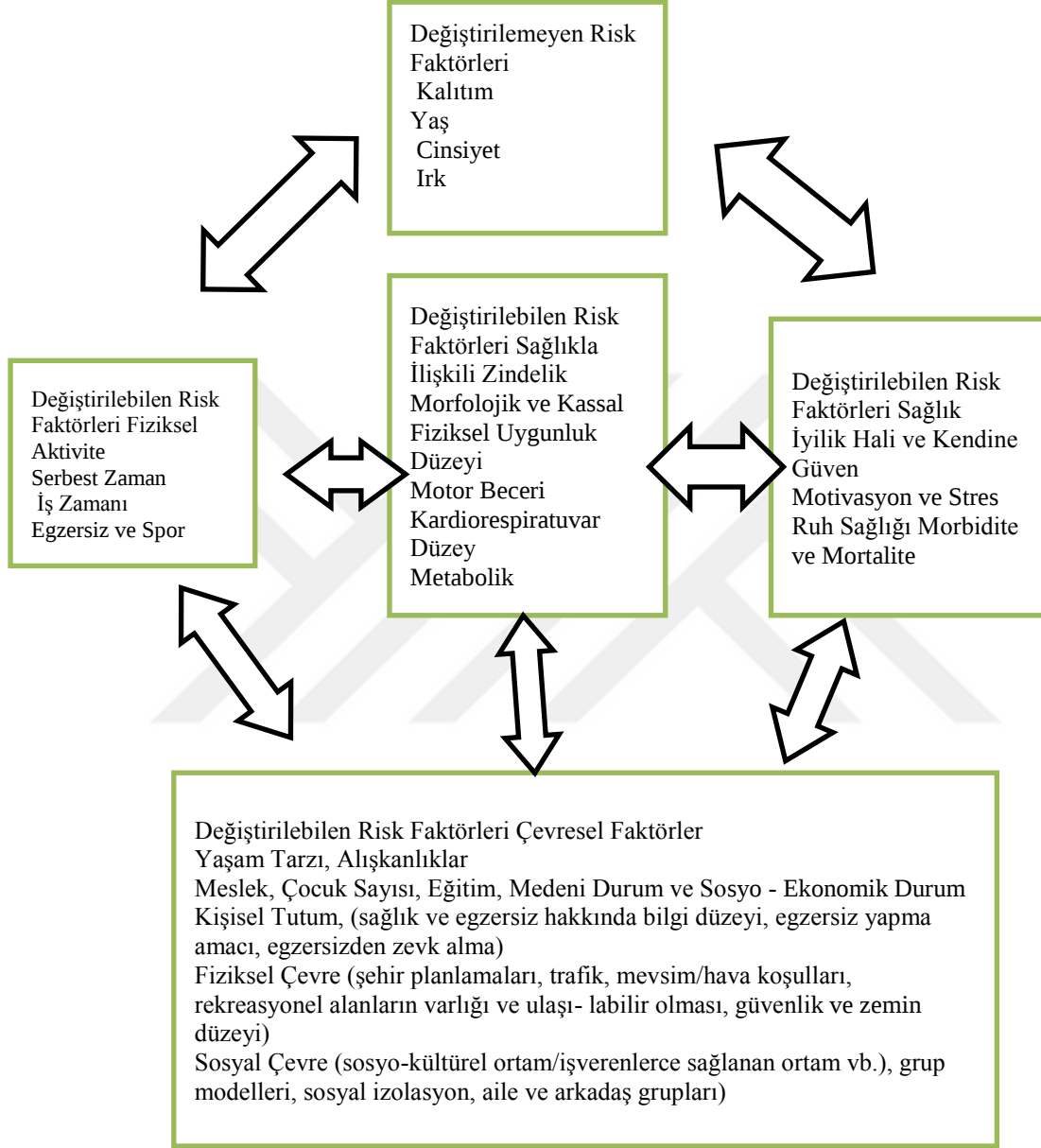
2.1.4. Fiziksel Aktivite ve Sporun İnsan Organizması Üzerine Etkileri

Fiziksel aktiviteyle ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde aktivite yapma oranlarının fiziksel (yakınlık, ulaşılabilirlik, olanaklar, uzaklık), kültürel (bakış açısı, alışkanlık) ve sosyal çevreden (eğitim düzeyi, katılımcı sayısı, ulaşım, şehirleşme) etkilendiği görülmüştür. Serbest zamanı olanların olmayanlara nazaran şehirleşme oranlarının az bulunduğu yerlerde, bahçe ve park gibi rekreatif alanlara ulaşılabilirlik ve ekonomik seviyelerin yüksek bulunduğu yerlerde evli olmadığı görülen kadınların evli olan kadınlara göre fiziksel aktivite yapma oranlarının pozitif olarak değiştiği tespit edilmiştir (Can vd., 2014).

Tablo 3.Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri

Kriter Yöntemler	Avantajları	Dezavantajları
Direkt Kalorimetri	Toplam enerji tüketimi ölçümünde altın standart	Yüksek maliyet ve uzun süre kapalı ortamda ölçüm
İndirekt Kalorimetri	İstirahat enerji tüketimi ve BMR ölçümünde altın standart Kısa süreli enerji tüketimi ölçümünde doğru ve geçerli	Yüksek maliyet ve uzmanlık gerektirir
Çift Etiketli Su (Double Labelled Water)	Toplam enerji tüketimi ölçümünde geçerli ve güvenilir Çocuk ve yetişkinlerde kullanabilir	Yüksek maliyet, uzmanlık gerektirir Büyük ölçekli çalışmalarda uygun değil
Doğrudan Gözlem	Çocuklarda uygulanabilir	Uzun zaman gerektirir Bireyseldir Katılımcıların olası tepkileri olabilir
Objektif Yöntemler		
Pedometreler	Hafif, maliyet az, kullanımı kolay Laboratuvar ve saha koşullarında kullanılabilir	Yalnızca yürüyüş veya koşu esnasındaki adımları sayar Enerji harcaması tahmininde geçerliliği düşük
Akseloremetreler	Günlük yaşam koşullarında spesifik aktivite ve hareketlerin şiddetini ölçer, uzun süre kayıt edebilir	Pedometrelere göre daha yüksek maliyet ve işgücü
Kalp Atım Hızı Monitörleri	Taşınabilir ve elde edilen veriler ayrıntılı kayıt edilebilir Spesifik aktiviteler ölçülebilir	Düşük şiddetli aktiviteler için geçerliliği düşük enerji tüketimi
Subjektif Yöntemler		
Anketler	Düşük maliyet, pratik yöntem Epidemiyolojik, büyük popülasyonlu çalışmalarda uygulanır	Geçerliliği sınırlı Hafıza ve yorumlamaya dayalı
FA Kayıtları/ Günlükler	Düşük maliyetli, ayrıntılı kayıt imkanı	Aktivitelere göre belirlenen enerji tüketim değerleri karşılıklarının farklılık göstermesi

Kaynak: Can vd., 2014.



Şekil 2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Kaynak:WHO, 2007.

Demografik (meslek, ekonomik durum ve nüfus) ve biyolojik faktörlere (cinsiyet, yaş) bakıldığında nüfus yoğunluğunun az olduğu yerlerde yüksek yerlere nazaran daha aktif olmaları ve yaş ilerlediği müddetçe fiziksel inaktivitenin artması kadınların erkeklere göre daha inaktif olmaları söz konusudur (Eyler, 2003).

Tablo 4. Dünyada Görülme Sıklığı Fazla Olan Hastalıklar İçin Fiziksel Aktivite Önerileri

Hastalık	Fiziksel aktivite önerileri			
	Tipi	Sıklığı	Süresi	Şiddeti
Kalp ve damar hastalıkları, Koroner arter hastalıkları	Aerobik aktiviteler	En az 3 gün	En az 30 dak/gün	Aerobik % 40-60 & %60- 85 KAHmaks Kuvvet en az 8-10 hareket, 8-15 tekrar, 1 set
Tip 2 diyabet	Aerobik aktiviteler ve kuvvet egzersizleri (kombine)	Aerobik 3-7 gün/hafta Kuvvet 2-3 gün/hafta	Haftada toplam 150-300 dak veya 20-60 dak/gün	Aerobik % 50-80 KAHmaks Kuvvet 1 MT %60-80 En az 8-10 hareket, 8-12 tekrar, 2-3 set
Hipertansiyon	Aerobik aktiviteler ve kuvvet egzersizleri	Aerobik 3-7 gün/hafta Kuvvet 2-3 gün/hafta	30-60 dak/gün sürekli veya aralıklı	Aerobik % 40-60 KAHmaks Kuvvet 1 MT %60-80 En az 8-10 hareket, 8-12 tekrar, 2-3 set
Obezite	Aerobik aktiviteler ve kuvvet egzersizleri (kombine)	Aerobik 5-7 gün/hafta Kuvvet 2-3 gün/hafta	Haftada toplam 150-300 dak veya 30-60 dak/gün	Aerobik % 40-75 KAHmaks Kuvvet 1MT %60-80 En az 8-10 hareket, 8-12 tekrar, 2-3 set
Osteoporoz	Aerobik aktiviteler ve kuvvet egzersizleri (kombine)	Aerobik 3-5 gün/hafta Kuvvet 2-3 gün/hafta	30-60 dak/gün aerobik ve kuvvet egzersizleri kombinasyonu	Aerobik % 40-80 KAHmaks Kuvvet 1 MT %60-90; 6-12 tekrar, 2-3 set
Kanser	Aerobik aktiviteler ve kuvvet egzersizleri	Aerobik 3-5 gün/hafta Kuvvet 2-3 gün/hafta	20-60 dak/gün	Aerobik % 40-60 KAHmaks Kuvvet 1 MT % 40-60; 8-12 tekrar, 1-3 set

KAHmaks: Maksimal kalp atım hızı MT: Maksimal tekrar

Kaynak: Can vd., 2014

Tablo 5. Yaş Gruplarına Yönelik Önemli Kuruluşların Fiziksel Aktivite Önerileri

Kuruluş	Hedef grup	Tipi	Sıklığı	Süresi	Şiddeti
WHO 2010	5-17 Yaş	Aerobik	7 Gün/ Hafta	En az 60 dk/gün	Orta-şiddetli
		Kas-Kemik kuvvetlendirici	En az 3 gün/hafta	Şiddetli	
	18-64 yaş sağlıklı bireyler	Aerobik	En az 10 dk ve üzeri	Eb az 150 dk/hafta	HRR/VO2R % 65-80 veya KAHmaks % 80-90 veya 3000-3500 adım/30 dk
		Şiddetli aerobik	En az 75 dk/hafta		
		Kombine egzersizler			Orta-şiddetli
		Kas kuvvetlendirici	En az 2 gün/hafta	Büyük kas gruplarına yönelik	
	65 Yaş ve üzeri	Aerobik, kas kuvvetlendirici aktivitelere ilave denge egzersizleri	En az 3 gün/hafta	Bireyler genel sağlık durumlarına göre mümkün olduğu kadar aktif olmalıdır.	
CDC, 2011	6-17 yaş	Aerobik	7 gün/hafta	En az 60 dk/gün	orta –şiddetli
		Şiddetli aerobik	En az 3 gün/hafta		
		Kas-kemik kuvvetlendirici	En az 3 gün/hafta	En az 60 dk/gün	
	Sağlıklı yetişkinler	Aerobik		150 dk/hafta	orta şiddette
		Kas kuvvetlendirici	En az 2 gün/hafta	Büyük kas gruplarına yönelik; 2-3 set	
		Şiddetli aerobik	75 dk/hafta		
		Kombine aerobik egzersizler			Orta-şiddetl
		Kas kuvvetlendirici	En az 2 gün/hafta	Büyük kas gruplarına yönelik; 2-3 set	
ACSM&AHA 2007	18-65 yaş Sağlıklı bireyler	Aerobik	5 gün/hafta	En az 30 dk/gün veya En az 3x10dk	HRR/VO2R % 65-80 veya KAHmaks % 80-90 veya 3000-3500 adım/30 dk.
		Şiddetli yoğunlukta	3 gün/hafta	En az 20 dk/gün	HRR/VO2R % 70-85 veya KAHmaks % 84-94 veya 3000-4000 adım/30 dk.
		Kombine egzersizler			Orta-şiddetli
		Esneklik	En az 2 gün/hafta	En az 10 dk/gün	
		Kas kuvvetlendirici	En az 2 gün/hafta	Büyük kas gruplarına yönelik 8-10 egzersiz çeşidi, 8-12 tekrar	
	65 yaş üstü	Aerobik ve kas kuvvetlendirici aktivitelere ilave denge egzersizleri Süre ve şiddet bireyin sağlık durumuna göre belirlenebilir			
	ABD Sağlık Hizmetleri (DHHS) 2008	18-64 yaş Sağlıklı bireyler	Aerobik	Tercihen 7 gün/hafta En az 10 dk ve üzeri	En az 150 dk/hafta
Şiddetli aerobik			En az 75 dk/hafta		
Kombine egzersizler			Orta-şiddetli yoğunlukta		
Kas kuvvetlendirici			En az 2 gün/hafta	Büyük kas gruplarına yönelik	

	65 yaş ve üzeri	Aerobik, kas kuvvetlendirici aktivitelere ilave denge egzersizleri	En az 3 gün/hafta	Bireyler genel sağlık durumlarına göre mümkün olduğu kadar aktif olmalı
--	-----------------	--	-------------------	---

Dk: Dakika; HRR:Kalp atım rezervi; VO2R: Oksijen alım rezervi; KAHmaks: Maksimal kalp atım hızı

Kaynak: Can vd., 2014

Psikolojik (motivasyon ve ruhsal durum), duygusal ve zihinsel faktörlere (rahatlama, zevk alma ve stres atma) nazaran fiziksel aktivite yapma oranlarının değiştiği, sigara içenlerin, içmeyenlere nazaran egzersiz programlarını bırakmaya daha yatkın oldukları, yapılan aktivitelerle ilgili bilgi sahibi olmaları ve aktivite yapma isteğinin aktiviteye katılımlarını etkileyen başlıca faktörler olduğu tespit edilmiştir (Karaca, 2008).

2.1.5. Kadın, Fiziksel Aktivite ve Spor

Bir toplumda kadınların spora katılması, kadının o toplum içindeki genel statüsünün bir yansımasıdır. Dünyada genel olarak kadının konumu ve kendine biçilmiş olan roller düşünüldüğü zaman, spor içerisinde kadının sporcu özelliklerinden önce cinsiyeti ile değerlendirildiğini söylemek mümkündür. Özellikle, 1970’li yılların başından itibaren geliştiği görülen feminist akım ile beraber, kadın ve spor konusunun ciddi bir şekilde tartışılmaya başlanmıştır. Feministlerin çalışmalarıyla ayrıca sportif faaliyetlerde erkekler gücünün baskısı ve imtiyazının doğrulanması temelde ele alınmıştır.

Sporda kadınların geçmişine bakıldığında sosyo-kültürel etkenlerle birlikte kadınların fizyolojik anlamda sporda başarılı olamayacağı görüşünün psikolojik ve fizyolojik araştırmalarla açıklığa kavuştuğu görülmektedir; “Kadınların eskiden yarışmalara katılmamalarının veya az katılmalarının daha çok geleneksel bir takım etkenlerden ve toplumsal baskılardan kaynaklandığı, fizyolojik hiçbir neden olmadığı ortaya çıkarılmıştır” (Akgün, 2013).

Genel anlamda Türkiye’nin çok yönlü bir toplum olması, kadın gerçeğinin de birden fazla yönü vardır. Doğu ve Batı’sıyla farklılaşan, eğitim, aile, iş ve çalışma şartlarının değiştiği Türkiye’de bütün insanlarda olduğu gibi kadınlar için de yaşanan gerçekler değişebilmektedir (Tekeli ve Koray, 1991).

Erkek ve kadının spora katılımı konusunda, herhangi bir biyolojik temele dayanmaksızın erkekler için boks, futbol ve güreş, kadınlar için jimnastik ve dans gibi sporların uygun olduğu düşüncesinin, başta Batı toplumları olarak, Türkiye’de de yansımaları görülen, toplumsal

anlamda oluşturulmuş algıların bir sonucudur. Bir başka deyişle, kadınlar sporun içinde yer almışlardır ancak erkekler ile aynı koşullara sahip olamamışlardır. Güç, kuvvet ve hız gibi erkeklere ait unsurların bünyesinde olmadığı görülen buz dansı, yüzme, cimnastik, tenis ve golf gibi sporlara yönlendirildikleri görülmüştür (Coakley, 1998).

Öpözlü vd.'nin (2006) Kütahya'da 767'si erkek, 293'ü kadın olarak toplamda 1060 kişiyle uyguladıkları araştırmada, katılımcıların % 42'yle ilk sırada futbolu tercih ettikleri görülmüştür. Katılımcıların çoğunun erkek olması böyle bir sonucun çıkmasındaki en önemli etkidir. Amman (2005) İstanbul'da 733 kadın ile birlikte yürüttüğü araştırmada sırasıyla "yüzme, step, aerobik, yürüme, tenis, aletli çalışma, koşu, voleybol, cimnastik ve fitness" sporlarının yapıldığı ortaya çıkmıştır.

2.2. Beden İmgesi ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma

Tarih boyunca fiziksel görünüm, insanların yaşamında önemli bir yer tutmuştur. Batı toplumlarında 1960'lı yıllardan bu yana zayıflığın kültürel olarak ideal görünüm haline getirilişi özellikle de kadınların arasında yaygınlaşmaya başladığı görülmektedir. Kişilerin, standart değerlendirmelere nazaran şişman olup olmamalarını dikkate almadan, kendilerini şişman gibi algıladıkları ve gereksiz durumlarda dahi zayıflayabilmek için istenmeyen bazı davranışlar sergiledikleri görülmektedir. Batı toplumu ile kültürlerinde, iyi antrenmanlı ve düzenli vücudun, kendisini topluma sunma konusunda önemli bir yatırım şeklinde kabul görmektedir. Günümüzde, toplumun gittikçe artan biçimlerde fiziksel çekicilik standartlarının empoze edildiği, bayanların zayıf olduğu ve erkeklerin kaslı olmasının önemsendiği görülmektedir. Ayrıca kültürlerin; fiziksel çekicilik, vücut şekli ve vücut ağırlığıyla ilgili cinsiyete dayanan standartlar getirdiğini de belirtmek gerekir (Solomon vd., 2001).

Bireylerin bütünsel yapı içinde değerlendirilişi onun psikolojik ve bedensel olarak sağlıklı olması anlamını taşımaktadır. Sağlık, bireylerin sosyal anlamda işlevlerini yerine getirme yeteneğine verilen isimdir (Parsons, 2001). 1980'li yıllarda kadar Parsonsyan görüşün hakim olduğu görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün modeli ile beraber de bu görüş geliştirilmiştir. Ancak profesyonellerin öncelmesi gibi sebeplerle işlevsel anlayışların terk edilmesine yol açmıştır. Biyomedikal ve işlevsel anlayışların modern dönemde mavi yakalı, güçten düşmeyen ve dirençli üretici işçiler için geçerli olduğu görülürken, biyokültürel, iyilik veya öznel hal modellerininse geç modern dönemdeki beyaz yakalı ve tüketici bireyler için geçerliliğini devam ettirmektedir.

Beden imgesi kavramının 19.yüz yılda önemli yeri olduğu görülmekle beraber kavramın geç modern dönemde gerçek anlamını kazandığını söylemek mümkündür. Beden imgesinin vücudun şekline ve duygusal motor kapasitesine gönderme yaptığı görülmektedir. Beden imajı kendi varlığını hissetme durumudur. Kişilerin görünüşüne dayanmakta ve bireyler için bir ayna görevi görmektedir. Beden imgesikısaca bedenin görünümüyle özellikle beden şekli ve ağırlığıyla ilgilidir ve bunun cinsiyete göre değiştiği görülmektedir (Öngören, 2015).

Bireylerin birbirleri ile olan ilişkilerinde sözlerin öncesinde dış görünüşleri gelmektedir. Beden imgesi de benliğin fiziksel görünümü; fiziksel boyutu; sağlık durumları, fiziksel beceri ve cinsel algı ve tutumlarını ifade etmektedir. Beden ve bedenle ilgili bütün duyuların algılanışı beden imgesine işaret eder (Yılmaz, 2009). Beden imgesinin hem fizyolojik hem de kültürel olarak kendilik ve bedenin göstergesel bir nitelik sergileme durumu olduğunu söylemek mümkündür.

Beden şeklinin bedenin bütün duyularıyla ilgili olduğu, bunların bir sentezle elde edilen bir algılama olduğu görülmektedir. Kısacası beden imgesi veya imajı konusunda deneyim ya da duyuların var olması zorunludur. Bunlarsa kültür tarafından oluşturulur. Bireylerin görünüşleri, sosyal kabullenışı ve statünün sağlama durumu, beden imgesi tüketim kültürü bakımından temel bir araç gibidir. Bu sebeple o bireylerin karakterini yansıtacak veya diğerlerince iyi bir şekilde algılanacak biçimde olması önemlidir. Bu daiyilik ve güzellik haliyle ilgili bir durumdur. Bunların doğal sonucunda tüketim kültürüyle birlikte bedenin yeniden yapılandırıldığı ve kozmetikle güzelleştirildiğini görülmektedir (Öngören, 2015).

2.2.1. Beden İmgesi Kavramı

Beden imgesi yukarıda da bahsedildiği gibi vücudun şekli, görünüşü, duyusal süreçlerini kapsamakla beraber kişilerin kendi varlığını hissetme ve bunların dışa vurumlarını içine almaktadır. Bireylerin bedeniyle ilgili algıladığı şeylerin toplamına beden imgesi demek doğru olacaktır. Dolayısıyla da fiziksel olduğu kadar kültürel ve sosyal boyutlarının da olduğu görülmektedir. Sağlık da tıbbi olarak hasta olmama halinin dışında kültürel ve sosyal boyutları da bulunan bir kavramdır.

Beden imgesi bedenin göstergesel olarak nitelik sergileme durumudur. Söylemlerin sessiz halinin, çeşitli ideolojilerin insan tasarımları ve dünya görüşlerinin görünür halini ifade etmektedir. Tüketim kültürünün enerjik kalma, iyi görünme, fit beden sağlıklı olma konularında çeşitli argümanlar sunması, bireylere yeni bir beden imgesi oluşturmaya çalışmasını önermektedir. Bireyler bunları yapmazlarsa şekilsiz bedenler, sağlık ve kilo

sorunları, alkol ve madde kullanımları gibi istenmeyen yaşam biçimlerinin ortaya çıkacağını belirtmektedirler. Sağlıklı beden imgesi, yalnızca toplum ve medyanın önde gelenlerinden değil, sıradan insanların kabul gördüğü bir kavram haline dönüşmüştür (Tiggemann, 2003).

Beden imgesi, birey bedeni ile ilgili algılamaları, tutumları, düşünceleri, inançları, duygular ve davranışlarını içine alan çok boyutlu bir terimdir. İnsanın kendi bedenini zihninde biçimlendirdiği resmi başka bir ifadeyle bedenin insanın kendisine görünen şeklidir. Kişilerin kendi bedeni ile etkileşim halinde olması olarak da değerlendirilebilecek bu durumun olumlu olabildiği gibi olumsuz da olabildiği görülmektedir (Demir, 2006). Olumsuz beden imgesinin bireylerin fiziksel görünümünde meydana gelen değişimlerin (sakatlanma veya görünüşü etkileyen herhangi bir hastalığın olması gibi) kabullenmemelerinden kaynaklanacağı gibi bireylerin bedensel görünümünün kendi zihnindeki ideal beden imgesinin uyuşmamalarından da kaynaklanabilmektedir (Tan ve Karabulutlu, 2004). Kaynaklarda kişilerin bedeni ve görünüşlerinden hoşnutsuzluğunun ifade edildiği olumsuz beden imgesinin kültürel, gelişimsel, kişilerarası tecrübelerden ve fiziki özelliklerinden kaynaklı birçok sebebi olduğunu söylemek mümkündür (Pektekin, 1991).

Her insan fiziksel görünümü ile ilgili zihinsel bir resim çizer ve bu resmi de beden imgesi ile ilgili kavramları ölçmede kullanır. Kişinin beden imgesi ile ilgili algı ve kavramlarının değişime uğradığında duygusal, algısal ve psiko-sosyal tepkiler ortaya çıkabilir. Kişinin ortaya koyduğu uyarıcı ve aldığı geri bildirimin fiziksel görünümün esas olduğu düşünüldüğünde, diğerlerinin tepkileri kişinin kendini algılamasını nasıl etkilediği akla gelebilir. Örneğin, diğerlerinin tepkisi negatif ise kişi kendini yetersiz görebilir. Beden imgesine ilişkin doyumsuzluk da kişinin kendi bedeni ya da fiziksel çekiciliği ile ilgili hoşnutsuzluğa gönderme yapar. Bu nedenle kişilerin beden imgesi ile ilgili problemlerde ne tür baş etme mekanizmaları geliştirip bu problemlerle nasıl baş ettiğini bilmek onların sosyal ve romantik ilişkilerine de açıklık getirmede önemlidir (Özteke, 2015).

2.2.2. Sporda Beden İmgesi Üzerine Yapılan Çalışmalar

Turner (1996) ile Featherstone (2010)'nın sağlıklı beden imgesini geliştirebilmek için insanların fit kalmaları ve fit olabilmek için de düzenli sportif faaliyet ve egzersiz yapmalarının gerektiğini belirtmişlerdir (Turner (1996) ve Featherstone (2010)'dan aktaran Öngören, 2015). Öngören (2015)'nin yaptıkları bir araştırmada katılımcıların yarısından fazlası düzenli spor yaptıklarını ifade edilmiş ve düzenli faaliyetin beden algısını arttırdığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ve egzersizle beden algısı arasında ilişkinin

kurulamadığını belirtmek gerekir. Egzersizle beden algısının arasında ilişki kurulamamasının nedeniyse, egzersiz programlarının medya içinde daha fazla yer alma durumu ve bunun kişiler tarafından basit hareketler şeklinde algılanması olduğu düşünülmüştür. Mülakatların da bu varsayımı desteklediği belirtilmiştir.

Ancak düzenli yapılan sporun sağlıklı beden imgesi için önemli bir etken olduğunu kabul eden araştırmalar da vardır. Günümüzde bireylerin düzenli egzersiz ve sporu gündelik hayatın ve beden imgesinin vazgeçilmez faktörü olarak gördüğünü belirtmek gerekir (Bıyıklı, 2007). Egzersiz ve sporun düzenli yapılması, bireylerin hem sağlığını koruduğu hem de bedenin dış görünümünü değiştirdiğini söylemek mümkündür. Sağlık ve spor merkezlerine gidip sportif faaliyetlerde bulunan bireylerde benlik ve sağlıklı beden algıları artar (Güngörmüş, 2007). O halde düzenli egzersiz ve sporun bireylerin hem sağlık algılarını hem de beden algılarını arttırması, sağlıklı beden imgesi oluşumunda vazgeçilmez unsur olduğu söylenebilir.

Erman vd. (2004)'ın sporu düzenli yapan kadınlardaki benlik saygılarının da arttığını gösteren bir çalışması mevcuttur. Başka bir çalışmadaki araştırma sonuçlarına bakıldığında araştırmaya katılanların benlik saygılarıyla yaşam doyum düzeyi ve vücut benlik algıları arasında düşük düzeyde doğrusal ve pozitif yönde istatistiksel anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yapılan çalışmalar ile beden imgesine fiziksel aktivitenin olumlu etkisinin ortaya konduğu görülmüştür. Fiziksel aktiviteye katılanların bedenlerini başkalarının değerlendirmesi halinde fiziksel aktiviteye katılmadığı görülen bireylere göre daha az kaygı hissettikleri tespit edilmiştir. Bununla birlikte pozitif vücut imgesinin olduğu bireylerin gelecekte sağlıklı bir bedene ve olumlu düşünceye sahip olacaklarını da bildirilmişlerdir (Altıntaş ve Aşçı, 2005; Açıkada, 2004; Baştuğ, 2008). Ayrıca dansçıların üzerinde yapılan bir araştırmada insanların fiziki benlik alt değerlerinin oldukça yüksek olduğu saptanmıştır (Akyol ve Vedat, 2015).

Mars vd. (1986), yapmış oldukları bir çalışmada dağcılık programına katıldığı görülen bireylerin benlik kavramlarının geliştiği, Miller (1988)'in çalışmasında da, yüzme programındaki 9 ile 14 yaşlarında olan çocukların benlik kavramlarının geliştiği tespit edilmiştir (Mars vd. (1986)'dan aktaran Gün, 2006). Yegül (1999), liseli erkek sporcularla sporcu olmayanların arasında benlik saygısıyla benlik algı puanlarının arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Bu çalışmada, sporcu olan bireylerle sporcu olmayanların arasında "Rosenberg Benlik saygısı Ölçeği"nin benlik saygısı alt ölçeği puanlama sistemine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Aksaray (2003)'ın, beceri eğitimi ve benlik saygılarını geliştirmeye yönelik olarak aktiviteler benlik saygısı üzerinde bulunan etkilerini incelemek için yapmış oldukları araştırmada iki farklı deney grubunun, plasebo grubu ile bir kontrol grubuna yer verilmiştir. Elde edilen bulguların aktivite ve beceri programlarına katıldığı görülen öğrencilerin sosyal, genel, aile, toplum ve okul benlik saygısı puanlarının yükseldiği saptanmıştır. Valley (1992)'ın çalışmasında, egzersiz yapanlarda benlik saygısının olumlu etkilendiği görülmüştür (Valley (1992)'dan aktaran Gün, 2006) . Tiryaki ve Moralı (1992), yapmış oldukları bir çalışmada 222 sporcu ile 471 sporcu olmayan lise okuna gençlerin benlik saygıları ve sosyo-demografik özellikleri karşılaştırılmıştır. “Rosenberg Benlik Saygısı” kullanılan çalışmalarda bu değişkenler konusunda sporcu olanlarla sporcu olmayanların arasında istatistiksel anlamlı bir fark kaydedilememiştir (Tiryaki ve Moralı (1992)'dan aktaran Yegül, 1999) .

Gürhan (1986), “Lise öğrencilerinin Benlik Tasarım Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler” başlıklı çalışmasında elde edilen bulgularda, lise öğrencilerinin benlik tasarım düzeylerinin özlük nitelik ve kültürel nitelikleri ve anne ve babalarının davranışsal özelliklerinden farklı derecelerde etkilendikleri saptanmıştır. Okul hayatında serbest zaman etkinliklerine düzenli katıldığı görülen ve spor yapan öğrencilerde benlik tasarım düzeylerinin yapmayanlara nazarandaha üst seviyelerde olduğu belirtilmiştir (Gürhan (1986)'dan aktaran Kulaksızoğlu, 2005).

Özgeylani (1996)'nin, lisede okuyan erkek sporcu ve sporcu olmayan öğrencilerin benlik kavramları karşılaştırılmıştır. Sporcuların benlik algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Özgeylani (1996)'dan aktaran Yegül, 1999). Kısacası sporcu olanların, spor yapmayanlara nazaran benlik saygılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Günümüzde yapılan birçok araştırmada düzenli bir şekilde spor faaliyetlerine katılanların benlik tasavvurunun olumlu olarak değiştiği sonucu elde edilmiştir. Burada genel olarak benlik tasavvurundan ziyade fiziksel benlik algılamasının daha çok etkilendiğini belirtmek gerekir (İkizler, 2002). Shouval (1980), bireylerin benliğiyle ilgili olumsuz ya da olumlu değerlendirme yapmanın, bireylerin benlik tasarım düzeylerine etkisini araştırdıklarında, olumlu değerlendirmelerin, olumsuz değerlendirmelere nazaran bireylerin benlik tasarım düzeylerini arttıran türden etkisinin olduğunu bulmuşlardır (Shouval (1980)'dan aktaran Hakan, 2004).

2.3. Sosyal Fizik Kaygı

Kaygı kavram olarak, bireyleri tehdit edip herhangi bir duruma karşı hissedilen endişe ve huzursuzluk durumu olarak ifade edilmektedir (Karaman, 2009). Kaynaklarda kaygıyla korku

kavramlarının sıkça birbiriyle karıştırıldığı görülmektedir. Korku, tehlikenin karşısında bilinçli bir şekilde verilen duygusal tepkileri tanımlamak için kullanılmaktadır. Kaygıysa bilinç dışında meydana geldiği görülen ve nesnesini bireylerin de tanımadığı tehlikelerin karşısında içten gelen tepkiyi ifade etmektedir (Kaya ve Vaol, 2004).

Kaygı kavramıyla ilgili sürekli kaygı ve durumluk olarak iki farklı olgunun altı çizilmiştir. Başka bir ifadeyle kaygı durumluk veya sürekli şeklinde iki şekilde ortaya çıktığı görülmektedir (Dönmez, 2013: 245). Buradaki durumluk kaygı, özellikle tehlikeli durumlarda ortaya çıktığı görülen ve genellikle her bireyin yaşayabildiği geçici kaygıyı ifade etmektedir. Bireylerin herhangi bir uyarıyı kendi için zararlı algıladığında ve/veya tehlike durumlarında durumluk kaygısı ortaya çıktığı görülmektedir (Kaya ve Varol, 2004).

Cattel ve Scheier, faktör analiz çalışmalarının sayesinde sürekli-durumluk kaygı anlayışlarının ilk defa ortaya atıldığı görülmektedir. Daha sonraki zamanlarda da Speilberger vd. tarafından geliştirildiği görülen iki faktörlü kaygı kuramlarının temelini oluşturduğu söylenebilir. Bireylerin o an içersinde olduğu stresli durumlar dolayısı ile hissettiği kişisel korku durumunun durumluk kaygıyı ifade ettiği görülmektedir. O an yaşanan kaygı durumları sinir sistemi kapsamında meydana geldiği görülen uyarılmayla terleme, titreme ve kızarma gibi fizyolojik tepkileri meydana getirmektedir. Ayrıca, bireylerde gerilim huzursuzluk gibi duyguların baş gösterdiği görülmektedir. Yoğun stresin yaşadığı durumlarda, durumluk kaygı düzeylerde artışların meydana geldiği ve stresin ortadan kalkması ile kaygı düzeylerinde düşüşler de başlar (Alisinaoğlu ve Ulutaş, 2003).

Cesur (2017), durumluk kaygı, kişilerin yaşadığı stresli duruma bağlı şekilde hissedilen korku hal olarak ifade edilmektedir. Fizyolojik anlamda görülen bu tarz kaygılarda uyarılma sonucunda oluşan terleme, sararma, titreme ve kızarma gibi değişimlerin yaşanabildiği görülmektedir (Cesur, 2017). Cücelioğlu (1999), kaygıya sebep olan temel unsurları aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür (Cücelioğlu (1999)'dan aktaran Karaman, 2009):

1. **Esteğin çekilmesi:** Eskinden bu yana alışıldığı görülen çevrenin ortadan kalması durumlarda kişiler kaygı durumunun ortaya çıktığı görülmektedir.
2. **Olumsuz Sonucu Beklemek:** Ön hazırlık yapmaksızın sınava girme gibi olumsuz neticesinde beklendiği konumlarda bireyler kaygı duymaktadırlar.
3. **İç çelişki:** Alışılmış davranış ve fikirlerin dışına çıkan davranışlarla çelişen bir durumun ortaya çıkması halindedir kaygı ortaya çıkmaktadır. Bilişsel çelişki durumları önemli bir

heyecan ve güdü kaynağıdır. Ortada yaşanan çelişkiler giderilene kadar çözümlere ulaşana kadar bir derece kaygı duyulmaktadır.

4. **Belirsizlik:** İleride karşılaşılabilecek durumları önceden bilinmediği için bu durumun bireylerde önemli bir kaygı nedeni olduğu görülmektedir.

Sosyal kaygı kavramının ilk defa 1903 yılında Janet'in kullandığını söylemek gerekir. Janet'in bu kavramının, kalabalık ortamlarda konuşma, başka insanların önünde performans sergilemek ve yazı yazma gibi durumlardan çekinmeleri için kullandığı görülmektedir. Bu tarz belirtilerin önceleri normal kabul edildiği ve psikolojik bir bozukluk olarak görülmediği gözlemlenmektedir. Bu noktada sosyal kaygının, tanımadık insanlar ile karşılaşıldığı ya da başkalarının gözlerinin üzerinde olabilme durumu, bir ya da birden çok sosyal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumlarda sürekli ve belirgin bir korku duyma durumu olarak geniş çerçevede değerlendirmek mümkündür (Köroğlu,2009).

2.3.1. Sosyal Fizik Kaygı Kavramı

Her yaşta insanların özellikle genç neslin özenle üzerinde durduğu konulardan birinin özellikle günümüzde fiziksel görünüş olduğu görülmektedir. Fiziksel zayıflık ya da yakışıklılık kültürel bir değer anlamında yansıtılan reklamlar, TV ve magazin programlarında fiziksel görünüşün çoğu zaman bireylerindavranış, düşünce ve başarıların önüne geçebildiği görülmektedir. Sosyal anlamda kabul edildiği görülen değerlerin gözden geçirildiği zaman kadınlarda inceliğin erkeklerdeyse kaslı vücut yapılarının tercih edildiği görülür. İnsanların kendi vücutları ile ilgili algılamalarının yanı sıra, başkalarının onları ne şekilde algıladıklarının önemli olduğunu belirtmek gerekir. İnsanların başkaları üzerindeki olumlu izlenimlerinin bırakmak istedikleri ve davranışlarını da buna göre düzenledikleri aşıkardır. Ancak kimi insanların bu konuda diğerlerine nazaran daha endişeli olduklarını da belirtmek gerekir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010).

Benlik ve kimliklerin yaşama uyum sağlayabilmek için önemli referans noktaları olduğu görülmektedir. Bu sebeple bireylerin benlik bilgilerinin elde edilme yönünde büyük motivasyona sahip olduklarını belirtmek gerekir (Hogg ve Vaughan, 2005). Benlik yapılarından birinin de sosyal benlik kaygısı olduğu görülmektedir. Sosyal benlik kaygısının, kişilerin farklı durumlarda durumlara uygun olmayan şekilde davranacağı, kötü duruma düşeceği, çevrelerinde olumsuz izlenim bırakıp ve başkalarının olumsuz olarak değerlendirileceği beklentisi ile yaşadığı bir gerilim ve rahatsızlık durumu şeklinde ifade edilmektedir (Eren ve Gümüş, 2006).

Sosyal benlik algısı bileşenlerinden birinin de sosyal görünüş kaygısı olduğunu söylemek mümkündür. Sosyal görünüş kaygısının genel benlik algılarınınve genel benlik algısının da özgüveni etkilediği görülmektedir (Özcan vd., 2013). Diğer taraftan sosyal görünüş kaygısının, fiziksel benlik saygısı, yeme alışkanlığı, beden memnuniyeti, fiziksel aktivitelere motive olmak ve fiziksel aktivite davranışları ile de önemli ilişkisi vardır (Yousefi vd., 2009). Sosyal görünüş kaygısının ilişkili olduğu bir konu daöz-yeterlilikdir. Öz yeterliği düşük olduğu görülen kişilerin sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Bu sebeple Hart vd. kişilerin fiziki görünüşlerinden dolayı yaşamış oldukları kaygının ölçebilmesi için“Sosyal Fizik Kaygısı Ölçeği”ni geliştirdiklerini burada belirtmek gerekir (Pehlivan vd., 2017).

Sosyal görünüş kaygısı; insanların kilo, boy, kas yapısı ve ten rengi gibi özelliklerin ötesinde gülme, burun yapısı ve göz biçimi gibi nitelikleri de kapsayan, insanların fiziki görünüşlerinin diğer insanlar tarafından değerlendirilme durumlarında yaşadıkları gerdinlik ve kaygı şeklinde ifade edilmektedir (Hart vd., 2008). Fizikigörünüşünün yanında daha bütüncül ve ayrıntılı bir durumun söz konusu olduğu görülmektedir (Doğan, 2010). Bireyin görünüşü ve bedeniyle ilgili negatif beden imajının sonucu şeklinde değerlendirilmektedir (Doğan, 2010). Ayrıca fiziksel benlik algısı ile de ilişkilendirildiği görülmektedir (Fox, 1997).

Görünüş kaygısı, bireylerin fiziksel görünüşüyle ilgili kendisindeki kaygıları ve başkalarının onu değerlendirmesiyle ilgili yaşanan kaygıları kapsamaktadır. Ancak bu kaygıların bireylerin sadece fiziki görünüş biçimlerinden kaynaklanan kaygılar olmadığı görünmektedir. Kısacası boydan, kiloya, yüzünün şeklinden, giyim tarzına kadarhepsiyle ilgili yaşanan kaygıları içine alan kavram daha bütüncül ve genel bir kaygıyı ifade etmektedir. Beden algısıyla ilgili geliştirilen olumsuz düşünce ve duyguları olan, görünüşünden kaynaklı kaygı yaşayan kişilerde gün içerisinde kusurlu gördükleri yerleriyle çok fazla uğraşmak, aynada veya yansıyan yüzeylerde devamlı kendini kontrol etmek ve başkalarıyla kendini karşılaştırmak gibi davranışların sıklıkla görülebildiğini belirtmek gerekir. Bunun yanında bedeniyle ilgili kaygıların sosyal ortamlarda daha fazla artmasından dolayı evden dışarıya çıkamamak ve sosyal ortamlara girmekten kaçınmak gibi davranışlar da görülebilmektedir. Bununla birlikte olumsuz beden algılarınınolduğu kişilerde sıklıkla görülen davranışların, kendisini başkalarıyla karşılaştırmak, kamufle etmek, sık sık aynaya bakmak, aşırı makyaj yapmak, kusurlu bölgelere dokunmak ve onay aramak şeklinde geliştiğini söylemek mümkündür (Doğan, 2009).

Vücut algısı ve sosyal kaygı, bebeklikten itibaren gelişmeye başlar, özellikle de ergenlik dönemlerinde önem kazanır, yaşam boyu değişen ve gelişen bireylerin kendi bedeniyle ilgili öznel algılamalarını kapsayan dinamik bir kavram şeklinde ifade edilmektedir (Babacan vd., 2011; Anbar, 2013). Çeşitli kişisel ve durumsal faktörlerin, sosyal kaygıya katkı sağladığı görülmektedir. Ancak yapının tanımına dayanan en kritik belirleyicilerden birinin, başkalarının istediği bir izlenimi oluşturmak ve istenmeyen bir izlenimden kaçınma yeteneğinde bireylerin güvenini kapsamaktadır (Amorose ve Hollembeak, 2005). Bireylerin vücut algılarının gelişiminde beden ile ilgili yeni ve eski bütün duygu, algı ve tutumları kadar, başkaları ya da başkasının bakış açıları da önemli bir hal alır. Bu algının, zaman içinde değişikliğe uğrayabildiği, sosyokültürel değerler beden algısına yansıtılabildiği ve beden algısı kişilerin gerçek yapılarıyla uyumlu olabileceği gibi uyumsuz da olabilmektedir (Kundakçı, 2005).

Vücut algısının yüksek olduğu görülen bireylerde, vücudunu beğenen, kendinden memnun kişilerin kendisiyle barışık ve çevresiyle barışık yaşadıkları görülmektedir. Özerk davranabilme gücünün geliştiği görülen bireylerin, kendi kendisini kontrol ettiği, davranışlarının sorumluluklarını üstlenebildiği, mesleki ve değerlerini yorumlama becerisi ve aile ile ilişkilerinde bağımsız ancak sıcak ilişkiler kurabildiği gözlemlenmektedir. Kısacası özerk davranabilme becerilerinin yüksek olduğu bireylerin daha sağlıklı ve daha dengeli ilişkiler geliştirmesi beklenir (Öksüz, 2012).

Hart vd. (1989)'ye göre, bireylerin kendi vücutlarıyla ilgili algılarının yanı sıra, başka insanların kendilerini ne şekilde algıladıklarının da önemi büyüktür. Bireylerin başka kişilerin üzerinde olumlu izlenim bırakmayı istemeleri ve davranışlarının bu doğrultuda düzenlemeleri söz konusudur. Ancak bazı bireylerin bu konuda diğer kişilere göre daha endişeli hareket etmektedirler (Hart vd. (1989)'dan aktaran Pehlivan vd., 2017).

2.3.2. Sporda Sosyal Fizik Kaygı Üzerine Yapılan Çalışmalar

Spor ve fiziksel aktivite, yaşamın bütün dönemlerinde fiziksel ve psikolojik sağlığı etkiler (WHO, 2000). Özellikle ilköğretime başlayan, lise de süren ve üniversite dönemlerinde daha fazla arttığı görülen eğitim öğretim programlarının yoğunlukları sebebiyle fiziksel aktivite ve egzersiz için ayrılan zamanın giderek azaldığı dikkat çekmektedir. Günümüzde teknolojinin devamlı olarak gelişimi, artan yarışmacı ve rekabetçi eğitim öğretim programları sebebiyle genç bireylerin daha az egzersiz ve fiziksel aktivite yaptıkları görülmektedir. Hareketsiz hayat, son dönemlerde özellikle de genç yetişkinler için vücut yapılarıyla ilgili estetik standartlara

ulaşmama neticesinde sosyal fizik kaygının artmasına sebep olmuştur (Hausenblasve Giacobbi, 2003).

Sosyal fizik kaygı kavramlarının, bireylerin başkalarının önünde davranışlarının kontrol edilmesi ve görünümlerinin ayarlama çabaları biçiminde benlik sunum teorisi kapsamında yerini alır (Martin vd., 2006). Egzersiz yapanların yapmayanlara nazaran ve fiziki performansı daha iyi olanların sosyal fizik kaygılarının daha düşük olması beklenir. Güncel kaynaklarda bu yönde bulgular bulunmaktadır. Fiziksel aktivitelere katılmak ve egzersiz yapmak vücudun genel sağlığının üzerinde etkili olabileceği gibi dış görünüşünün de olumlu yönde geliştirdiği görölmektedir. Bir çok araştırmada, bazı insanların sosyal fizik kaygılarının azalması için egzersize katılımlarının arttığı görölrken, bazı insanlarsa sosyal fizik kaygıları yüksek olduğu için fiziksel aktivitelere katılmamadıkları saptanmıştır. Sosyal fizik kaygıyla egzersiz arasında kurulan ilişkinin tam olarak açıklanmağını da burada belirtmek gerekir. Egzersiz psikolojisi araştırmalarına bakıldığında benlik sunumu teorisi içinde en fazla araştırma konusunun sosyal fizik kaygı olduğu görölmektedir. Kaynaklarda, BMI ve % yağ gibi özelliklerle SFK arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların önce yapılmasının karşısında, SFK'le temel fiziksel özelliklerden kuvvetle ilişkinin incelendiği araştırmaların hala yapılmadığı, geniş bir web tabanlı literatür taramasına dayanarak söylemek mümkündür (Arabacı vd., 2008).

“Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği”, Hart vd. (2008) tarafından bireylerin görünüşü ile ilgili olarak yaşamış olduğubilişsel, duygusal ve davranışsal kaygıların ölçölmesi için geliştirildiği görölen öz-bildirim tarzı bir ölçek geliştirilmiştir. 2009'da Doğan vd. güvenilirlik ve geçerliliğini yapmışlardır. Ölçeğin güvenilirlik geçerlik çalışmalarının üniversite öğrencilerinden oluştığu görölen üç farklı örneklemlerde yapıldığı görölmektedir. 512 kişiden oluşturulan ilk örneklemden alınan veriler ile açımlayıcı faktör analizi, 853 kişiden oluşturulan ikinci örneklemden alınan veriler ile doğrulamayı faktör analizinin yapıldığı görölmektedir. 541 kişiden oluşturulan üçüncü örneklemden alınan verilerle uyum geçerlilikleri ve test tekrar test güvenilirliği hesaplanmıştır. “Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı üç örneklem için sırasıyla .94, .95 ve .94 olarak bulunmuştur. Bir ay arayla iki kez uygulama sonucu elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .84 olarak bulunmuştur” (Doğan vd., 2009).

Ölçeğin 16 madde içerdieği, dış görünüşleri ile ilgili kendilerini nasıl hissettiğiyle ilgili olduğu görölmektedir. Her bir maddede “1'den 5'e kadar değişen puanlar alan ve “hiç uygun değil”, “uygun değil”, “biraz uygun”, “uygun” ve “tamamen uygun” şeklinde yanıt seçeneği bulunan

ölçeğin toplam puanı 16 ile 80 arasında değişmekte olup, alınan puanın yüksek olması görünüş kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir” (Caldwell vd., 1997).

Fiziksel benlik algısının, bireylerin psikomotor boyutlarda kendini algılama ve değerlendirmesi olarak ifade edilmektedir (Fox, 1997). Sonstroem ve Potts’a (1996) göreyse fiziksel benlik algısı, kuvvet, atletik beceri, esneklik ve dayanıklılık gibi özelleştirilmiş motor becerilerdeki algıları ifade etmektedir. Fiziksel benlik algısının kuvvet, spor yeteneği, vücut yağı ve vücut çekiciliği gibi birçok alt boyutu vardır (Sonstroem ve Potts (1996)’dan aktaran Marsh vd., 1997). Fiziksel benlik algısıyla ilgili kadınların erkeklerden daha çok duyarlılık gösterdiğini belirtmek gerekir. Fiziksel görünüş anlamında olumsuz benlik algısına sahip olan kadınların fiziksel aktivite ortamlarına katılmadığı ve uzaklaştıkları saptanmıştır. Yapılan çalışmalarda bir işte çalışıp çalışmama durumları da kadınların benlik algıları ve benlik kurgularında farklılık yarattığı görülmektedir (Gezici ve Güvenç, 2003). Bu açıklamalardan hareketle, sosyal görünüş kaygısının oluşmasında kişilerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarının etkin olduğunu söylemek mümkündür.

Eren ve Gümüş (2006)’ün yaptıkları bir çalışmada üniversite 1. Sınıf öğrencilerinin “yalnızlık ve beden imgesi doyum” düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleriyle ilişkisinin olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma neticesinde öğrencilerin “yalnızlık ve beden imgesi” doyum düzeyleriyle sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Tezcan (2009)’na göre sosyal kaygıyla benlik saygısının arasında doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Benlik saygısının zihinsel, duygusal, toplumsal ve dolaylı olarak bedensel öğeleri bulunmaktadır. Kendisini değerli hissetmek, yeteneklerini ortaya koyabilmek, başarmak, toplum içerisinde beğenilir olmak, kabul görmek, sevilmek, kendi bedensel özelliklerini benimsemek ve kabul etmek, benlik saygısının oluşma ve gelişmesinde önemli etkenlerdir.

Burada Sabiston vd. (2014)’nin, sosyal görünüş kaygısının etkilendiği görülen faktör sıralamasını vermek gerekir:

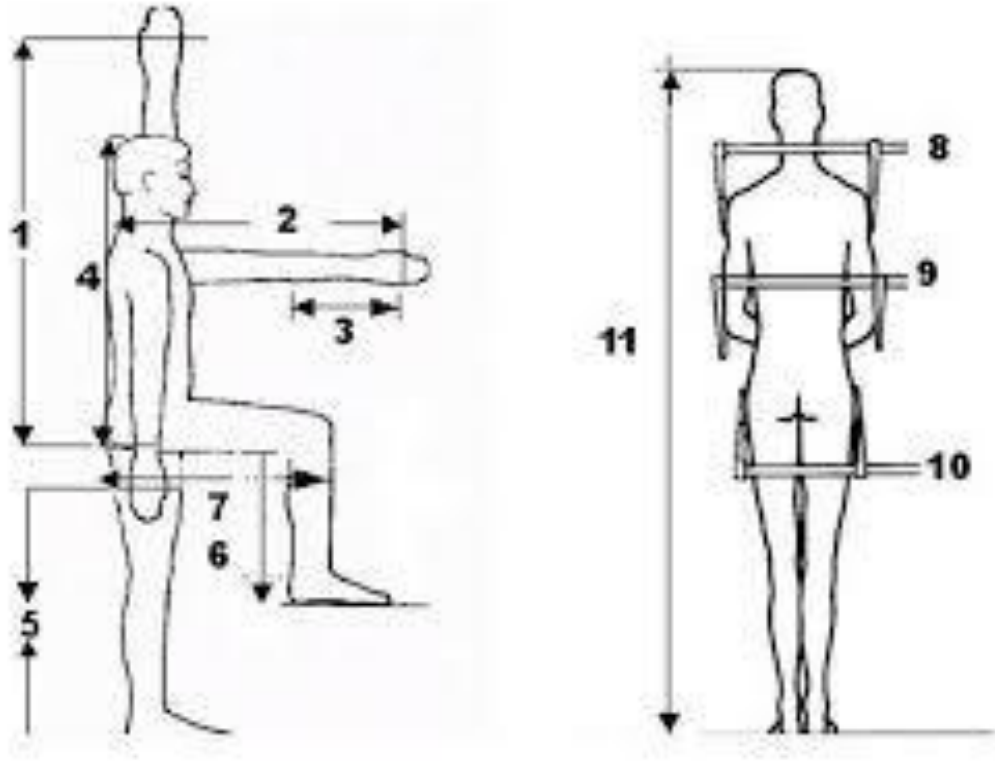
- a) “kişilik özellikleri (cinsiyet, yaş, kilo vb.)
- b) fiziksel faaliyet tipleri,
- c) fiziksel faaliyet çevresinin özellikleri,
- d) çevresel tetikleyiciler,
- e) sosyal tetikleyiciler ve
- f) fiziksel olarak kendini algılama” olarak altı grupta incelemiştir.

Kendi vücutlarından pek hoşnut olmayanlar, daha karamsar, sosyal ilişkilerde güvensiz ve yetersiz hisseden, onaylanma ihtiyacı olan kişilik özellikleri gösterebildiğini belirtmek gerekir (Öksüz, 2012). Yapılan başka bir çalışmada, yüksekokul öğrencileri arasından sporcu olan ile sporcu olmayanlarda vücut imaj memnuniyeti, sosyal görünüş kaygısı ve beş faktör kişilik modeli boyutlarının arasındaki ilişkinin belirlenmesiyle ilgilidir. Çalışmanın sonucunda, vücut imaj memnuniyetiyle sosyal görünüş kaygısının çeşitli kişilik boyutlarının özellikle de duygusal denge boyutuyla ilişkili olduğunu gösterir. Ayrıca, spora katılım ve egzersiz, bu ilişkilerin üzerine moderating etkiye sahip olabilmektedir (Top, 2010).

2.4. Antropometrik Özellikler

Antropometri kavramı, eski Yunanca’da “antrophos”,metran ve insan; ölçme sözcüklerinden oluşturulmuştur. İnsan vücudunun fiziki özelliklerini bazı ölçme esaslarıyla boyutlandıran sistematize tekniklerin ismi Antropometri’dir. Organizmanın fizyolojik aktivites ile yakın ve ilişkili olduğu görülen fiziki antropometrik özelliklerin sporda başarının belirleyici faktörleri arasında düşünüldüğünü söylemek mümkündür. Neredeyse her spor branşları için yaklaşık olarak bir insan profili ortaya çıkmaktadır. Bu profilin öncelikli olarak gözle görülen fiziksel parametrelerin göz önüne alınıp oluşturulduğundan yetenekli sporcu seçimleri için antropometrik özelliklerin en önemli kriterlerden biri olduğu görülmektedir.

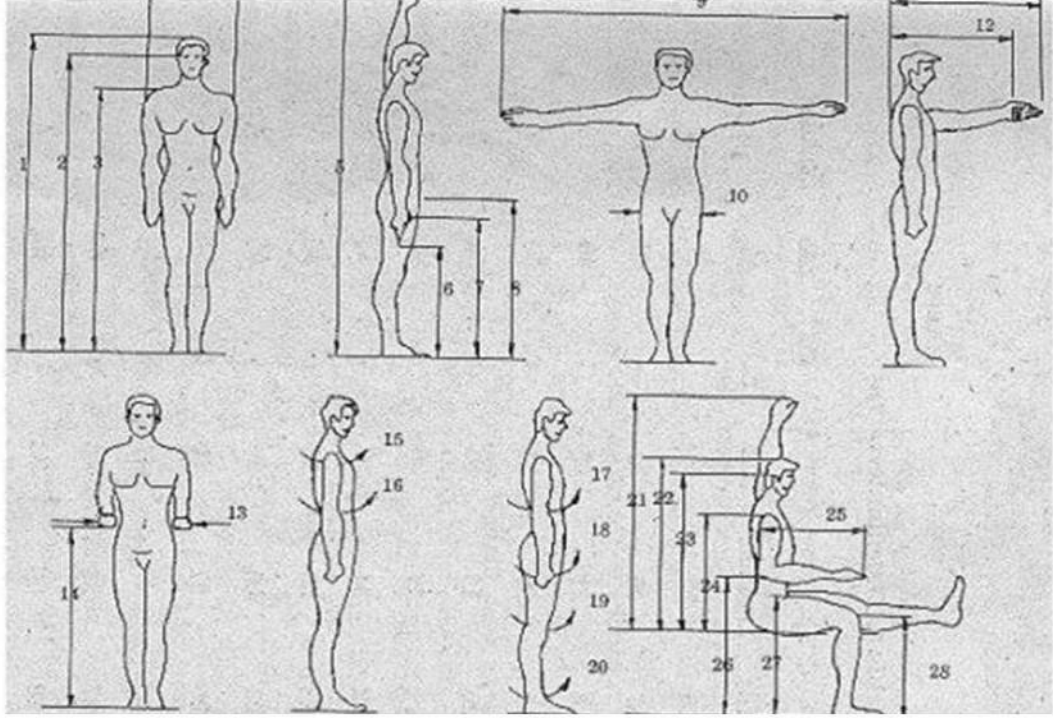
Antropometrik ölçümlerde bir parça oluşankilo ve boy ölçümlerinin değişik ülkelerde yaşayan insanların fiziksel yapılarının tanımlamasında ve karşılaştırılmasında kullanıldığını belirtmek gerekir. Bir toplumda yapılan kilo ve boy ölçümleri, klinik değerlendirmelerde standart sağlamaktadır. Kilo ve boy değerlerinin çeşitli spor gruplarında norm oluşturulma konularında belirgin bir unsurdur. Yakın zamana kadar vücut ağırlığının kişilerin optimal veya normal kiloda olup olmadığının göstergesi şeklinde alınırdı. Bu kriterler sporcularda da daha yaygın kullanılmaktadır. Optimal performansın belirlenmesi konusunda bir kriter şeklinde kabul edilir. Bunun yanında vücut ağırlığının vücut kompozisyonu içeriğiyle ilgili sınırlı bilgi verisi sebebiyle, normal bireylerde olduğu kadar sporcularda vücut kompozisyonun merak konusu olduğu, vücut yağ oranıyla performans arasındaki ilişki olup olmadığının araştırıldığı görülmektedir (Pazarözyurt, 2008).



Şekil 3. Antropometrik Ölçüm Bölgeleri

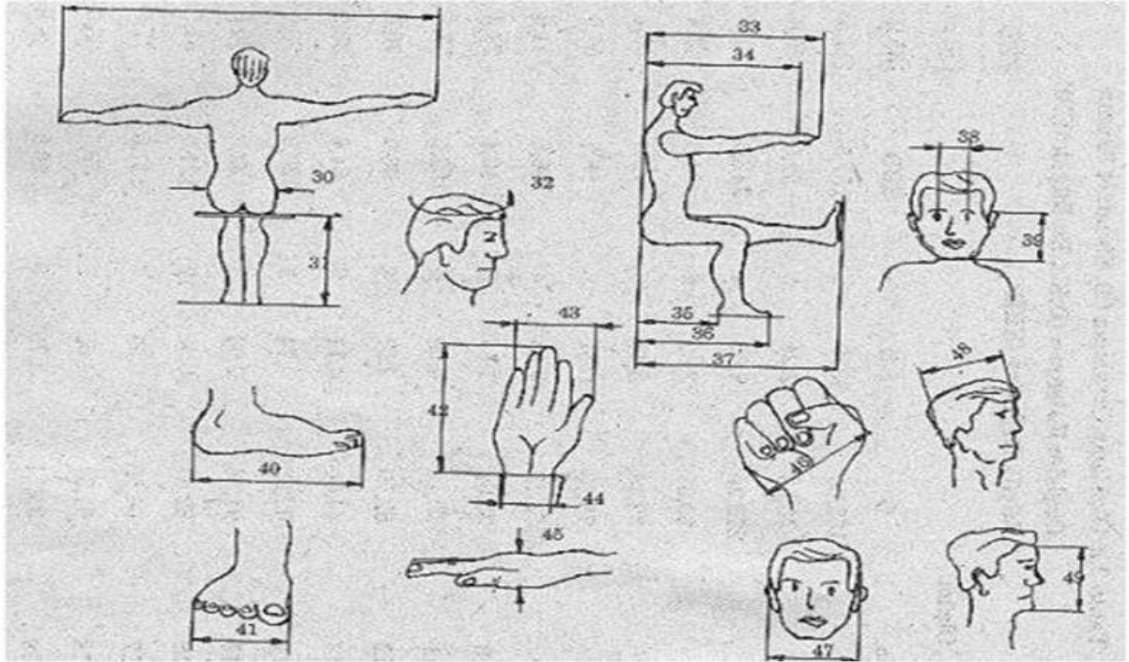
Kaynak: <http://www.nkfu.com> , 2017

Antropometri toplumsal ve bireysel özellikleri güçlü ve basit bir tahmin edici olduğu ilerki zamanlarda oluşabilecek sağlık, hastalık, fonksiyonel bozukluk ve mortalitenin hastalıklar ile ilişkisini göstermektedir. Antropometrik verilerin hastalıkları izlenme durumu ve/veya tesbit edilmesinin önemli olduğu görülmektedir. Bununla beraber yaşlılardaki antropometrik yöntemlerinde değerlendirilmesinde yaşanan bazı güçlükler bulunmaktadır. Antropometrik indikatörlerin sonuçlarının özel durumlara göre değişim gösterdiğini belirtmek gerekir. Bunların yaşa bağlı olan biyolojik değişim, hastalık, kohort etkisi, yüzyıllık eğilim, çocuklukta geçirilmiş hastalıklar, diyet, sigara içmek, egzersiz ve sosyo-ekonomik faktörler olarak sıralamak mümkündür (Bosi, 2003).



Şekil 4. Antropometrik Ölçümler (Türk İnsanı)

Kaynak: Yıldırım, 2015



Şekil 5. Antropometrik Ölçümler

Kaynak: Yıldırım, 2015

Her insanın hayatında önemli yeri olan ergonominin birçok alanda geniş kullanım alanlarına sahip olduğu görülmektedir. Antropometrik ve ergonomi verileri ile kişilerin kullanımlarına uygun ürünlerin tasarımlarının gerçekleştirilmesi söz konusudur. Özellikle de hayatın her alanında kullanılan mobilyaların antropometrik ve ergonomik sınırlar içerisinde üretim ve tasarımı önemlidir. Bireylerin antropometrik ölçüleri; kilo, yaş, cinsiyet, boy, beslenme ve yaşadıkları ortama göre farklılık gösterebilmektedir. İnsanların vücut ölçülerine uygun olarak tasarlanan mobilyaların, kişilerin mobilyayı tam ve rahat verim alarak kullanabilmesini sağlamaktadır (Kurban vd., 2016).

2.4.1 Antropometrik Özellikleri Oluşturan Öğelerin Tanımları

Fiziksel büyümenin 0-18 yaş arasındaki doğrusal ancak döneme özgü özelliği yaş ve cinsiyete özgü referanslara ihtiyaç doğurur. Bu referanslardan en kullanışlı ve yararlı olanı antropometrik ölçümlerdir. Kilo fazlalığı ve obezite metabolik ve kardiyovasküler hastalıkları etkiler. Bu klinik durumlar antropometrik ölçümler ve bu ölçümlerden üretilen ölçülerle taranabilir ve tedavi edilebilir. Kilo fazlasını ve obeziteyi değerlendiren sınırlı sayıda yayın son 10 yılda artmış, ölçümlerle birlikte kullanıldığında beden yapısını daha kesin tanımlayabilecek, nispeten yeni metodlar tanımlanmıştır. Klinik karar verme sürecinde, ciddi kronik hastalıkların öncüllerinin tanımlanmasında, güvenilir belirli ölçümlerin yapılmasının yanı sıra bu ölçümlerin yorumlanması oldukça önemlidir (Mazıcıoğlu, 2011).

Klinik bir olgunun değerlendirilmesi kalitatif ya da kantitatif verilerle mümkün olabilir. Değerlendirmenin gücü veri ölçeğinin kantitatif ölçüm kabiliyetine bağlıdır (Yıldırım, 2010). Herhangi bir klinik ölçümün tarama, tanı ve tedavi ölçütü olarak kullanılabilmesi için hem tanıya götüren geçerli bir ölçüm olması hem de olguyu doğru, güvenilir bir ölçümünü yapması gerekir. Tüm ölçümler bir miktar hata payı içerir. Ölçümlerin doğruluğunu mümkün olduğunca artırmak çeşitli parametrelerin kontrol altına alınmasını gerektirir;

- a) “Kullanılan ölçeğin kalibrasyonu,
- b) Ölçüm yapanların ölçüm yöntemi konusunda eğitilmiş olmaları,
- c) Ölçüm yapanların sayısının mümkün olduğunca az olması,
- d) Sistemik hatadan kaçınılması,
- e) Ölçüm yapan her bireyin yaptığı ölçümler arasında tutarlılık olması (sınıf içi korelasyon),
- f) Ölçüm yapan farklı bireyler arasında tutarlılık olması (sınıflar arası korelasyon hemen daima sınıf içi korelasyondan küçüktür),
- g) Ölçüm hataları birbirinden bağımsız ve toplanabilir niteliktedir (toplam hata, farklı nedenlerden oluşan hataların toplamına eşittir)” (Himes, 2009);

Ayrıca;

- a) “Beslenme (sıvı ya da katı gıdalar),
- b) Gün boyunca hormon salınımındaki değişimler,
- c) Mevsimsel değişiklikler,
- d) Pozisyonel değişiklikler,
- e) Yerinde duramama,
- f) Yorgunluk ölçümlerde değişikliklerine neden olabilir”.

Kişinin boyunun sabah uyanmayı izleyen 2-3 saat içinde ve akşam ölçüldüğünde 1.5 cm’ye varan fark gösterdiği uzun süredir bilinmektedir (Voss ve Baile, 1997).

Antropometrik özelliklerin performansa etkileri beden yapısı, ağırlık, kompozisyon ve boy motor gibi işlevlerde, performansta önemli faktörlerin olduğu kabul edilmiştir. Beden ölçüsündeki gösterge boy, ağırlık, cinsiyet ve yaş gibi değişkenlerin kombine edilerek çeşitli normlar geliştirildiği görülmektedir. Bu normların birçok bedensel aktivitede rolü olangeçlik ve çocukların hangi gruba uygunluk göstergesinin bilinmesi bakımından faydalı olduğunu belirtmek gerekir. Antropometrik ölçüler, motorik performans ilişkisi olması ve performans düzeylerinde görülen potansiyel etkinliğin fark edilmesi söz konusudur (Akça ve Müniroğlu, 2006).

Kaynaklar incelendiğinde, vücut tiplerinin yanında antropometrik ölçümlerin de spor alanlarında farklılık gösterdikleri görülmüştür. Jelcic vd., yapmış oldukları çalışmalarda; Avrupalı olan üst düzey genç basketbolcuların oynamış oldukları mevkilere nazaran somatotip özelliklerin incelendiği görülmüştür. Bunlara göre, pivotların ektomorfi ile oyun kurucularınsa mezomorfi olduğu saptanmıştır. Pivotların çevre ile uzunluk değerlerinin diğer oyunculardan yüksek çıkmasının karşısında, deri kıvrım kalınlıklarında forvet oyuncularını ile aralarında kayda değer fark olmadığı belirtilmiştir. Sallet vd., profesyonel basketbolcuların oynamış oldukları mevkilere nazaran ve oyun seviyelerine bakılarak fizyolojik farklılıkları incelemişlerdir. Pivotların diğer oyunculardan daha ağır ve uzun, forvetlerinse oyun kuruculardan daha uzun olduğu saptamışlardır. Ayrıca, farklı görülen bu değerler ile profesyonel basketbolcuların oyun performansları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (Pazarözyurt ve İnce, 2009).

2.4.2. Bel ve Kalça Çevreleri

Çevre ölçümlerinin beden kitlesi çevresel ölçütlerinin belirlenmesi için önem taşımaktadır. Çevre ölçüsünde tele basma kullanıldığı gibi aynı bölgede bulunan deri kıvrım

kalınlığı ve diğer çevre ölçüleriyle ilişkili şekilde beslenme ve büyüme durumları ile beden yağının belirlenmesinde kullanılabilmektedir. Altı yaşından küçük çocuklarda baş çevrelerini beyin gelişimleri, baş çevresiyle göğüs çevrelerini oran da beslenme durumlarının göstergesi şeklinde kabul edilir. Geç çocukluk ve erişkin devrelerde üyelerden alınan çevre ile deri kıvrım kalınlığı ölçülerinin deri altı yağ doku miktarlarının belirlenmesine yardımcı olmaktadır. Çevre ölçümleri kapsamında dikkat edilecek olan önemli noktaları aşağıdaki gibi ifade etmek mümkündür(Pazarözyurt ve İnce, 2009):

- a) “Bütün çevre ölçümlerinde bükülebilir, elastik olmayan 7mm. genişliğinde şerit mezura kullanılmalıdır”.
- b) “Bilek çevresi ölçümlerinde mezura radius ve ulnanın stiloid proseslerine tam uydurulmuş olarak en dar ölçü alınmalıdır”.



Şekil 6. Üst Orta Kol Çevresi (Elastik Olmayan Mezür İle)

Kaynak: Mazıcıoğlu, 2011

- c) “Mezura ölçüm sırasındaki gerilmelerden etkilenmemelidir”.
- d) “Çevreler, mezuranın '0' ucu sol elde diğer tarafı sağ elde olmak üzere bölgeye sarılır ve 0 noktası üzerine gelen rakam not edilir. Bu durumda mezuranın 0 noktası ile ölçülen sayı üst üste değil yan yana getirilmelidir”.
- e) “Baş ve boyun çevreleri dışında tüm çevre ölçümlerinde mezura bedene veya beden bölümlerine dik açıda uygulanır”.

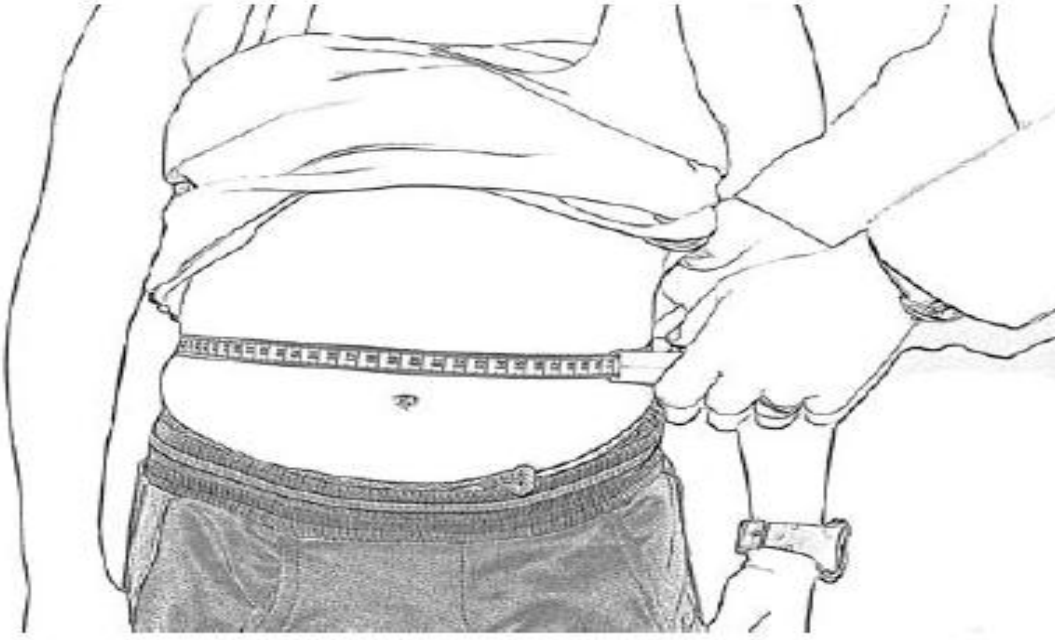
- f) “Göğüs, bel, karın, kalça, baldır, kalf, ayak bileği, kol ve önkol ölçümlerinde denek ayakta olmalı ve ölçüm yere paralel alınır”.



Şekil 7. Göğüs Çevresi Ölçümü (Elastik Olmayan Mezür İle)

Kaynak: Mazıcıoğlu, 2011

- g) “Baş ölçümünde en geniş, boyunda ise en dar ölçü alınır”.
- h) “Ölçüm sırasında mezuradaki gerilim ölçümün geçerliliğini etkiler. Baş ölçümlerinde saçları ve yumuşak dokuyu bastırmak için mezura hafifçe çekilir. Diğer bütün ölçümlerde mezura ölçülen bölüme iyice uydurulmuş olmalı fakat adipoz doku sıkıştırılmamalıdır”.
- i) “Göğüs, kalf ve kol çevrelerinde deri ve mezura arasında bazı bireylerde girintilerden dolayı boşluklar olabilir. Eğer boşluk büyük ise bu durum not edilir, çoğu zaman bu boşluk gayet azdır ve dikkate alınmaz. Boşluğun giderilmesi için mezuranın gereğinden çok gerilmesi tavsiye edilmez”.
- j) “Çevre ölçümleri kolay gibi görünmekle birlikte ölçen kişinin kendi ölçümleri ve ölçümcüler arasındaki güvenilirliği kontrol etmek güçlüğü vardır”.



Şekil 8. Bel Çevresi Ölçümü (Elastik Olmayan Mezür İle)

Kaynak: Mazıcıoğlu, 2011

Ölçümlerde zayıf güvenilirlik mezuranın uygulanışında yanlış pozisyonlar ve ölçüm yapanların aralarındaki gerim farklılığına dikkat edilmelidir. Gövde ölçümleri kapsamında, ölçüm yapanların aralarındaki farkın genel olarak ölçümün farklı solunum safhalarında alınmasından kaynaklanabildiğini söylemek gerekir. Ölçüm yapanların arasında ve aynı kişilerin aldığı ölçüler aralarındaki farkın limiti aştığı zaman bir çift ölçü daha alınması tavsiye edilir (Özer, 1998) .

2.4.3. Vücut Ağırlığı, Boy Uzunluğu ve Beden Kitle İndeksi (BKI)

Beden genişliği ölçümlerinin araştırma ve klinik amaçlı olarak kullanıldığı görülmektedir. Örneğin, “Heath-Carter somatotip” tekniği kapsamında beden tipinin belirlenebilmesi için kullanılır. Genişlik ölçümlerinde büyükten küçüğe özel amaçlarda sürgülü kaliperler ile beraber özellikle göğüs derinliğinin ölçümlerinde kıvrık uçlu pergeller kapsamında kullanılır. Bu kaliperlerin kollarında birinin sabit diğerinin hareketli olduğu görülmektedir. Bedenin farklı bölümlerinin ölçümünde kaliperlere uzun ya da kısa kollar takılabilir. Beden genişliklerinin, genel olarak belli kemik noktaları arasındaki uzaklık olarak ölçülmektedir. Bu nedenle bu noktaların ince yapıtlarda görüldüğü gibi şişman bireylerde de belirlenmesi önem taşımaktadır. Genişlik ölçümlerin ellerin baş parmağı ve işaret parmakları kaliperin kollarının ucunda

uygulanacak noktaları incelikle arayarak ölçümü gerçekleştirmektedir. Parmaklar bir anlamda kaliperin gözleri gibidir. Kemik genişliklerinin ölçülmesinde kaliperin kolları gereği gibi bastırılıp; o noktada doku sıkıştırılmaktadır. Her alan içinde en az üç ölçümün yapılması önerilmektedir. Ölçümlerin peş peşe değil aralı olarak yapılması önemlidir (Özer, 1998).



Şekil 9. Boy Ölçümü Solda (Harpenden Boy Ölçeri, Sağda Duvara Tutturulmuş Sabit Boy Ölçer)

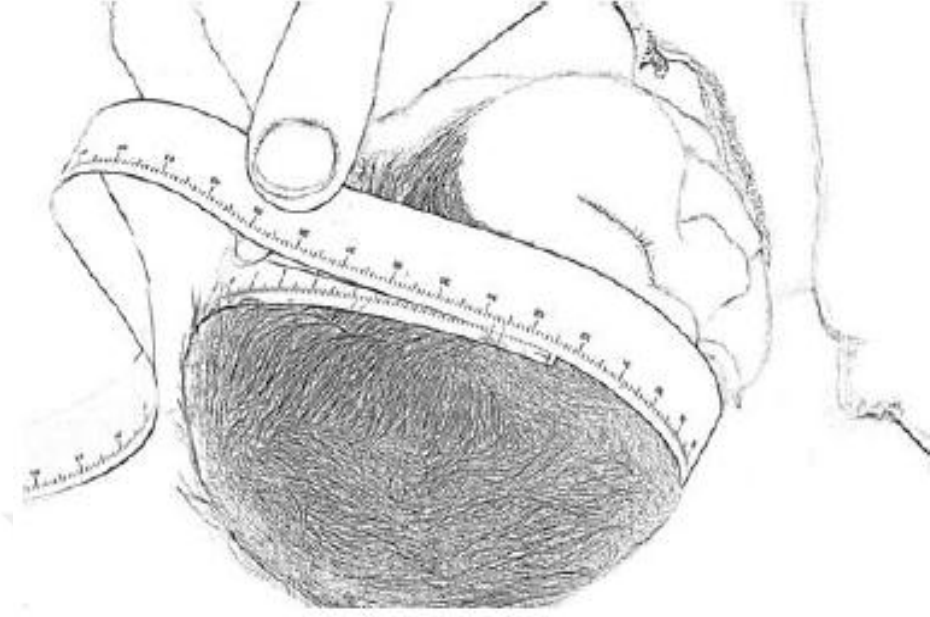
Kaynak: Mazıcıoğlu, 2011



Şekil 10. Boy Ölçümü Yatarak (2 Yaşına Kadar).

Kaynak:Mazıcıoğlu, 2011

Ağırlık ölçümü yaygın olarak hata payı 100 g olan tartılarla yapılır. Bunların en önemli avantajı taşınabilir olmalarıdır. Düzenli ölçümlerin yapıldığı büyük merkezler için antropometrik ölçümlerin yapılabilirdiği cihazlar tercih edilebilir. Tartı üzerine çıkılırken önerilen kıyafet iç çamaşırları ve/veya hafif kıyafetlerdir. Çocuklar tartı üzerinde tam dengede durmadıklarından üzerinde çok fazla algılayıcısı olan elektronik tartılar hatalı ölçüm yapabilir. Sırt düz bir yüzeye dayalı durumda, ayakta, baş dik ve gözler tam karşıya bakar durumdayken başın tepe noktası ile ayak tabanları arası mesafe dayanılan düzleme yapılmış ya da dayanmış bir sabit ölçek üzerinden ölçüm yapılır. Beden Kitle İndeksi Ölçülen kg cinsinden ağırlığın metre cinsinden boyun karesine bölünmesi ile elde edilir (Mazıcıoğlu, 2011).

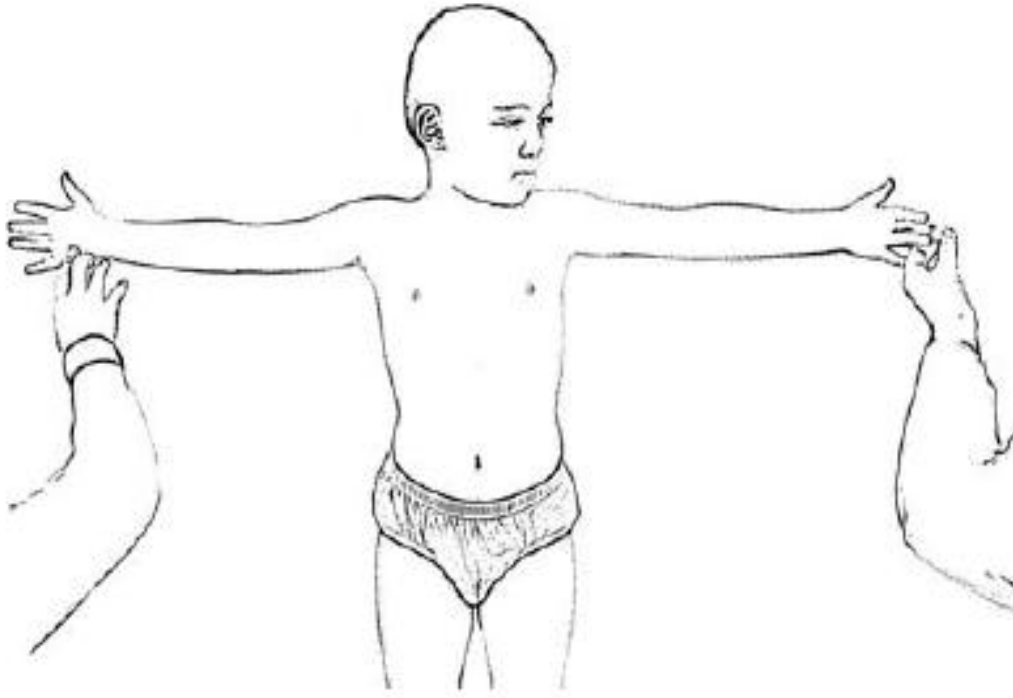


Şekil 11. Baş Çevresi Ölçümü (Elastik Olmayan Mezür İle)



Şekil 12. Ağırlık Ölçümü (2 Yaşına Kadar)

Kaynak:Mazıcıoğlu, 2011



Şekil 13. Kulaç uzunluğu ölçümü.

Kaynak: Mazıcıoğlu, 2011

Vücut ağırlığı pahalı olmayan ve çabuk elde edilebilen, yaşlı bireylerin protein ve yağ depolarının göstergesi olan fiziksel bir ölçümdür:

“Ağırlık ölçümü pek çok standartla karşılaştırılarak kişinin makronutrient durumunu bir ölçüde ortaya koyar. Sadece o andaki kilo fazla anlam taşımamakla birlikte yetersizlik veya kronik hastalık öncesi sahip olunan kilonun karşılaştırılması ağırlık kaybının nedeninin ve gidişatının tahmin edilmesini sağlar. Gerçek ağırlıkla ideal ağırlık karşılaştırılır ki bu da pek çok veride gösterildiği gibi ağırlığın azalması ile ölüm arasındaki ilişkiyi verir. Bir diğer olasılık ölçümle elde edilen ağırlık boya göre değerlendirildiği BKİ gibi Quelet indextir. Bu yöntem basit ve kullanışlı bir metottur ve BKİ ile yağlı ve yağsız vücut dokusu arasında kuvvetli bir korelasyon vardır. Bununla birlikte BKİ ile vücut yağ oranı çok yüksek varyasyon gösterir ve yaşla beraber artar. Ancak hastalarda bireysel olarak BKİ'e dayalı yağ kitlesini tahmin etmek oldukça zordur” (Launer, 1994).

BÖLÜM III

MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışma nicel verilere dayalı genel tarama modelinde tasarlanmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle değiştirmeden betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. (Karasar, 2014)

Tarama modelleri iki türdedir; genel tarama modelleri ve ilişkisel tarama modelleridir. Genel tarama modelleri evren hakkında bir yargıda bulunabilmek için evrenden seçilmiş örneklem üzerinde yapılan betimleyici çalışmalardır. İlişkisel tarama modelleri, iki değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçladığı gibi iki değişken arasında karşılaştırmayı da amaçlayan çalışmalar olabilir. (Karasar, 2014)

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Adana ilinin Çukurova ilçesinde bulunan 29 yaş üstü kadınlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, evrende yer alan ve tesadüfi yolla seçilmiş ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan düzenli spor (deney gurubu) yapan ve spor yapmayan (kontrol gurubu) kadınlardan oluşmaktadır. Örneklemde yer alan toplam denek sayısı 200 kişi olup deney ve kontrol gruplarına eşit şekilde bölünerek oluşturulmuştur.

Yapılan bu çalışmada deney gurubunda yer alan bireylerin haftada en az 2 gün ve 45'er dakika spor yapan katılımcılardan oluşturulmuştur. Spor yapan bireyler 10 haftalık zaman diliminde gözlemlenmiş ve bu zaman diliminde düzenli spor yapmayan 12 birey çalışma dışı bırakılmıştır. Spor yapmayan bireyler ile spor yapan bireylerin sayısının eşitlenebilmesi için sedanter olan katılımcılardan rastgele seçilen 12 birey çalışma dışı bırakılmıştır.

3.3.Araştırmanın Problemi

Adana ili Çukurova İlçesinde yaşayan 29 yaş üstü spor yapan ve yapmayan kadınların antropometrik ölçüm değerleri, beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri ve sosyal fizik kaygıları arasında anlamlı farklılık var mıdır?

3.3.1. Alt Problemler

29 yaş üzeri spor yapan ve yapmayan kadınların antropometrik özellikleri arasında anlamlı farklılığı araştırmak

29 yaş üzeri spor yapan ve yapmayan kadınların 10 haftalık süre sonunda antropometrik özellikleri arasında anlamlı farklılığı araştırmak

29 yaş üzeri spor yapan kadınların antropometrik özellikleri ile 10 haftalık süre sonunda antropometrik özellikleri arasında anlamlı farklılığı araştırmak

29 yaş üzeri spor yapmayan kadınların antropometrik özellikleri ile 10 haftalık süre sonunda antropometrik özellikleri arasında anlamlı farklılığı araştırmak

29 yaş üzeri spor yapan ve yapmayan kadınların beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı araştırmak

29 yaş üzeri spor yapan ve yapmayan kadınların 10 haftalık süre sonunda beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı araştırmak.

29 yaş üzeri spor yapan kadınların beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri ile 10 haftalık süre sonunda beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı araştırmak

29 yaş üzeri spor yapmayan kadınların beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri ile 10 haftalık süre sonunda beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı araştırmak

29 yaş üzeri spor yapan kadınların beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri arasında yapılan aktivite seviyesine göre anlamlı farklılığı araştırmak

29 yaş üzeri spor yapan ve yapmayan kadınların sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılığı araştırmak

29 yaş üzeri spor yapan ve yapmayan kadınların 10 haftalık süre sonunda sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılığı araştırmak

29 yaş üzeri spor yapan kadınların sosyal fizik kaygı düzeyleri ile 10 haftalık süre sonunda sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılığı araştırmak

29 yaş üzeri spor yapmayan kadınların sosyal fizik kaygı düzeyleri ile 10 haftalık süre sonunda sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılığı araştırmak

29 yaş üzeri spor yapan kadınların sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında yapılan aktivite seviyesine göre anlamlı farklılığı araştırmak

29 yaş spor yapan ve yapmayan kadınlarda beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri ile sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını araştırmak.

3.4. Deneklerin Seçimi

Araştırmaya katılacak düzenli spor yapan deneklerin seçimi Adana ili Çukurova ilçesinde Belediye spor tesisinde yer alan spor salonunda gerekli izinler alınarak üye listesi taranarak ve haftada en az 2 gün ve 45'er dakika düzenli spor yapan bireylerin listesi oluşturulmuş ve kendilerine çalışma ile ilgili bilgilendirici form verilerek çalışmaya katılmaya davet edilmiştir. Formlar araştırmacı tarafından elden verilmiştir. Spor yapmayan bireyler ise yine aynı coğrafi alanda yer alan ve spor yapmayan bireylere tesadüfi olarak araştırmacı tarafından bilgilendirici bir form verilerek çalışmaya katılmaları istenmiştir.

3.5. 10 Haftalık Süreç

Spor yapan denekler 10 hafta boyunca düzenli olarak takip edilmeye çalışılmış ve 10 haftalık süre boyunca düzenli spor yapıp yapmadıkları kontrole dilmiştir. Düzenli spor yapmayan bireyler örneklem dışı bırakılmıştır. Spor yapamayan grupta yer alan denekler ise 10 hafta sonunda spor yapıp yapmadıkları ikinci ölçüm öncesinde sorgulanmıştır.

3.6. Araştırmanın Sayıtları

- 1- Deneklerin yapılan çalışmaya katılımında samimi olmaları.
- 2- Deneklerin 10 hafta boyunca spor yaptıkları zaman dilimlerinde programlarını tam ve eksiksiz uyguladıkları.
- 3- Deneklerin çalışmada kendilerine yöneltilen ölçek maddelerine samimi ve doğru cevap verdikleri.
- 4- Spor yapan grupta yer alan deneklerin çalışma öncesinde düzenli spor yaptıkları.

5- Sedanter grupta yer alan deneklerin 10 hafta boyunca spor yapmadıkları.

3.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

1- Çalışmaya sadece Adana ili Çukurova ilçesinde yer alan 29 yaş üzeri bayanların alınması

2- Spor yapmayan deneklerin bugüne kadar hiç spor yapmayan bireylerden seçilmiş olması.

3- Spor yapan deneklerin 3 aydan beridir haftada en az 2 gün düzenli spor yapan bireylerden oluşturulması.

4- Denekler ile 10 haftalık zaman dilimi öncesinde yapılan görüşmelerde düzenli spor yapmaya gönüllü olmaları.

5- Spor yapan deneklerin spor yapmalarında engel sağlık sorunlarının olmaması.

6-Deneklerin 10 hafta boyunca haftada en az 3 gün spor yapmış olmaları.

7- Denekler üzerindeki ölçümler çalışmaya katılımdan önce ve 10 hafta sonra ölçümlerinin iki kez yapılmış olması.

8- Spor yapan grupta yer alan deneklerin herhangi bir spor dalında profesyonel spor yapıyor olmaması.

3.8. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılardan veri toplamak amacıyla anket formu kullanılmıştır. Kullanılan anket formu 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından araştırmanın amacı doğrultusunda literatür taraması yapılarak, araştırmacı tarafından oluşturulan ve katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla yer alan 7 soru ile antropometrik özellikleri yer almaktadır.

İkinci kısımda ise “Sosyal Fiziksel Kaygı Ölçeği” yer almaktadır. Sosyal fizik kaygı ölçeği orijinal versiyonu Hart vd., (1989) tarafından geliştirilmiş ve 12 maddeden oluşmaktadır. Envanterdeki maddeler beşli ölçek (tamamen yanlış, genellikle yanlış, bazen yanlış bazen doğru, genellikle doğru, tamamen doğru) kullanılarak cevaplandırılmaktadır ve ölçeğin toplam puanı 12-60 arasında değişmektedir.

Orijinal ölçeğin Türk popülasyonu için ilk geçerlik ve güvenirlik çalışması (Mülazımoğlu ve Aşçı, 2006) tarafından, 1005 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yapılan temel bileşenler analizi sonucunda (Mülazımoğlu ve Aşçı, 2006) iki faktör yapısı bulmuş ve envanterde yer alan

12 maddenin 1005 öğrenci için sosyal fizik kaygısında meydana gelen değişimin %44.86'sını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. (Mülazımoğlu ve Aşçı, 2006) Envanterin kriter geçerliğini test etmek için sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma puanları arasında korelasyon katsayısı hesaplanmış ve bunun sonucunda 0.43 ile 0.57 arasında korelasyon değerleri bularak ölçeğin kriter geçerliliğini sağlamıştır (Mülazımoğlu ve Aşçı, 2006). Envanterin test tekrar test korelasyon katsayısı tüm ölçek için kızlarda 0.88 ve erkeklerde 0.81 olarak tespit etmişlerdir. (Mülazımoğlu ve Aşçı, 2006) yapmış oldukları çalışmada ölçeği 2 faktörlü alt yapıda tespit etmiş ve alt boyut iç tutarlılık katsayılarını “fiziksel görünüm rahatlığı” alt boyutunda 0.77, olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunda ise 0.69, tek faktörlü yapıda ise 0.80 olarak saptanmıştır (Ersöz, 2011).

Envanterin Türkçe formuna ait ikinci geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hagger ve ark. (2007) tarafından yapılmış ve Türk popülasyonu için tek faktörlü 7 maddelik versiyonun daha geçerli olduğu tespit edilmiştir. Bu 7 maddeli SFKE'nin (orijinal ölçekten 1, 5, 7, 8, 11 maddeleri hariç) uyum indeks değerleri uygun bulunmuştur (CFI = .952, NNFI= .929; RMSEA= .06) Hagger'ın yapmış olduğu çalışmada (Hagger vd., 2007) faktör yükleri. 42 ile .71 arasında değişmektedir. Ersöz (2011) tarafından ölçeğin güvenilirlik değerleri Türk örneklem grubu için .83 bulunurken, yapılan bu çalışmada ölçek güvenilirliği ise 0,89 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada Hagger vd. (2007) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılarak elde edilen 7 madde tek faktörlü yapısı kullanılmıştır. Ölçekte Yüksek puanlar kişinin dış görünümüne yönelik kaygı düzeyinin yüksek olduğunu ifade eder.

Üçüncü kullanılan ikinci ölçek “Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği”dir. Berscheid, Walster, ve Bohrnstedt (Berscheid ve arkadaşları, 1973) tarafından kişilerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen “Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği” erkekler için 26 beden özelliğini, kadınlar için ise 25 beden özelliğini içermektedir. Bu ölçeğin Türkiye'ye uyarlama çalışması Gökdoğan (1988) tarafından yapılmıştır. Ölçekte bulunan maddelerin hepsi beşli değerlendirme ile cevaplandırılmaktadır. (Güneş, 2009).

Yapılan bu çalışmada Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği aracılığı ile katılımcılardan toplanan veri setinin iç tutarlılık katsayısı 0,892 olarak tespit edilmiştir.

3.9. Veri Toplama Yöntemi

Çalışmada, kontrol grubunda yer alan kadınların Antropomerik ölçümleri araştırmacı tarafından uygun ölçüm aletleri ile ve sosyal fizik kaygı ve beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri ise anket formu aracılığı ile 10 hafta arayla iki ölçüm şeklinde alınmış ve excell ortamına girilmiştir. Deney grubunda da kontrol grubunda olduğu gibi araştırmacı tarafından ilk ölçümler alınmış ve 10 haftalık spor programı uygulaması sonrasında katılımcılara 1 hafta içinde randevu sistemi ile ikinci ölçümler yine araştırmacı tarafından alınmış ve excell ortamına aktarılmıştır.

Antropometrik ölçümlerin yapılmasında deneklerin kiloları 0,1 hassasiyete sahip bir tartı aleti kullanılmış ve Kg cinsinden kayıt edilmiştir. Boy, ölçümlerinde 0,01 cm hassasiyete sahip dijital boy ölçer aleti kullanılmıştır. Diğer antropometrik özelliklerin ölçümünde ise araştırmacı tarafından metre kullanılmıştır.

3.10. Veri Analizi

Yapılan bu çalışmada her iki gruptan elde edilen nicel veriler IBM SPSS 23 (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı, Versiyon 23) ve IBM Amos paket programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin için frekans, yüzde ve ortalama değerler verilmiştir. Veri setinin güvenilirlik analizi Cronbach Alfa katsayısı ile test edilmiştir. Sosyal fizik kaygı ölçeğinin örneklem grubu için geçerlilik analizi için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Araştırmaya katılan her iki grubun antropometrik ölçüm ve ölçek madde dağılımlarının normal olup olmadığını tespit etmek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır. Spor yapan ve yapmayanların pre antropometrik ölçümlerinin karşılaştırılması ve post antropometrik ölçümlerinin karşılaştırılması için Mann Whitney U Testi yapılmıştır. Spor yapanların pre ile post antropometrik ölçümlerinin karşılaştırılması ve spor yapmayanların pre ile post antropometrik ölçümlerinin karşılaştırılması için Wilcoxon Testi yapılmıştır. Sosyal fizik kaygı ve beden bölgelerinden hoşnut olma ölçeklerinin karşılaştırılması için ise Mann Whitney U testi, Bağımsız Gruplar t Testi ve Bağımlı Gruplar t Testi yapılmıştır. Analizler %95 güven düzeyinde test edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1.Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği İçin Yapılan Ön Uygulama Sonuçları

Sosyal fizik kaygı ölçeği için 30 spor yapan ve 30 spor yapmayan katılımcı üzerinde yapılan çalışma sonuçları bu başlık altında raporlanmıştır.

4.1.1. Sosyal Fizik Kaygı Güvenilirlik Çalışması

Yapılan bu çalışmada kullanılan Sosyal fizik kaygı ölçeği için Türk popülasyonuna ilişkin yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışması bu çalışmadan farklı bir örneklem grubu üzerinde çalışılarak yapıldığı için bu çalışmada sosyal fizik kaygı ölçeği için öncelikle ön uygulama yapılmış ve ölçeğin güvenilirliği test edilmiştir.

Tablo 6.Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği Plot Uygulama Maddelerine ilişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Spor Yapanlar		Sedanterler	
	$\bar{X}$	s.s.	$\bar{X}$	s.s.
Beni çok zayıf veya çok şişman gösteren kıyafetleri giymekten hiç endişe duymam	3,00	1,62	3,70	1,47
Fiziki görünümüm hakkında takıntılı olmamayı isterdim	3,37	1,56	2,33	1,58
Diğer insanların kilom veya kas gelişimim hakkında olumsuz yargıları olduğu konusunda endişeye kapıldığım zamanlar olur	2,37	1,52	2,17	1,37
Fiziksel görünüşümün çekici olmayan bölgeleri belirli sosyal ortamlarda sinirli olmama sebep olur	2,30	1,44	1,83	1,09
Diğer insanların fiziğimi incelediğini bilmek beni rahatsız eder	3,03	1,73	2,43	1,50

Fiziksel görünümümü diğer insanlara göstereceğim zaman çok utangaç olurum	2,27	1,55	2,97	1,67
Mayoluyken vücudumun şeklinden dolayı kendimi sıklıkla sinirli hissederim	2,27	1,44	2,33	1,60

Sosyal fizik kaygı ölçeği güvenilirlik çalışması amacıyla yapılan plot uygulamada katılımcıların (spor yapan ve sedanterlerin) ölçek maddelerine verdikleri cevapların ortalamaları incelendiğinde,

Spor yapanların en yüksek katılımı “Fiziki görünümüm hakkında takıntılı olmamayı isterdim” ($\bar{X}=3,37$) ve “Diğer insanların fiziğini incelediğini bilmek beni rahatsız eder” ($\bar{X}=3,03$) maddelerine gösterdikleri ve en düşük katılımı ise “Fiziksel görünümümü diğer insanlara göstereceğim zaman çok utangaç olurum” ($\bar{X}=2,27$) ve “Mayoluyken vücudumun şeklinden dolayı kendimi sıklıkla sinirli hissederim” ($\bar{X}=2,17$) maddelerine sağladıkları tespit edilmiştir.

Sedanterlerin ise en yüksek katılımı “Beni çok zayıf veya çok şişman gösteren kıyafetleri giymekten hiç endişe duymam” ($\bar{X}=3,70$) ve “Fiziksel görünümümü diğer insanlara göstereceğim zaman çok utangaç olurum” ($\bar{X}=2,97$) maddesine gösterdikleri tespit edilirken en düşük katılımı ise “Fiziksel görünüşümün çekici olmayan bölgeleri belirli sosyal ortamlarda sinirli olmama sebep olur” ($\bar{X}=1,83$) ve “Diğer insanların fiziğini incelediğini bilmek beni rahatsız eder” ($\bar{X}=2,43$) maddesine gösterdikleri tespit edilmiştir.

Tablo 7. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği Güvenilirlik Analizi

Spor Yapan Grup		Sedanter Grup	
Cronbach's Alfa	N	Cronbach's Alfa	N
,764	7	0,803	7

Sosyal fizik kaygı ölçeği ile elde edilen veri setinden hareketle yapılan güvenilirlik analizi sonucunda spor yapan grup için güvenilirlik katsayısının güvenilirliği 0,764 sedanter grup için

ise bu katsayı 0,803 olarak tespit edilmiştir. Bu düzey, ölçeğin yapılan bu çalışmada kullanılan örneklem grubu için kullanılabileceğini göstermektedir.

Tablo 8. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği Spor Yapan Grup İçin Madde Analizi

	Madde silindiğinde ölçek ortalaması	Madde silindiğinde ölçek varyansı	Toplam Madde korelasyonu	Madde silindiğinde Cronbach Alpha
Madde 1	15,2667	42,961	,650	,801
Madde 2	15,0667	37,375	,772	,737
Madde 3	16,1333	35,637	,624	,706
Madde 4	16,1000	38,507	,638	,744
Madde 5	15,4000	37,697	,556	,766
Madde 6	16,1333	33,223	,713	,683
Madde 7	16,1000	34,300	,726	,685

Yapılan madde analizi sonucunda ölçek maddelerinin her hangi birisinin silinmesi sonucunda güvenilirlik katsayıları incelendiğinde ölçekten herhangi madde çıkarmanın gerekli olmadığı tespit edilmiştir. Madde 1 silindiğinde güvenilirlik katsayısı 0,801 olarak yükseleceği tespit edilmiş fakat ölçekten elde edilen güvenilirlik katsayısının 0,764 olduğu göz önünde bulundurulduğunda bilgi kaybı olmaması için bu maddenin silinmemesi yoluna gidilmiştir.

Tablo 9. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği Sedanter Grup İçin Madde Analizi

	Madde silindiğinde ölçek ortalaması	Madde silindiğinde ölçek varyansı	Toplam Madde korelasyonu	Madde silindiğinde Cronbach Alpha
Madde 1	19,0000	29,714	,739	,739
Madde 2	18,5862	25,466	,694	,643
Madde 3	19,0345	25,606	,602	,640
Madde 4	19,0000	22,857	,550	,570
Madde 5	18,5862	23,323	,657	,595
Madde 6	19,3103	20,436	,794	,542
Madde 7	19,1034	22,810	,510	,579

Soyal fizik kaygı ölçeği sedanter gurubu için yapılan madde analizi sonucunda ölçekten herhangi maddenin silinmesinin güvenilirlik katsayısını yükseltmediği tespit edilmiştir.

4.1.2.Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması

Bu başlık altında ön uygulama sonucunda güvenilir bulunan sosyal fizik kaygı ölçeğinin üzerinde çalışılan örneklem grubu için geçerlilik ve güvenilirlik analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1.3. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği Güvenilirlik Analizi

Sosyal fizik kaygısı ölçeği güvenilirlik analizi sonucunda elde edilen Cronbach alfa katsayısı aşağıda yer alan güvenilirlik sınırlarına göre değerlendirilmiştir. (Özdamar, 1999).

$0.00 < \alpha < 0.40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0.40 < \alpha < 0.60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0.60 < \alpha < 0.80$ ise oldukça güvenilirdir.

$0.80 < \alpha < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilirdir.

Tablo 10. Güvenilirlik Analizi

	Cronbach's Alpha	N
Sosyal fizik kaygı düzeyi	,893	25

Beden imgelerinizden hoşnut olma düzeyi ölçeği (,892) yüksek derecede güvenilirve sosyal fizik kaygı düzeyi ölçeği (,893) yüksek derecede güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

4.1.4.Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği Geçerlilik Çalışması

Bu başlık altında sosyal fizik kaygı ölçeğinin yapılan bu çalışmada kullanılan örneklem gurubu için yapı geçerliliğini ortaya koymak amacıyla sırasıyla açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve sonuçları raporlanmıştır.

4.1.4.1. Açımlayıcı Faktör Analizi

Tablo 11. KMO Bartlett Testi

Kaiser-Meyer-Olkin		0,787
	χ^2	354,009
Bartlett's Küresellik Testi	sd	21

Veri setinin ve örneklem büyüklüğünü faktör analizine uygunluğunu test etmek için KMO ve Bartlett testi yapılmıştır. Kaiser-Meyer-Olkin testi sonucunda, değerin 0,50'den düşük olması halinde faktör analizine devam edilemeyeceği yorumu yapılmıştır. Örneklem büyüklüğü için değer;

0,59-0,60 arasında ise “kötü”

0,60-0,70 arasında ise “zayıf”

0,70-0,80 arasında ise “orta”

0,80-0,90 arasında ise “iyi” ve

0,90 üzerinde ise “mükemmel” olduğu yorumu yapılmıştır. (Akt. Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014 s:207)

Yapılan testler sonucunda KMO değerinin 0,787 (iyi) ve Bartlett testinin p değerinin 0.05 ten küçük olması bize veri setinin ve örneklem büyüklüğünün faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir.

Tablo 12. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği İçin Açımlayıcı Faktör Analizi

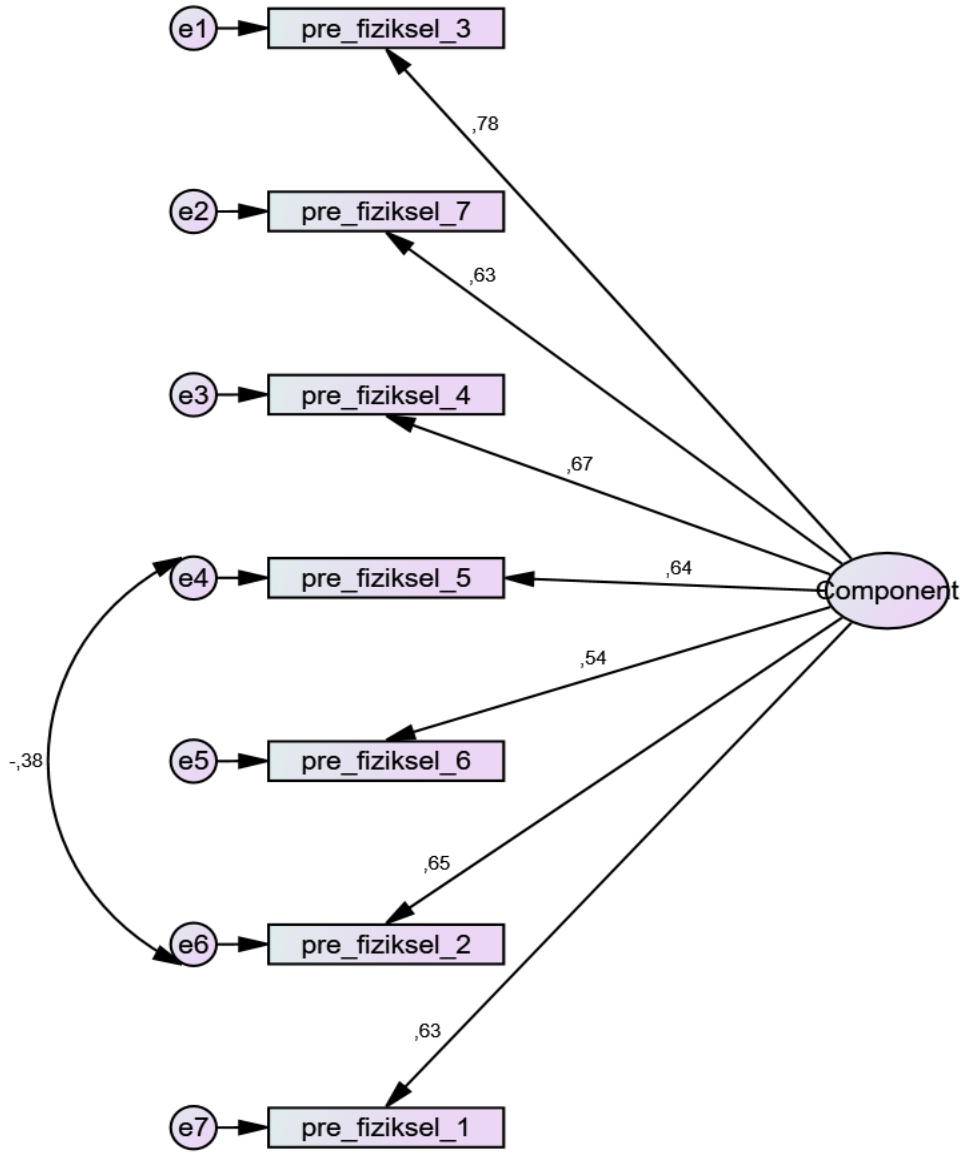
Faktörler	Soru	Faktörler Yüğü	Özdeğer	% Açıklanan Varyans	Cronbach Alfa
Faktör 1	Madde 3	0,812	3,069	63,841	0,743
	Madde 7	0,744			
	Madde 4	0,738			
	Madde 5	0,681			
	Madde 6	0,656			
	Madde 2	0,647			
	Madde 1	0,429			
	Not: Varimax Rotasyonlu Temel Bileşenler Faktör Analizi				

Yapılan temel bileşenler faktör analizinde en düşük faktör yükü 0.40 olarak kabul edilmiştir. Tablo incelendiğinde ölçeğin tek faktörde toplandığı görülmüştür. Ölçekten herhangi bir madde çıkarılmamıştır. Tek boyutlu yapının faktör yükleri, öz değerleri ve boyutun açıkladığı değişkenlik ve güvenilirlik katsayısı tabloda verilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucu elde

edilen 7 maddelik ölçek toplam değişimin yaklaşık %63'ünü açıklamaktadır. Ölçeğin güvenilirliğinin 0,89 olduğu tespit edilmiştir. Bu güvenilirlik sınırları doğrulayıcı faktör analizine geçmek için yeterlidir.

4.1.4.2. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi

Açımlayıcı faktör analizi sonucu elde edilen yapının güvenilir olması tek başına yeterli değildir. Ölçek ile topladığımız verilerden hareketle evren üzerinde bir takım genellemeler yapabilmemiz için ölçeğin geçerli olması da gerekmektedir. Bir ölçeğin geçerliliği diğer bir ifadeyle yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi yapılarak ve analiz sonucu elde edilen uyum iyiliği indeksleri vasıtası ile tespit edilir. Bu çalışmada uyum iyiliği indekslerinin mükemmel uyum ve kabul edilebilir uyum için sınırları İlhan ve Çetin(2014) makalesinden referans alınarak değerlendirilmiştir.



Şekil 14. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeğinin Doğrusal Faktör Analizi Modeli

Açımlayıcı faktör analizi sonucu oluşturulan iki faktörlü ölçeğin Doğrulayıcı Faktör analizi modeli yukarıdaki şekilde verilmiştir. Faktör modelimizde yer alan AMOS çıktısında modifikasyon indekslerinde hata terimleri arasındaki kovaryans değerleri incelendiğinde Madde 2 ve Madde 5(-0,38) hata terimleri kovaryanslarında ilgili düzenlemeler yapılarak ki-kare değeri ve uyum istatistikleri değerleri için düzenlemeler yapılmıştır.

Tablo 13. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi

Uyum	Mükemmel Uyum Ölçütleri	Kabul Edilebilir Uyum	Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği
------	-------------------------	-----------------------	---------------------------

İndeksleri	Ölçütleri		Değerleri
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 3$	,947*
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI \leq .90$	,963*
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI \leq .95$	,987*
CFI	$.95 \leq CFI \leq 1.00$	$.90 \leq CFI \leq .95$	,943*
NFI	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI \leq .95$	,975*
RFI	$.95 \leq RFI \leq 1.00$	$.90 \leq RFI \leq .95$	,947
IFI	$.95 \leq IFI \leq 1.00$	$.90 \leq IFI \leq .95$	,945*
RMSEA	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 \leq RMSEA \leq .08$	,043*

Sosyal Fizik Kaygı Ölçeğinde açımlayıcı faktör analizi ile belirlenen yapının uygunluğunu test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yukarıdaki tabloda modelin uyum istatistikleri ve modifikasyon indeksi sonuçları verilmiştir. Uyum indeksleri, modelin veri tarafından kabul edilebilir bir düzeyde desteklenip desteklenmediğini göstermektedir. Tabloda yer alan değerleri incelendiğinde RFI değerinin kabul edilebilir, χ^2/sd , RMSEA (Kestirim Hatası Kareler Ortalamasının Karekökü), AGFI (Düzeltilmiş Uyum İyiliği Endeksi), GFI (Uyum İyiliği İndeksi), CFI (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi), NFI (Normlaştırılmış Uyum İndeksi) ve IFI (Artırmalı Uyum İndeksi) değerlerinin mükemmel uyum ölçüt düzeyinde olduğu görülmüştür. Uyum iyiliği indeksleri sonucunda ortaya çıkan modelimizin geçerli olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan bu çalışmada sosyal fizik kaygısı ölçeği ile elde edilen veri setinden hareketle üzerinde çalışılan örneklem grubu için ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması sonucunda ölçeğin orijinal ölçekte olduğu gibi 7 madde ve tek faktörlü yapıda olduğu ve üzerinde çalıştığımız örneklem grubu içinde güvenilir ve geçerli olduğu tespit edilmiştir.

4.2. Sedanter Olan Ve Düzenli Spor Yapan Bireyler Arası Antropometrik Ölçümlerin, Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Ve Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri Arası İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Uygulama Sonuçları

Bu başlık altında yapılan bu çalışmanı amacı doğrultusunda katılımcılardan elde edilen sonuçlardan hareketle yapılan istatistiksel analiz sonuçları yer almaktadır.

4.2.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Tablo 14. Demografik Özelliklerin Dağılımı

		Spor Yapanlar (Deney Grubu) N=100		Spor Yapmayanlar (Kontrol Grubu) N=100	
		n	%	n	%
Yaş	29-40	69	69,00	56	56,00
	41-50	17	17,00	19	19,00
	51 ve üstü	14	14,00	25	25,00
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	17	17,00	38	38,00
	Lise	33	33,00	31	31,00
	Üniversite	43	43,00	26	26,00
	Lisansüstü	7	7,00	5	5,00
Meslek	Ev Hanımı	37	37,00	45	45,00
	Öğrenci	4	4,00	4	4,00
	İşçi	14	14,00	18	18,00
	Memur	19	19,00	23	23,00
	Serbest Çalışan	19	19,00	6	6,00
	Emekli	3	3,00	2	2,00
	Çalışmıyor	4	4,00	2	2,00
	Gelir giderden fazla	25	25,00	12	12,00
Gelir Düzeyi	Gelir gidere eşit	58	58,00	47	47,00
	Gelir giderden düşük	17	17,00	41	41,00

Spor yapan bireylerin demografik özelliklerine ilişkin dağılım tablosu incelendiğinde %69'unun 29-40 yaş aralığında ve %43'ünün eğitim durumunun üniversite olduğu tespit edilmiştir. Spor yapan bireylerin mesleklerine bakıldığında ise %37'sinin ev hanımı, %58'inin ise gelir düzeylerinde gelirin gidere eşit olduğu görülmüştür.

Spor yapmayan bireylerin demografik özelliklerine ilişkin dağılım tablosu incelendiğinde %56'sının 29-40 yaş aralığında ve %38'inin eğitim durumunun ilköğretim olduğu tespit edilmiştir. Spor yapmayan bireylerin mesleklerine bakıldığında ise %45'inin ev hanımı, %47'sinin ise gelir düzeylerinde gelirin gidere eşit olduğu görülmüştür.

Tablo 15. Spor Yapanların Haftada Kaç Gün Spor Yaptıklarına İlişkin Frekanslar

	n	%
2 gün	25	25,00
3 gün	60	60,00
4 gün	3	3,00
5 gün	12	12,00

Spor yapanların %60'ının haftada 3 gün, %25'inin 2 gün ve %12'sinin 5 gün spor yaptığı tespit edilmiştir.

Tablo 16. Katılımcıların Yaptığı Fiziksel Aktiviteler Test Öncesi

	n	%
Yürüyüş	81	81,00
Koşu	24	24,00
Bisiklet	49	49,00
Crosstrainer	22	22,00
Pilates	8	8,00
Yoga	3	3,00
Aerobik	8	8,00
Yüzme	54	54,00
Stretching	5	5,05
Zumba	7	7,00
Dans	3	3,00
Boks	2	2,00
Diğer		
Fitness	59	59,00
Karate	3	3,00

Katılımcıların testten önce yaptığı fiziksel aktiviteler incelendiğinde en yüksek %81 ile yürüyüş, en düşük %3 ile boks olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %54'ünün yüzme, %49'nun bisiklet ve %24'nün koşu aktiviteleri yaptığı görülmektedir. Katılımcıların diğer yaptığı sporlara bakıldığında %59'nun fitness yaptığı tespit edilmiştir.

Tablo 17. Katılımcıların Yaptığı Fiziksel Aktiviteler Test Sonrası

	n	%
Yürüyüş	84	84,00
Koşu	17	17,00
Bisiklet	43	43,00
Crosstrainer	27	27,00
Pilates	7	7,00
Yoga	3	3,00
Aerobik	6	6,00
Yüzme	55	55,00
Stretching	6	6,00
Zumba	5	5,00
Dans	3	3,00
Boks	2	2,00
Dİğer		
Fitness	58	58,0
Karate	3	3,0

Katılımcıların testten sonra yaptığı fiziksel aktiviteler incelendiğinde en yüksek %84 ile yürüyüş, en düşük %2 ile boks olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %55'nin yüzme, %49'nun bisiklet ve %24'nün koşu aktiviteleri yaptığı görülmektedir. Katılımcıların diğer yaptığı sporlara bakıldığında %58'nin fitness yaptığı tespit edilmiştir.

4.2.2. Antropometrik Özelliklere İlişkin Bulgular

4.2.2.1. Antropometrik Özelliklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 18. Sadece Spor Yapanların Pre ve Post Antropometrik Ölçümlerinin Tanımlayıcı İstatistikleri

Testten Önce	Testten sonra
--------------	---------------

	$\bar{X}$	s.s.	$\bar{X}$	s.s.
Boy	164,69	6,85	-----	-----
Kilo	70,02	16,95	64,92	11,52
Göğüs	95,01	9,66	91,04	9,08
Bel	79,65	10,03	76,85	9,77
Kalça	103,37	11,15	99,03	10,32
Basen	97,04	12,97	92,63	12,81
BKİ	24,84	5,08	,67	,58

Sadece spor yapanların antropometrik ölçümleri incelendiğinde testten önce kilo ortalamasının 70,02 olduğu, testten sonra ise 64,92'ye düştüğü tespit edilmiştir. Belin antropometrik ölçümüne bakıldığında testten önce ortalaması 79,95 iken testten sonra 76,85'e düştüğü saptanmıştır.

Tablo 19. Spor Yapmayanların Pre ve Post Antropometrik Ölçümlerinin Tanımlayıcı İstatistikleri

Testten Önce		Testten sonra	
$\bar{X}$	s.s.	$\bar{X}$	s.s.

Boy	162,45	6,78	-----	-----
Kilo	69,35	11,91	70,16	12,19
Göğüs	97,92	10,65	98,58	10,72
Bel	92,45	74,79	85,33	13,34
Kalça	103,67	13,76	104,61	10,63
Basen	97,08	13,65	97,91	10,98
BKİ	26,03	5,21	26,56	5,98

Spor yapmayanların antropometrik ölçümleri incelendiğinde testten önce kilo ortalamasının 69,35 olduğu, testten sonra ise 70,16'ya yükseldiği tespit edilmiştir. Kalçanın antropometrik ölçümüne bakıldığında testten önce ortalaması 103,76 iken testten sonra 104,61'e yükseldiği saptanmıştır.

Tablo 20. Sedanter ve Spor Yapanların Pre ve Post BKİ Değerlerinin Dağılımları

		Spor Yapanların BKİ Değerleri		Sedanterlerin BKİ Değerleri	
		Pre BKİ	Post BKİ	Pre BKİ	Post BKİ
Aşırı Zayıf	n	4	8	0	1
	%	4,00	8,00	0,00	1,00
Normal Kilolu	n	46	54	46	43
	%	46,00	54,00	46,00	43,00
Aşırı Kilolu	n	34	29	34	32
	%	34,00	29,00	34,00	32,00
Obez	n	14	9	17	21
	%	14,00	9,00	17,00	21,00
Aşırı Obez	n	2	0	3	3
	%	2,00	0,00	3,00	3,00

Sedanter ve spor yapanların pre ve post BKİ değerleri incelendiğinde;

Spor yapanlar bireylerde 10 haftalık spor programı uygulanmadan önceki BKİ değerleri incelendiğinde spor yapanların %34'ünün aşırı kilolu, %14'ünün obez olduğu görülmektedir. Bu bireylere spor programı uygulandıktan sonra BKİ değerlerine göre %29'unun aşırı kilolu ve

%9'unun obez olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle spor yapan bireylere uygulanan 10 haftalık spor programının bireylerin BKİ değerlerinin normal seviyeye gelmesinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Sedanter olan kişilere baktığımızda, %34'ünün aşırı kilolu, %17'sinin obez olduğu görülmektedir. Sedanterler spor programı uygulanmadan 10 hafta sonunda %32'sinin aşırı kilolu ve %21'unun obez olduğu tespit edilmiştir. Sedanter grupta her ne kadar aşırı kilo olanların oranında post değerinde düşüş olsada obez olanların sayısındada bir artış olduğu tespit edilmiştir.

4.2.2.2 Antropometrik Ölçümlere İlişkin Normallik Dağılımı Sınması

Tablo 21. Başlangıç Antropometrik Ölçümlerine İlişkin Normallik Testi

Spor yapma durumu		Kolmogorov-Smirnov		
		İstatistik	sd.	P
Sedanter olanlar(spor yapmayanlar)	Boy	,107	98	,008
	Kilo	,097	98	,024
	Göğüs	,099	98	,018
	Bel	,363	98	,000
	Kalça	,141	98	,000
	Basen	,146	98	,000
	BKİ	,101	98	,016
Spor yapanlar	Boy	,094	94	,039
	Kilo	,147	94	,000
	Göğüs	,090	94	,059
	Bel	,071	94	,200
	Kalça	,105	94	,012
	Basen	,154	94	,000
	BKİ	,105	94	,013

Spor yapmayanlarda başlangıç antropometrik ölçümlerine ilişkin normal dağılımları incelemek için Kolmogorov-Smirnov test analizi yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda; boy, kilo, göğüs, bel, kalça, basen, kol ve BKİ değerlerinin normal dağılım sergilemediği tespit edilmiştir. ($p < 0,5$). Spor yapanların Kolmogorov-Smirnov test analizine bakıldığında ise boy, kilo, kalça, basen, ve BKİ değişkenlerinin normal dağılım sergilemediği ($p < 0,5$), göğüs ve bel değişkenlerinin ($p > 0,5$) ise normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir.

Tablo 22. Hafta Sonrası Antropometrik Ölçümlerine İlişkin Normallik Testi

Spor yapma durumu	Kolmogorov-Smirnov		
	İstatistik	sd.	P

Sedanter olanlar(spor yapmayanlar)	Kilo	,104	100	,010
	Göğüs	,107	100	,006
	Bel	,110	100	,004
	Kalça	,150	100	,000
	Basen	,119	100	,001
	Kol	,262	100	,000
Spor yapanlar	Kilo	,187	99	,000
	Göğüs	,101	99	,014
	Bel	,054	99	,200
	Kalça	,156	99	,000
	Basen	,176	99	,000
	Kol	,125	99	,001

10 hafta sonraki antropometrik ölçümlerine ilişkin normal dağılımları incelemek için Kolmogorov-Smirnov test analizi yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda; spor yapmayanların boy, kilo, göğüs, bel, kalça, basen, kol ve BKİ değişkenlerinin normal dağılım sergilemediği tespit edilmiştir. Spor yapanların Kolmogorov-Smirnov test analizine bakıldığında boy, kilo, göğüs, kalça, basen, ve BKİ değişkenlerinin normal dağılım sergilemediği ($p<0,05$), bel ölçüsü değerlerine ilişkin değişkenin ise normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir. ($p>0,05$).

4.2.2.3. Antropometrik Ölçümlere İlişkin Araştırma Sorularına Ait Bulgular

Araştırma Sorusu 1: 29 yaş üzeri spor yapan ve yapmayan kadınların antropometrik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 23. Spor Yapan ve Spor Yapmayanların Pre Antropometrik Ölçümlerinin Karşılaştırması Amacıyla Yapılan Mann Whitney U Testi

		n	$\bar{X}$	s.s.	u	z	p
Boy	Sedanter olanlar(spor yapmayanlar)	100	162,45	6,78	3969,500	-2,524	0,012
	Spor yapanlar	100	164,69	6,85			
Kilo	Sedanter olanlar(spor yapmayanlar)	100	69,35	11,91	4819,500	-0,441	0,659
	Spor yapanlar	100	70,02	16,95			

Göğüs	Sedanter olanlar(spor yapmayanlar)	100	97,92	10,65	4346,500	-1,598	0,110
	Spor yapanlar	100	95,01	9,66			
Bel	Sedanter olanlar(spor yapmayanlar)	100	92,45	74,79	3809,500	-2,809	0,005
	Spor yapanlar	100	79,65	10,03			
Kalça	Sedanter olanlar(spor yapmayanlar)	100	103,67	13,76	4613,500	-0,945	0,345
	Spor yapanlar	100	103,37	11,15			
Basen	Sedanter olanlar(spor yapmayanlar)	100	97,08	13,65	4764,000	-0,577	0,564
	Spor yapanlar	100	97,04	12,97			
BKİ	Sedanter olanlar(spor yapmayanlar)	100	26,03	5,21	4555,500	-1,086	0,277
	Spor yapanlar	100	24,84	5,08			
Mann Whitney U Testi							

Spor yapan ve spor yapmayanların pre antropometrik ölçümlerini karşılaştırmak amacıyla Mann-Whitney U testi yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda;

Sedanter olan bireylerin boy ortalamasının ($\bar{X}$ =162,45) ile spor yapan bireylerin boy ortalaması ($\bar{X}$ =164,69) arasında anlamlı farklılık olduğu spor yapan bireylerin boy ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. (p=0,012)

Sedanter olanların kilosu ($\bar{X}$ =69,35) ile spor yapanların kilosu ($\bar{X}$ =70,02) arasında anlamlı bir farklılık (p=0,659) yoktur. Başka bir ifade ile spor yapan ve sedanterlerin kilo değerlerinin benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir.

Sedanter olanların göğüs ölçü değerleri ($\bar{X}$ =97,92) ile spor yapanların göğüs ölçü değerleri ($\bar{X}$ =95,02) arasında anlamlı bir farklılık (p=0,110) yoktur. Başka bir ifade ile spor yapan ve sedanterlerin göğüs ölçü değerlerinin benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir.

Sedanter olanların bel ölçüm değeri ($\bar{X}$ =92,45) ile spor yapanların bel ölçüm değeri ($\bar{X}$ =79,65) arasında anlamlı bir farklılık (p=0,005) olduğu tespit edilmiştir. Sedanter olanların bel ölçüsünün, spor yapanlardan yüksek olduğu görülmüştür.

Sedanter olanların basen ölçüm değerleri ($\bar{X}$ =97,08) ile spor yapanların basen ölçü değerleri ($\bar{X}$ =97,04) arasında anlamlı bir farklılık (p=0,564) yoktur. Başka bir deyişle ile spor yapan ve sedanterlerin basen ölçü değerlerinin benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir.

Son olarak BKİ değeri incelendiğinde, sedanter olanların BKİ değeri ($\bar{X}$ =26,03) ile spor yapanların BKİ değeri ($\bar{X}$ =24,84) arasında anlamlı bir farklılık (p=0,277) yoktur. Spor yapan ve sedanterlerin BKİ değerlerinin benzer olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma Sorusu 2: 29 yaş üzeri spor yapan ve yapmayan kadınların 10 haftalık süre sonunda antropometrik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 24. Spor Yapan ve Spor Yapmayanların 10 Hafta Sonraki Antropometrik Ölçümlerinin Karşılaştırması Amacıyla Yapılan Mann Whitney U Testi

	n	$\bar{X}$	s.s.	u	z	p
--	---	-----------	------	---	---	---

Kilo	Sedanter olanlar(spor yapmayanlar)	100	70,16	12,19	3560,500	-3,520	0,000
	Spor yapanlar	100	64,92	11,52			
Göğüs	Sedanter olanlar(spor yapmayanlar)	100	98,58	10,72	3000,000	-4,892	0,000
	Spor yapanlar	100	91,04	9,08			
Bel	Sedanter olanlar(spor yapmayanlar)	100	85,33	13,34	3154,000	-4,424	0,000
	Spor yapanlar	100	76,85	9,77			
Kalça	Sedanter olanlar(spor yapmayanlar)	100	104,61	10,63	3218,000	-4,358	0,000
	Spor yapanlar	100	99,03	10,32			
Basen	Sedanter olanlar(spor yapmayanlar)	100	97,91	10,98	3630,000	-3,351	0,001
	Spor yapanlar	100	92,63	12,81			
BKİ	Sedanter olanlar(spor yapmayanlar)	100	26,56	5,98	3432,500	-3,830	0,000
	Spor yapanlar	100	0,67	0,58			
Mann Whitney U Testi							

Spor yapan ve spor yapmayanların 10 hafta sonraki antropometrik ölçümlerini karşılaştırmak amacıyla Mann Whitney U testi yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda; sedanter olanların kilosu ($\bar{X}$ =70,16) ile spor yapanların kilosu ($\bar{X}$ =64,92) arasında anlamlı bir farklılık ($p=0,000$) olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile uygulanan spor programı sonunda spor yapanların kilosunun, sedanterlerden daha düşük olduğu görülmüştür.

Sedanter olanların bel ölçüsü ($\bar{X}$ =85,33) ile spor yapanların bel ölçüsü ($\bar{X}$ =76,85) arasında anlamlı bir farklılık ($p=0,000$) olduğu tespit edilmiştir. 10 haftalık spor programı sonunda sedanter olanların bel ölçüsünün, spor yapanlardan yüksek olduğu görülmektedir.

Sedanter olanların baseni ($\bar{X}$ =97,91) ile spor yapanların baseni ($\bar{X}$ =92,63) arasında anlamlı bir farklılık ($p=0,001$) vardır. Spor programı uygulandıktan sonra sedanter olanların baseninin spor yapanların baseninden büyük olduğu tespit edilmiştir.

Son olarak BKİ değeri incelendiğinde, sedanter olanların BKİ değeri ($\bar{X}$ =26,56) ile spor yapanların BKİ değeri ($\bar{X}$ =0,67) arasında anlamlı bir farklılık ($p=0,000$) olduğu tespit edilmiştir. 10 hafta sonunda spor yapanların BKİ değeri, sedanterlerden düşük olduğu görülmüştür.

Araştırma Sorusu 3: 29 yaş üzeri spor yapan kadınların antropometrik özellikleri ile 10 haftalık süre sonunda antropometrik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 25. Spor Yapanların Pre ve Post Antropometrik Ölçümlerinin Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Wilcoxon Testi

	n	$\bar{X}$	s.s.	z	p
Pre Kilo	100	70,02	16,95	-6,656	0,000
Post Kilo	100	64,92	11,52		
Pre Göğüs	100	95,01	9,66	-7,074	0,000
Post Göğüs	100	91,04	9,08		
Pre Bel	100	79,65	10,03	-5,787	0,000
Post Bel	100	76,85	9,77		
Pre Kalça	100	103,37	11,15	-7,073	0,000
Post Kalça	100	99,03	10,32		
Pre Basen	100	97,04	12,97	-6,313	0,000
Post Basen	100	92,63	12,81		
Pre BKİ	100	24,84	5,08	-6,665	0,000
Post BKİ	100	,67	,58		
Wilcoxon Testi					

Spor yapanların pre ve post antropometrik ölçümlerini karşılaştırmak amacıyla Wilcoxon testi yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda; spor yapanların, spor programından önceki ve sonraki kilo, göğüs, bel, kalça, basen, ve BKİ değerlerinin (p=0,000) anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Spor yapanların, spor programından önceki kilo, göğüs, bel, kalça, basen, ve BKİ değerlerinin hepsinin uygulanan spor programı sonunda düştüğü tespit edilmiştir.

Araştırma Sorusu 4: 29 yaş üzeri spor yapmayan kadınların antropometrik özellikleri ile 10 haftalık süre sonunda antropometrik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 26. Spor Yapmayanların Pre ve Post Antropometrik Ölçümlerinin Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Wilcoxon Testi

	n	$\bar{X}$	s.s.	z	p
Kilo	100	69,35	11,91	-3,099	0,002
Kilo	100	70,16	12,19		
Göğüs	100	97,92	10,65	-1,158	0,247
Göğüs	100	98,58	10,72		
Bel	100	92,45	74,79	-,339	0,735
Bel	100	85,33	13,34		
Kalça	100	103,67	13,76	-,174	0,862
Kalça	100	104,61	10,63		
Basen	100	97,08	13,65	-,307	0,759
Basen	100	97,91	10,98		

BKİ	100	26,03	5,21	-2,793	0,005
BKİ	100	26,56	5,98		
Wilcoxon Testi					

Spor yapmayanların pre ve post antropometrik ölçümlerini karşılaştırmak amacıyla Wilcoxon testi yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda; sedanterlerin, spor programından önceki ve sonraki göğüs ($p=0,247$), bel ($p=0,735$), kalça ($p=0,862$) ve basen ($p=0,759$) değerlerine bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir deyişle spor programına katılmayanların göğüs, bel, kalça ve basen değerlerinin benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir.

Sedanterlerin, spor programından önceki ve sonraki kilo ($p=0,002$) ile BKİ ($p=0,005$) değerlerinin arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sedanterlerin programdan önce kilo değerinin ($\bar{X}=69,35$) programdan sonraki kilo değerinden ($\bar{X}=70,16$) daha düşük olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle 10 hafta sonunda sedanterlerde kilo artışı tespit edilmiştir. Spor yapmayanlarda BKİ değerinin ise 26,03'ten 26,56'ya yükseldiği tespit edilmiştir.

4.2.3.Sosyal Fizik Kaygı Ölçeğine İlişkin Bulgular

4.2.3.1.Sosyal Fizik Kaygı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 27. Spor Yapanların Pre ve Post Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği Maddelerine Verdikleri Cevapların Tanımlayıcı İstatistikleri

	Pre		Post	
	$\bar{X}$	s.s.	$\bar{X}$	s.s.
Beni çok zayıf veya çok şişman gösteren kıyafetleri giymekten hiç endişe duymam	2,96	1,41	3,14	1,37
Fiziki görünümüm hakkında takıntılı olmamayı istedim	3,17	1,54	3,10	1,40

Diğer insanların kilom veya kas gelişimim hakkında olumsuz yargıları olduğu konusunda endişeye kapıldığım zamanlar olur	2,82	1,54	2,78	1,40
Fiziksel görünüşümün çekici olmayan bölgeleri belirli sosyal ortamlarda sinirli olmama sebep olur	2,48	1,46	2,58	1,26
Diğer insanların fiziğimi incelediğini bilmek beni rahatsız eder	3,22	1,52	3,07	1,42
Fiziksel görünümümü diğer insanlara göstereceğim zaman çok utangaç olurum	2,56	1,49	2,83	1,44
Mayoluyken vücudumun şeklinden dolayı kendimi sıklıkla sinirli hissederim	2,38	1,56	2,40	1,32

Spor Yapanların Pre ve Post Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği maddelerine verdikleri cevapların tanımlayıcı istatistikleri verilmiştir. Spor yapanların, ilk yapılan ölçümlerde maddelere verdikleri cevapların ortalamaları incelendiğinde en yüksek “Diğer insanların fiziğimi incelediğini bilmek beni rahatsız eder” ($\bar{X}=3,22$) maddesi, en az “Mayoluyken vücudumun şeklinden dolayı kendimi sıklıkla sinirli hissederim” ($\bar{X}=2,38$) maddesi olduğu tespit edilmiştir.

Spor yapanların, 10 hafta sonraki yapılan ölçümlerde maddelere verdikleri cevapların ortalamaları incelendiğinde en yüksek “Beni çok zayıf veya çok şişman gösteren kıyafetleri giymekten hiç endişe duymam” ($\bar{X}=3,14$) maddesi, en az “Mayoluyken vücudumun şeklinden dolayı kendimi sıklıkla sinirli hissederim” ($\bar{X}=2,40$) maddesi olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 28. Spor Yapmayanların Pre ve Post Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği Maddelerine Verdikleri Cevapların Tanımlayıcı İstatistikleri

	Pre		Post	
	$\bar{X}$	s.s.	$\bar{X}$	s.s.
Beni çok zayıf veya çok şişman gösteren kıyafetleri giymekten hiç endişe duymam	3,64	1,42	3,62	1,46
Fiziki görünümüm hakkında takıntılı olmamayı isterdim	2,70	1,57	2,81	1,55

Diğer insanların kilom veya kas gelişimim hakkında olumsuz yargıları olduğu konusunda endişeye kapıldığım zamanlar olur	2,67	1,55	2,73	1,50
Fiziksel görünüşümün çekici olmayan bölgeleri belirli sosyal ortamlarda sinirli olmama sebep olur	2,29	1,42	2,40	1,43
Diğer insanların fiziğimi incelediğini bilmek beni rahatsız eder	3,03	1,62	2,96	1,53
Fiziksel görünümümü diğer insanlara göstereceğim zaman çok utangaç olurum	3,27	1,59	3,24	1,58
Mayoluyken vücudumun şeklinden dolayı kendimi sıklıkla sinirli hissederim	2,53	1,64	2,37	1,56

Spor yapmayanların Pre ve Post Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği maddelerine verdikleri cevapların tanımlayıcı istatistikleri verilmiştir. Spor yapmayanların, ilk yapılan ölçümlerde maddelere verdikleri cevapların ortalamaları incelendiğinde en yüksek “Beni çok zayıf veya çok şişman gösteren kıyafetleri giymekten hiç endişe duymam” ($\bar{X}$ =3,64) maddesi, en az “Fiziksel görünüşümün çekici olmayan bölgeleri belirli sosyal ortamlarda sinirli olmama sebep olur” ($\bar{X}$ =2,29) maddesi olduğu tespit edilmiştir.

Spor yapmayanların, 10 hafta sonraki yapılan ölçümlerde maddelere verdikleri cevapların ortalamaları incelendiğinde en yüksek “Beni çok zayıf veya çok şişman gösteren kıyafetleri giymekten hiç endişe duymam” ($\bar{X}$ =3,62) maddesi, en az “Mayoluyken vücudumun şeklinden dolayı kendimi sıklıkla sinirli hissederim” ($\bar{X}$ =2,37) maddesi olduğu tespit edilmiştir.

4.2.3.2.Sosyal Fizik Kaygı Ölçeğine İlişkin Normallik Dağılımı Sınması

Tablo 29. Ölçek Sosyal Fizik Kaygı Düzeyi ile Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyi Maddelerine İlişkin Normallik Testi

Spor yapma durumu		Kolmogorov-Smirnov		
		İstatistik	sd.	P
Sedanter olanlar (spor yapmayanlar)	Pre Sosyal fizik kaygı düzeyi	0,129	97	0,000
	Post Sosyal fizik kaygı düzeyi	0,072	97	,200
Spor yapanlar	Pre Sosyal fizik kaygı düzeyi	0,109	88	0,011

Ölçek maddelerine ilişkin normalliğe baktığımızda spor yapmayanların; pre sosyal fizik kaygı düzeyi($p<0,05$) ve spor yapanların pre sosyal fizik kaygı düzeylerinin normal dağılım sergilemediği tespit edilirken spor yapmayanların pre sosyal fizik kaygı düzeyi ve post sosyaşl fizik kaygı düzeyi değişkenlerinin normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir.

4.2.3.3.Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerine İlişkin Araştırma Sorularına Ait Bulgular

Araştırma Sorusu 5: 29 yaş üzeri spor yapan ve yapmayan kadınların sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 30. Spor Yapan ve Spor Yapmayanların Pre Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	s.s.	u	z	p
Pre sosyal fizik kaygı düzeyi	Sedanter olanlar(spor yapmayanlar)	100	20,14	6,95	4382,500	-0,581	0,561
	Spor yapanlar	100	19,35	6,67			
Mann Whitney U testi							

Spor yapan ve spor yapmayanların pre sosyal fizik kaygı düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla Mann Whitney U testi yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda spor yapan ve sedanterlerde pre sosyal fizik kaygı düzeylerinin ($p=0,561$) anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Başka bir deyişle iki grubun sosyal fizik kaygı düzeylerinin benzerlik gösterdiği görülmüştür.

Araştırma Sorusu 6: 29 yaş üzeri spor yapan ve yapmayan kadınların 10 haftalık süre sonunda sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 31. Spor Yapan ve Yapmayanların 10 Hafta Sonraki Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	s.s.	U	z	p
Sosyal fizik kaygı düzeyi	Sedanter olanlar(spor yapmayanlar)	100	20,17	6,51	0,804	190	0,422*
	Spor yapanlar	100	19,87	5,87			

Spor yapan ve spor yapmayanların 10 hafta sonraki sosyal fizik kaygı düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla Mann Whitney U yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda spor yapan ve sedanterlerde 10 hafta sonunda sosyal fizik kaygı düzeylerinin ($p=0,422$) anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile iki grubun 10 hafta sonraki sosyal fizik kaygı düzeylerinin benzerlik gösterdiği görülmüştür.

Araştırma Sorusu 7: 29 yaş üzeri spor yapan kadınların sosyal fizik kaygı düzeyleri ile 10 haftalık süre sonunda sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 32. Spor Yapanların Pre ve Post Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	s.s.	z	p
Pre Sosyal fizik kaygı düzeyi	100	19,35	6,67	-,783	,434
Post Sosyal fizik kaygı düzeyi	100	19,87	5,87		
Bağımlı Gruplar t Testi					

Spor yapanların pre ve post sosyal fizik kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için bağımlı örneklem t testi yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda pre sosyal fizik kaygı düzeyi ile post sosyal fizik kaygı düzeyi ($p=0,434$) arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile spor yapanların spor programından önceki sosyal fizik kaygı düzeyleri ile 10 haftalık spor programından sonraki sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında benzerlik olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma Sorusu 8: 29 yaş üzeri spor yapmayan kadınların sosyal fizik kaygı düzeyleri ile 10 haftalık süre sonunda sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 33. Spor Yapmayanların Pre ve Post Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	<i>s.s.</i>	z	p
Pre Sosyal fizik kaygı düzeyi	100	20,14	6,95	-,192	,848
Post Sosyal fizik kaygı düzeyi	100	20,17	6,51		
Bağımlı Örneklem t Testi					

Spor yapmayanların pre ve post sosyal fizik kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için bağımlı değişkenler t testi yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda pre sosyal fizik kaygı düzeyi ile post sosyal fizik kaygı düzeyi ($p=0,848$) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile spor yapmayanların, spor programından önceki sosyal fizik kaygı düzeyleri ile 10 hafta sonraki sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında benzerlik olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal Fizik Kaygı düzeylerinin yapılan aktivite seviyesine göre karşılaştırılması yapılmıştır. Haftada 1-2 gün fiziksel aktivite düşük sıklıkta, haftada 3 gün fiziksel aktivite orta sıklıkta ve haftada 4 gün ve üzeri yüksek sıklıkta olarak seviyelendirilmiştir.

Araştırma Sorusu 9: 29 yaş üzeri spor yapan kadınların sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında yapılan aktivite seviyesine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 34. Düşük, Orta ve Yüksek Sıklıkta Spor Yapanların Pre Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

		<i>f</i>	$\bar{X}$	<i>s.s</i>	χ^2	<i>sd.</i>	<i>p</i>
Pre sosyal fizik kaygı düzeyi	Düşük Sıklık	25	19,96	6,84	2,349	2	0,309
	Orta Sıklık	60	19,12	7,34			
	Yüksek Sıklık	15	22,13	7,24			
Kruskal Wallis H testi							

Düşük, orta ve yüksek sıklıkta spor yapanların pre sosyal fizik kaygı düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla Kruskal Wallis H testi testi yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda düşük, orta ve yüksek sıklıkta spor yapan bireylerin pre sosyal fizik kaygı düzeyinin ($p=0,309$) anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Başka bir deyişle üç grubun sosyal fizik kaygı düzeylerinin benzerlik gösterdiği görülmüştür.

Araştırma Sorusu 10: 29 yaş üzeri spor yapan kadınların 10 hafta süre sonunda sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında yapılan aktivite seviyesine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 35. Düşük, Orta ve Yüksek Sıklıkta Spor Yapanların 10 Hafta Sonraki Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

		<i>f</i>	$\bar{X}$	<i>s.s</i>	χ^2	<i>sd.</i>	<i>p</i>
	Düşük Sıklık	25	19,63	6,92	4,233	2	0,120

Post sosyal fizik kaygı düzeyi	Orta Sıklık	60	20,40	5,89
	Yüksek Sıklık	15	23,77	5,80
Kruskal Wallis H testi				

Düşük, orta ve yüksek sıklıkta spor yapanların 10 hafta sonraki sosyal fizik kaygı düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda düşük, orta ve yüksek sıklıkta spor yapan bireylerin 10 hafta sonunda sosyal fizik kaygı düzeylerinin ($p=0,120$) anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile üç grubun 10 hafta sonraki sosyal fizik kaygı düzeylerinin benzerlik gösterdiği görülmüştür.

Araştırma Sorusu 11: 29 yaş üzeri düşük sıklıkta spor yapan kadınların pre ve post sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 36. Düşük Sıklıkta Spor Yapanların Pre ve Post Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	s.s.	Z	p
Pre Sosyal fizik kaygı düzeyi	25	19,96	6,84	-,157	0,875
Post Sosyal fizik kaygı düzeyi	25	19,63	6,92		

Wilcoxon testi

Düşük sıklıkta spor yapanların pre ve post sosyal fizik kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için Wilcoxon testi yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda pre sosyal fizik kaygı düzeyi ile post sosyal fizik kaygı düzeyi ($p=0,875$) arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile düşük sıklıkta spor yapanların spor programında önceki sosyal fizik kaygıları ile 10 haftalık spor programından sonraki sosyal fizik kaygıları arasında benzerlik olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma Sorusu 12: 29 yaş üzeri orta sıklıkta spor yapan kadınların pre ve post sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 37. Orta Sıklıkta Spor Yapanların Pre ve Post Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	s.s.	Z	p
--	---	-----------	------	---	---

Pre Sosyal fizik kaygı düzeyi	60	19,12	7,34	-1,137	0,255
Post Sosyal fizik kaygı düzeyi	60	20,40	5,89		

Wilcoxon testi

Orta sıklıkta spor yapanların pre ve post sosyal fizik kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için Wilcoxon testi yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda pre sosyal fizik kaygı düzeyi ile post sosyal fizik kaygı düzeyi ($p=0,255$) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile orta sıklıkta spor yapanların spor programından önceki sosyal kaygı düzeyleri ile 10 hafta sonraki sosyal kaygı düzeyleri arasında benzerlik olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma Sorusu 13: 29 yaş üzeri yüksek sıklıkta spor yapan kadınların pre ve post sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 38. Yüksek Sıklıkta Spor Yapanların Pre ve Post Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	s.s.	Z	p
Pre Sosyal fizik kaygı düzeyi	15	22,13	7,24	-,354	0,723
Post Sosyal fizik kaygı düzeyi	15	23,77	5,80		

Wilcoxon testi

Yüksek sıklıkta spor yapanların pre ve post sosyal fizik kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için Wilcoxon yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda pre sosyal fizik kaygı düzeyi ile post sosyal fizik kaygı düzeyi ($p=0,723$) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile yüksek sıklıkta spor yapanların spor programından önceki sosyal fizik kaygı düzeyleri ile 10 hafta sonraki sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında benzerlik olduğu tespit edilmiştir.

4.2.4.Beden Bölgesinden Hoşnut Olma Düzeylerine İlişkin Bulgular

4.2.4.1 Beden Bölgelerinde Hoşnut Olma Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 39. Spor Yapanların Pre ve Post Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Ölçeği Maddelerine Verdikleri Cevapların Tanımlayıcı İstatistikleri

	Pre	Post
--	-----	------

	$\bar{X}$	s.s.	$\bar{X}$	s.s.
Beden oranları	2,80	1,34	3,15	1,30
Bedenin duruşu	3,30	1,27	3,52	1,17
Spor yeteneği	3,82	1,17	3,89	1,00
Ten rengi	4,20	0,86	4,23	0,81
Kas gücü	3,09	1,40	3,57	1,05
Boy	3,65	1,20	3,65	1,22
Kilo	2,67	1,51	2,79	1,41
Yüz güzelliği	4,17	0,64	4,19	0,68
Saçlar	3,94	0,94	3,91	1,19
Gözler	4,27	0,63	4,38	0,60
Kulaklar	4,23	0,76	4,31	0,69
Burun	4,15	0,83	4,11	0,90
Ağız	4,07	0,86	4,10	0,93
Dişler	4,00	1,03	4,03	1,09
Ses	4,06	0,92	4,12	0,86
Çene	4,22	0,68	4,29	0,62
Omuzlar	3,69	1,27	4,01	1,05
Kollar	3,49	1,29	3,69	1,24
Eller	3,99	1,10	4,09	0,89
Ayaklar	3,70	1,25	3,90	1,15
Karın	2,61	1,48	2,77	1,48
Kalçalar	2,86	1,43	2,96	1,36
Bacak ve bilekler	3,18	1,39	3,21	1,27
Göğüsler ve üst bölge	3,32	1,41	3,71	1,09
Cinsel organ	4,04	1,00	4,34	0,65

Spor Yapanların Pre ve Post Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Ölçeği maddelerine verdikleri cevapların tanımlayıcı istatistikleri verilmiştir. Spor yapanların, ilk yapılan ölçümlerde maddelere verdikleri cevapların ortalamaları incelendiğinde en yüksek “Gözler” ($\bar{X}$ =4,27) maddesi, en az “Karın” ($\bar{X}$ =2,61) maddesi olduğu tespit edilmiştir.

Spor yapanların, 10 hafta sonraki yapılan ölçümlerde maddelere verdikleri cevapların ortalamaları incelendiğinde en yüksek “Gözler” ($\bar{X}$ =4,38) maddesi, en az “Karın” ($\bar{X}$ =2,77) maddesi olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 40. Spor Yapmayanların Pre ve Post Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Ölçeği Maddelerine Verdikleri Cevapların Tanımlayıcı İstatistikleri

	Pre		Post	
	$\bar{X}$	s.s.	$\bar{X}$	s.s.
Beden oranları	3,16	1,38	3,08	1,45
Bedenin duruşu	3,53	1,31	3,40	1,31
Spor yeteneği	2,65	1,35	2,85	1,30
Ten rengi	4,19	0,99	4,15	1,04
Kas gücü	3,21	1,37	3,28	1,28
Boy	3,31	1,45	3,52	1,34
Kilo	2,88	1,55	2,79	1,46
Yüz güzelliği	3,95	1,09	4,19	0,96
Saçlar	3,97	1,15	4,15	1,06
Gözler	4,32	0,84	4,38	0,78

Kulaklar	4,43	0,57	4,37	0,80
Burun	3,90	1,14	4,19	1,02
Ağız	4,26	0,85	4,25	0,98
Dişler	3,68	1,33	3,72	1,31
Ses	3,81	1,32	3,78	1,19
Çene	4,40	0,60	4,40	0,73
Omuzlar	4,13	0,93	4,19	0,91
Kollar	3,97	1,11	3,96	1,11
Eller	4,00	1,09	4,02	1,11
Ayaklar	3,87	1,22	4,04	1,12
Karın	2,29	1,53	2,48	1,57
Kalçalar	3,24	1,44	3,23	1,47
Bacak ve bilekler	3,63	1,29	3,67	1,31
Göğüsler ve üst bölge	3,56	1,43	3,37	1,49
Cinsel organ	4,21	1,03	4,34	0,98

Spor yapmayanların Pre ve Post Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Ölçeği maddelerine verdikleri cevapların tanımlayıcı istatistikleri verilmiştir. Spor yapmayanların, ilk yapılan ölçümlerde maddelere verdikleri cevapların ortalamaları incelendiğinde en yüksek “Kulaklar” ($\bar{X}$ =4,43) maddesi, en az “Spor yeteneği” ($\bar{X}$ =2,65) maddesi olduğu tespit edilmiştir.

Spor yapmayanların, 10 hafta sonraki yapılan ölçümlerde maddelere verdikleri cevapların ortalamaları incelendiğinde en yüksek “Gözler” ($\bar{X}$ =4,38) maddesi, en az “Spor yeteneği” ($\bar{X}$ =2,85) maddesi olduğu tespit edilmiştir.

4.2.4.2.Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Ölçeğine İlişkin Normallik Dağılımı Sınması

Tablo 41. Ölçek Sosyal Fizik Kaygı Düzeyi ile Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyi Maddelerine İlişkin Normallik Testi

Spor yapma durumu		Kolmogorov-Smirnov		
		İstatistik	sd.	P
Spor yapmayanlar	Pre beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi	0,106	97	0,009
	Post Beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi	0,090	97	0,051
Spor yapanlar	Pre Beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi	0,119	88	0,004
	Post Beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi	0,080	88	,200

Beden bölgelerinden honut olma düzeylerine ilişkin değişkenlerin normal dağılım sınması sonucunda spor yapan ve yapmayanların pre ölçümlerinin normal dağıldı tespit edilirken spor yapmayanların ve yapanların pot ölçümlerinin normal dağıldığı tespit edilmiştir.

4.2.4.3.Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerine İlişkin Araştırma Sorularına Ait Bulgular

Araştırma Sorusu 14: 29 yaş üzeri spor yapan ve yapmayan kadınların beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 42. Spor Yapan ve Spor Yapmayanların Pre Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	s.s.	u	z	p
Pre beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi	Sedanter olanlar(spor yapmayanlar)	100	92,48	15,40	4541,500	-1,121	0,262
	Spor yapanlar	100	90,64	16,17			
Mann Whitney U testi							

Spor yapan ve spor yapmayanların pre beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla Mann Whitney U testi yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda spor yapan ve sedanterlerde pre beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyinin ($p=0,262$) anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Başka bir deyişle iki grubun beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin benzerlik gösterdiği görülmüştür.

Araştırma Sorusu 15: 29 yaş üzeri spor yapan ve yapmayan kadınların 10 haftalık süre sonunda beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 43. Spor Yapan ve Yapmayanların 10 Hafta Sonraki Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	s.s.	U/t	z/Sd	p
Post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi	Sedanter olanlar(spor yapmayanlar)	100	92,80	16,17	4686,5	0,766	0,444*
	Spor yapanlar	100	94,21	14,17			
* Bağımsız T Testi							

Spor yapan ve spor yapmayanların 10 hafta sonraki beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla bağımsız t testi yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda

spor yapan ve sedanterlerde 10 hafta sonunda beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin ($p=0,444$) anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile iki grubun 10 hafta sonraki beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin benzerlik gösterdiği görülmüştür.

Araştırma Sorusu 16: 29 yaş üzeri spor yapan kadınların beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri ile 10 haftalık süre sonunda beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 44. Spor Yapanların Pre ve Post Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	s.s.	z	p
Pre beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi	100	90,64	16,17	-2,741	,006
Post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi	100	94,21	14,17		
Bağımlı Gruplar T Testi					

Spor yapanların pre ve post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin karşılaştırılması için bağımlı değişkenler t testi yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda pre beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi ile post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi ($p=0,006$) arasındaki ise anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Spor yapanların spor programı uygulamadan önceki beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin ($\bar{X}=90,64$) 10 hafta sonraki beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinden ($\bar{X}=94,21$) daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma Sorusu 17: 29 yaş üzeri spor yapmayan kadınların beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri ile 10 haftalık süre sonunda beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 45. Spor Yapmayanların Pre ve Post Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	s.s.	z	p
Pre Beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi	100	92,48	15,40	-,124	,901
Post Beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi	100	92,80	16,17		
Bağımlı Gruplar T Testi					

Spor yapmayanların pre ve post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin karşılaştırılması için bağımlı değişkenler t testi yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda pre beden bölgelerinden

hoşnut olma düzeyi ile post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi ($p=0,901$) arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Spor yapmayanların, spor programı uygulamadan önceki ile 10 hafta sonraki beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür.

Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin yapılan aktivite seviyesine göre karşılaştırılması yapılmıştır. Haftada 1-2 gün fiziksel aktivite düşük sıklıkta, haftada 3 gün fiziksel aktivite orta sıklıkta ve haftada 4 gün ve üzeri yüksek sıklıkta olarak seviyelendirilmiştir.

Araştırma Sorusu 18: 29 yaş üzeri spor yapan kadınların beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri arasında yapılan aktivite seviyesine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 46. Düşük, Orta ve Yüksek Sıklıkta Spor Yapanların Pre Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Karşılaştırılması

		<i>f</i>	$\bar{X}$	<i>s.s</i>	χ^2	<i>sd.</i>	<i>p</i>
Pre beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi	Düşük Sıklık	25	93,48	12,78			
	Orta Sıklık	60	94,02	17,32	0,856	2	0,652
	Yüksek Sıklık	15	89,40	12,72			
Kruskal Wallis H testi							

Düşük, orta ve yüksek sıklıkta spor yapanların pre beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda düşük, orta ve yüksek sıklıkta spor yapan bireylerin pre beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin ($p=0,652$) anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Başka bir deyişle üç grubun beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin benzerlik gösterdiği görülmüştür.

Araştırma Sorusu 19: 29 yaş üzeri spor yapan kadınların 10 hafta süre sonunda beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri arasında yapılan aktivite seviyesine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 47. Düşük, Orta ve Yüksek Sıklıkta Spor Yapanların 10 Hafta Sonraki Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Karşılaştırılması

		<i>f</i>	$\bar{X}$	<i>s.s</i>	χ^2	<i>sd.</i>	<i>p</i>
Post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi	Düşük Sıklık	25	98,84	11,50			
	Orta Sıklık	60	92,67	15,79	4,889	2	0,087
	Yüksek Sıklık	15	90,27	12,96			
Kruskal Wallis H testi							

Düşük, orta ve yüksek sıklıkta spor yapanların 10 hafta sonraki beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla Krukal Wallis H testi yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda düşük, orta ve yüksek sıklıkta spor yapan bireylerin 10 hafta sonunda beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin ($p=0,087$) anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile üç grubun 10 hafta sonraki beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin benzerlik gösterdiği görülmüştür.

Araştırma Sorusu 20: 29 yaş üzeri düşük sıklıkta spor yapan kadınların pre ve post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 48. Spor Yapanların Pre ve Post Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	s.s.	Z	p
Pre beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi	25	93,48	12,78	-1,613	0,107
Post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi	25	98,84	11,50		
Wilcoxon testi					

Düşük sıklıkta spor yapanların pre ve post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin karşılaştırılması için Wilcoxon testi yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda düşük sıklıkta spor yapanların pre beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi ile post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi ($p=0,107$) arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile

düşük sıklıkta spor yapanların spor programında önceki beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri ile 10 haftalık spor programından sonraki beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri arasında benzerlik olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma Sorusu 21: 29 yaş üzeri orta sıklıkta spor yapan kadınların pre ve post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 49. Orta Sıklıkta Spor Yapanların Pre ve Post Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	s.s.	Z	p
Pre beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi	60	94,02	17,32	-,686	0,493
Post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi	60	92,67	15,79		

Wilcoxon testi

Orta sıklıkta spor yapanların pre ve post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin karşılaştırılması için Wilcoxon testi yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda orta sıklıkta spor yapanların pre beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi ile post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi (p=0,493) arasındaki anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Orta sıklıkta spor yapanların, spor programı uygulamadan önceki ile 10 hafta sonraki beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür.

Araştırma Sorusu 22: 29 yaş üzeri yüksek sıklıkta spor yapan kadınların pre ve post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 50. Yüksek Sıklıkta Spor Yapanların Pre ve Post Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	s.s.	Z	p
Pre beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi	15	89,40	12,72	-,398	0,691
Post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi	15	90,27	12,96		

Wilcoxon testi

Yüksek sıklıkta spor yapanların pre ve post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin karşılaştırılması için Wilcoxon yapılmıştır, yapılan analiz sonucunda yüksek spor yapanların

pre beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi ile post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyi ($p=0,691$) arasındaki anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yüksek sıklıkta spor yapanların, spor programı uygulamadan önceki ile 10 hafta sonraki beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür.

4.2.5.Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri İle Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri

Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu bölümde katılımcıların Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri ile Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırma Sorusu 23: 29 yaş spor yapan ve yapmayan kadınlarda beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri ile sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Tablo 51. Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri ile Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi İçin Yapılan Spearman Korelasyon Analizi

		1	2	3	4
1- Pre Sosyal Fizik Kaygı Düzeyi	r				
	p	-			
	f				
2- Pre Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyi	r	-,384**			
	p	,000	-		
	f	192			
3- Post Sosyal Fizik Kaygı Düzeyi	r	,544**	-,110		
	p	,000	,128	-	
	f	185	193		
4- Post Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyi	r	-,335**	,669**	-,335**	
	p	,000	,000	,000	-
	f	192	200	193	

Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri ile Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için Spearman Korelasyon Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların pre sosyal fizik kaygı düzeylerinin pre beden bölgelerinden hoşnut olma ($r=-0,384$; $p=0,000$) ve post beden bölgelerinden hoşnut olma ($r=-0,335$; $p=0,000$) düzeyleri ile negatif yönlü, post sosyal fizik kaygı ($r=0,544$; $p=0,000$) düzeyleri ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle katılımcı bireylerin pre sosyal fizik kaygı düzeyleri arttıkça pre ve post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin azaldığı, post sosyal fizik kaygı düzeylerinin ise arttığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların pre beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin post sosyal fizik kaygı ($r=-0,110$; $p=0,000$) düzeyleri ile negatif yönlü, post beden bölgelerinden hoşnut olma ($r=0,669$; $p=0,000$) düzeyleri ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle katılımcı bireylerin pre beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri arttıkça post kaygı düzeylerinin azaldığı, post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin ise arttığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların post sosyal fizik kaygı düzeyleri ile post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri arasında ($r=-0,335$; $p=0,000$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle katılımcı bireylerin post sosyal fizik kaygı düzeyleri arttıkça post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.



BÖLÜM V

SONUÇ VE TARTIŞMA

5.1. Sonuç

Adana ili Çukurova İlçesinde yaşayan 29 yaş üstü spor yapan ve yapmayan kadınların antropometrik ölçüm değerleri, beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri ve sosyal fizik kaygıları arasında anlamlı farklılık var mıdır? sorunsalı üzerinden hareketle bu çalışma Adana ilinin Çukurova ilçesinde bulunan 29 yaş üstü kadınlarla yürütülmüştür. Örnekleme yer alan toplam denek sayısı 200 kişi olup deney ve kontrol gruplarına eşit şekilde bölünerek oluşturulmuştur.

Yapılan bu çalışmada deney gurubunda yer alan bireylerin haftada en az 2 gün ve 45'er dakika spor yapan katılımcılardan oluşturulmuştur. Spor yapan bireyler 10 haftalık zaman diliminde gözlemlenmiş ve bu zaman diliminde düzenli spor yapmayan 12 birey çalışma dışı bırakılmıştır. Spor yapmayan bireyler ile spor yapan bireylerin sayısının eşitlenebilmesi için sedanter olan katılımcılardan rastgele seçilen 12 birey çalışma dışı bırakılmıştır.

Spor yapan denekler 10 hafta boyunca düzenli olarak takip edilmeye çalışılmış ve 10 haftalık süre boyunca düzenli spor yapıp yapmadıkları kontrole dilmiştir. Düzenli spor yapmayan bireyler örneklem dışı bırakılmıştır. Spor yapamayan grupta yer alan denekler ise 10 hafta sonunda spor yapıp yapmadıkları ikinci ölçüm öncesinde sorgulanmıştır. Araştırmada spor yapan bireylerin;

- a) %69'unun 29-40 yaş aralığında,
- b) %43'ünün eğitim durumunun üniversite olduğu,
- c) %37'sinin ev hanımı,
- d) %58'inin ise gelir düzeyinin, gelirin gidere eşit olduğu görülmüştür.

Ayrıca spor yapanların %60'ının haftada 3 gün, %25'inin 2 gün ve %12'sinin 5 gün spor yaptığı tespit edilmiştir.

Spor yapmayan bireylerin ise;

- a) %56'sının 29-40 yaş aralığında
- b) %38'inin eğitim durumunun ilköğretim
- c) %45'inin ev hanımı,
- d) %47'sinin ise gelir düzeyinin, gelirin gidere eşit olduğu görülmüştür.

Katılımcıların testten önce yaptığı fiziksel aktiviteleri incelendiğinde, en yüksek %81 ile yürüyüş, en düşük %2 ile boks olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %54'ünün yüzme, %49'nun bisiklet ve %24'nün koşu aktiviteleri yaptığı görülmektedir. Katılımcıların diğer yaptığı sporlara ise baktığımızda ise %59'nun fitness yaptığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların testten sonra yaptığı fiziksel aktiviteler incelendiğinde en yüksek %84 ile yürüyüş, en düşük %2 ile boks olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %55'nin yüzme, %49'nun bisiklet ve %24'nün koşu aktiviteleri yaptığı görülmektedir. Katılımcıların diğer yaptığı sporlara bakıldığında %58'nin fitness yaptığı tespit edilmiştir.

Sadece spor yapanların antropometrik ölçümleri incelendiğinde testten önce kilo ortalamasının 70,02 olduğu, testten sonra ise 64,92'ye düştüğü tespit edilmiştir. Belin antropometrik ölçümüne bakıldığında testten önce ortalaması 79,95 iken testten sonra 76,85'e düştüğü saptanmıştır. Spor yapmayanların antropometrik ölçümleri incelendiğinde testten önce kilo ortalamasının 69,35 olduğu, testten sonra ise 70,16'ya yükseldiği tespit edilmiştir. Kalçanın antropometrik ölçümüne bakıldığında testten önce ortalaması 103,76 iken testten sonra 104,61'e yükseldiği saptanmıştır.

Spor yapmayanlarda başlangıç antropometrik ölçümlerine ilişkin yapılan analiz sonucunda; boy, kilo, göğüs, bel, kalça, basen, kol ve BKİ değerlerinin normal dağılım sergilemediği tespit edilmiştir. Spor yapanların ise boy, kilo, kalça, basen, ve BKİ değişkenlerinin normal dağılım sergilemediği, göğüs ve bel değişkenlerinin ise normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir.

10 hafta sonraki antropometrik ölçümlerine ilişkin yapılan analiz sonucunda; spor yapmayanların boy, kilo, göğüs, bel, kalça, basen, kol ve BKİ değişkenlerinin normal dağılım sergilemediği tespit edilmiştir. Spor yapanlarınsa boy, kilo, göğüs, kalça, basen, ve BKİ değişkenlerinin normal dağılım sergilemediği, bel ölçüsü değerlerine ilişkin değişkenin ise normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir.

Spor yapanlar bireylerde 10 haftalık spor programı uygulanmadan önceki BKİ değerleri incelendiğinde spor yapanların %34'ünün aşırı kilolu, %14'ünün obez olduğu görülmektedir. Bu bireylere spor programı uygulandıktan sonra BKİ değerlerine göre %29'unun aşırı kilolu ve %9'unun obez olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle spor yapan bireylere uygulanan 10 haftalık spor programının bireylerin BKİ değerlerinin normal seviyeye gelmesinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Sedanter olan kişilere baktığımızda, %34'ünün aşırı kilolu, %17'sinin obez olduğu görülmektedir. Sedanterler spor programı uygulanmadan 10 hafta sonunda %32'unun aşırı kilolu ve %21'unun obez olduğu tespit edilmiştir. Sedanter grupta her ne kadar aşırı kilo olanların oranında post değerinde düşüş olsada obez olanların sayısındada bir artış olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca;

1. Sedanter olan bireylerin boy ortalamasının ile spor yapan bireylerin boy ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğu spor yapan bireylerin boy ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

2. Spor yapan ve sedanterlerin kilo değerlerinin benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir.
3. Spor yapan ve sedanterlerin göğüs ölçü değerlerinin benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir.
4. Sedanter olanların bel ölçüm değeri ile spor yapanların bel ölçüm değeri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.
5. Spor yapan ve sedanterlerin basen ölçü değerlerinin benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir.
6. Son olarak BKİ değeri incelendiğinde, sedanter olanların BKİ değeri ile spor yapanların BKİ değeri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
7. Uygulanan spor programı sonunda spor yapanların kilosunun, sedanterlerden daha düşük olduğu görülmüştür.
8. 10 haftalık spor programı sonunda sedanter olanların bel ölçüsünün, spor yapanlardan yüksek olduğu görülmektedir.
9. Spor programı uygulandıktan sonra sedanter olanların baseninin spor yapanların baseninden büyük olduğu tespit edilmiştir.
10. hafta sonunda spor yapanların BKİ değeri, sedanterlerden düşük olduğu görülmüştür.
11. Spor yapanların, spor programından önceki kilo, göğüs, bel, kalça, basen, ve BKİ değerlerinin hepsinin uygulanan spor programı sonunda düştüğü tespit edilmiştir.
12. Spor programına katılmayanların göğüs, bel, kalça ve basen değerlerinin benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir.
13. 10 hafta sonunda sedanterlerde kilo artışı tespit edilmiştir. Spor yapmayanlarda BKİ değerinin ise 26,03'ten 26,56'ya yükseldiği tespit edilmiştir.
14. Spor yapanların spor programından önceki sosyal fizik kaygı düzeyleri ile 10 haftalık spor programından sonraki sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında benzerlik olduğu tespit edilmiştir.
15. Spor yapmayanların, spor programından önceki sosyal fizik kaygı düzeyleri ile 10 hafta sonraki sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında benzerlik olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri ile Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için Spearman Korelasyon Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların pre sosyal fizik kaygı düzeylerinin pre beden bölgelerinden hoşnut olma ve post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri ile negatif yönlü, post sosyal fizik kaygı düzeyleri ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcı bireylerin pre beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri arttıkça post kaygı düzeylerinin azaldığı, post beden

bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin ise arttığı tespit edilmiştir. Katılımcı bireylerin post sosyal fizik kaygı düzeyleri arttıkça post beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

5.2. Tartışma

Hareketsiz bir yaşam şeklinin insanlar üzerinde yarattığı sağlık problemleri; şişmanlık, yüksek kolesterol ve hipertansiyon ve kassal yönden zayıflık, şeker hastalığı ve koroner atar damar risk faktörlerinin artması, göğüs kafesi ve solunum kapasitesinde kayıplar, karın ve bel bölgesi kaslarının kuvvet ve gücünü kaybetmesi ile sindirim ve boşaltım yönünden güçlükler olarak sıralanmaktadır (Türk, 2016).

Uygulanan spor programı sonunda spor yapanların kilosunun, sedanterlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. 10 haftalık spor programı sonunda Sedanter olanların bel ölçüsünün, spor yapanlardan yüksek olduğu görülmektedir. Türk (2016) 'ün sedanter bayanlarda bosu egzersizin fiziksel uygunluk ve psikososyal değişimlerine etkisinin incelediği çalışmada üç aylık düzenli bosu egzersiz öncesi ve sonrasında vücut ağırlıklarında anlamlı değişim görülmemiştir. Bel ve kalça çevresinde düşme varken ağırlıkta değişim olmaması kassal kütle artışının sonucu olabilir. Yapılan araştırmada spor programdan sonra sedanter olanların kol boyu, spor yapanların kol boyundan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Başka bir araştırmada üst kol değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Türk, 2016).

Beden algısı, özgüven ve beden kütle indeksi (BKİ) ile güçlü bir şekilde ilgilidir. Bireylerin kendi vücut ağırlığı ve boy uzunluklarını oldukça doğru şekilde bildirmelerine karşın, obez kadın ve erkeklerin çoğunun kendilerini obez olarak değerlendirmedikleri görülmektedir (Sivalingam vd., 2011). Bir araştırmaya göre içsel özgüven kısıtlama olmadan yemek yiyenlerde yükselirken, kısıtlananlarda düşmüştür (Hoffmeister vd., 2010). Obez olan bireyler üzerinde yapılan araştırmalarda, obez olan bireylerin olmayanlara göre fiziksel görünüşlerine dair hoşnutsuzlukları daha yüksek orandadır. Bu durum Beden Kütle İndeksi'nin (BKİ) vücut hoşnutsuzluğu üzerinde önemli düzeyde etkisi olduğunu açıklamaktadır (Yörükoğlu, 1986).

Araştırma sonucunda 10 hafta sonunda spor yapanların BKİ değeri, sedanterlerden düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca, Spor yapanların, spor programından önceki kilo, göğüs, bel, kalça, basen, kol ve BKİ değerlerinin hepsinin uygulanan spor programı sonunda düştüğü tespit

edilmiştir. Araştırma sonucunda spor programına katılmayanların göğüs, bel, kalça, basen ve kol değerlerinin benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Türk (2016)'ün yaptığı araştırmada da göğüs değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Yapılan çalışmalar beden imgesi üzerine fiziksel aktivitenin olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Ayrıca fiziksel aktivite yapan bireyler yapmayan bireylere oranla bedenlerinin başkaları tarafından değerlendirilmesi konusunda da daha az kaygı hissetmektedirler (Hausenblas ve Giacobbi, 2003). Spor yapanların pre ve post sosyal fizik kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan analiz sonucunda pre sosyal fizik kaygı düzeyi ile post sosyal fizik kaygı düzeyi arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile spor yapanların spor programından önceki sosyal fizik kaygı düzeyleri ile 10 haftalık spor programından sonraki sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında benzerlik olduğu tespit edilmiştir. Düzenli spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin beden imgesinin incelendiği bir çalışmada görünüş yönelimi özelliğinin, spor yapanlarda 38. 76 iken spor yapmayanlarda 33. 97 olarak tespit edilmiştir (Zekioglu vd., 2006).

Kişiler kendi bedenleri ile ilgilendikleri gibi başkalarının bedenleriyle de ilgilenmektedirler. Diğer insanlardan kendi görünüşleriyle ilgilendiklerini düşünüp; bundan kaygı duymakta ve endişe yaşamaktadırlar. Bu nedenle fiziksel görünüş ile ilgili son çalışmaların sosyal fizik kaygı üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Sosyal fizik kaygı, yeme bozuklukları ve beden imgesi hoşnutsuzluğuyla yakından ilişkilidir. Bununla beraber kadınların beden ölçüleri ve kiloları sosyal fizik kaygıyla yakından ilgilidir (Aşçı vd., 2006; Baş vd., 2004).

Fiziksel aktiviteler şiddetlerine göre üç ayrı şekilde değerlendirilmektedir: hafif, orta ve yüksek. Sağlığın korunması ve geliştirilmesi için orta şiddetli aktivitelerin yeterli olduğunu söylemek mümkündür. Şiddetin arttırılması, fiziksel uygunluk özelliklerinde daha fazla gelişme sağlamaktadır (Alpözgen ve Özdiçler, 2016). Hafif düzey, 3,5 kcal/min altında enerji harcanması gerektiren aktiviteleri ifade etmektedir (Bulut, 2013). Düşük, orta ve yüksek sıklıkta spor yapanların pre sosyal fizik kaygı düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan analiz sonucunda düşük, orta ve yüksek sıklıkta spor yapan bireylerin pre sosyal fizik kaygı düzeyinin anlamlık bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ayrıca Düşük, orta ve yüksek sıklıkta spor yapanların 10 hafta sonraki sosyal fizik kaygı düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla, yapılan analiz sonucunda düşük, orta ve yüksek sıklıkta spor yapan bireylerin 10

hafta sonunda sosyal fizik kaygı düzeylerinin (anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Kitiş veGümüş (2015), 20 yaş ve üzeri kadınların fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktiviteye ilişkin inançları ve davranış aşamalarını belirlediği çalışmalarında araştırmaya katılanların fiziksel aktivite düzeyleri son bir haftada 10 dakikadan uzun süre şiddetli fiziksel aktivite yapanların sıklığı %9,7, orta şiddette fiziksel aktivite yapanların sıklığı %30,7, hafif düzeyde fiziksel aktivite yapanların sıklığı %59,6 olarak belirlenmiştir.

Yapılan araştırmada düşük, orta ve yüksek sıklıkta spor yapanların spor programında önceki sosyal düzey kaygıları ile 10 haftalık spor programından sonraki sosyal düzey kaygıları arasında benzerlik olduğu tespit edilmiştir. Savcı vd. (2006) fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesiyle ilgili üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, öğrencilerin %67,5'inin minimal aktif oldukları; Genç vd. (2002) tarafından yapılan çalışmada %56'sının; Vural vd. (2010) tarafından yapılan çalışmada %48,9'unun fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğu saptanmıştır. Yapılan bu araştırmada da katılımcıların testten önce yaptığı fiziksel aktivitelerde en yüksek %81 ile yürüyüş, en düşük %2 ile boks olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %54'ünün yüzme, %49'nun bisiklet ve %24'nün koşu aktiviteleri yaptığı görülmektedir. Katılımcıların diğer yaptığı sporlara ise baktığımızda ise %59'nun fitness yaptığı tespit edilmiştir.Çalışmalarda hafif düzeyde fiziksel aktivitenin azımsanmayacak derecede yüksek olduğu görülmektedir. Bu nedenle bireyler hafiften orta aktiviteye doğru hareket düzeylerini arttırmaya yönelik girişimler hem bireyin sağlığı hem de halk sağlığı açısından kazanım sağlayacaktır.

Ayrıca araştırma sonucunda hafif , orta ve yüksek düzey spor yapanların spor programında önceki sosyal düzey kaygıları ile 10 haftalık spor programından sonraki sosyal düzey kaygıları arasında benzerlik olduğu tespit edilmiştir. Hafif, orta ve yüksek düzeyde spor yapanların spor programında önceki beden imgelerinden hoşnut olma düzeyleri ile 10 haftalık spor programından sonraki beden imgelerinden hoşnut olma düzeyleri arasında benzerlik olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın evren ve örneklemindeki sınırlıklı nedeniyle bu sonuca ulaşıldığını söylemek mümkündür. Sosyal kaygı düzeyi ve beden imgesi konusundaki araştırmaların bir çoğunun spor yapan ile spor yapmayanlar arasında yapıldığı görülmektedir.

Örneğin Güneş (2009)'in yaptığı çalışmada spor yapmayan grubun spor yapan gruba göre sosyal fizik kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Atalay ve Gençöz (2008)'ün yaptıkları çalışmada, spor yapmayan katılımcıların spor yapan katılımcılara göre

SFK düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu iki araştırmanın sonucundan hareketle sosyal fizik kaygısı yüksek olan kişilerin başkalarının dış görünüşlerini eleştireceğini düşündüklerinden genel olarak bedenlerini başkalarının önünde sergilemekten kaçındıklarını ve bu nedenle spor salonlarına gitmeyi tercih etmediklerini söylemek mümkündür. Bu tarz durumlarda, Crocker vd. (2003) yaşanan sosyal fizik kaygıyı kontrol edebilmek için egzersize alternatif olarak diyeti önermektedirler. Bütün bu sonuçların karşısında Aşçı vd. (2006), Mülazımoğlu ve Aşçı (2004) gibi bazı araştırmalar da egzersizle Sosyal fiziksel kaygıyı ilişkili bulmamışlardır.

Spor yapanların spor programı uygulamadan önceki ile 10 hafta sonraki beden imgelerinden hoşnut olma düzeyleri benzer değildir. Spor yapmayanların, spor programı uygulamadan önceki ile 10 hafta sonraki beden imgelerinden hoşnut olma düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür. Güneş (2009)'in çalışmasında beden imgesi memnuniyeti puanları açısından spor yapan ve yapmayan gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ayrıca spor yapan grubun beden imgesi memnuniyetinin diğer gruba göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Moss ve Schwebel (1999), sporcu olanlar sporcu olmayanlara göre beden formda olmayı daha çok önemsedikleri ve kendilerini fiziksel anlamda daha formda hissettikleri; ayrıca vücutlarından daha hoşnut oldukları tespit etmişlerdir.

Başka bir araştırmada da spor yapan bireylerin beden imgelerinden spor yapmayanlara göre daha hoşnut oldukları tespit edilmiştir (Martin ve Sinden, 2000). Haese vd. (2007), beden imgesinin sosyal fizik kaygısı için hayati bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Tok vd. (2006), spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin beden imgesi memnuniyeti ve sosyal fizik kaygı düzeyleri ile 5 faktörlü kişilik özelliklerinin ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında da hem spor yapan hem de spor yapmayan grupta duygusal tutarsızlığın beden imgesi memnuniyeti ve sosyal fizik kaygı düzeyi arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Arınlı (2013)'ın yaptığı bir araştırmada bale grubundaki öğrencilerin beden imgeleriyle fazla ilgili olmasından kaynaklı beslenmelerini kontrol altında tutmak adına yiyecek seçimlerinde daha hassas davrandıkları görülmektedir.

Sporcuların antropometrik özellikleri, sporcunun performansını etkileyen, bazı sporlarda başarı için gereken önkoşuldur ve sporcuların üst performans gösterebilmesi için gereklidir (Temur, 2017). Spor yapmayanlarda başlangıç antropometrik ölçümlerine ilişkin normal dağılımlarına bakıldığında boy, kilo, göğüs, bel, kalça, basen, kol ve BKİ değerlerinde anlamlı bir farklılık

olmadığı tespit edilmiş ve normal dağıldığı görülmüştür. Spor yapanların ise boy, kilo, kalça, basen, kol ve BKİ değerlerinde anlamlı bir farklılık olup normal dağıldığı tespit edilmiştir. Spor yapanların göğüs ve bel değerlerinde ise anlamlı bir farklılık olmayıp, normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Başka bir araştırmada sporcu ve spor yapmayan bayanların antropometrik ölçümlerinden elde edilen sonuçlar karşılaştırıldığında, göğüs çevresi ve omuz çevresi ölçümü puanları açısından spor yapan grubun lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Ayrıca bel-kalça oranı ve kalça çevresi ölçümü puanlarının spor yapan grupta daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bel çevresi ölçümü puanları açısından ise spor yapan ve yapmayan grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Güneş, 2009).

Araştırma sonucunda ölçek maddelerine ilişkin normalliğe bakıldığında spor yapmayanların; pre kaygı düzeyi ve pre hoşnut olma düzeyinin normal dağılmadığı görülmektedir. Post kaygı düzeyi ve post hoşnut olma düzeyinin dağılımları anlamlı bir farklılık yoktur, normal dağıldığı tespit edilmiştir. Spor yapan katılımcılarda ise; pre kaygı düzeyi ve pre hoşnut olma düzeyinin normal dağılmadığı görülmektedir. Post kaygı düzeyi ve post hoşnut olma düzeyinin dağılımları anlamlı bir farklılık yoktur, normal dağıldığı tespit edilmiştir. Sporcu ve sporcu olmayan bayanların fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyiyle ilgili yapılan bir çalışmada fiziksel görünüşleriyle ilgili sporcu olmayanlara nazaran daha olumlu algılamalara sahip olduğu ve spora katılımın kişinin bedenine ilişkin tutumlarını, duygularını ve davranışlarını olumlu yönde etkilediği ve beden imgesini arttırırken, sosyal fizik kaygı düzeyini azalttığını saptamıştır (Mülazımoğlu vd., 2001). Çepikkurt Ve Çoşkun (2010) üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeylerini inceledikleri çalışmada, beden imgesinden hoşnut olma puanlarıyla sosyal fizik kaygı alt ölçek puanları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu ve ayrıca bayan dansçıların erkeklere göre sosyal fizik kaygıyı daha yoğun yaşadıkları tespit edilmiştir.

5.3. Öneriler

Bireyler hem kendilerinin hem de başka insanların fiziksel görünüşleri hakkında önyargılı olma ihtiyacı duymaktadırlar. Bunun sebebi fiziksel güzelliğin önemsenmesidir. Kadınların bu konuda daha çok hassas olduğu görülmektedir. Kadınların güzellik kavramıyla ince görünümlü olmayı özdeşleştirdiklerini söylemek mümkündür. Bireyler kendi vücudu hakkında pozitif algı edinmesiyle dengeli ve yeterli beslenme alışkanlığının o bireye sağlıklı beden imgesini vermektedir. Bu noktada öncelikle kadınlara dengeli ve sağlıklı beslenmeleri konusunda bilgi sahibi olmaları önerilmektedir.

Bedensel görünümünü beğenmeyen insanlar, farklı yöntemler deneyerek yenilenme ve değişim çabalarına girebilmektedirler. Bu nokta yanlış bir uygulama yapılmaması için konunun uzmanına başvurmaları önerilmektedir.

Bireylerin dış görünüşlerinden duydukları kaygı fiziksel etkinliğe katılımlarını ve fiziksel etkinlik seçimini de etkilemektedir. Sosyal fizik kaygı düzey yüksek olan bireyler daha ziyade tek başına yani dış görünüşlerinin başkaları tarafından değerlendirilme olasılığının daha az olduğu ortamlarda spor yapmayı tercih etmektedirler.

Kadınlar üzerinde medyanın dayattığı ideal kadın olma imajının sadece zayıf olmakla mümkün olacağı düşüncesi ve çekici erkek olabilmek için daha kaslı olmakla gerçekleşeceği düşüncesini bireylerin zihninden çıkarabilmek için sağlıklı olma konusunda doğru beslenmenin bilinçli egzersizler yapmanın öneminin aşılması önerilmektedir.

Fiziksel olarak daha fit ve daha iyi görünebilmek için spor yaparken çok uzun süreli antrenman saatlerinden kaçınılmasının gerektiği, bilinçsizce spor yapmanın fayda sağlayacağı yerde daha sonraki aşamalarda kronikleşen bir çok sıkıntı oluşturacağı, oysa daha sağlıklı ve fit vücudun olabilmesi egzersiz yapmadan önce dengeli ve yeterli bir beslenme düzenini hayata adapte etmenin önemli olduğunun doğru mecralarda diyetisyenler tarafından anlatılması gerekir. Böylece yanlış beslenme ile oluşan yeme bozukluklardan kaynaklanan hem psikolojik hem de kronik sorunlardan korunarak doğru beden algısına sahip olunabilir.

KAYNAKLAR

- Açıkada C. (2004). Training in children, *Acta Orthop Traumatol Turc*, 38, 16-26.
- Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath S. J. (2000). Compendium of physical activities:an update of activity codes and MET intensities. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32 (9), S498-S516.
- Akça F, Müniroğlu S. (2006). Türk Erkek Kano Milli Takımı Durgunsu Kayakçılarının Somatotip Özelliklerinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 43-47.
- Akgün N. (2013). *Egzersiz Fizyolojisi*. Ankara: Gökçe Ofset Matbaacılık.

- Aksaray S. (2003). Ergenlerde benlik saygısı geliştirmede beceri eğitimi ve aktivite merkezli programların etkisi. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Aktivite, 14 Mart 2014 tarihinde <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html> sayfasından erişilmiştir.
- Aktiviteler, 17 Mayıs 2014 tarihinde http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/en/index.html sayfasından erişilmiştir.
- Akyol P. ve Vedat Y. (2015). Beden eğitimi öğrencileri, öğretmenleri ve dansçıların fiziksel benlik algılarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2109-120.
- Alisinaoğlu, F. ve Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğilim ve Bilim*, 28(128), 65-71.
- Alpzgen, A. ve zdiñler, A. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: derleme, *HSP*, 3(1), 66-72
- Altıntaş, A. ve Aşçı, F. H. (2005). Fitnes uzmanlarının bedenlerine yönelik algıları, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, III (3), 101- 104
- Amman M.T. (2005). Dünya’da ve Türkiye’de Spor Sosyolojisi, Tarihçe ve Günümüzdeki Durum, *Dinamik Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: 1, Sayı 1, İstanbül, 74.
- Amorose Anthony, J. ve Hollembeak, J. (2005). Examining the moderating effect of appearance impression motivation on the relationship between perceived physical appearance and social physique anxiety. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol. 76, No. 4, 507–513.
- Anbar, H. (2013). Lise ğrencilerinde vücut algısı değişkeninin çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi ve vücut algısı leğinin geçerlik güvenirlik alışması. Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi, Ankara.
- Arabacı, R., Kuter, F.Ö. ve Doğan, A. (2008). sosyal fizik kaygı ve bazı fiziksel uygunluk özellikler arasındaki ilişkinin araştırılması, *NWSA EJournal Of New World Sciences Academy*, 3(4) Series B: 185-193.
- Arınlı, Y. (2013). Adölesan Dönemdeki Bale ğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının Büyüme Hormonu zerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

- Aşçı, F. H., Gökmen, H., Tiryaki, G., Aşçı, A., Zorba, E. (2006). Sportif katılımın liseli erkek öğrencilerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri üzerine etkisi, *Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 38-47.
- Atalay, A. A., Gençöz, T. (2008). Critical factors of social physique anxiety: exercising and body image satisfaction, *Behaviour Change*, 25, (3), 178-188.
- Babacan, G., A. ve Çam, O. (2011). Kadınların serviks kanseri için erken tanı tutumları ile benlik saygısı, beden algısı ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Nobel Medicus Dergisi*, Cilt 7, s. 9, 46-52.
- Baker E. A., Schootman M., Barnidge E., Kelly C. (2008). The role of race and poverty in access to foods that enable individuals to adhere to the dietary guidelines. *Prev Chronic Dis*, 3(3):A76.
- Baltacı G. ve Düzgün İ. (2008). *Adolesan ve egzersiz*. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730, Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Baş, M., Aşçı, H., Karabudak, G., ve Kızıltan, F. (2004). Eating attitudes and their psychological correlates among, *Turkish adolescent. Adolescence*, 39, 593-599.
- Baştuğ G. (2008). Bayan sporcuların bedenlerini algılama düzeyleri ve cinsiyet rolleri üzerine bir araştırma, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bek, N. (2014). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. (1. Baskı). Ankara: Klasmat Matbaacılık,
- Bıyıklı, T. (2007). Vücut imgesinin ve özel spor salonlarının egzersize başlama ve devam etme motivasyonu üzerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bingöl, A. (2010). Spor merkezlerine devam eden bireylerin spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi, K.T.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Bosi, Bağcı, T. (2003). Yaşlılarda antropometri, geriatri, *Turkish Journal of Geriatrics*. 6 (4): 147-151.
- Branca, F., Nikogosian, H., Lobstein, T. (2007). *The challenge of obesity in the who european region and the strategies for response*. WHO Europe. Denmark.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite, *Türk Hij Den Biyol Derg*, 2013; 70(4): 205-14.
- Caldwell M. B, Brownell K. D, Wilfley D. E. (1997). Relationship of weight, body dissatisfaction and self esteem in African American and white female dieters. *International Journal of Eating Disorders*, 22;127-130.

- Can S., Arslan, E. ve Ersöz, G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite, *Ankara Üniv Spor Bil Fak. Dergisi*, 12 (1), 1-10.
- Can, S. (2013). Masabaşı çalışan kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi ölçüm yöntemlerinin karşılaştırılması ve fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerin incelenmesi, Doktora Tez, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Ankara.
- Celeste M., Caviness M. A, Jessica L., Bird B. A., Bradley J, Anderson. Ph. D., Ana M., Abrantes, Ph. D., Michael D. ve Stein, M. D. (2013). Minimum recommended physical activity, and perceived barriers and benefits of exercise in methadone maintained persons. *Journal of Substance Abuse Treatment* 44 2013, 457–462.
- Cesur, C. (2017). Bir Grup çalışan yetişkinde kaygı düzeyi, mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Coakley, J. J. (1998). *Sport in Society: Issues and Controversies*. Sixth Edition, McGraw-Hill, Boston.
- Coşkun, Y. ve Akkaş, G. (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 213-227.
- Crocker, P. R. E., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., Farrell, R., Kowalski, K., Stevens, D., (2003). *Body-Related anxiety and coping strategies used by canadian female adolescents*, XIth European Congress of Sport Psychology, Turkey.
- Çepikkurt, F. ve Coşkun, F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.
- Çokluk, Ö. Şekericioğlu, G ve Büyüköztürk, Ş. (2014) *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*, Ankara: Pegem Yayınları.
- Çolakoğlu, F. F. (2003). 8 Haftalık Koş-Yürü Egzersizinin Sedanter Orta Yaşlı Obez Bayanlarda Fizyolojik, Motorik ve Somatotip Değerleri Üzerine Etkisi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 23, Sayı 3, 275-290.
- Demir B. D. (2006). *Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Doğan T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Doğan T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159.
- Doğan, T. (2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 34, 153, 157-168.
- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Totan, T. (2009). Beden imgesi baş etme stratejileri ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 121-129.
- Dönmez, K.H. (2013). Samsun ilinde yapılan üniversitelerarası basketbol müsabakalarına katılan sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(5), 243-248.
- Eren E. ve Gümüş A. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 63-75.
- Erman K. A., Şahan A., Can S. (2004). Sporcu bayan ve erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. 8. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Foulds GA, Bedford A (1977) Selfesteem, Antalya.
- Ersöz, G. (2011). *Egzersize katılım güdüsü, sürekli optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre irdelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Eyler, A. A. (2003). Personal, social, and environmental correlates of physical activity in rural Midwestern white women, *Am J Prev Med*, 25(3 Suppl 1), 86-92.
- Featherstone, M. (2010). Body, image and affect in consumer culture , *Body&Society*, 01.04.2011 tarihinde <http://bod.sagepub.com/content/16/1/193> adresinden erişilmiştir.
- Fiziksel egzersiz, 17 Mayıs 2014, http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensit_y/en/index.html sayfasından erişilmiştir.
- Focht B. C. ve Hausenblas H. A. (2004). Perceived evaluative threat and state anxiety during exercise in women with social physique anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 361-368.
- Fox K. R. (1997). *The physical self: from motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Frontera W. R. ve Delisa J. A. (2014). *DeLisa's Physical Medicine ve Rehabilitation Principles and Practice*. *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon İlkeler ve Uygulamalar*. 5.baskı, Çeviren: Arasıl T, Eskiuyurt N, Ankara: Güneş Tıp Kitabevleri.

- Genç, M. (2002). Eğri M ve ark. Malatya Kent Merkezindeki Banka Çalışanlarında Fiziksel Aktivite Sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 9 (4): 237-240.
- Gezici M. ve Güvenç G. (2003). Çalışan kadınların ve ev kadınlarının benlik algısı ve benlik kurgusu açısından karşılaştırılması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 1-18.
- Gün, E. (2006). *Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Güneş, İ. (2009). *Medyada Yer alan kadın bedeni imgeleri ve kadınlarda beden imgesi hoşnutsuzluğu*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Güngörmüş, H. A. (2007). *Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Haase A. M., Mountford, V. ve Waller, G. (2007). Understanding the link between body checking cognitions and behaviors: The role of social physique anxiety. *International Journal of Eating Disorders*. 40, 241-6.
- Hagger, M. S., Aşçı, F. H., Lindwall, M., Hein, V., Mülazimoğlu-Balli, Ö. Tarrant, M., Ruiz, Y. and Sell, V. (2007). Cross-cultural validity and measurement invariance of the social physique anxiety scale in five European nations. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, Dec;17(6), 703-19.
- Hakan, S. (2004). Anadolu Lisesi öğrencileri ile yurt dışı yaşantısı geçiren ve Anadolu liselerine gelen öğrencilerin benlik tasarımı açısından karşılaştırılması, *Milli Eğitim Dergisi*, Bahar 162. Sayı.
- Hart T. A, Flora D. B, Palyo S. A, Fresco D. M., Holle C., Heimberg R. G. (2008). Development and examination of, *The Social Appearance Anxiety Scale*. *Assessment*; 15, 48-59.
- Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B.A., Macera, C.A., Heath, G.W., Thompson, P.D., Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the *American College of Sports Medicine and the American Heart Association*, *Med Sci Sports Exerc*, 39(8), 1423–1434.
- Haskell, W.L. (1996). Physical activity, sport, and health: Toward the next century. *Research Quarterly For Exercise and Sport*. 67(3), 37-47
- Hausenblas, H. A., Giacobbi, P. R. (2003) Relationship Between Exercise Dependence Symptoms and Personality. *Personality and Individual Differences*, 36 (6), 1265-1273.
- Himes J. H. (2009). Challenges of accurately measuring and using BMI and other indicators of obesity in children. *Pediatrics*, 124:3-22.

- Hoffmeister K, Teige-Mocigemba S, Blechert J, Klauer KC, Tuschen-Caffier B. (2010). Is implicit self-esteem linked to shape and weight concerns in restrained and unrestrained eaters? *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 41(1):31-8.
- Hogg M. A, Vaughan G. M. (2005). *Sosyal Psikoloji*. Çeviren: İ. Yıldız ve A. Gelmez, Ankara: Ütopya Yayınevi.
- İkizler H C. (2002). *Spor sağlık ve motivasyon*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- İlhan, M. ve Çetin, B. (2014). LISREL ve AMOS programları kullanılarak gerçekleştirilen Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) analizlerine ilişkin sonuçların karşılaştırılması, *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, Cilt 5, Sayı 2, 26-42
- Kale, R. (2007). *İlköğretimde beden eğitimi ve spor öğretimi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Kanbir O. (2001). *Sporda sağlık bilinci ve ilkyardım*. Bursa: Ekin Kitabevi.
- Karaca, A. (2008). Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi, *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*, 19 (1), 54-62.
- Karaman, S. (2009). *Sağlık ile ilgili programlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kayseri.
- Karasar, N. (2014). *Araştırmalarda rapor hazırlama*. Ankara: Nobel Kitapevi.
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 31-63.
- Kayapınar Ç. F. (2017). Physical activity levels of adolescents. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 47, 2107-2113.
- Keskin, U. ve Çalışkan K. (2017). Sederan yaşam tarzının yükseltilmesi: Tuncay Akgün'ün bakış açısı üzerine bir değerlendirme, *BEU SBE Derg*, 6(2), 503-518.
- Kılıç, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Kitiş, Y. ve Gümüş, Y. (2015). 20 Yaş Ve Üzeri Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Fiziksel Aktiviteye İlişkin İnançları Ve Davranış Aşamalarının Belirlenmesi, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 4(3), 399-411.
- Köroğlu, E. (2009). *Bilişsel-davranışçı psikoterapiler: temel kavramlar, temel yaklaşımlar*. Ankara: HYB Basım Yayın.

- Kulaksızoğlu A. (2005). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kundakçı, A. H. (2005). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları, benlik algısı, vücut algısı ve stres belirtileri açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kurban, H., Kaygın, B. ve Tankut, A. N. (2016). Mobilya tasarımında antropometrik ölçü ve ergonomik analizlerin kullanımı, *İnönü Üniversitesi Sanat Ve Tasarım Dergisi*, Cilt/Vol. 6 Sayı/No.13: 313-320.
- Kurpad, A. V. Swaminathan, S. ve Bhat, S. (2004). IAP National task force for childhood prevention of adult disease: the effect of childhood pa on prevention of adult disease, <http://www.indianpediatrics.net/jan 2004/jan-3762.htm>., 19/07/2005.
- Launer L. J. (1994). Body mass index, weight change and risk of mobility disability in mid-aged and older women. *Journal of the American Medical Association*, 271: 1093-1098.
- MacAuley D. A. (1994). History Of Physical Activity, *Health And Medicine. J R Soc Med*, 87: 32-35.
- Marsh HW, Hey J, Roche LA, Perry C. (1997). Structure of physical self-concept: Elite athletes and physical education students. *Journal of Educational Psychology*, 89(2), 369-380.
- Martin K. A. ve Sinden A. R. (2000). Fleming JC. Inactivity may be hazardous to your image, the effects of exercise participation on impression formation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22: 283-291
- Martin, J.J., Kliber, A., Kulinna, P.H., and Fahlman, M., (2006). Social physique anxiety and muscularity and appearance cognitions in college Men. *Sex Roles*, 55, 151–158
- Mazıcıoğlu, M. M. (2011). Büyüme gelişme izleminde kullanılan antropometrik ölçüm yöntemleri: Büyüme takibinin metodolojisi, *Türk Aile Hekimleri Dergisi*, 15(3):101-108.
- Mengütay, S., Demir, A. ve Coşan, F. (2002). *Olimpiyatlar için sporcu kaynağı projesi, türkiye’de çocukların spora yönlendirilmesinde uygulama modeli, Temel Spor Eğitimi..* İstanbul Olimpiyat Oyunları Hazırlık ve Düzenleme Kurulu, Eğitim Yayınları.
- Moss, B. F.ve Schwebel, A. I. (1999). Defining intimacy in romantic relationships. *Family relations*, 42(1), 31-37.
- Mülazımoğlu, Ö. ve Aşçı, F. H. (2006). Sosyal fiziksel kaygı envanterinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20-33.

- Mülazımoğlu, Ö., Aşçı, F. H. (2004). Düzenli fiziksel aktivite programına katılan ve katılmayan bireylerin bedenlerine yönelik algıları, The 10th ICHPER.SD Europe Congress & TSSA 8th International Sports Science Congress, Antalya, Türkiye.
- Mülazımoğlu, Ö., Kirazcı, S., Aşçı, F.H. (2001), Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygısı ve beden imgesinden hoşnut olma, 7. Uluslar arası Spor Sempozyumu, 27-29 Ekim, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Nahas, M.V., Goldfine, B., Collins, M. A. (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: the basis for high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator*. 60(1):42-56
- National Heart Lung and Blood Institute. What is Physical Activity? From 12 Aralık 2013 tarihinde <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/phys/> adresinden erişilmiştir.
- Öksüz, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişkisi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı:28, 69-77.
- Öner N. (1994). *Türkiye’de kullanılan psikolojik testler*, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi, *Sosyal Ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi, Bahar*, Sayı, Issue34, ss. 25-45.
- Öpözlü Ak, Özdilek Ç, Kalkavan A, Demirel A. (2006). çağımızda değişen sağlık bilincinin sportif rekreasyona katılım düzeyine etkisinin araştırılması (Kütahya Örneği). 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Muğla.
- Özcan H., Subaşı B., Budak B., Çelik M., Gürel Ş. C., Yıldız M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.
- Özdamar, K. (1999). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi*, İstanbul: Kaan Kitapevi.
- Özer K. (1998). *Antropometri Sporda Morfolojik Planlama*. İstanbul: Kaan Kitapevi.
- Özer K. (2010). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi bai etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması*, Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Özüdoğru E. (2013). *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Parsons, T. (2001). Sağlık ve hastalık: sosyolojik bir eylem perspektifi, *Toplumbilim Sağlık Sosyolojisi*, Özel Sayısı, Sayı:13
- Pazarözyurt, İ. (2008). *Elit bayan basketbolcularda antropometrik özellikler, dikey sıçrama ve omurga esnekliğinin mevkilere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Adana.
- Pazarözyurt, İ. ve İnce, G. (2009). Elit Bayan basketbolcularda antropometrik özellikler, dikey sıçrama ve omurga esnekliğinin mevkilere göre incelenmesi, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VII (1), 9-18.
- Pehlivan, Z., Ada, E. ve Öztaş, G. (2017). Ev kadınlarının sosyal görünüş kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları, *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 28 (1), 11–23.
- Pektekin Ç. (1991). *Hemşirelikte kişilerarası ilişkileri etkileyen temel kavramlar*. Eskişehir: AÖF Yayınları.
- Sabiston, C. M., Pila, E., Pinsonnault-Bilodeau, G. and, Cox, A. E. (2014). Social Physique Anxiety Experiences in Physical Activity: a Comprehensive Synthesis of Research Studies Focused on Measurement, Theory, and Predictors and Outcomes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7:1,158-183.
- Savcı S, Öztürk M, Arıkan H, İnce D.E, Tokgözoğlu L. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği*, 2006; 34(1): 166-172.
- Sevimli, D. (2008). Erişkinlerde fiziksel aktivite-beden kitle indeksi ilişkisinin araştırılması. *TAF Prev Med Bull.*, 7(6), 523-528.
- Sivalingam S. K., Ashraf J., Vallurupalli N., Friderici J., Cook J., Rothberg M. B.(2011). Ethnic differences in the self-recognition of obesity and obesity-related comorbidities: a cross-sectional analysis. *J Gen Intern Med*, 26(6), 616-20.
- Solomon, M., Venuti, J., Hodges, J., Ianuzzelli, J., Chambliss, C. (2001). *Educational responses to media challenges to self, Esteem : Body Image Perceptions Among Undergraduate Students*. Eric Documen.
- Solomon, M.R. (2007). *Consumer behavior: buying, having, and being*, Prentice Hall.
- Steele, B.G, Belza, B., Cain, K., Warms C., Coppersmith, J., Howard, J., Coppersmith J., Howard J. (2003). Bodies in motion: monitoring daily activity and exercise with motion sensors in people with chronic pulmonary disease. *J Rehabil Res. Dev.*, 40(5):45-58.

- Tan, M. ve Karabulutlu, E. (2004). Sürekli ayaktan periton diyalizi (sapd) uygulanan hastaların benlik saygısı ve beden imajını algılayışları. *A.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 7, 67-73.
- Tanır, H. (2013). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve bazı antropometrik özelliklerin akademik başarı ile ilişkisi*. Doktora Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kırıkkale.
- Tekeli Ş, Koray M. (1991). *Devlet-kadın-siyaset*. İstanbul: Anadolu Matbaa.
- Temur, H. B. (2017). Alt ve üst ekstremitte çevre ölçüm değerleri ile el kavrama kuvveti ve sıçrama mesafesi arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, Cilt / Vol : 8 Sayı / No : 1 Yıl, 1-9.
- Tezcan, B. (2009). *Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar*. Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sini Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Tiggemann, M. (2003). *Body image across the adult life*, Span: Stability And Change, Body Image, I, Adelaide, Australia.
- Tok, Ö. (2017). *Türk toplumunda transteoretik model sedanter yaşam ölçeklerinin geçerlik ve güvenilirliği*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tok, S, Tatar, A, Moralı, L.S., Onursal, M. (2006). Emotional stability dimension of five factor personality model is highly associated with body image and social physique anxiety in college student athletes and non-athletes. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Muğla.
- Top, K. (2010). *Suçta itilen çocuklarda akıl ve ruh sağlığı problemlerinin yaygınlığı ve çeşitliliği*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tucker, P. ve Gilliland J. (2007). The effect of season and weather on physical activity: A systematic review. *Public Health*, 121, 909–922.
- Tuncel F. Sağlıklı Yaşam Düzenli Egzersiz. *Bilim ve Teknik Dergisi* 1994: 68.
- Tümerdem, R. (2007). Dicle üniversitesi eğitim fakültesi ve fen-edebiyat fakültesi kimya son sınıf öğrencilerinin kaygılarını etkileyen etmenler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 32-45.

- Türk, N. (2016). *Sedanter bayanlarda bosu egzersizin fiziksel uygunluk ve psikososyal değişimlerine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Uçar, S. (2010). *Medyanın sedanter bayanların bireysel spor yapma alışkanlıkları üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Voss, L. D. ve Bailey B. J. (1997). Diurnal variation in stature: is stretching the answer? *Arch Dis Child*, 77, 319-22.
- Vural, Ö., Eler, S. ve Güzel, N.A. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2010; 8 (2): 69-75.
- Vural, Ö. (2010). *Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- WHO, (2000). *Consultation on obesity. obesity: preventing and managing the global epidemic*. Geneva, Switzerland: World Health Organization; WHO Technical Report Series 894.
- WHO Europe. (2007). The determinants of obesity. In: Branca, F., Nikogosian, H., Lobstein, T., eds. *The Challenge of Obesity in the WHO European Region and The Strategies For Response*. 1st ed. Copenhagen: WHO, 13-23.
- WHO Guidelines Approved by the Guidelines Review Committee. *Pacific Physical Activity Guidelines for Adults: Framework for Accelerating the Communication of Physical Activity Guidelines*. Geneva: World Health Organization; 2008. [updated 2013 April 29; cited 2015 October 30]. Available from: http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/pacific_pa_guidelines.pdf. sayfasından erişilmiştir.
- Yegül, B. (1999). *Liseli erkek sporcular ile sporcu olmayan bireylerin benlik saygısı ve atletik yeterlik puanlarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite, 14.07.2014 tarihinde <http://thsk.saglik.gov.tr/fiziksel-aktivite/> sayfasından erişilmiştir.
- Yıldırım, C. (2010). *Bilim felsefesi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, M. (2015) Ergonomi, 10.11.2015 tarihinde <Http://Slideplayer.Biz.Tr/Slide/2790005/> adresinden erişilmiştir.
- Yılmaz, H.Ö. (2009). *Obez bireylere verilen beslenme eğitiminin beden imgesiyle uğraşıya, beslenme davranışına ve kilo vermeye etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Yousefi B, Hassani Z, Shokri O. (2009). Reliability and factor validity of the 7-item of social physique anxiety scale (SPAS-7) among university students in Iran. *World Journal of Sport Sciences*, 2(3), 201-204.
- Yörükoğlu, A. (1986). *Gençlik çağı*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yüksel, H. (2015). *Genç bireylerde ayak postürü, fonksiyonlar ve fiziksel aktivite düzeyinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Zekioğlu, A., Mir, E., Tatar, A. (2006). Spor yapan ve sedanter yaşayanlarda çok yönlü beden-self ilişkisi, *9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 3-5 Kasım, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Zorba, E., (2008). Sporla aktif yaşam ve sağlığınıza kazandırdıkları, yaşam ve egzersiz. *Gazi Haber Dergisi*, 44-47
- Zorba, E. (2006). *Yaşam boyu spor*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım,

EKLER

YÖNERGE: Sayın katılımcı aşağıda bazı kişisel bilgileriniz ile fiziksel aktivite düzeyinizi, beden imgenizden hoşnut olma düzeyinizi ve sosyal fizik kaygı düzeyinizi belirleyecek sorular bulunmaktadır. Anketlerde ad-soyad bilgisine gerek bulunmamaktadır. Cevaplarınız sadece çalışma ile sınırlı kalacak ve araştırmacı haricinde kimseyle paylaşılmayacaktır. Lütfen soruları dikkatlice okuduktan sonra size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Cinsiyet: Kadın ☐ Erkek ☐ **Yaş:**.....

Eğitim Düzeyi: İlköğretim ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Lisansüstü ☐

Meslek: Ev hanımı ☐ Öğrenci ☐ İşçi ☐ Memur ☐ Serbest Çalışan ☐ Emekli ☐ Çalışmıyor ☐

Gelir Düzeyi: Gelir giderden fazla ☐ Gelir-gidere eşit ☐ Gelir giderden düşük ☐

Fiziksel Aktivite Düzeyi (Haftada kaç gün ve ne kadar süre egzersiz yapıyorsunuz):

Haftada kaç gün:..... **Günde**saat.....dakika

Fiziksel aktiviteler (Lütfen yaptığınız tüm aktiviteleri işaretleyin):

Yürüyüş ☐ Koşu ☐ Bisiklet ☐ Cross-trainer ☐ Pilates ☐ Yoga ☐ Aerobik ☐

Yüzme ☐ Stretching ☐ Zumba ☐ Dans ☐ Boks ☐ Diğer:

Antropometrik Ölçüm Sonuçları:

Boy :		Kalça :	
Kilo:		Basen :	
Göğüs :		Kol:	
Bel :		BKİ:	

	Tamamen yanlış	Genellikle yanlış	Bazen yanlış bazen doğru	Genellikle doğru	Tamamen doğru
1-Beni çok zayıf veya çok şişman gösteren kıyafetleri giymekten hiç endişe duymam.					
2. Fiziki görünümüm hakkında takıntılı olmamayı isterdim.					
3. Diğer insanların kilom veya kas gelişimim hakkında olumsuz yargıları olduğu konusunda endişeye kapıldığım zamanlar olur.					
4. Fiziksel görünüşümün çekici olmayan bölgeleri belirli sosyal ortamlarda sinirli olmama sebep olur.					
5. Diğer insanların fiziğimi incelediğini bilmek beni rahatsız eder.					
6. Fiziksel görünümümü diğer insanlara göstereceğim zaman çok utangaç olurum.					
7. Mayoluyken vücudumun şeklinden dolayı kendimi sıklıkla sinirli hissedirim.					

	Hiç hoşnut değilim	Pek hoşnut değilim	Kararsızım	Oldukça Hoşnudum	Son derece Hoşnudum
BEDENİN GENEL GÖRÜNÜMÜ	1	2	3	4	5
1.Beden oranları					
2.Bedenin duruşu					
3.Spor yeteneği					
4.Ten rengi					
5.Kas gücü					
6.Boy					
7.Kilo					
YÜZ	1	2	3	4	5
8.Yüz güzelliği					
9.Saçlar					
10.Gözler					
11.Kulaklar					
12.Burun					
13.Ağız					
14.Dişler					
15.Ses					
16.Çene					
BEDEN ELEMANLARI	1	2	3	4	5
17.Omuzlar					
18.Kollar					
19.Eller					
20.Ayaklar					
GÖVDE	1	2	3	4	5
21.Karın					
22.Kalçalar					
23.Bacak ve bilekler					
24.Göğüsler ve üst bölge					
25.Cinsel organ					

YÖNERGE: Sayın katılımcı aşağıda bazı kişisel bilgileriniz ile fiziksel aktivite düzeyinizi, beden imgenizden hoşnut olma düzeyinizi ve sosyal fizik kaygı düzeyinizi belirleyecek sorular bulunmaktadır. Anketlerde ad-soyad bilgisine gerek bulunmamaktadır. Cevaplarınız sadece çalışma ile sınırlı kalacak ve araştırmacı haricinde kimseyle paylaşılmayacaktır. Lütfen soruları dikkatlice okuduktan sonra size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Cinsiyet: Kadın ☐ Erkek ☐ **Yaş:**.....

Eğitim Düzeyi: İlköğretim ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Lisansüstü ☐

Meslek: Ev hanımı ☐ Öğrenci ☐ İşçi ☐ Memur ☐ Serbest Çalışan ☐ Emekli ☐ Çalışmıyor ☐

Gelir Düzeyi: Gelir giderden fazla ☐ Gelir-gidere eşit ☐ Gelir giderden düşük ☐

Fiziksel Aktivite Düzeyi (Haftada kaç gün ve ne kadar süre egzersiz yapıyorsunuz):

Haftada kaç gün:..... **Günde****saat**.....**dakika**

Fiziksel aktiviteler (Lütfen yaptığınız tüm aktiviteleri işaretleyin):

Yürüyüş ☐ **Koşu** ☐ **Bisiklet** ☐ **Cross-trainer** ☐ **Pilates** ☐ **Yoga** ☐ **Aerobik** ☐

Yüzme ☐ **Stretching** ☐ **Zumba** ☐ **Dans** ☐ **Boks** ☐ **Diğer:**

Antropometrik Ölçüm Sonuçları:

Boy :		Kalça :	
Kilo:		Basen :	
Göğüs :		Kol:	
Bel :		BKİ:	

	Tamamen yanlış	Genellikle yanlış	Bazen yanlış bazen doğru	Genellikle doğru	Tamamen doğru
1-Beni çok zayıf veya çok şişman gösteren kıyafetleri giymekten hiç endişe duymam.					
2. Fiziki görünümüm hakkında takıntılı olmamayı isterdim.					
3. Diğer insanların kilom veya kas gelişimim hakkında olumsuz yargıları olduğu konusunda endişeye kapıldığım zamanlar olur.					
4. Fiziksel görünüşümün çekici olmayan bölgeleri belirli sosyal ortamlarda sinirli olmama sebep olur.					
5. Diğer insanların fiziğimi incelediğini bilmek beni rahatsız eder.					
6. Fiziksel görünümümü diğer insanlara göstereceğim zaman çok utangaç olurum.					
7. Mayoluyken vücudumun şeklinden dolayı kendimi sıklıkla sinirli hissederim.					

	Hiç hoşnut değilim	Pek hoşnut değilim	Kararsızım	Oldukça Hoşnudum	Son derece Hoşnudum
BEDENİN GENEL GÖRÜNÜMÜ	1	2	3	4	5
1.Beden oranları					
2.Bedenin duruşu					
3.Spor yeteneği					
4.Ten rengi					
5.Kas gücü					
6.Boy					
7.Kilo					
YÜZ	1	2	3	4	5
8.Yüz güzelliği					
9.Saçlar					
10.Gözler					
11.Kulaklar					
12.Burun					
13.Ağız					
14.Dişler					
15.Ses					
16.Çene					
BEDEN ELEMANLARI	1	2	3	4	5
17.Omuzlar					
18.Kollar					
19.Eller					
20.Ayaklar					
GÖVDE	1	2	3	4	5
21.Karın					
22.Kalçalar					
23.Bacak ve bilekler					
24.Göğüsler ve üst bölge					
25.Cinsel organ					

YÖNERGE: Sayın katılımcı aşağıda bazı kişisel bilgileriniz ile fiziksel aktivite düzeyinizi, beden imgenizden hoşnut olma düzeyinizi ve sosyal fizik kaygı düzeyinizi belirleyecek sorular bulunmaktadır. Anketlerde ad-soyad bilgisine gerek bulunmamaktadır. Cevaplarınız sadece çalışma ile sınırlı kalacak ve araştırmacı haricinde kimseyle paylaşılmayacaktır. Lütfen soruları dikkatlice okuduktan sonra size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Cinsiyet: Kadın ☐ Erkek ☐ **Yaş:**.....

Eğitim Düzeyi: İlköğretim ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Lisansüstü ☐

Meslek: Ev hanımı ☐ Öğrenci ☐ İşçi ☐ Memur ☐ Serbest Çalışan ☐ Emekli ☐ Çalışmıyor ☐

Gelir Düzeyi: Gelir giderden fazla ☐ Gelir-gidere eşit ☐ Gelir giderden düşük ☐

Fiziksel Aktivite Düzeyi (Haftada kaç gün ve ne kadar süre egzersiz yapıyorsunuz):

Haftada kaç gün:..... **Günde**saat.....dakika

Fiziksel aktiviteler (Lütfen yaptığınız tüm aktiviteleri işaretleyin):

Yürüyüş ☐ **Koşu** ☐ **Bisiklet** ☐ **Cross-trainer** ☐ **Pilates** ☐ **Yoga** ☐ **Aerobik** ☐

Crunch ☐ **Stretching** ☐ **Zumba** ☐ **Dans** ☐ **Boks** ☐ **Diğer:**

Antropometrik Ölçüm Sonuçları:

Boy (cm):			
Kilo (kg):			
Bel(cm):			
Kalça(cm):		?	
BKI:		?	

	Tamamen yanlış	Genellikle yanlış	Bazen yanlış bazen doğru	Genellikle doğru	Tamamen doğru
1-Beni çok zayıf veya çok şişman gösteren kıyafetleri giymekten hiç endişe duymam.					
2. Fiziki görünümüm hakkında takıntılı olmamayı isterdim.					
3. Diğer insanların kilom veya kas gelişimim hakkında olumsuz yargıları olduğu konusunda endişeye kapıldığım zamanlar olur.					
4. Fiziksel görünüşümün çekici olmayan bölgeleri belirli sosyal ortamlarda sinirli olmama sebep olur.					
5. Diğer insanların fiziğimi incelediğini bilmek beni rahatsız eder.					
6. Fiziksel görünümümü diğer insanlara göstereceğim zaman çok utangaç olurum.					
7. Mayoluyken vücudumun şeklinden dolayı kendimi sıklıkla sinirli hissederim.					

	Hiç hoşnut değilim	Pek hoşnut değilim	Kararsızım	Oldukça Hoşnudum	Son derece Hoşnudum
BEDENİN GENEL GÖRÜNÜMÜ	1	2	3	4	5
1.Beden oranları					
2.Bedenin duruşu					
3.Spor yeteneği					
4.Ten rengi					
5.Kas gücü					
6.Boy					
7.Kilo					
YÜZ	1	2	3	4	5
8.Yüz güzelliği					
9.Saçlar					
10.Gözler					
11.Kulaklar					
12.Burun					
13.Ağız					
14.Dişler					
15.Ses					
16.Çene					
BEDEN ELEMANLARI	1	2	3	4	5
17.Omuzlar					
18.Kollar					
19.Eller					
20.Ayaklar					
GÖVDE	1	2	3	4	5
21.Karın					
22.Kalçalar					
23.Bacak ve bilekler					
24.Göğüsler ve üst bölge					
25.Cinsel organ					

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Neslihan SUCU
Doğum Yeri ve Tarihi : Niğde (merkez) 1983
Medeni Hali :Bekar
İletişim Bilgileri :nesliisucu@gmail.com
0553 166 14 57 (GSM)

EĞİTİM

2005-2007 Anadolu Üniversitesi Halkla İlişkiler Bölümü
2007- 2012 Niğde Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi
2015- 2018 Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana
Bilim Dalı Beden Eğitimi Yüksek Lisans Programı

İŞ DENEYİMİ

2014- Çukurova Belediyesi Hayal Park Spor Kompleksinde Antrenörlük

SERTİFİKALAR

II. Kademe Tenis (kort) Antrenörlük Belgesi
Pedagojik Formasyon Eğitimi Sertifikası
Bilgisayar Operatörlük Sertifikası