

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

VÜCUT İMGESİNİN VE ÖZEL SPOR SALONLARININ
EGZERSİZE BAŞLAMA VE DEVAM ETME
MOTİVASYONU ÜZERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
TÜRKER BIYIKLI

ANKARA – 2007

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

VÜCUT İMGESİNİN VE ÖZEL SPOR SALONLARININ
EGZERSİZE BAŞLAMA VE DEVAM ETME
MOTİVASYONU ÜZERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
TÜRKER BIYIKLI

Danışman
Yrd. Doç. Dr. SALİH SUVEREN

ANKARA - 2007

..... ‘in
.....
..... başlıklı tezi..... tarihinde,
.....jürimiz tarafından
..... Anabilim / Anasanat Dalında Yüksek
Lisans / Doktora / Sanatta Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

Üye (Tez Danışmanı):

Üye :

Üye :

Üye :

Üye :

ÖNSÖZ

Öncelikle " Özel Spor Salonları ve Vücut İmgesinin(Body Image) Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivi Üzerine Etkisi" başlıklı tezimi hazırlamadan önce konu arayışım sırasında dikkatimi çeken iki noktaya değinmek istiyorum. Öncelikle konu seçimim sırasında seçtiğim konunun güncelliği ve devam ettirdiğim spor kariyerime yakınlığı sadece yazılı değil direk kaynaklardan da yararlanılabilmesi nedeniyle birinci kriterim oldu. Bu yaklaşım doğrultusundaki arayışım sırasında çalıştığım özel spor merkezlerine egzersiz yapmaya gelen bireyleri yönlendirmem sırasında dikkatimi çeken iki olguya ilgimin yoğunlaştığını belirtmek istiyorum. Bunlardan birincisi özel spor merkezlerine egzersiz yapmaya gelen bireylerin isteklerinin sağlıklı olmaktan ziyade genel olarak iyi kabul edilebilecek bir vücut imgesine sahip olmakta yoğunlaşması, ikincisi ise genel bir ihtiyaç olarak beliren bu motivasyonun gerçekleştirilebilmesi için gereken zemini sağlamada çalıştığım spor merkezlerinin rolü olarak ortaya çıktı. Şahsen gözlemleyebildiğim bu süreçlerde, direk egzersiz süreçlerini yönettiğim üyeler tarafından birinci elden kaynak sağlanabilecek olmasının, tezime kaynaklık edecek bilgilerin güncelliği hakkında bende olumlu bir kanı oluşturduğunu da belirtmek isterim. Bu koşullar altında gerçekleştirdiğim araştırmanın hedefi spor yapan ve fiziksel etkinliğe katılan bireyleri etkinliklere yönlendiren nedenlerini bularak sınıflandırmakla birlikte bu nedenlerin en önemlilerinden iki tanesi olan vücut imgesi (vücut görüntüsüne dair hissiyat) ve özel spor işletmeleri faktörlerinin ne kadar etkin olduğunu ve katılım motivasyonundaki önemini ortaya koymaktır.

Çalışmam sürecinde bana destek olan saygıdeğer danışman hocam Yrd.Doç.Dr. Salih SUVEREN'e ve eşi Yrd.Doç.Dr. Sibel SUVEREN'e, en çok ihtiyacım olduğu dönemde karşıma çıkan, tecrübelerini ve yardımlarını esirgemeyen Dr.Yeşim KURUOĞLU'na, Coliseum Sportif Yaşam Merkezi Spor Koordinatörü Mustafa SAVAŞAN'a ve çalışma arkadaşlarıma, Kemer Country Golf Club Spor Koordinatörü Filiz GÜR hanıma, Mars Athletic Clup Genel Koordinatörü Muratcan ÜNER'e , tüm çalışma arkadaşlarıma, bütün bu süreç sırasında yönlendirmeleriyle her zaman yanımda olan Cenk GÜLTEKİN'e ve son olarak bu yola çıkmayı bana

hedef gösteren, ilk adımı atmama yardımcı olan saygıdeğer hocam Yrd.Doç.Dr. Fatih KILINC' a en içten teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Türker BIYIKLI
İSTANBUL,

2007

ÖZET

Bu araştırmanın amacı vücut imgesi ve özel spor işletmelerinin egzersize başlama ve devam etme motivasyonuna etkisini ortaya koymaktır. Araştırma sırasında özel spor işletmelerinde egzersiz faaliyetlerinde bulunan 194 üye ile karşılıklı anket çalışması yapılarak doğrudan kaynaklardan elde edilen bilgi süzülerek analiz edilmiştir. Bu analiz aşamasının akabinde gerçekleştirilen yorumlama safhasında ise doğrudan kaynaklardan elde edilen sonuçların karşılaştırılması amacıyla yurtdışında yapılan benzeri araştırmalar kaynak olarak kullanılmıştır. Sonuç olarak tüm kaynaklardan elde edilen veriler bir arada yorumlanarak vücut imgesi ve özel spor işletmelerinin egzersize başlama ve devam etme motivasyonuna etkisi belirlenerek bu hususta geleceğe yönelik önerilere yer verilmiştir.

ABSTRACT

The objective of this study is proving the effect of body image and private sports centers to motivation of beginning and continuing the exercise. Mutual Surveys were made to 194 members those have exercised in private sports centers while the research. The direct sources of information taken from these surveys were filtered and analyzed.

At the comment stage that comes after the stage of analyze, some close studies amde abroad were used as sources to evaluate the results of direct sources mentioned. As the result, The information of whole soruces are evaluated together so the effect of body image and private sports centers to motivation of beginning and continuing the exercise is proved and suggestions through future on the subject are placed also.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
I GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı, Kapsamı ve Yararları	3
1.2. Araştırmanın Hipotezleri	4
1.3. Varsayımlar	4
1.4. Sınırlamalar	4
II GENEL BİLGİ VE TANIMLAR	5
2.1. Vücut İmgesi	5
2.1.1.Vücut İmgesinin Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivasyonuna Olumlu Yönde Etkisi.....	6
2.1.2.Vücut İmgesinin Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivasyonuna Olumsuz Yönde Etkisi.....	8
2.1.3.Medyanın Vücut İmgesine Etkisi.....	9
2.1.4.Toplum ve Vücut İmgesi.....	10
2.1.5.Kadın Erkek İlişkilerinde Vücut İmgesi.....	11
2.1.6. İş Hayatında ve Sosyal Yaşamda Vücut İmgesi	12
2.1.7.Yeme Bozukluğu, Sağlıksız Beslenme ve Bozuk Vücut İmgesi.....	13
2.2. Egzersiz	16
2.2.1. Egzersiz ve fiziksel aktivitenin farkı.....	17
2.2.2. Egzersizin Faydaları	17
2.2.3. Kadın Ve Egzersiz.....	18
2.3. Motivasyon	20
2.3.1. Egzersiz Motivasyonu	21
2.4. Fiziksel Uygunluk.....	21

2.5. Esenlik Kavramı	23
2.6. Özel Spor İşletmeleri	24
2.6.1. Özel Spor İşletmelerinin Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivasyonuna Etkisi	24
2.7. Kamuya Ait Spor Tesisleri	25
 III KAVRAMLARIN İNCELENMESİ	26
 IV MATERYALLER VE METOT	28
4.1. Araştırmanın Metodolojisi	28
4.1.1. Araştırmanın Değişkenleri, Varsayımları ve Modeli.....	28
4.1.2. Araştırma Örneğinin Belirlenmesi	30
4.2. Evren.....	30
4.3. Örneklem.....	31
4.4. Veri Bilgi Toplama Yöntem ve Gereci	31
4.5. Verilerin Analizi	33
4.6. Araştırmanın Geçerliği ve Güvenirliği.....	34
 V BULGULAR	35-64
 VI TARTIŞMA VE SONUÇ	65
 VII ÖNERİLER	67
 EKLER.....	68-70
KAYNAKÇA	

I GİRİŞ

Egzersiz insan hayatında ne kadar büyük bir yer kapladığı aşikârdır. Hızla ve sürekli olarak değişen çağımızda, insanların hareket alanları daraldıkça egzersiz yapma ihtiyacı büyük oranda artmıştır. Hayatı kolaylaştırmak ve daha kaliteli bir yaşam sürebilmek için daha fazla egzersiz, daha fazla hareketliliğin gerektiği artık su götürmez bir gerçek olduğu gibi bu hususta bilinçlenen kişilerin sayısı hızla artmaktadır. Bu kesimin dışında kalan sedanter bireylerin kimisi zaman bulamadığını öne sürerek, kimisi de gün içinde yorgun olduğunu bahane ederek egzersizden uzak kalmaktadırlar. Ancak asıl sorun insanları egzersize yönlendiren nedenlerin geçerliliği ve egzersiz yapacakları ortamın sağlanmasıdır. Bu iki önemli faktöre cevap verilmek istendiğinde karşımıza çıkan, insanların dış görünüşlerine verdikleri önem ve bu güdülenmenin sonucunda ihtiyaçları olan egzersizi alabilecekleri ortam olan özel spor salonlarının yaygınlığı ve yeterliliği olarak önümüze çıkmaktadır. Araştırma süresince ölçülmek ve kanıtlanmak istenen husus, bu iki önemli faktörün insanların egzersize yönelmelerindeki geçerliliği olacaktır.

Son yıllarda spor ve egzersiz üzerine yapılan araştırmalar, psikoloji bilimindeki popüler konular arasında yer almaktadır. Katılım motivasyonu üzerine yapılan çalışmalar, kişilerin fiziksel olarak aktif olma, özellikle de eğlenmek amacı ile egzersize katıldıklarını göstermiştir. Ödül kazanma ve fark edilme gibi amaçlar çok daha az sıklıkta belirmektedir.¹ Aktiviteden alınan zevk ve beceri gelişimi ise en önemli motivler arasındadır. Yapılan çalışmalar tüm yaşlardaki bireylerin katılım nedenlerinin birbirine benzerliğini ve bireylerin; beceri, fitness, bağlılık (Arkadaşlar arası), takım görüntüsü, yarışma (Kazanma ve başarılı olma), eğlence gibi motivlerin etkisi ile egzersize ve spora katıldıklarını ortaya koymuştur.² Yetişkinlerin spor ve egzersiz motivasyonu üzerine yapılan çalışmaların uygulanabilir önemli sonuçları vardır. Yetişkin insanlar için hazırlanan birçok spor ve egzersiz programı sürekli fiziksel aktiviteyi, ömür boyu katılımı vurgulamaktadır. Merkez hipoteze göre motivasyon farklı aktiviteye göre değişiklik gösterir. İnsanların yaşam şekillerindeki farklılıklar, sosyal çevreleri, cinsiyetleri v.s egzersize odaklanmayı büyük oranda etkilemektedir.

¹ Gill,D, L, Gross, J, B & Hudleston, S 1983

Özel spor işletmelerine devam eden kişilerin vücut imgelerinin ve devam ettikleri özel spor salonlarının egzersiz motivasyonlarına etkisini değerlendirmeyi amaçlayan bu araştırmada ölçüm yapabilmek amacı ile “Özel spor salonlarında egzersiz yapan bireylerin vücut imgelerine verdikleri önem ölçeği” geliştirilmiştir. İstanbul ilinde bulunan dört farklı spor merkezine devam eden toplam 194 kişi üzerinde geliştirilen ölçek mülakat yöntemi ile uygulanmıştır. Ankete katılanların %91’i 19 yaş ile 55 yaş arasındadır. Ayrıca katılımcıların 96’sı kadın iken 98’ i erkektir. En fazla katılımın olduğu 26-35 yaş grubunda kadın ile erkek oranları ve bekar ile evli oranları hemen hemen aynıdır.

Yapılan çalışmalarda genç atletlerin sporu birçok farklı nedenlerden yaptıklarını ortaya çıkarmıştır. Eğlenmek, Şan için, vücut imgesi (vücut görüntüsü) sebepleri ile yetişkinlerde ise farklılıklar görülmektedir. Son yıllarda sayısı hızla artan özel spor işletmelerinin ve vücut imgesi(body image) kavramlarının egzersiz motivasyonu ve esenlik (wellness) olgusu üzerine etkisi ifade edilebilir.

Spora ve egzersize katılma nedeni olarak yapılan araştırmalarda yaş ve cinsiyet farklılıkları olduğu ortaya çıkmıştır. Günümüz araştırmacıları katılım motivasyonu faktörüne iki genel aktivite üzerine yoğunlaşmıştır; fitness ve egzersiz. “ Neden fitness yapılıyor, neden egzersiz yapılıyor?”

Nihai olarak araştırma süresince aşağıdaki problemlere cevap aranacaktır: Kişilerin egzersiz yapmayı hedeflemelerinde vücut imgesinin bir katkısı var mıdır? Kişilerin egzersiz hakkında bilinçlenmelerinde özel spor tesislerinin etkisi var mıdır? Yukarıdaki soruların cevaplarının bulunması sırasında ulaşılan sonuçlar, cinsiyet, yaş ve eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir?

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI, KAPSAMI VE YARARLARI

Bu araştırmanın amacı kişileri egzersize yönlendiren motivlerden en önemlilerinden olan **vücut imgesi** kavramının ne kadar etkili olduğunu saptamak ile birlikte, ülkemizde az sayıda bulunan **özel spor salonlarının** bu konuya katkısını ortaya koymaktır.

Fiziksel aktiviteye katılmak ve egzersiz yapmak, günümüzde bir yaşam biçimi halini almıştır. Fiziksel aktivitelere katılım düzeyi, ülkelerin gelişmişlik düzeyi ile doğru orantılı olarak seyrettiği binmektedir. Türkiye’de insanların kendi vücut imgelerinden hoşnut olarak veya olmayarak egzersiz yapmaya yönelmeleri, bununla birlikte özel spor salonlarının bu konuda ne kadar katkı sağladığı üzerine yapılmış herhangi bir çalışma olmadığı görülmektedir. Bu çalışma ile birlikte Türk insanının egzersiz yapma konusunda ne kadar bilinçli olup olmadığı ortaya konacak, özel spor salonlarının sayısı arttıkça bu bilincin de olumlu yönde artacağı düşüncesi desteklenecektir. Özel spor işletmelerinin çoğalması aynı zamanda da bu gibi büyük spor komplekslerinde fitness danışmanı, özel antrenörler, masör ve masözler, spa uzmanları gibi meslek dallarından olan kişilere iş imkânı da sunacaktır. Bu salonları açmak için Turizm Bakanlığı belgesi gerekmektedir bu nedenle bu tip merkezlerin sağlık turizmine de katkıları bulunacaktır.

Elde edilecek verilerin, halkına spor yaptırma zorunluluğunu anayasasında yer veren devletin yetkili organlarının, Herkes İçin Spor Federasyonu’nun, İstanbul’da Olimpiyat Oyunları düzenleme hazırlığında olan Milli Olimpiyat Komitesi’nin ve herkes için spor konusunda ilgi duyan diğer araştırmacıların gelecekteki çalışmalarına kaynak oluşturması hedeflenmiştir.

1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Yukarıdaki değişkenlere bağlı olarak araştırmanın hipotezleri şu şekilde kurulmuştur:

1. Vücut imgesi (body image) kişileri egzersize yönlendiren faktörlerden biridir.
2. Özel spor işletmelerinde egzersiz yapan kişiler için vücut imgesi önemlidir.
3. Özel spor işletmeleri kişileri egzersizi bilinçli yapmak için motive eder.
4. Özel spor işletmelerinde egzersiz yapan cevaplayıcıların;
 - a. Vücut imgesi algısı,
 - b. Cinsiyeti,
 - c. Yaşları,
 - d. Gelir düzeyi,
 - e. Eğitim seviyesi arasında bir ilgi vardır.

1.3. VARSAYIMLAR

1. Araştırma grubunun uygulanacak ölçme araçlarını içtenlikle cevaplayacağı varsayılmaktadır.
2. Egzersiz motivasyonunun ölçülebilir bir kavram olduğu varsayılmaktadır.
3. “Özel spor işletmelerinde egzersiz yapan bireylerin vücut imgelerine verdikleri önem” anketi egzersiz motivasyonu incelemek için yeterli olduğu varsayılmaktadır.

1.4. SINIRLAMALAR

1. Araştırma İstanbul ili ile sınırlıdır.
2. Özel spor işletmelerinde egzersiz yapan kişiler ile sınırlıdır.
3. Araştırma 2007 yılı ile sınırlıdır.

II GENEL BİLGİLER VE TANIMLAR

2.1. VÜCUT İMGESİ

En kısa tanımıyla aynaya baktığımızda gördüğümüz görüntüyü yorumlayışımız vücut imgesini oluşturur. Bireyin kendi vücut şeklini nasıl algıladığını ifade eder.³ Kötü vücut imgesine sahip bireyler kilolu olmasalar da olduklarını düşünürler.⁴ Yani vücudumuzun nasıl görüldüğünü algılayışımız, hissiyatımız vücut imgemizi tanımlar. Örnek olarak, mükemmele yakın orantılı bir vücutta sahip 20 yaşındaki bir sporcu kötü bir vücut imgesine sahip olabildiği gibi ortalama ölçülerdeki 50 yaşında bir kişinin çok iyi bir vücut imgesi olabilir. Avustralya’da yapılan bir çalışmada “kendini şişman hissetmek” duygusunun, bütün kadınlarda çok yaygın olarak rastlandığı ispat edilmiştir.⁵

Gerçek vücut şekliniz ile algınızın ne kadar yakın olduğu subjektif bir tartışma konusu olduğu halde vücut imgeniz kendinize güveninizi, beslenme alışkanlıklarınızı ve diğer insanlarla ilişkilerinizi etkileyecek kadar önemlidir. Vücut imgesi benlik kimliği kavramından ortaya çıkmıştır. Benlik kimliği sosyal bir olgu ve Klas Heinemann’a göre sosyalizasyonun dört önemli boyutundan biridir. Sosyalizasyon kavramıyla değerlerin ve normları içselleştirilmesini ve özellikle öğrenilmesini anlıyoruz. Ben kimliği; sosyal çevrenin gerekleri, arzuları, idealleri ve deneyimleriyle toplumla iletişimi ve karşılıklı etkileşimi bozulmadan kişinin bireysel özelliklerinin bağdaşmasıdır.⁶

Vücut imgesi her bireyin kendi fiziksel görünümünü hakkında nasıl hissettiği olduğuna göre, niçin önemli sorusunu sorabiliriz. Vücut imgesi kendi beğenme ile direk bağlantılıdır, kendini beğenme ise nasıl hareket ettiğimizden kendimizi günlük yaşamda nasıl hissettiğimize kadar bir çok olguyu etkilemektedir. Kendini gerçekten iyi hisseden bir kişi davranışlarını daha iyi kontrol edecek, insanlarla rahat ilişki kuracak ve hayatından daha fazla zevk alacaktır.

³ Treble, G. (1990).

⁴ Laurie, M., Sc.D., M.P.H. and Alyssa, M., B.AA Guide for out of School Time Program Practitioners

⁵ Peterson, V., M., A Study of Athletes and Non-Athletes (January 2003)

Kötü bir vücut imgesi sahibi olduğunu düşünen bireyler kendi vücutlarının çekici olmadığını ve diğer kişilere itici geldiğini düşünmektedirler.⁷ Üstelik bu fikir gerçekte kendi vücutlarının objektif olarak ne durumda olduğundan bağımsız subjektif süreç halinde gelişebilmektedir.

Kişi sağlıklı vücut imgesine, vücuduyla ilgili pozitif algılamaya sahip olduğunda ve sağlıklı beslenme alışkanlığını edindiğinde kavuşur⁸. Vücut imgesi memnuniyetsizliği, genellikle, kişinin vücut şeklinin ve ölçülerinin, medyanın, reklamcılık sektörünün ve toplumun kabul ettiği ideal standartlara uygunsuzluğundan kaynaklanmaktadır⁹.

2.1.1.Vücut İmgesinin Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivasyonuna Olumlu Yönde Etkisi

Araştırmalar genellikle, bir topluluk düzeyinde, sosyal veya sub-elit seviyede fiziksel etkinliğe katılan kişilerin, egzersiz yapmayanlara göre vücutlarıyla ilgili daha olumlu algıya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu, her iki cins dahilinde ve bir dizi yaş grubu kapsamında gösterilmiştir.¹⁰ Bu bağlantı için düşünülen bir sebep de egzersizin çeşitli akıl sağlığı göstergelerini geliştirdiği gerçeğidir.¹¹

Örneğin Green ve Ignico (1995), 10 haftalık fiziksel fitness çalışma programının, çocukların formunu artırmanın yanı sıra, kendileriyle ilgili duygularını veya kendileriyle ilgili fikirlerini olumlu yönde geliştirdiğini bulmuşlardır. Daley ve Buchanan (1999) da 10 haftalık bir aerobik programına devam etmiş olan genç kızların, fiziksel öz değer, sportif yetkinlik, kondisyon yetkinliği ve vücut imgesi alanlarında ilerleme gösterdiklerini ortaya koymuştur. Aerobik egzersizlerinin, ruh halini iyileştirdiği, uсталık ve denetim duygusunu geliştirdiği, endişe halleri ve hafif depresyonla mücadele ettiği ve öz kavrayış ve öz saygıyı artırdığı kanıtlanmıştır.¹²

⁶ Voigt, Dieter Spor Sosyolojisi s.14

⁷ http://www.en.wikipedia.org/wiki/body_image

⁸ Garner, D.(1997). The 1997 Body Image Survey Results. Psychology Today. 30, 31-84.

⁹ Pearce, J.(1993). Women's Bodies, Women's Exercise. Australian Journal of Leisure and Recreation.

¹⁰ Garner, D. ,Conelly, K. (1997). Women in Exercise in Music: Unpublished Master Thesis. Melbourne.

¹¹ Caruso, C., and Gill, D. (1992). Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 32, 416-427

¹² Martinsen, E., & Morgan, W. (1997). Physical Activity and Mental Health. 93-106.

Düzenli fiziksel etkinlikte bulunanların, düzenli fiziksel faaliyet yapmayan kişilere göre fiziksel anlamda faal olmanın faydalarını vücut imgelerinde görmeleri daha muhtemeldir. Bu kişilerin, sürdürebilecekleri egzersiz davranışları geliştirmeleri ve dolayısıyla uzun vadede, fiziksel etkinliğin sağlıklarına getirdiği faydalardan yararlanmaları da daha olasıdır.¹³

Vücut imgesi, bir kişinin fiziksel bir faaliyete başlayıp, buna devam edip etmeyeceğinin tespitinde önemli rol oynayabilir. Maalesef, genç ve orta yaşlı kadınların çoğunluğuna tesir eden kötü vücut imgesi, insanları düzenli fiziksel etkinlik yapmaktan alıkoymaktadır; sonuç itibarıyla da gittikçe daha çok kadın vücudundan memnuniyet duymamakta ve sağlıksız yeme alışkanlıklarını benimsemektedir.¹⁴

Bu yüzden, ana motivasyon amacı, kilo kaybı veya belirli bir ideal vücut şekline ulaşmayla ilgili kişiler arası veya sosyo-kültürel bir baskıdan kaynaklanmadığı takdirde, fiziksel faaliyetlere katılımın vücut imgesi üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmektedir.¹⁵

Yani vücut imgesi insanları egzersiz yapmaya yönlendiren nedenlerin başında gelmektedir. Vücut imgesi sosyopsikolojik bir olgudur. Kıyaslama ile ortaya çıkar şöyle ki, bireyler kendilerinin sahip olduğu bir olguyu iyi yada kötü olduğu sonucuna diğer bireylerinkilerle karşılaştırma yaparak ulaşır. Bu da doğal bir refleks olarak onları egzersize yönlendirebilir.

¹³ Body Image and Health Inc. (2000). Body Image and The Role of Fitness Instructors. PP. 3-5.

¹⁴ Booth, M. (1997). Preventive Medicine. 26, 131-137.

¹⁵ Body Image and Health Inc. 3-5. (2000)

2.1.2. Vücut İmgesinin Egzersize Başlama ve Devam Etme

Motivasyonuna Olumsuz Yönde Etkisi

Bazı çalışmalar, inç'e önem veren veya elit bir seviyede değerlendirilen sporları yapan sporcuların, görünüşleri konusunda daha büyük kaygıları olduğunu ve yeme bozukluğu sergilediklerini ileri sürmektedir.¹⁶ Davis (1992)'in yaptığı bir çalışma, genel itibarıyla rekabetin söz konusu olduğu sporlara katılımın, kişinin bedenine abartılı bir şekilde odaklanmasını teşvik eğilimi gösterdiğini dahi ortaya koymuştur. Gerçek ölçüler yerine – örneğin gerçek kilo yerine – kişinin beden ölçüsünün öznel bir şekilde değerlendirilmesi, sporcuların kiloları konusundaki kaygılanma ve görünüşleri konusunda hoşnutsuz olma derecelerini etkilemiştir. Ancak, egzersiz yapmayan kadınlar arasında bu ilişki tersinedir. Yani, ancak kişinin vücut ağırlığının bilgisi kilo kaygısıyla önemli ölçüde ilintilidir.

Kadınlar güzellik ve cazibe konularında genellikle toplumun değerlerine maruz kalırken,¹⁷ belirli bir ideal vücut ölçüsü ve biçimi elde etmek adına kadın sporcular benzeri olmayan, sporla ilgili bazı ek baskılarla da karşı karşıya kalırlar.¹⁸ Bu fenomen elit sporculardan çoğunlukla aşağıdakilerin beklenmesinden ileri gelmektedir:

- beden gücünü artırmak
- rekabetçi bir ağırlığa sahip olmak
- seks sembolü statüsünü elde etmek
- sponsorluk/para kazanmak
- medyanın sunduğu yükümlülükleri yerine getirmek.¹⁹

Elit sporcuların üzerindeki ilave baskıları işaret eden bir başka etken de, son 10 – 15 yılda kadın sporcular arasında yeme bozukluğu ve vücut imgesinin daha çok yaygınlaşmasıdır.²⁰ Leon atletlerde yeme bozukluğunun, kültürel olarak ideal vücut

¹⁶ Frederick, C. & Morrison, C. (1996). Perceptual Motor Skills. 82, 963-972.

¹⁷ Striegel – Moore, R. (1986) American Psychologist. 41,246-263.

¹⁸ Harris, M. & Greco, D. (1992) Journal of Sport and Exercise Psychology. 12:427-433.

¹⁹ Miller, B. (2001). "Raw talent" The Australian Magazine. 10-13.

²⁰ Fogelholm, M. & Hiilokorp, H. (1999). Medicine and Science in Sports and Exercise. 31(2):229-235.

arayışıyla, en verimli sportif performans için düşük bir vücut ağırlığının elde edilmesi ihtiyacında kendini gösterdiğine inanır²¹. Bu baskı, performansların değerlendirildiği genel standardın bir parçası olarak, zayıf ve çekici bir görünüşün gerektiği, jimnastik gibi estetik sporlarda, sporcular için bilhassa yoğundur²² Bale²³, uzun mesafe koşusu²⁴ jimnastik²⁵ ve patinaj²⁶ gibi belirli sporlar, o kadar ince vücut biçimleri gerektirmeyen diğer sporlara göre, sporculara zayıf olmaları için ayrı bir baskı uygular.

Davis'in bir çalışması, elit kadın sporcular arasındaki beslenme davranışlarının ölçüsünü değerlendirmiş ve yüksek performans gösteren sporcuların arasında, sporcu olmayan denklere göre, daha anormal bir bozuk yeme davranışı ile ağırlık ve vücut imgesi konusunda daha çok endişenin yer aldığını ortaya çıkarmıştır. Aynı çalışma, nesnel standartlara göre zayıf olan önemli sayıda sporcunun daha zayıf olmak istediği, vücutlarından hoşnut olmadığı ve normal kilolu, sporcu olmayan kişilere göre daha sık perhiz yaptıklarını göstermektedir.²⁷

2.1.3. Medyanın Vücut İmgesine Etkileri

Medya reklamlarının mevcut mesajları, fiziksel olarak formda ve zayıf olmanın kültürel önemini yansıtır (Miller, 2001). Sporcular ve genel itibarıyla ergenlik çağındaki kızlar, çoğunlukla medyada görünen, atletik veya formda görünümü örnekleyen rol model elit sporcuları taklit etmeye giriştiklerinden, çevrelerindeki kişilerden özellikle kolay etkilenebilirler.²⁸ Ayrıca, medyada formda olmak seksapellik, popülerlik, statü, öz saygı, mutluluk ve başarıyla eşit sayılmaktadır²⁹ “Cazibe Oyunları” diye adlandırılan 2000 Olimpik oyunlarında da bu açıkça görülmektedir. Eski Avustralyalı atletizm yıldızı Jane Fleming, ideal vücut imgesinin ve olimpik oyunların cazibesinin artışının tamamen toplumun bir

²¹ Leon, G. (1991). *Sportsmedicine*. 12(4) 219-227.

²² Borgen, J. & Corbin. C. (1987). *The physician and Sportsmedicine*. 15: 89-95. Treit, 1989; Rosen & Hough, 1988; Harris & Greco, 1990; Petrie, 1993.

²³ Brooks-Gunn, Burrow & Warren, 1988; Pierce & Daleng, 1998.

²⁴ Moen, Sanborn, & Dimarco, (1992).

²⁵ Harris & Greco, (1992).

²⁶ Rucenski, 1989; Ziegler et al, (1998).

²⁷ Davis, C. (1992). *International Journal of Sport Psychology*. 23: 179-192.

²⁸ Clennell, A. (2000). *Sydney Morning Herald*. 19 september, p. 23.

²⁹ Black, D.R. (1991). *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*.

yansıması olduğuna inanıyordu: “Genç kadınlar en iyi şekilde görünmek isterler ve kadın sporcular da tamamen böyledir, tek fark, onların üzerinde basının ilgisinin daha fazla olmasıdır”³⁰ Ancak Olimpik bisikletçiler Zijlaard ve Clignet, daha çok sporcuların ortamındaki kalıplaşmaya bağlı olarak sergiledikleri bozuk yeme davranışlarından basının suçlu olduğunu iddia ettiler. “Kadınların kafasının i...e bu kadar e...n şey basındır,” diyordu Clignet. “Bütün bu magazin dergilerine ve o barbi bebeklere bakarsanız...işte hepsi zayıf olanın güzel olduğu mesajını satar” (Clennell, 2000, sayfa 56).

Medya, elit sporcuların, yeni, ticarileştirilmiş ‘çekici’ bir görünüm sergilemesini bekler olmuştur.³¹ Ayrıca, elit sporcular, bu pazarlanabilir, seksi idealden uzaklaşmamaları için basından baskı görmektedir. Aksi halde sponsorlar gidebilir ve basının ilgisi de bitebilir. Bu, koşu veya atış gibi güç gerektiren sporlarda zordur, zira kısa vadede enerji boşalması ve güç için daha iri adaleler gerekmektedir ve düşük vücut ağırlığı yada ince yapı bunu ister istemez temin etmeyecektir.

2.1.4. Toplum ve Vücut İmgesi :

Batı toplumunda yetişmiş kişiler, görünüşlerine, başarılarından daha fazla değer verirler.³² Bu sosyalizasyon süreci şu faktörlerin etkisiyle oluşmuştur : Kültür, medya, genetiksel roller, cemiyet, akrabalar, ebeveynler, aile, öğretmenler ve spor koçları gibi diğer otorite figürleri .³³

Bugün toplum tarafından kabul gören ideal kadın vücudu şekli çok incedir. Medya figürlerinden etkilenen kadınların, kendilerini, popüler ince imaja uygun hale getirmek için yaptıkları aşırı diyetler düzensiz beslenmeye neden olmaktadır.³⁴

Ülkemizdeki durum Dünya’da çok farklı değildir, fakat bazı farklılıklar göze çarpmaktadır. En önemlisi ise egzersize bakış açısıdır. Dünya’da egzersize bir sağlık aracı olarak bakılması çoğunlukta, Ülkemizde egzersizin faydalarını henüz son yıllarda kavramaya başlayan bireylerin büyük çoğunluğunun ilk olarak egzersizin psikolojik faydaları içerisinde yer alan, daha iyi görünmek ve daha zinde olmaya

³⁰ Willams, S (2000). Sydney Morning Herald. September. P: 140

³¹ Thompson, J. K. & Sherman, R. (1999). Journal of Social Issues. 55(2), 317-337.

³² Turner, B. (1996). The Body and Society . London : Sage.

³³ Black, D. R. (1991); Thompson, J. K. (1999). International Journal of Eating Disorders. 14. 53-63.

³⁴ Wolfe, N. (1990); Terry, P. & Waite, J. (1996)

ulaşmak için bir araç olarak gördükleri ortaya çıkmaktadır.

Bununla birlikte daha fazla olumlu yönde bilinçlenen Türk insanının fitness ve wellness seviyelerinin gün geç tikçe yükseldiğı aşıkardır.

2.1.5. Kadın Erkek İlişkilerinde Vücut İmgesi

Özellikle büyüme çağındaki kişilerin beden yapılarının ve dış görünüşlerinin karşı cinsin hoşuna gidecek biçimde olmasını arzulamaları yaygın bir istektir. Bu yüzden çoğu ergen boylarına göre kilolu oldukları için kaygılanır.³⁵

Kendisini fiziksel bakımdan düzgün bulan olumlu vücut imgesine sahip bireylerin yüksek bir oranla olumlu benlik kavramlarına sahip olması beklenmektedir. Bireylerdeki bedeninden memnun olma, benlik saygısı ile ilişkili görölmektedir. Vücut imgesindeki olumsuzluk, benlik saygısında azalmaya neden olabilmektedir. Vücut imgesi bozuk olan genç kızların aşırı diyet uyguladıkları ve anoreksiya nevroza(beslenme bozukluğu) belirtileri gösterdikleri bilinmektedir.

Vücut imgesi anlayışı ile yeme davranışları erken yaşta oluşur. Örneğın, ergenlik çağındaki kızlar, ideal kadın vücut biçiminin ince vücut tipi olduğuna dair sürekli olarak medyadaki imajlara ve toplumun mesajlarına maruz kalmaktadır³⁶ Ortalama 12 yaşında bir kız, kadınların devamlı olarak bir boyutta değerlendirildiğini fark edecektir.³⁷Görünüm iki şekilde değerlendirilir: **(a) Kendi kendine (b) Diğerleri tarafından.** Ergenlik çağındaki kızlar genellikle kendilerini, hayallerindeki ince idealle karşılaştırırlar. Medya imgelerinde tasvir edildiğı üzere bu ideal imge, bilgisayarlar tarafından gelişmiş göğüslere, geniş omuzlara, dar bele, uzun bacaklara ve düz bir karına sahip bir yetişkini betimleyecek şekilde mükemmel biçimde meydana getirilmiştir.³⁸ Ergenlik çağındaki kızların devamlı olarak medya figürleri gibi hayalci imgelerle bombardımana tutulduğu ve öz saygıları ile vücut imgelerinin azalmasıyla karşı karşıya kalabilecekleri görüşünü destekler. Sonuç itibarıyla yeme ve vücut imgesi bozuklukları geliştirmeye son derece açık hale gelirler

³⁶ O'Connor, T. (2000). The Daily Telegraph 30 October , P: 93.

³⁷ .Pipher, M. (1996). Boston.

³⁸ Bird, L. (2000). The Australian Magazine September 30: 19.

2.1.6. İş Hayatında ve Sosyal Yaşamda Vücut İmgesi

Batı toplumunda, güzel ve ince kadınların daha başarılı olacağına dair yaygın bir kanı bulunmaktadır (Black, 1991, sy.11). Örneğin; medyada, başarılı kadınlar sürekli olarak, güzel, feminen imajlarla sunulmaktadır. Kadınlar, bu şekilde başarılı olacaklarına inanmakta ve bahsedilen imaja uyumlu hale gelmek için çalışmaktadırlar.³⁹ Bu can sıkıcı benzerlik, yıllardır, kadın magazin dergilerinin başlıca konusudur. Kadınlara, başarıyı elde edebilmeleri için, yüz ve vücut mükemmelliğinin ne kadar önemli olduğu öğretilmiştir.⁴⁰

Kadınları kilo vermeye motive eden unsurlardan biri de; toplumun, şişman insanlar için negatif bir bakış açısına sahip olmasıdır. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki, ince yapılı kabul edilen kişiler, kilolu olanlara göre daha kontrollü ve daha akıllıdırlar.⁴¹

Günümüzde artık dış görünüşün ne kadar önem taşıdığı tartışılmaz bir gerçek haline gelmiştir. Hem sosyal yaşantı hem de iş hayatında ilk yargı dış görünüş üzerine olmaktadır (Satış sorumlularının iyi görünmesi gibi).

İş, serbest zaman ve spor birbirleriyle yakın ilişki içerisindeydirler. Bir kitlesel olgu olarak spor, çalışma yaşamında meydana gelen değişikliklerden ayrı düşünülemez ve böylece de serbest zamanın farklılaşması ve artmasıyla yakından ilgilidir.

Sportif Aktivite ve Sosyal Konum: Alman spor sosyologları 50’li yıllardan beri insanların sosyal konumları ile onların sportif faaliyetleri arasında bir ilişki olup olmadığı sorusuyla uğraşmışlardır. Burada iki varsayım ortaya çıkmıştır:

İlk olarak sporda sosyal eşitsizliğin toplumda olduğunkinden daha az ya da hiç olmadığı beklenmektedir. İnanıldığına göre spor, eşitsizliğin ve sosyal sınıf sınırlarının ortadan kaldırılmasına yarar ve düşük sosyal guruplar için sosyal bir hareketlilik aracıdır. Serbest zaman aktivitesi olarak spor, zorlamaya tabi değildir. Bütün bir serbest zaman diliminde olduğu gibi onda da eşitlik istemi gerçekleşir.

³⁹ Milkie, M. (1999). Social and Psychology Quarterly. 62(2). 190-210.

⁴⁰ Tebbel, C. (2000).

⁴¹ Atrens, D. (2000). The Myth of Fat. The good Weekend. September 8 : 28-32.

2.1.7. Yeme Bozukluğu, Sağlıksız Beslenme ve Bozuk Vücut İmgesi

Avustralya’da yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre sporcuların %13’ü bozuk yeme davranışlarına sahip olarak sınıflandırılabilirdi. Sporcu olmayanların biraz daha düşük bir oran olan %10’u da bozuk yeme davranışı sergiledikleri için sınıflandırılabilirdi. Sporcuların %23’ü sağlıksız yemek yemekle sınıflandırılıyordu. Bununla birlikte, yukarıdaki rakamın iki katı, yani sporcu olmayanların %45’i de sağlıksız yemek yiyenler olarak sınıflandırıldı. Biçimsiz vücut imgesi açısından, sporcuların %13’ü biçimsiz bir vücut imgesi sergilerken, sporcu olmayanların da %27’si deforme vücut imgesine sahipti.

Konuyla ilgili muhatap zayıf olduğu takdirde, düzensiz yemek yediği şeklinde (BKE [Beden Kitle Endeksi] <18) sınıflandırılıyordu ve halen kilo vermeye çalışıyordu veya son ay kilo vermek için kusmaya başlamıştı. Sporcu eğer daha az yeme, öğünleri atlama, bazı gıdaları kesme (süt ürünleri, et ve/veya tahıllar) gibi kilo verme yöntemlerini kullanıyor ve önceki ay laksatif almaya başladıysa kendisiyle ilgili sağlıksız yemek yeme sınıflandırması yapılıyordu. Biçimsiz vücut imgesi, sporcuların veya sporcu olmayanların kiloyla ilgili algısı ve gerçek BKE, iki veya daha fazla kategoride değişkenlik gösterdiği takdirde ortaya çıkıyordu.⁴²

Şekil...BKE Ağırlık Kategorisi

<u>Beden kitle Endeksi(BKE)</u>	<u>Ağırlık Kategorisi</u>
>30.....	Aşırı Kilo(Obez)
25-30.....	Fazla Kilo
20-25.....	Sağlıklı Kilo
18-20.....	Düşük Kilo
<18.....	Çok düşük Kilo

Bozuk yeme modellerinin toplam örneklemin içerisinde (n=14/120) %23 oranında yer aldığı saptanmıştır. Sporcu olmayanların yüzde kırk beşi (n=27) sağlıksız yemek yiyenler şeklinde sınıflandırılmıştır ki bu oran sporcuların yaklaşık iki mislidir. Sporcuların yüzde yirmi üçü (n=14) veya sporcu olmayanların oranının

⁴² Peterson ,V,M. A Study of Athletes and Non-Athletes (january 2003)

yaklaşık yarısı sağlıklı yemek yiyenler şeklinde sınıflandırılıyordu. Bozuk vücut imgesi bakımından, sporcuların sadece %13'ü (n=8) bozuk vücut imgesi sergiliyordu. Ancak sporcu olmayanlar, bu bozuk vücut imgesine sahip gruba göre yüzde 27'lik (n=16) oranlarıyla daha sağlıklı bir eğilim gösterdiler. Bu sonuçlar düzenli fiziksel aktivitelere katılmayan kişilerin kendi vücutlarına karşı daha olumsuz görüşler ifade ettiğini ve sağlıklı beslenme davranışlarını benimsediğini gösteriyor.

Johnson et al. (1984) ve Wertheim, Paxton, Moude, Szmukler ile Hillier (1992), toplumun görüşüne verdiği önemin, ergenlik dönemindeki kızlarda görülen yeme bozukluğunun habercisi olduğunu öne sürmüştür. Yine de bu çalışmada yeme bozukluğu, sporcuların mükemmel performans sergilemeleri için normalde düşük vücut ağırlığına sahip olmalarının gerektiği, estetik sporlar olarak sınıflanan jimnastik ve dans gibi, sporun alt-grupları içinde en yüksek seviyedeydi. Harris & Greco'nun (1992) çalışması jimnastikçilerdeki yeme bozukluğunun sadece kültürel olarak ideal bir vücut tipini elde etme baskısını değil, aynı zamanda en iyi seviyede sportif performans için düşük vücut ağırlığının elde edilmesi ihtiyacını da yansıtır.

Buna karşılık, Rosen ve Hough (1988) ile Black ve Burckes-Miller (1988)'in gerçekleştirdiği diğer araştırmalar, çalışmanın örnekleminde yer alan sporcuların çoğunluğunun olumsuz vücut imgesi sergilediğini, dansçılar ve jimnastikçiler hariç, bu çalışmadaki sporcuların çoğunluğunun sporcu olmayanlara göre daha sağlıklı yeme alışkanlıkları gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmanın bulguları, alt-elit düzeyde düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılımın yeme davranışları, öz güven ve vücut imgesi üzerinde olumlu veya koruyucu etkileri olabileceğini ileri sürer.⁴³ Sporcu olmayanların %45'inin, bu grubun çoğunluğunun BKE bazında sağlıklı kilo aralığında olmasına rağmen, sağlıklı beslenenler olarak sınıflandırılması büyük ilgi uyandırdı. Ergenler çoğunlukla medyadaki gerçekçi olmayan incelik imgelerine maruz kalırlar. Sonuç olarak, bu imgelere yönelebilirler ve bu görünümü kazanmaya çalışırken kendilerini olduğu gibi kabul etmeyebilirler.

⁴³ Dinubile, N.(1993), Steptoe, A. & Butler, N. (1996), Peterson, V. & Currie, J.(2002).

Sınırlı gıda alımı veya perhiz, bu genç kızların kilo vermeye ve ideale uygun hareket etmeye çalışmalarının bir yolu olabilir. Yüzde 27'lik (n=16) oranla sporcu olmayanlar, yüzde 13 oranıyla (n=8) sporculara göre yaklaşık iki kat daha fazla vücut imgesi bozukluğu sergiliyorlardı. Ancak, vücut imgesi bozukluğu sergileyen %13'lük sporcu kesimi, sadece dansçı ve jimnastikçilerden oluşuyordu.

Vücut imgesi bozukluğu, kendini, önemli diğer kişileri, antrenörleri veya ebeveynleri memnun etme isteğinden kaynaklanabilir. Dansçılar ve jimnastikçiler de kilo fazlalığının kişinin performansını azalttığını düşünmüş olabilirler.⁴⁴ Fazla kilonun erken yorgunluğa ve yavaş hareket etmeye sebep olduğunu bulmuştur. Her iki etken de bir dansçının veya jimnastikçinin performansını büyük ölçüde düşürecektir. Antrenörler ve ebeveynler genellikle sporcularını düşük vücut ağırlığı ihtiyacını vurgulamak için tartarlar.⁴⁵

Kilo kontrolünün sportif avantajla ilintisi olduğu inancı abartılmış olabilir ve vücut imgesi bozukluğu ile diğer yeme bozukluklarına katkıda bulunabilir. Örneğin, Davis (1992), zayıf olma konusundaki kültürel baskı ile sporcularda vücut yağının azaltılması ihtiyacının, birlikte kilo almaya karşı güçlü bir nefrete neden olabileceğine inanıyordu. Yarış giysisi içinde vücut hatlarını öne çıkaran ve genel rekabet değerlendirmesinde estetik vurguya ağırlık veren etkinliklere katılan sporcularda bozuk beslenme davranışlarının veya vücut imgesinin görülmesi daha olasıdır.⁴⁶ Bu, dansçılar ve jimnastikçiler arasında bozuk vücut imgesinin yüksek oranda görülmesini kısmen açıklamaktadır.

Kadın sporcular arasında bozuk beslenme davranışı ve vücut imgesinin giderek yaygınlaşmasına karşın (Fogelhom & Hilloskorpi, 1999., Leon, 1991., Davis, 1992 & Rosen et al., 1988) alt-elit seviyede faaliyette bulunan ergen sporcuların aslında hiçbir düzenli fiziksel aktivitede bulunmayan ergenlik çağındaki kızlara göre daha olumlu bir vücut imgesi sergilediklerini söyleyebiliriz.⁴⁷

⁴⁴ Thorton, J. (1990). The Physician of Medicine. 18(4), 118-112.

⁴⁵ Haris, M. & Greco, D. (1992).

⁴⁶ Combs, M.(1982) Women's Sport ; Taub, D., & Benson, R. (1992). The Effect of Gender. 9, 76-86.

⁴⁷ Peterson, V., M., "Body Image and Dieting Behaviours". The Master Thesis Australian Catholic University. January (2003).

2.2. EGZERSİZ

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir. Egzersiz ise fiziksel aktivitenin alt sınıfı olarak kabul edilir. Planlı yapılandırılmış, istemli, fiziksel uygunluğun bir ya da bir kaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir.

Egzersizin amacı oksijen dağılımını ve metabolik süreçleri yoluna koymak, kuvveti, dayanıklılığı geliştirmek, vücut yağını azaltmak, kas-eklem hareketlerini iyileştirmektir. Bütün bu yararlar iyi bir sağlık için gereklidir ve herkes günlük yaşamına rutin bir egzersiz programı katmalıdır. Egzersiz için genç-yaşlı ayrımı yoktur. Bununla birlikte yorucu egzersizin riskleri vardır. Haftada 3 kez, 20 dakika ve yukarısı bir egzersiz yeterlidir. Haftada 5 kere ya da daha fazla seanslar için 15–25 dakikalık süreler üst düzey yarar sağlar.⁴⁸

Egzersiz’e başka bir bakışla bir amaca yönelik hareketler bütünü de denebilir. Vücudu çalıştırmak için yapılan hareketleri, idmanları egzersiz olarak adlandırabiliriz. Egzersiz oyun, cimdastik, spor gibi eğitici ve beceri kazandırıcı bütün vücut alıştırımları ve çevik, güçlü,dayanıklı, dinç, sağlıklı olmak, vücudun güzelliğini korumak, gelişimini sağlamak amacı ile yapılan aletli ya da aletsiz alıştırımlar bütünüdür. Eşanlamlısı öz Türkçemizde idman kelimesi ile geçmektedir.

Sağlıklı olmanın anlamı genelde hasta olmamak olarak bilinir. Oysa günümüzde sağlıklı olmanın anlamı daha fazladır. Fiziksel, zihinsel, sosyal, entelektüel ve ruhi görünüm sağlığının bütünü sağlıklı olmak demektir. Bunun da anahtarı egzersizdir. Egzersiz yapılmadan bu bütünü sağlamak mümkün değildir.

⁴⁸ Aerobics and Fitness Association Of America(A.F.A.A) Fitness Theory & Practice. page 22-23

2.2.1. Egzersiz ve Fiziksel Aktivitenin Farkı

Her geçen gün eş anlamlı iki sözcük olarak daha fazla kullanılmakta olan egzersiz ve fiziksel aktivitenin aralarında anlam bakımında büyük farklılıklar bulunmaktadır. Fiziksel aktivite kasların kasılmasıyla oluşan her türlü vücut hareketi olup, kalori yakar. Egzersiz ise, bir veya daha fazla fiziksel öğeyi geliştirmek veya muhafaza etmek için düzenlenmiş olan belirli tekrar hareketlerin miktar, yoğunluk ve sıklık olarak ölçüldüğü bir alt kategoridir.⁴⁹ Yani kısaca fiziksel aktivite plansız, egzersiz ise planlı ve amaca uygundur.

2.2.2. Egzersizin Faydaları

Sağlık ile egzersiz birbirinden ayrılmaz bir ikili haline gelmiştir. Sağlık için egzersizin temel amacı; hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak beden sağlığının temel olan fizyolojik kapasitesini yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmektir. Gelişmiş ülkelerde başlayarak egzersize olan ilginin artışındaki nedeni biyolojik bir dengeleme ihtiyacı şeklinde açıklamak mümkündür. Egzersizi düzenli yapmada sosyolojik ve psikolojik değerlerin başlıcaları aşağıdaki gibidir.⁵⁰

Genel itibarıyla, fiziksel aktivitelere katılım, sağlık açısından elde edilen faydaların sürekliliği ile yakından ilgilidir.⁵¹ Fiziksel faydalar arasında, zindeliğin ve kas direncinin artması ile şeker hastalığı veya kalp hastalığı riskinin azalması sayılabilir. Diğer bireyler ise, egzersizlerle birlikte daha az yorgunluk hissettiklerini ve uyku konusunda gelişme kaydettiklerini bildirmişlerdir.⁵² Fiziksel etkinliklere katılımın duygusal faydaları arasında ise, öz güvenin artması, stres ve kaygı yönetiminde ilerleme ile vücut imgesi de dahil, kişinin kendiyle ilgili bir sağlık kavramı geliştirmesi yer alır.⁵³ bilhassa erişkinlerde, spor ve kuvvetli rekreasyonel faaliyetlere katılımın ruh hali üzerinde belirli olumlu etkileri olduğu bulunmuştur.⁵⁴

⁴⁹ www.technogym.com

⁵⁰ Zorba, E “Fiziksel Uygunluk” Gazi kitabevi s. 7 Muğla (2001)

⁵¹ Pecthers, M., Hirsch, E., & Bloch, B. (1988).

⁵² Garner, D.(1997).

⁵³ Dinubile, N. (1993).

⁵⁴ Steptoe, A., & Butler, N. (1996).

Tablo 1; Egzersizi Düzenli Yapmada Sosyolojik Ve Psikolojik Değerler.

Egzersizin Sosyolojik ve Psikolojik Yararları
- İş verimliliğinin artmasına, - Daha enerjik hissetmesine, tembellikten uzaklaşmaya, - Sağlam , canlı hareketli, egzersiz yapmaya hevesli bir kişi haline gelmeye - Öz saygının gelişmesine, - Organizmayı beden ve ruhsal streslerin yıpratıcı etkisinden korumaya, - Pozitif düşünmeye, - Asabi ve hiperaktif yapıyı sakinleştirmeye, - Kendine güvenin artmasına, - İnsanlarla çabuk arkadaşlık kurma ve paylaşma, duygularını geliştirmeye yardımcı olur.

2.2.3. Kadın ve Egzersiz

Günümüzde çevresel ve toplumsal kültür yapılarının değişmesine paralel olarak kadınların da spora olan ilgisinde belirgin bir artış gözlenmektedir.⁵⁵ Özellikle eski batı medeniyetlerinden günümüze kadar ulaşan bilgiler, Yunan – Roma devirlerinde yapılan olimpiyat oyunlarına kadınların yarışmacı olarak değil, seyirci olarak bile katılmasının yasak olduğunu ortaya koymaktadır.⁵⁶

Özellikle son 15 yıl, spora yönelmenin bir patlama şekline dönüşmesine rağmen kadınların sporla ilgilenmesi toplumdan topluma değişim göstermekte, refah düzeyleri yüksek olan sanayileşmiş ülkelerde kadınların spora katılım oranı daha

⁵⁵ Açıkada,C.,Ergen,E(1990)”Kadın Ve Spor Bilim ve spor, Büro tek ofset matbaacılık,Ankara,S:183-186-167-168-Kuter,M.,(1989),”Spor ve Sağlık”, Öz-san matbaacılık,Bursa.

⁵⁶ Elmacı,S., Gürpınar, D., Erdinç., T., İşleğen, Ertat, A., Durusoy, F., Gediz, A., (1993) “Sedanter şahıslarda egzersizle kilo kaybının bazı kardiyak risk faktörlerine etkisi” , IV. Spor Hekimliği Kongresi, Bildiri kitabı 17-19 Eylül, S:263.

büyük olabilmektedir. Düzenli sportif aktivite vücut kompozisyonu üzerine etkilidir. Yapılan çalışmalar egzersizle vücut yağ oranını azaltılabileceğini göstermiştir.⁵⁷ Kadınlar erkeklere göre daha yağlıdır. Hem kadında hem de erkekte vücudun % 3-5 ' i kadar oranda hücre membramlarının ve sinir sisteminin düzgün çalışması için yağ bulunur. Kadınlarda buna ek olarak % 5 – 8 cinsiyete özel yağ vardır⁵⁸. Vücutlarındaki bu yağ fazlası nedeniyle kadınlar vücut imgelerini korumak amacıyla erkeklere oranla daha çok egzersize ihtiyaç duymaktadırlar.⁵⁹

Ancak yağsız olmayı gerektiren sporları yapan katılımcılar arasında aşırı kilo kaygısının da sıklıkla olabileceğine dair çelişkili kanıtlar vardır.⁶⁰ Başka çalışmalar, kilo ve vücutla ilgili kaygının sadece üst seviyede zayıflıkla nitelenen sporları icra eden sporcularla sınırlandırılmayabileceğini göstermektedir.⁶¹ Bu bölümde vücut imgesi, beslenme davranışları ve spora katılım arasındaki ilişkiyle ilgili mevcut kanıtlar değerlendirecek olursak.

Yeme bozukluğu, vücut imgesi ve fiziksel etkinlik arasındaki bağlantı, son on yılda gerçekleştirilen çeşitli araştırma çalışmalarının odak noktası olmuştur.⁶² Fiziksel etkinliklere katılmanın vücut imgesi ve sağlıklı yeme davranışları üzerinde koruyucu faydaları var mıdır? Çoğu yeme bozukluğu ve çevresel baskı, daha çok seçkin sporcuların karşı karşıya kaldığı bir konu mudur? Bu bölüm mevcut araştırmanın, fiziksel etkinliğe katılımın, kadınlarda sağlıklı bir vücut imgesini teşvik edip etmediğini veya kadın sporcuları bozuk beslenme ve vücut imgesi davranışları riskine iten unsurun, spora daha yoğun şekilde ya da daha seçkin bir ilgiyle sarılmanın mı, bazı özel sporların mı neden olduğunu sorgulamaktadır.

Yapılan bilimsel araştırmaların sonuçları çeşitli tipteki egzersizlerin kadın ve erkeklerde etkilerinin önemli bir fark göstermediği şeklindedir. Egzersize karşı fizyolojik ve biyokimyasal cevaplarındaki oluşma mekanizmalarının her iki cinsde de aynı olduğu bilinmektedir. Cinsler arası çıkan farklılıklar daha çok elde edilen

⁵⁷ Özcan.G., Dursun, Z., (1995) Aerobik Step Stretching I. Seminer Notları Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Ankara.

⁵⁸ Aerobics and Fitness Association of America (A.F.A.A) Fitness Theory & Practice.

⁵⁹ Costa, M.D., Gutrie, S.R., (1994), “ Women and Sport Interdisciplinary Perspectives”, P. O, Champaign , S:163-183-211-223. USA.

⁶⁰ Brooks-Gunn, J., Burrow, C., & Warren, M. (1987) ; Petrie, T. (1993).

⁶¹ Rosen, L. (1986); Drummer. G. (1987); Folelholm. M., & Hiilloskorpi, H.(1999).

⁶² Fogelholm, M., & Hiilloskorpi, H. (1999); Peterson, V. (1998). University of Newcastle.

derecelerle kendini göstermekte, erkek sporcuların performansı genellikle kadın sporculardan yüksek bulunmaktadır.⁶³

2.3. MOTİVASYON

Organizmayı belirli davranışlara sürükleyen, içsel olayların tümüne denir. Genellikle güdülenmeyle organizmada genel bir etkinlik artışı söz konusudur. Canlı varlık ya hoşlandığı bir nesneye yönelir yada kendisi için zararlı bir nesne veya durumdan kaçma eğilimi gösterir. Başka bir açıdan Motivasyon; yapılacak eğilimin yönünü, gücünü ve öncelik sırasını belirleyen organizmanın içinden ya da dışından kaynaklanan dürtülerin etkisiyle bireyin harekete geçmesine denir. İnsanların niçin şu ya da bu şekilde davrandıklarını irdelemeye çalıştığımızda kendimizi psikolojinin önemli konularından birisinde buluruz. Bu konu motivasyondur (güdülenme) dir. Motivasyon ile birbirine karıştırılan kavramlar sıklıkla uyarılma veya aktivasyon ve olumlu düşünmedir.

O halde güdülenmenin kaynağı nedir? Neden bazıları diğerlerine göre daha fazla güdüdür. Güdülenmeyi ne tür faktörler etkiler? Araştırmacılar güdülenmenin bir kişilik özelliği olmadığını ortaya koymuşlardır. Kişisel özellikler ve duruma ilişkin faktörlerin ya birlikte, ya da ayrı ayrı güdülenme üzerinde etkili olduğu yaklaşımları bugün daha fazla benimsenmektedir. Motivasyonla ilgili temel yaklaşımları üç başlık altında toplamak olasıdır. Bunlar

- Katılımcıyı Merkeze Alan Yaklaşımlar,
- Durumsal yaklaşımlar,
- Etkileyici yaklaşımlar.⁶⁴

2.3.1. Egzersiz Motivasyonu

Yaşın ilerlemesiyle birlikte ortaya çıkan fiziksel kapasite azalmasına neden olan en önemli faktör, modern insanın yaşam biçimidir. Modern yaşamın hareketsizliğine rağmen getirdiği rahat yaşam biçimi, sadece yaşamı sürdürmek için yapılan sınırlı aktiviteler sonucu fiziksel kapasitenin azalmasına neden olur.

⁶³ Kuter, M. (1989), "Spor ve Sağlık", Öz-san matbaacılık, Bursa.

Egzersize motivasyonu egzersize güdülenme olarak adlandırılabilir. Gdlenmenin ilk şartı güdülenmenin yapılacağı konuda bilgi sahibi olmaktır. Bireylerin kendinde eksik gördükleri veya ihtiyaç duydukları olgulara yönelmeleridir. Egzersize güdülenme ise egzersizin faydalarını farkına varmakla oluşur.

Gelişmiş ülkelerde 16 yaş üzerindekilerin üçte biri sağlıklı ve mutlu yaşamak, fiziksel seviyeyi en üst seviyeye çıkarmak, aynı zamanda fiziksel yapıyı güçlü kılmak , ince ve narin görünmek gibi egzersiz motivasyonları sebeplerinden, düzenli egzersiz yapma gereğine inanmaktadır.⁶⁵

Kadınları kilo vermeye motive eden unsurlardan biri de; toplumun, şişman insanlar için negatif bir bakış açısına sahip olmasıdır. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki, ince yapılı kabul edilen kişiler, kilolu olanlara göre daha kontrollü ve daha akıllıdırlar.⁶⁶

2.4. FİZİKSEL UYGUNLUK

Mathew – (1974) Fiziksel uygunluğu “ kassal çaba harcayarak verilen bir görevi yapma kapasitesidir” olarak tanımlıyor.⁶⁷ Fiziksel uygunluk, bireyin günlük ve rekreasyonel hareketleri yapabilmesidir. Fiziksel uygunluk kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvveti, kassal dayanıklılık, vücut kompozisyonu ve vücut öğelerinden oluşmaktadır.

Fiziksel uygunluğun sedanter toplumda düşük, sporcularda yüksek oluşu çeşitli çevrelerde tartışma konusu olmakta ve herkesin iyi bir fiziksel uygunluğa sahip olmasının gerekliği üzerinde durulmaktadır.⁶⁸ Uygulanan düzenli egzersizler sonunda fiziksel uygunluğa erişilip, bu uygunluğun en üst düzeyde sürdürülmesi sağlanmaktadır. Hareketlerin doğru yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla ilgili olarak vücudun mevcut kondisyon durumunu ifade eder. Buna göre fiziksel uygunluğu

⁶⁴ Aerobics and Fitness Association Of America (A.F.A.A) Fitness Theory & Practice.

⁶⁵ Zorba, E. “Fiziksel Uygunluk”, Gazi kitabevi Muğla 2001

⁶⁶ Atrens, D. (2000).The Myth of Fat.

⁶⁷ zcan.G.,Dursun, Z., (1995) Aerobik Step Strethcing I. Seminer notları Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Ankara.

⁶⁸ Zorba, E.(2004). Yaşam Boyu Spor, s;20-25,Muğla.

kuvvetli kişi en uzun süre hareket edebilen kişidir.⁶⁹

Fitness kelimesi sözlüklerde “uygunluk, sağılık” olarak yer alır. Dilimize de fitness olarak girmiştir. Fit olmak demektir. Bilindiğı gibi fit olmak demek orantılı olmak, ödeşmek anlamlarını da içerir. Spor ve egzersizle uğraşanlar fit olmayı vücudun orantılı ve kuvvetli olmasını belirtmek için kullanırlar. Fit olan vücut orantılıdır, sağıklıdır. Hastalıklara karşı dirençlidir. Kas ve kemik yapısı sağılamdır. Tüm organlar gerektiğı gibi çalışır. Hatta ortalama verimliliğın daha da üzerindedir. Dolayısıyla fit vücut daha sağıklı, iyi ve uzun yaşar.

Fitness vücudun fiziksel aktiviteleri sıkıntı ve sakatlık olmadan gerçekteşirebilme durumu olarak tarif edilir. Birçok insan günlük çalışmaları sırasında fiziksel aktivite ile çok karşılaşmamaktadır. Dengeli bir fitness programının günlük yaşama dahil edilmesini hastalık ve rahatsızlık riskini azalttığı gibi çalışma yeteneğini de arttırdığı kanıtlanmış bir gerçektir.⁷⁰

Düzenli egzersizin fiziksel uygunluğı geliştirebilmesi için belirli standartlara sahip olması gerekmektedir. Amerikan Spor Hekimliğı Koleji (ACSM) fiziksel uygunluğun geliştirilebilmesi için egzersiz programının belirli nitelik ve niceliklere sahip olması gerektiğini belirtmiş ve bunun için şu önerilerde bulunmuştur. Egzersizin sıklığı haftada 3-5 gün şiddeti maksimal kalp atım seviyesinin % 60 – % 90’ ı arasında veya kalp atım rezervinin % 60 - % 70’ i arasında,

süresi 20 – 60 dakika arasında olmalı, egzersiz tipi ise büyük kas gruplarını kullanan ritmik aerobik yapıya sahip ve sürekli uygulanabilen aktivitelerden oluşmalıdır.⁷¹

2.5. ESENLIK KAVRAMI

Son zamanlarda **fitness (Fiziksel uygunluk)** ile birlikte çok fazla birlikte kullanımına rastlanan **wellness (Esenlik)** olumlu yönde gelişmekte olan ve günümüzde giderek üzerinde daha çok konuşulan bir kavram haline gelmiştir.

⁶⁹ Zorba, E, Kartal R. “Sağılıımız ve Egzersiz” s.8-9-20 Ankara. 1995

⁷⁰ <http://www.nifc.gov/firefit/fitness.htm>

⁷¹ Kin, A.,Koşar, N., Tuncel, F “8 Haftlık step ve aerobik üniversiteli bayanları fiziksel uygunluğına

İnsanların yaşam tarzını düzenleme ve bu sayede daha kaliteli ve sağlıklı bir yaşam sürme ile başlayarak, hayatın tamamına bir bütün olarak bakabilme sanatıdır. Fiziksel sağlık ile ilgili olumlu algı ve beklentiler ‘fiziksel esenlik’ olarak adlandırılır.⁷² Çoğu kişi tarafından “bedensel ve zihinsel sağlık üzerine odaklanmış bir yaşam tarzı” olarak tanımlanmaktadır. İçerdiği konular Fiziksel aktivite ve egzersiz, diyet, yaşam tarzı ve insan ilişkileridir.

Esenlik modelleri çeşitli boyutlu modeller geliştirilmiştir. Bunlar başlıca; Hettler’in “çok boyutlu modeli” (1984), Crose ve arkadaşlarının “entegre sistemler modeli” (1992), Greenberg’in “beş boyutlu esenlik modeli” (1985), Chandler ve arkadaşlarının “tinsel esenlik modeli” (1992), Eberst’in “sağlık küpü” modeli (1984), Whitmer ve Sweeney tarafından geliştirilen esenlik ve korunma için bütünsel model (1992) ve son olarak da Adams, Benzer ve Steinhardt’ın algılanan esenlik modelidir. Bu modeller birlikte incelendiğinde hepsine benzer kavramlar ve boyutların yer aldığı görülmektedir.⁷³

Bir başka deyişle bireylerin istedikleri aktiviteleri yorgun hissetmeden gerçekleştirebilmek için yeterli enerjiye her zaman sahip olmalarına da fitness adını verebiliriz.

Fiziksel inaktivite birçok sağlık problemini beraberinde getirmekte “fit” olarak tabir edilen bireyler ise çok daha nadir hastalanmakta ve yapmak istedikleri her şeyi daha iyi gerçekleştirebilmektedirler.⁷⁴

2.6. ÖZEL SPOR İŞLETMELERİ

Bünyelerinde bulunan fitness, yüzme havuzu, tenis kortu, koşu pisti spa v.s gibi aktivite alanları ile hizmet veren özel kuruluşlardır. Çağımızın şartları insanları hareketsizliğe zorladığından bu kısır döngüden kurtulmalarını sağlamak ve hareket etmeye yönlendirmek için onlara olanak tanır. Günün geniş zamanı aktif olan özel

etkisinin karşılaştırılması” 1996

⁷² Harari M.J., A Psychometric Investigation Of A Model –Based Measure Of Perceived Wellness

⁷³ Memnun, S. Algılanan Esenlik Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Esenlik Algıları s.18

spor salonları kişileri istedikleri vakitte kabul ederek zamanı planlama problemi ortadan kaldırırlar. Kişiler uzman eğitmen eşliğinde egzersiz yaptıklarından doğru yönlendirilerek sakatlanma riskini en aza indirebilirler. Ayrıca bu konuda bilinçlenerek egzersizin insan hayatında ne denli bir önem teşkil ettiğini kavrarlar.

Özel spor işletmelerinin taşıdığı en önemli misyon ise insanların spora bakış açılarını olumlu yönde değiştirirken onlarla özel olarak dahası kişisel özelliklerine göre(vücut postürü, yaşantı, motivasyon v.b) ilgilenip takip etmek, sağlıklı yönde bir yaşam sürdürebilmelerine uygun beslenme alışkanlığını elde etmelerine yardımcı olmaktır.

2.6.1. Özel Spor işletmelerinin Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivasyonu Üzerine Etkisi

Egzersiz yapmanın temellerini öğrenme ihtiyacı duyan insanların gerekli destek ve talimatları alabilecekleri en uygun yerler şüphesiz fitness ve wellness a yönelik kulüplerdir. Egzersize güdülenme ise egzersizin faydalarını farkına varmakla oluşur. Bireyler bu tür kulüplerde verilen bilgi ve desteği hem teorik hem pratik olarak hayatlarına monte ederler.

Egzersiz çalışmalarını daha önceden de devam ettiren insanlar için ise bu tür bir kulübe üye olmak, çoğu zaman hava şartlarının (aşırı sıcak veya soğuk, yağmur, kar, karanlık) ve ortamın (kirlilik,tehlikeli durumlar,trafik) olumsuz etkenlerin bir engel teşkil ettiği açık hava egzersizlerine bir önemli bir alternatif anlamına gelecektir.

Tüm bu olguların yanı sıra özel spor salonları bireylerin amca uygun egzersiz yaparken diğer taraftan da daha bilinçli yaptıkları egzersizin kendilerine nasıl bir etki yarattığını aynı süreçte anlamalarına yardımcı olacaktır. Aynı doğrultuda bireyler kendini güvende ve özel hissedecekler, böylelikle egzersize olan motivasyonları olumlu yönde gelişme gösterecektir.

Yukarıda belirtildiği gibi ve Kendi yaptığımız çalışmanın yanı sıra yapılan bütün çalışmalar bunu desteleyici yöndedir.

⁷⁴ <http://genesis.bch.cuhk.edu.hk/fns/fun-in-seven/english/primary-activity-background.html>

2.7. KAMUYA AİT SPOR TESİSLERİ

Bu tesislerin birincil amacı branşlara ait resmi müsabakaların gerçekleşmesi yönündedir ayrıca bazı belirlenen zamanlarda takımların antrenman yapmaları için kullanılan kapalı veya açık alanlardır. Özel işletmeler ile farkları, bilindiği üzere devlete ait spor tesisleri, yani resmi müsabakaların yapıldığı alanları şahıs olarak kullanmak çok mümkün değildir. Her iki yapının da içerisinde Spor salonu ibaresi geçse de birbirleri ile hiçbir bağlantısı yoktur. Özel spor işletmeleri ticari amaç güdülerek kurulan çok amaçlı spor merkezleridir.

III KAVRAMLARIN İNCELENMESİ

Vücut imgesinin kadın ve erkek arasındaki farkı: Kişiler yaşadıkları çevreye ve içerisinde bulundukları duruma göre kendilerini bir sınıfa tabi hissederler; bu sınıf bazıları için maddi gelir, bazıları için yaptıkları meslek, çoğunluk için ise vücutlarının nasıl görüldüğü ile ifade edilmektedir. Günümüz dünyasının hızlanan yaşam temposunda azalan kişisel ve sosyal zaman ile insanların görünüşe daha fazla önem verdiği yadsınamaz bir gerçektir. Kişisel kabullenme süreçlerinde ve kişisel prestijin sağlanmasında giderek daha öne çıkan görünüş bir bakıma imaj veya bizim incelediğimiz yönüyle ve akademik deyişle vücut imgesi anahtar rol oynamaktadır. Bu vücut imgesini başarmak ve kalıcı hale getirmek ise kentsel yaşamda doğal olarak kaslarını çalıştırma imkânı olmayan çoğunluğa tek bir seçenek bırakmaktadır. Bu amaçla kadınlar ince ve zayıf görünmek, erkekler ise güçlü ve kaslı görünmek için birçok yöntemle başvurumaktadırlar.

Bunlardan en önemlisi olan ve son yıllarda önemi daha fazla ortaya çıkan egzersizdir. Aslen vücut imgesinin nasıl görüldüğümüzü algılayış biçimimizden yani bir algıdan ibaret olduğunu esas alırsak egzersiz her ne kadar arzuladığımız vücut imgesine ulaşmanın nihai yolu olmasa da en geçerli yoldur. Genel olarak bireyler egzersiz ile vücutlarının nasıl görüldüğünü algılayışları ile aynada beliren görüntülerini birleştirmeye çalışırlar. Bu genel çabanın nihayetinde kişisel tatmine ulaşmak ise tahmin edileceği gibi egzersizin başarısından bir anlamda bağımsız olarak subjektif ve psikolojik bir konudur. Kişinin bireysel beklentileri ve bu beklentilerin kaynakları bu bağlamda belirleyici rol oynamaktadır.

Bir genç kadının vücut ölçüleri hakkındaki beklentilerinde genel sosyal standartlar, moda ve diğer eğilimler büyük ölçüde rol oynamaktadır. Kadınlarda yağ oranının yüksekliği ve vücutlarının yaşlanma etkilerini erkek vücuduna oranla daha erken dışa vurması nedeniyle fizyolojik ve dolayısıyla psikolojik nedenlerle vücut imgelerini muhafazada egzersize daha önem vereceklerini söyleyebiliriz (Atrens, 2000).

Özellikle en kıymetli olgunun zaman olduğu kentsel yaşamda doğal olarak spor yapamayan kadınların egzersize vakit ayırabilmelerindeki güdülenmenin erkeklerden farklı tarafı kadın vücudunun fizyolojik yıpranması ve cinsel obje

konumundaki kadının vücut imgesinin prestiji açısından daha büyük önem oluşturmaktadır.

Bu bağlamda özel spor salonlarının önemini vurgularsak, kişilerin zamanlarını planlamalarında ve hedefledikleri sonuca ulaşmada bir rehber olarak, yapmaları gereken aktiviteleri uzman eğitmenler eşliğinde doğru ve amaca uygun yapmalarını sağlayacaktır.

Bütün bu olgular kişileri egzersize yönlendirir. Kısaca yaşam boyu egzersizin temel amacı; hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik, psikolojik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasiteyi yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmektir. Gelişmiş ülkelerden başlayarak egzersize olan ilginin artışıdaki nedeni biyolojik, psikolojik ve sosyal bir dengeleme ihtiyacı şeklinde açıklamak mümkündür.⁷⁵

⁷⁵ ZORBA,E., ZİYAGİL,M.A.,(1995), vücut kompozisyonu ve ölçüm metotları”,Gen matbaacılık,S:2-219-220

IV MATERYAL VE METOT

4.1. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

Geçerlilik ve güvenirlik uygulaması için seçilen örneklem grubuna özel spor salonlarında egzersiz yapan bireylerin vücut imgelerine verdikleri önem anketi uygulanmıştır.

4.1.1. Araştırmanın Değişkenleri, Varsayımları ve Modeli

Araştırma kapsamında cevaplayıcıların, bir takım kriterler üzerinde yorum yapmaları ve kendilerine göre bir önem derecesi belirlemeleri istenmektedir. Değerlendirme yapabilmek, konu hakkında bilgi ve tecrübe sahibi olmak şartıyla mümkündür. Bu durumda cevaplayıcıların konu hakkında değerlendirme yapabilme yetilerinin tanımlanması araştırmanın daha sağlıklı sonuçlar verebilmesi için şarttır. Bu bağlamda, cevaplayıcıların değerlendirme yapabilme yetileri için, “Egzersiz Tecrübesi” adıyla bir kavram düşünülmüştür. Bu kavram oluşurken cevaplayıcının;

- 1 Yaşı,
- 2 Egzersiz yaptığı süre,
- 3 Ne kadar zamandır egzersiz yaptığı,
- 4 Spor tesisini haftada kaç gün kullandığı,
- 5 Spor tesisini günde kaç saat kullandığı,

bilgilerinin yer aldığı bir matematiksel model oluşturulmuştur. Modelde “Spor Tecrübesi” kavramı 1 ile 5 rakamları arasında bir değer olarak tanımlanmış ve yukarıda bahsi geçen kavramların her birinden gelen katsayıların toplanması yolu ile elde edilmiştir. Verilen kavramlara ait puanlama tablosu şu şekildedir.

Tablo .2.: Egzersiz Tecrübesi kavramını oluşturan katsayılar

Yaşı		Egzersiz yaptığı süre		Şimdiye kadar çalıştığı tesis sayısı		Spor tesisini haftada kaç gün kullandığı		Spor tesisini günde kaç saat kullandığı	
14-25	1/3	1ay - 1yıl	1/3	1	1/5	1	1/7	1 saatten az	1/5
25-35	2/3	1 - 3 yıl	2/3	2	2/5	2	2/7	1 - 2 saat	2/5
35'in üstü	1	3 yıldan fazla	1	3	3/5	3	3/7	2 - 3 saat	3/5
				4	4/5	4	4/7	3 - 4 saat	4/5
				4'ten fazla	1	5	5/7	4 saatten fazla	1
						6	6/7		
						7	1		

Bu çalışmada; yaş, cinsiyet, meslek, eğitim ve gelir düzeyi bağımsız değişkenleri oluşturmaktadır. Egzersiz şiddeti, sıklığı, süresi, tercih edilen spor mekanları, aktivite tipleri, fiziksel aktivitelere katılım nedenleri ise bağımlı değişkenleri oluşturmaktadır.

Çalışmanın modeli; saha araştırması niteliğindedir. Örnek bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri hakkındaki mevcut durumları belirlenmeye çalışılmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler tanımlanıp, bu tanımlamaya dayanarak ileriye dönük tahminler yapılmaya çalışılmıştır. Hazırlanan anket formu ile birlikte doğrudan araştırma gurubuna uygulanmıştır.

4.1.2. Araştırma Örneğinin Belirlenmesi

Araştırma, İstanbul ili sınırları içerisinde uygulanmıştır. Anketin yapıldığı kesim ise spor tesislerini kullanan her yaşta ve cinsiyetteki kişilerdir. Anketin doldurulması aşamasında, gerek sorulan soruları anlayıp cevap verebilme olgunluğuna sahip olmak gerekse birey olarak ne istediğini ve bir tesisin kişiye neler verebileceği konularına hakim olmak gerekmektedir. Bu sebeple anketi dolduran kişiler için en az 14 ve üstü yaş ayrıca her bireyin bir özel spor salonuna üye olması, egzersiz yapıyor olması şartları getirilmiştir. Yukarıda çeşitli yerlerde birçok kez bahsi geçen özel spor salonu kelimesinin kapsamı geniştir. Bu tez kapsamında özel spor salonu kelimesi;

1 Bir üyelik sistemi içerisinde çalışılan,

2 Bünyesinde birden fazla çeşitli spor branşlarının yapılabildiği(fitness, yüzme, basketbol, voleybol, dans v.b) imkanları sunan ve aynı zamanda rekreasyon faaliyetleri gösteren, kuruluşlar için kullanılmıştır.

Yapılan ankette de bu vasıflardan birisini taşımayan kişilerce doldurulan ve bahsi geçen diğer kriterlerin dışında kalan anketler değerlendirme kapsamına alınmamıştır. Bu durumda araştırmanın ana kütlesi; İstanbul il sınırları içerisindeki, yukarıdaki özelliklere uyan kuruluşlar içerisindeki 14 yaş ve üstü yaşa, egzersiz bilincine sahip, kişiler olarak tanımlanmıştır.

Araştırmada uygulanan anket çalışması; yüz yüze görüşme ile anketleri elden vermek ve doldurtmak suretiyle mülakat sistemi ile uygulanmıştır. Yüz yüze görüşme ile yapılan anket uygulamaları için, pek çok farklı spor branşının bir arada yer aldığı spor tesisleri seçilmiş ve anket çalışması uygulanmıştır.

4.2. EVREN

İstanbul'da bulunan bazı özel spor işletmelerine üye olan kişiler araştırmanın evrenini oluşturmaktadır.

4.3. ÖRNEKLEM

Araştırmanın örneklemini İstanbul'daki özel spor salonları arasından en fazla rağbet görenlerin kapsamında bulunan kişiler arasından evreni temsil edici nitelikte seçilecek 194 kişi oluşturmaktadır. Seçilen tüm özel spor salonları tesadüfi örneklem yöntemleri kapsamında değerlendirilerek, elde edilen alt gruba uygulamalar yapılmıştır.

4.4. VERİ BİLGİ TOPLAMA YÖNTEM VE GEREÇİ

Veri ve bilgi toplama gereci olarak; Pehlivan (1997) tarafından yetişkin bayanlarda, Albayrak (1998) tarafından gençler ve genç yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi, Ezcan (2005) tarafından sporcu ve antrenörlerin spor tesislerinin fiziki yapılarına bakış açıları hakkında hazırlanan anketler geliştirilerek 19 soruluk “Özel spor işletmelerinde egzersiz yapan bireylerin vücut imgelerine verdikleri önem ölçeği” adlı anket oluşturularak bu çalışmada kullanılmıştır.

Anket uygulama çalışması en küçük 14 yaş olmak üzere her yaş grubuna uygulanmıştır. Uygulama alanı İstanbul'da bulunan 4 farklı büyük spor merkezinde gerçekleşmiştir, bunlar Coliseum Sportif Yaşam Merkezi (Acarkent), Kemer Country club, Mars Athletic club(Kanyon) ve Taylife wellness & Spa(Nişantaşı Sofa Hotel bünyesinde) olmak üzere seçilmiştir. Uygulama toplam 194 kişi üzerinde birebir anket uygulanarak saha çalışması yöntemi ile yapılmıştır.

Anket Sorularının Amaçları:

Birinci bölüm;

Örnek grubun demografik profilini belirlemek amacıyla 11 sorudan oluşturulmuştur.

İkinci Bölüm;

Özel spor işletmelerinin ve vücut imgesinin egzersiz motivasyonu üzerine etkisini incelemek amacıyla 19 sorudan oluşturulmuştur. Anket soruları aşağıdaki hipotezleri test etmek için hazırlanmıştır.

1. Soru: Kişilerin vücut görüntülerinin sosyal yaşamları ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır.
2. Soru: Kişilerin egzersize verdikleri önemi incelemek amaçlanmıştır.
3. Soru: Kişilerin vücut görüntülerinin kendi özgüven kişiliklerini etkileyip etkilemediğini incelemek amaçlanmıştır.
4. Soru: Kontrol sorusu olarak sorulmuştur. Egzersiz ve ideal vücut görüntüsü arasındaki ilişki hedeflenmiştir.
5. Soru: Kişilerin egzersizi sadece ideal vücut ölçülerine ulaşmak için bir araç olarak düşündüklerini incelemek amaçlanmıştır.
6. Soru: Kişilerin egzersizi istekli mi? Yoksa mecburi olarak mı? Yaptıklarını incelemek amacıyla sorulmuş olup, bununla birlikte egzersizin insanlara gerçekten mutluluk verip vermediği incelenebilir.
7. Soru: Aynı şekilde 5.soruyu kontrol sorusudur. Nedeni ise konunun ana hattını oluşturduğu için cevapların geçerliliği ölçülmek istenmiştir.
8. Soru: Anlaşılacağı gibi 6. soru ile benzerlik göstermektedir. Fark ise egzersizi hiç yapmak isteyip istememelerinin ölçülmesi olacaktır.
9. Soru: Kişilerin vücut görüntülerine kendilerinin dışında başka kişilerin de olumlu yönde tepki vermesi ve bu olgunun insan hayatındaki yerini bulgular sonucunda vurgulamak amacı güdülmüştür.
10. soru: Kişilerin kendi benlik seviyelerini incelemek ve vurgulamak amacı güdülmüştür.
11. soru: Kişilerin psikolojik olarak egzersize bağımlılıkları incelenmek istenmiştir.
12. soru: Özel spor işletmelerinin kişileri gerçekten söylendiği gibi egzersiz yapmalarına uygun imkan ve motivasyon sağlayıp sağlamadığını incelemek amaçlanmıştır.
13. Soru: Özel spor işletmelerini insanlar için uygun imkan yaratırken her saat hizmet veren salonların önemini, kişilerin görüşlerini ve bulgular ile birlikte Devlete ait salonlarla bu konuda karşılaştırma yapabilme amacı güdülmüştür.
14. Soru: Kişilerin egzersiz yaparken hijyene ne kadar önem verdikleri ve özel spor salonlarını tercih etmelerinde söz konusu sebebin geçerliliği sorgulanmak istenmiştir.

15. Soru: Anlaşılabacağı gibi özel spor işletmelerinin gerçekten profesyonel çalıştıklarının doğruluğunu ve insanların bu konudaki görüşleri sorgulamak, ayrıca eğitmenlerin önemi vurgulanmak istenmiştir.

16. Soru: 12.soruyu kontrol sorusudur, nedeni konu için önemli bir yer kaplamasıdır. Bu sebeple kontrol etmek istenmiştir.

17. Soru: Kişilerin toplumdaki egzersiz bilincinin arttığı gerçeğini nasıl yorumladığı ve özel spor işletmelerinin bu konuda ne kadar misyon sahibi olduğu incelenmek istenmiştir.

18. Soru: Kişileri egzersiz çeşitliliğinin ne kadar motive ettiği incelenmek amaçlanmıştır.

19. Soru: Kişilerin egzersiz yaparken başkalarını gözlemlemelerinin motivasyon için ne kadar etkili olduğu incelenmek amaçlanmıştır.

Toplam 19 sorudan oluşan “Özel spor işletmelerinde egzersiz yapan bireylerin vücut imgelerine verdikleri önem anketi” özel spor salonlarının ve vücut imgesinin egzersiz motivasyonu üzerindeki etkisi incelenmesinde. motivasyonu düzeyini vermektedir.

4.5. VERİLERİN ANALİZİ

Anketin sonuçları bilgisayar analizi ile değerlendirilmiştir.

İstatistik analiz yöntemleri

Tanımlayıcı istatistikler: Yüzdelikler, aritmetik ortalama, standart sapma, en büyük - en küçük değerler.

4.6. ARAŞTIRMANIN GEÇERLİĞİ VE GÜVENİRLİĞİ

Araştırmanın geçerlik ve güvenirliğini etkileyebilecek bazı faktörler ve alınan tedbirler şöyledir: Olgunlaşma etkisi bakımından; araştırma aşaması içinde anketin uygulama süresi yirmi gün sürmüştür. Örnek bireylerde fiziksel olarak bir değişme olabilmesi için aydan daha fazla süreye ihtiyaç vardır. Bu nedenle örnek bireylerde oluşabilecek değişikliklerin araştırmayı olumsuz yönde etkilemesi söz konusu olmamaktadır.

Test etkisi bakımından; gerçek dışı cevaplar verme ihtimali olan soruların ankette bulunmaması test etkisinden kaynaklanacak olan geçersizlik kaynağı en aza indirmektedir.

Araç ve seçim etkisi bakımından; bilgi toplama birebir mülakat yöntemiyle uygulanmıştır. Anketin uygulanması İstanbul'da bulunan Asya ve Avrupa yakasının önde gelen 3 ayrı özel spor kompleksinde mümkün olduğunca farklı yaş guruplarından, farklı statülerdeki kişilere ulaşılmaya dikkat edilmiştir. Bununla birlikte anket çalışması, özel spor salonlarındaki etkinliklerden bağımsızdır. Bu nedenle seçim etkisinden kaynaklanabilecek geçersizlik bulunmamaktadır.

Testi düzenlerken daha önce benzer konularda araştırma, yüksek lisans ve doktora tezi yapmış uzmanlardan ve ilgili öğretim elemanlarından görüş alınmıştır. Kullanılan anket ise yüz yüze görüşmelerle uygulandığından, yöntem ve kullanılan anketin konuya ve araştırılmak istenene uygun olduğu düşünülmektedir.

V BULGULAR

Toplam 194 kişi üzerine uygulanan “özel spor işletmelerinde spor yapan bireylerin vücut imgelerine verdikleri önem ölçeği” nin sonuçları aşağıdaki gibidir.

Tablo 3. s1 Kapalı Yaş Dağılımları.

		YAŞ						CİNSİYET		MEDENİ HAL			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
14-18	3,6	100	0	0	0	0	0	4,2	3,1	0	9,5	0	0
19-25	14,9	0	100	0	0	0	0	11,5	18,4	0,9	37,8	0	0
26-35	35,6	0	0	100	0	0	0	34,4	36,7	29,1	45,9	0	37,5
36-45	23,7	0	0	0	100	0	0	25	22,4	35,5	5,4	0	37,5
46-55	14,9	0	0	0	0	100	0	16,7	13,3	24,5	1,4	0	12,5
56 ve üzeri	7,2	0	0	0	0	0	100	8,3	6,1	10	0	100	12,5
Anlam	35,82	16	22	30	40	50	60	36,83	34,84	41,38	26,46	60	40

Yukarıda tablodan anlaşılacağı üzere anketimize katılanların Büyük çoğunluğu 19 yaş ile 55 yaş arasındadır. Ayrıca katılımcıların 96 sı kadın iken 98 i erkektir. Medeni haller açısından ise çok büyük çoğunluğu evli ve bekindir. Ayrıca en fazla katılımın olduğu 26-35 yaş grubunda kadın ile erkek oranları ve bekar ile evli oranları birbirine çok yakındır.

Tablo 4. s2 Cinsiyet Dağılım Tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET		MEDENİ HAL			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
Kadın	49,5	57,1	37,9	47,8	52,2	55,2	57,1	100	0	55,5	35,1	100	87,5
Erkek	50,5	42,9	62,1	52,2	47,8	44,8	42,9	0	100	44,5	64,9	0	12,5

Ankete katılanların yüzde 49,5 i kadın iken, yüzde 50,5 i erkektir. Kadın katılımcıların büyük kısmı evli iken bu oran erkek katılımcılarında evli ve bekar oranı hemen hemen eşittir. Ayrıca yukarıdaki tablodan anlaşıldığı üzere erkek katılımcıların büyük çoğunluğu 26-35 yaş arasında iken, kadın katılımcılarda da aynı yaş gurubu diğerlerine oranla daha yüksek yüzdeye sahiptir.

Tablo 5. s3 Eğitim Durumu Dağılımı Tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET		MEDENİ HAL			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
Ortaokul	1	28,6	0	0	0	0	0	1	1	0	2,7	0	0
Lise	23,2	71,4	17,2	13	26,1	27,6	42,9	25	21,4	26,4	20,3	50	0
Universite	55,7	0	82,8	55,1	60,9	44,8	35,7	56,3	55,1	50,9	62,2	50	62,5
Lisansüstü	20,1	0	0	31,9	13	27,6	21,4	17,7	22,4	22,7	14,9	0	37,5

Yukarıdaki tabloda ilk dikkat çeken unsur, katılımcıların yüzde 75,8 i üniversite ve lisansüstü yapmış veya yapmaktadır. Üniversiteli katılımcılarında çok büyük çoğunluğu 19 ise 45 yaş arasında değişkenlik gösteriyor. Katılımcıların büyük kısmının bulunduğu 26-35 yaş arasındaki grubun ise yüzde 55 i üniversite, yüzde 32 si lisansüstü yapıyor veya yapmıştır. Buna ek olarak, ilkökul ve liseli katılımcılarda dul ve boşanmış kimse yok iken, boşanmış katılımcıların yüzde 62,5'i üniversitelidir.

Tablo 6. s4 Meslek Dağılımı Tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET		MEDENİ HAL			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
Serbest meslek	25,3	0	17,2	23,2	34,8	27,6	28,6	18,8	31,6	30	18,9	50	12,5
Üst düzey yönetici	19,6	0	0	23,2	26,1	31	7,1	15,6	23,5	24,5	8,1	50	50
Memur	17	14,3	10,3	17,4	21,7	20,7	7,1	20,8	13,3	15,5	20,3	0	12,5
Öğrenci	16	85,7	69	5,8	2,2	0	0	14,6	17,3	2,7	37,8	0	0
Diğer / yok	7,7	0	0	14,5	2,2	6,9	14,3	12,5	3,1	9,1	6,8	0	0
İşçi	3,6	0	0	5,8	4,3	0	7,1	2,1	5,1	3,6	2,7	0	12,5
Emekli	2,6	0	0	0	0	6,9	21,4	4,2	1	4,5	0	0	0
Ev Kadını	2,6	0	0	1,4	2,2	6,9	7,1	5,2	0	4,5	0	0	0
Orta Düzey Yönetici	1,5	0	0	4,3	0	0	0	1	2	0,9	2,7	0	0
Çalışmıyor	1	0	0	0	4,3	0	0	2,1	0	1,8	0	0	0
Dalış Hocası	0,5	0	3,4	0	0	0	0	0	1	0	1,4	0	0
İnsan Kaynakları Uzmanı	0,5	0	0	1,4	0	0	0	1	0	0,9	0	0	0
Eğitimci	0,5	0	0	1,4	0	0	0	0	1	0	1,4	0	0
Öğretim Üyesi	0,5	0	0	0	0	0	7,1	0	1	0,9	0	0	0
Turizmci	0,5	0	0	0	2,2	0	0	1	0	0,9	0	0	0
Doktor	0,5	0	0	1,4	0	0	0	1	0	0	0	0	12,5

Genel olarak katılımcı oranlarına bakıldığında, katılımcıların % 25 lik kısmı sebest meslekle uğraşıyorken, yaklaşık % 20 lik kısmı üst düzey yönetici ve % 17 lik kısmı ise memur dur. Ayrıca yüzde 16 lık oranda öğrenci bulunmatadır. Yani genel olarak binaliz yapmak gerekirse katılımcıların eğitim ve iş durumunun türkiye ortalamasının üzerinde olduğunu söyleyebiliriz. Diğer bir önemli nokta ise katılımcıların % 69 una sahip 26-35 yaş grubunda yaklaşık yüzde ellilik bölümü üst düzey yönetici veya sebest mslek sahibidir. Ayrıca kadın katılımcılarda hakim iş gurupları olarak serbest meslek, memur ve üst düzey yönetici olarak dikkatimizi çekerken, erkek grubunda ise öğrenciler, serbest meslek sahipleri ve üst düzey yöneticiler önemli kısmını oluşturmaktadır.

Tablo 7. s5 Medeni Hal Dağılımı Tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET		MEDENİ HAL			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
Evli	56,7	0	3,4	46,4	84,8	93,1	78,6	63,5	50	100	0	0	0
Bekar	38,1	100	96,6	49,3	8,7	3,4	0	27,1	49	0	100	0	0
Dul	1	0	0	0	0	0	14,3	2,1	0	0	0	100	0
Boşanmış	4,1	0	0	4,3	6,5	3,4	7,1	7,3	1	0	0	0	100

Yukarıdaki tabloda da görüldüğü üzere katılımcıların yüzde 56 lık kısmını evliler oluşturuyorken, yüzde 38 lik kısmını ise bekar katılımcılar oluşturmaktadır. Boşanmış katılımcıların çoğu ise normal olarak 26 ile 45 yaş arasındadır. 26-35 yaş gurubunda ise evli ve bekar oaranları hemen hemen eşit gözükmemektedir. Burada dikkat çeken bir diğer önemli nokta ise kadın katılımcıların yüzde 63 ü evli iken, erkek katılımcılarda evli oranı yüzde 50 dir. Yani kadınların spor yapmasında evlilik önemli bir gösterge olarak yorumlanabilir.

Tablo 8. s6 Fitness kulübüne üye olduğu süre (Ay) Dağılımı Tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET		MEDENİ HAL			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
1-9	30,9	71,4	20,7	36,2	23,9	20,7	50	34,4	27,6	33,6	24,3	50	50
10-19	10,8	0	27,6	5,8	13	10,3	0	9,4	12,2	10	13,5	0	0
20-29	15,5	0	13,8	18,8	15,2	10,3	21,4	16,7	14,3	11,8	23	0	0
30-39	12,4	28,6	24,1	13	6,5	6,9	7,1	11,5	13,3	10,9	14,9	0	12,5
40-49	8,8	0	10,3	4,3	15,2	10,3	7,1	10,4	7,1	10	6,8	0	12,5
50-59	0,5	0	0	1,4	0	0	0	0	1	0	1,4	0	0
60-69	7,2	0	3,4	4,3	6,5	24,1	0	6,3	8,2	8,2	5,4	0	12,5
70-79	1,5	0	0	0	0	3,4	14,3	2,1	1	1,8	0	50	0
80-89	3,1	0	0	4,3	2,2	6,9	0	1	5,1	4,5	1,4	0	0
90-99	9,3	0	0	11,6	17,4	6,9	0	8,3	10,2	9,1	9,5	0	12,5
Anlam (... ay)	32,4	12	23,59	32	38,52	41,9	23,07	29,83	34,92	32,97	31,31	40	32,75

Tabloda anket katılımcıların ne kadar süreyle fitness kulübüne üye oldukları incelenmiştir. Genel olarak katılımcıların ortalama üyelikleri yaklaşık 32 ay olarak görülüyor. Elbette yaş faktörünü de göz önüne alarak söyleyebiliriz ki en uzun üyelik ortalamaları 41,9 ay ile 46-55 yaş grubu ve 38,52 ile 36-45 yaş gurubuna aittir. Erkek anket katılımcılarının fitness kulübüne üyelik ortalaması yaklaşık 34 ay iken, bu oran kadın katılımcılar için 29 olarak görülmektedir. Medeni haller açısından ise evli ve bekarların ortalama üyelikleri 31 ay civarında birbirine çok yakındır. Dul ve boşanmış katılımcı sayısı çok az olduğu için mantıklı yorum yapılması zor gözükmemektedir.

Tablo 9. s7 Egzersize Başlama Nedenleri (En önemli 2 neden) Dağılımı Tablosu.

		YAŞ							CİNSİYET		MEDENİ HAL			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış	
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8	
Fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı kalmak	69,6	42,9	62,1	68,1	80,4	75,9	57,1	75	64,3	79,1	54,1	50	87,5	
Fiziksel performans ve mevcut becerileri arttırmak veya korumak	41,8	42,9	41,4	43,5	43,5	41,4	28,6	42,7	40,8	40	44,6	50	37,5	
Kilo vermek,zayıflamak	33	57,1	13,8	30,4	41,3	41,4	28,6	33,3	32,7	33,6	27	50	75	
Kasların,vücudun daha iyi görünmesini sağlamak	23,7	28,6	51,7	29	15,2	3,4	7,1	21,9	25,5	15,5	37,8	50	0	
Doktor tavsiyesi	11,3	0	6,9	2,9	10,9	27,6	35,7	12,5	10,2	16,4	5,4	0	0	
Rekabet içeren aktiviteleri sevmek	6,7	14,3	13,8	10,1	2,2	0	0	1	12,2	0,9	16,2	0	0	
Sosyal çevre edinmek	4,6	14,3	6,9	7,2	2,2	0	0	4,2	5,1	1,8	9,5	0	0	
Fizik olarak hayran olunan kişiye benzemek	1,5	0	3,4	2,9	0	0	0	1	2	1,8	1,4	0	0	
Cevapsız	1,5	0	0	1,4	0	0	14,3	2,1	1	1,8	1,4	0	0	

Yukarıda tabloda görüldüğü üzere, genel olarak anket katılımcılarının egzersize başlama nedeni olarak çok büyük oranda fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı kalmak, kilo vermek ve fiziksel performansı artırmak olarak ortaya çıkmaktadır. Yüzde 69 luk oranda katılımcıların bulunduğu 26-35 yaş gurubunda da en önemli üç egzersize katılma nedenleri yukarıda daha önce bahsettiklerimizle benzerlik gösteriyor. Cinsiyetlere göre egzersize başlama nedenlerine bakılacak olursa genellikle paralellikler göstermekte, yalnızca rekabet içeren aktiviteleri sevmeyi erkek katılımcılar daha önemli neden olarak görmektedir. Ayrıca fiziksel olarak sağlıklı kalmak evli katılımcılar açısından diğer katılımcılara oranla çok daha önemli bir neden olarak öne sürülmektedir.

Tablo 10. s8 Haftalık Yapılan Egzersiz Sayısı Dağılım Tablosu.

		Yaş						Cinsiyet		Medeni Hal			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
1-2	30,4	57,1	37,9	36,2	23,9	20,7	14,3	36,5	24,5	30	33,8	0	12,5
3-4	58,8	42,9	55,2	50,7	63	69	78,6	60,4	57,1	60,9	54,1	100	62,5
Hergün	10,3	0	3,4	13	13	10,3	7,1	3,1	17,3	9,1	10,8	0	25
Cevapsız	0,5	0	3,4	0	0	0	0	0	1	0	1,4	0	0
Anlam (haftada ... kez)	3,7	2,86	3,32	3,67	3,91	3,9	3,93	3,36	4,03	3,67	3,64	4	4,5

Tabloda haftalık yapılan egzersiz sayıları incelenmektedir. Genel olarak katılımcılara bakıldığında haftada 3-4 kez egzersiz yapanların oranı yaklaşık yüzde 58,8 dir. Haftada 1-2 kez egzersiz yapan katılımcı oranı ise yaklaşık yüzde 30 dur. Kısacası tüm bunlardan anlaşılacağı üzere, katılımcıların yüzde 90 a yakın kısmı haftada 1 ile 4 arasında egzersiz yapmaktadır. Kadın katılımcılarda haftada 3-4 kez yapanların oranı yüzde 60 iken, erkek katılımcılarda bu oran yaklaşık yüzde 57 dir. Ayrıca erkek katılımcılar haftada ortalama 4 kez egzersiz yaparken, kadın katılımcılarda bu oran ortalama haftada 3 kere olarak görülmektedir. Diğer bir önemli nokta ise, yaş ortalaması arttıkça haftada yapılan ortalama egzersiz sayısı da artmaktadır.

Tablo 11. s9 Yapılan Egzersizin Süresi Dağılım Tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET		MEDENİ HAL			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
30dk -1saat	23,7	28,6	27,6	23,2	15,2	20,7	50	27,1	20,4	26,4	23	0	0
1saat - 1.5saat	38,1	42,9	41,4	43,5	30,4	41,4	21,4	39,6	36,7	32,7	41,9	50	75
1.5saat - 2saat	23,2	28,6	20,7	21,7	37	10,3	14,3	20,8	25,5	24,5	23	0	12,5
2saat ve üzeri	14,9	0	10,3	11,6	17,4	27,6	14,3	12,5	17,3	16,4	12,2	50	12,5
Anlam(günde ... saat)	1,72	1,5	1,62	1,67	1,87	1,86	1,54	1,66	1,79	1,74	1,68	2,25	1,75

Günde yapılan ortalama egzersiz sürelerine bakıldığında, ankete katılanların yüzde 85 lik kısmı 30 dakika ile 2 saat arasında egzersiz yapmaktadır. Genel olarak bakıldığında günde egzersiz yapma süresi 1,72 saat olarak görülüyor. Yaş gurupları incelendiğinde ise 1,87 ile 36-45 yaş gurubu en uzun ortalama egzersiz yapma süresine sahiptir. Cinsiyetlere göre analiz yapılacak olursa, erkeklerin ortalama egzersiz süreleri kadınlara oranla daha fazladır. Medeni hallere bakıp bir sonuç çıkarmak efektif olmayabilir, örneğin dul ve boşanmış katılımcı oranı oldukça düşük, fakat yukarıda da görüldüğü üzere evliler günde ortalama 1,74 saat egzersiz yapıyorken, bekarlarda bu oran 1,68 dir.

Tablo 12. s10 Yapılan Egzersizin Zorluk Derecesi Dağılım Tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET		MEDENİ HAL			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
Çok çok hafif	2,1	0	3,4	1,4	0	0	14,3	2,1	2	1,8	2,7	0	0
Çok hafif	5,2	14,3	3,4	2,9	4,3	10,3	7,1	6,3	4,1	6,4	4,1	0	0
Orta derece	53,1	42,9	48,3	44,9	58,7	65,5	64,3	62,5	43,9	56,4	45,9	50	75
Biraz zor	24,7	28,6	27,6	26,1	28,3	20,7	7,1	20,8	28,6	24,5	27	50	0
Zor	10,8	14,3	13,8	15,9	6,5	3,4	7,1	6,3	15,3	7,3	14,9	0	25
Çok zor	3,1	0	3,4	5,8	2,2	0	0	1	5,1	2,7	4,1	0	0
Çok çok zor	1	0	0	2,9	0	0	0	1	1	0,9	1,4	0	0
Anlam (0'a yakınlık ölçüldü.-2 Hafif,+2 Zor aralığında)	0,1	0,02	0,09	0,22	0,11	0,02	-0,3	0,03	0,16	0,06	0,14	0,17	0,13

Yukarıdaki tablodan da anlaşılacağı üzere, genel olarak anket katılımcılarının yüzde 53'lük oranı orta derecede zor egzersizler yapmakta ve ortalaması da incelenecek olursa, ortalama bir oranda zorluk görülmektedir. Yaş guruplarına bakıldığında ise yaşları 46 ve üzeri katılımcılarda yaş arttıkça ortalama biraz daha -2 ye yaklaşarak, zorluk derecesi diğerlerine göre daha hafif olmaktadır. Ayrıca, erkek katılımcılar 0,16 ortalama ile kadınlara oranla daha zor egzersizler yapmaktadır. Yine aynı şekilde, bekar katılımcılarda 0,14 ile evli olanlara kıyasla daha zor egzersizleri tercih etmekte olduğu görülmektedir.

Tablo 13. s11 Katılınan Etkinlikler Dağılım Tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET		MEDENİ HAL			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
Fitness	89,2	85,7	93,1	88,4	91,3	89,7	78,6	89,6	88,8	88,2	90,5	50	100
Yüzme	49	42,9	44,8	50,7	54,3	37,9	57,1	47,9	50	52,7	39,2	50	87,5
SPA	24,2	0	10,3	24,6	37	20,7	28,6	30,2	18,4	29,1	17,6	50	12,5
Aerobic	18	28,6	13,8	21,7	19,6	6,9	21,4	29,2	7,1	12,7	20,3	50	62,5
Tenis	12,9	0	13,8	13	10,9	17,2	14,3	9,4	16,3	12,7	14,9	0	0
Squash	6,2	0	6,9	10,1	4,3	3,4	0	5,2	7,1	4,5	9,5	0	0
Pilates	4,1	0	0	5,8	4,3	3,4	7,1	8,3	0	6,4	0	0	12,5
Yoga	2,6	0	0	1,4	4,3	3,4	7,1	3,1	2	3,6	0	50	0
GYM	1,5	0	0	4,3	0	0	0	3,1	0	2,7	0	0	0
Step	1	0	0	2,9	0	0	0	2,1	0	0,9	1,4	0	0
Basketbol	1	0	6,9	0	0	0	0	1	1	0	2,7	0	0
Cordio	0,5	0	0	1,4	0	0	0	0	1	0	1,4	0	0
Spining	0,5	0	0	1,4	0	0	0	0	1	0	1,4	0	0
Boks	0,5	0	0	1,4	0	0	0	0	1	0	1,4	0	0
Su Topu	0,5	0	3,4	0	0	0	0	0	1	0	1,4	0	0
Sualtı Tai-Chi	0,5	0	0	0	0	0	7,1	1	0	0	0	50	0
Tai-Chi	0,5	0	0	0	0	0	7,1	1	0	0	0	50	0
Vakebbord	0,5	0	0	0	0	3,4	0	1	0	0,9	0	0	0
Windssurb	0,5	0	0	0	0	3,4	0	1	0	0,9	0	0	0
Kayak	0,5	0	0	0	2,2	0	0	0	1	0	1,4	0	0
Hepsi	0,5	0	0	1,4	0	0	0	0	1	0,9	0	0	0

Genel olarak ankete katılanlar için bir inceleme yaparsak, tabloda da görülüyor ki fitness, aerobik, tüzme, SPA ve tenis en yüksek oranda katılınan egzersiler olarak dikkat çekmekte. Cinsiyetlere göre yapılan analize de görülüyor ki çok extreme egzersizler haricinde, genellikle erkek ve kadınların katıldığı egzersizler benzerlikler göstermekte; fitness ve yüzme. Fakat örneğin aerobikte iki grup arasında katılım açısından ciddi farklılık olduğu gözlenmektedir.

Tablo 14 Özel Spor İşletmelerini Tercih Etme Dağılım Tablosu.

	Özel spor işletmelerini tercih ediyorum.	Özel spor işletmelerin de uzman eğitmenler kontrolünde çalıştığım için kendimi güvende hissediyorum.	Egzersiz motivasyonu sağlanmasın da özel spor işletmeleri nin etkili olmadığı düşünüyorum.	Toplumda Egzersiz bilincinin yerleşmesi, özel spor işletmesi sayısının çoğalmasıyla doğru orantılıdır.	Özel spor işletmelerin deki arttırarak, ideal vücut görüntüsüne ulaşmayı sağlar.	Özel spor işletmeleri ndeki kolektif çalışma ve rekabet hissi, egzersiz motivasyonu nu
Taban	194	194	194	194	194	194
En yüksek iki	175	178	36	138	182	140
	90.2	91.8	18.6	71.1	93.8	72.2
Kesinlikle katılıyorum	81	96	9	65	79	62
	41.8	49.5	4.6	33.5	40.7	32.0
Katılıyorum	94	82	27	73	103	78
	48.5	42.3	13.9	37.6	53.1	40.2
Kararsızım	12	10	26	33	4	33
	6.2	5.2	13.4	17.0	2.1	17.0
Katılmıyorum	4	3	63	19	6	17
	2.1	1.5	32.5	9.8	3.1	8.8
Kesinlikle katılmıyorum	1	1	66	2	2	2
	0.5	0.5	34.0	1.0	1.0	1.0
En düşük iki	5	4	129	21	8	19
	2.6	2.1	66.5	10.8	4.1	9.8
Cevapsız	2	2	3	2	0	2
	1.0	1.0	1.5	1.0	0.0	1.0
Anlam(1-Katılmıyorum, 5-Katılıyorum aralığında)	4.30	4.40	2.21	3.94	4.29	3.94

Yukarıdaki tablo analizine bakacak olursak, en fazla katılınan ifadeler şunlardır; özel spor işletmelerini temiz olduğu için tercih ediyorum, uzman eğitmenler olduğu için kendimi güvende hissediyorum, vücut görüntüsünü korumak için egzersiz yaşam tarzıdır ve vücut görüntüsünün özgüveni etkilediğine katılıyorum(bu ifadelerin mean lerine bakacak olursak 5 e çok yakın, yani 4,40 olduğu görülüyor). En az katılınan ifadeler ise; egzersizin bana uygun bir yöntem olmadığını düşünüyorum ve diğer yöntemlerle arzu edilen vücut ölçüsü sağlanamadığı hallerde egzersize başvurulmadır(bu ifadelerin ortalamalarına bakacak olursak 1 e daha yakın).

Tablo 15. s12 “Vücut görüntümün bir prestij aracı olarak sosyal çevre edinmede önemli rol oynadığını düşünüyorum” ifadesine katılım dağılım tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET		MEDENİ HAL			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
En iyi iki(2)	58,2	57,1	58,6	60,9	52,2	69	42,9	61,5	55,1	60	56,8	50	50
Kesinlikle katılıyorum	16	28,6	13,8	23,2	10,9	6,9	14,3	20,8	11,2	15,5	17,6	50	0
Katılıyorum	42,3	28,6	44,8	37,7	41,3	62,1	28,6	40,6	43,9	44,5	39,2	0	50
Kararsızım	11,3	14,3	13,8	17,4	4,3	6,9	7,1	11,5	11,2	8,2	14,9	0	25
Katılmıyorum	21,1	14,3	20,7	18,8	26,1	13,8	35,7	19,8	22,4	20	21,6	50	25
Kesinlikle katılmıyorum	6,7	0	6,9	1,4	15,2	3,4	14,3	4,2	9,2	9,1	4,1	0	0
En düşük iki(2)	27,8	14,3	27,6	20,3	41,3	17,2	50	24	31,6	29,1	25,7	50	25
Cevapsız	2,6	14,3	0	1,4	2,2	6,9	0	3,1	2	2,7	2,7	0	0
Anlam(1-Katılmıyorum,5-Katılıyorum aralığında)	3,41	3,83	3,38	3,63	3,07	3,59	2,93	3,56	3,26	3,38	3,46	3,5	

Yukarıdaki tabloda da görüleceği gibi ortalama 5 e en yakın olanların bu görüşe katılımı çok daha yüksek, 1 e yaklaştıkça ise bu ifadeye katılım azalıyor. Örneğin burada kadınlar katılımcılar erkeklere oranla daha fazla katılıyor. İfadeye katılan kadınların ortalaması 3,56 Olarak göze çarpıyor.

Tablo 16. s12_2 “Vücut görüntüsünü korumak için Egzersiz bir yaşam tarzıdır”. İfadesine katılım dağılım tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET	MEDENİ HAL				
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
En iyi iki(2)	91,8	85,7	96,6	87	93,5	100	85,7	90,6	92,9	93,6	90,5	100	75
Kesinlikle katılıyorum	50,5	42,9	34,5	56,5	43,5	62,1	57,1	52,1	49	56,4	41,9	100	37,5
Katılıyorum	41,2	42,9	62,1	30,4	50	37,9	28,6	38,5	43,9	37,3	48,6	0	37,5
Kararsızım	4,6	0	3,4	10,1	2,2	0	0	7,3	2	2,7	5,4	0	25
Katılmıyorum	3,1	14,3	0	2,9	2,2	0	14,3	1	5,1	2,7	4,1	0	0
En düşük iki(2)	3,1	14,3	0	2,9	2,2	0	14,3	1	5,1	2,7	4,1	0	0
Cevapsız	0,5	0	0	0	2,2	0	0	1	0	0,9	0	0	0
Anlam(1- Katılmıyorum,5- Katılıyorum aralığında)	4,4	4,14	4,31	4,41	4,38	4,62	4,29	4,43	4,37	4,49	4,28	5	4,13

Yukarıda tabloda vücut görüntüsünü korumak için egzersiz bir yaşam tarzıdır ifadesine katılımcıların katılmasını analiz edilmektedir.İfade ye çok büyük oranda katılım gözlenmektedir.

Tablo 17. s12_3 “Vücut görüntüsünün kişinin özgüvenini etkilediğine inanıyorum”.

İfadesine katılım dağılım tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET		MEDENİ HAL			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
En iyi iki(2)	94,3	100	100	91,3	95,7	96,6	85,7	93,8	94,9	95,5	94,6	100	75
Kesinlikle katılıyorum	47,9	28,6	34,5	53,6	47,8	58,6	35,7	58,3	37,8	56,4	35,1	100	37,5
Katılıyorum	46,4	71,4	65,5	37,7	47,8	37,9	50	35,4	57,1	39,1	59,5	0	37,5
Kararsızım	3,1	0	0	5,8	2,2	0	7,1	3,1	3,1	1,8	2,7	0	25
Katılmıyorum	1,5	0	0	2,9	0	3,4	0	1	2	0,9	2,7	0	0
Kesinlikle katılmıyorum	0,5	0	0	0	0	0	7,1	1	0	0,9	0	0	0
En düşük iki(2)	2,1	0	0	2,9	0	3,4	7,1	2,1	2	1,8	2,7	0	0
Cevapsız	0,5	0	0	0	2,2	0	0	1	0	0,9	0	0	0
Anlam(1-Katılmıyorum,5-Katılıyorum aralığında)	4,4	4,29	4,34	4,42	4,47	4,52	4,07	4,51	4,31	4,5	4,27	5	4,13

Vücut görüntüsünün kişinin özgüvenini etkilediğine inanıyorum ifadesine katılma oranı 4,40 ile oldukça yüksektir. Ayrıca kadın katılımcıların erkeklere oranla daha fazla olması dikkat çekicidir. Burada yaş gurplarında ise en fazla katılımı 46-55 yaş grubu sağlamaktadır.

Tablo 18. s12_4 “İdeal vücut ölçülerine ulaşmam için daha fazla egzersiz yapmam gerekiyor”. İfadesine katılım dağılım tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET	MEDENİ HAL				
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
En iyi iki(2)	74,7	100	79,3	76,8	71,7	69	64,3	70,8	78,6	72,7	78,4	100	62,5
Kesinlikle katılıyorum	32	42,9	20,7	30,4	37	34,5	35,7	32,3	31,6	38,2	24,3	50	12,5
Katılıyorum	42,8	57,1	58,6	46,4	34,8	34,5	28,6	38,5	46,9	34,5	54,1	50	50
Kararsızım	9,3	0	13,8	11,6	8,7	3,4	7,1	9,4	9,2	8,2	12,2	0	0
Katılmıyorum	11,9	0	3,4	10,1	10,9	24,1	21,4	15,6	8,2	12,7	8,1	0	37,5
Kesinlikle katılmıyorum	2,6	0	0	0	6,5	3,4	7,1	2,1	3,1	4,5	0	0	0
En düşük iki(2)	14,4	0	3,4	10,1	17,4	27,6	28,6	17,7	11,2	17,3	8,1	0	37,5
Cevapsız	1,5	0	3,4	1,4	2,2	0	0	2,1	1	1,8	1,4	0	0
Anlam(1-Katılmıyorum,5-Katılıyorum aralığında)	3,91	4,43	4	3,99	3,87	3,72	3,64	3,85	3,97	3,91	3,96	4,5	3,38

Yukarıdaki tabloda ideal vücut ölçüsüne ulaşmak için daha fazla egzersiz yapması gerektiğine olan katılım 3,91 ile daha önceki ifadelere katılımlardan daha düşüktür. Yaş gruplarında ise en fazla katılımı 4,83 ile 14-18 yaş grubu yapmıştır. Ayrıca erkek katılımcıların oranı, bayan katılımcılar oranla daha fazladır.

Tablo 19. s12_5 “İdeal vücut ölçülerine ulaşmak için egzersizin dışında farklı yöntemler denenebilir(cerrahi yöntem, ilaç vs.)”. ifadesine katılım dağılım tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET	MEDENİ HAL				
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
En iyi iki(2)	21,1	14,3	34,5	20,3	17,4	17,2	21,4	21,9	20,4	20	23	0	25
Kesinlikle katılıyorum	2,1	0	3,4	1,4	4,3	0	0	2,1	2	1,8	1,4	0	12,5
Katılıyorum	19,1	14,3	31	18,8	13	17,2	21,4	19,8	18,4	18,2	21,6	0	12,5
Kararsızım	16,5	28,6	20,7	11,6	15,2	24,1	14,3	22,9	10,2	14,5	20,3	0	12,5
Katılmıyorum	33,5	28,6	27,6	40,6	32,6	27,6	28,6	38,5	28,6	36,4	31,1	0	25
Kesinlikle katılmıyorum	27,3	28,6	17,2	26,1	34,8	24,1	35,7	14,6	39,8	27,3	24,3	100	37,5
En düşük iki(2)	60,8	57,1	44,8	66,7	67,4	51,7	64,3	53,1	68,4	63,6	55,4	100	62,5
Cevapsız	1,5	0	0	1,4	0	6,9	0	2,1	1	1,8	1,4	0	0
Anlam(1-Katılmıyorum,5-Katılıyorum aralığında)	2,34	2,29	2,76	2,28	2,2	2,37	2,21	2,55	2,13	2,3	2,44	1	2,38

Bu ifadeye katılım ise diğerlerine bakıldığında oldukça düşüktür, katılımcıların ortalaması 2,34 oranındadır. Cinsiyetlere bakıldığında ise erkek katılımcılar kadın katılımcılara oranla daha düşüktür.

Tablo 20. s12_6 “Egzersiz yapmanın ideal vücut ölçülerine ulaşmak için zor bir yöntem olduğunu düşünüyorum”. İfadesine katılım dağılım tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET		MEDENİ HAL			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
En iyi iki(2)	26,3	42,9	37,9	29	23,9	10,3	21,4	29,2	23,5	24,5	32,4	0	0
Kesinlikle katılıyorum	2,1	0	0	0	2,2	3,4	14,3	1	3,1	3,6	0	0	0
Katılıyorum	24,2	42,9	37,9	29	21,7	6,9	7,1	28,1	20,4	20,9	32,4	0	0
Kararsızım	14,9	14,3	20,7	14,5	15,2	6,9	21,4	14,6	15,3	14,5	17,6	0	0
Katılmıyorum	39,2	28,6	31	37,7	45,7	48,3	28,6	39,6	38,8	39,1	36,5	0	75
Kesinlikle katılmıyorum	18,6	14,3	10,3	17,4	15,2	31	28,6	15,6	21,4	20	13,5	100	25
En düşük iki	57,7	42,9	41,4	55,1	60,9	79,3	57,1	55,2	60,2	59,1	50	100	100
Cevapsız	1	0	0	1,4	0	3,4	0	1	1	1,8	0	0	0
Anlam(1-Katılmıyorum,5-Katılıyorum aralığında)	2,52	2,86	2,86	2,56	2,5	2	2,5	2,59	2,44	2,48	2,69	1	1,75

Egzersiz yapmanın ideal vücut ölçülerine ulaşmak için zor bir yöntem olduğunu düşünenlerin ortalaması 2,52 ile düşük gözlenmektedir. Kadın katılımcıların ortalaması erkeklere oranla daha yüksektir.

Tablo 21. s12_7 “Diğer yöntemlerin arzu edilen vücut görüntüsünü sağlayamadığı hallerde Egzersiz’e başvurulmalıdır”. İfadesine katılım dağılım tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET		MEDENİ HAL			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
En iyi iki(2)	15,5	14,3	34,5	11,6	13	6,9	21,4	13,5	17,3	11,8	21,6	0	12,5
Kesinlikle katılıyorum	4,1	0	10,3	1,4	4,3	0	14,3	5,2	3,1	3,6	5,4	0	0
Katılıyorum	11,3	14,3	24,1	10,1	8,7	6,9	7,1	8,3	14,3	8,2	16,2	0	12,5
Kararsızım	14,4	14,3	27,6	11,6	17,4	10,3	0	16,7	12,2	13,6	17,6	0	0
Katılmıyorum	32,5	0	24,1	36,2	34,8	31	42,9	37,5	27,6	34,5	27	0	62,5
Kesinlikle katılmıyorum	36,1	57,1	13,8	40,6	34,8	44,8	35,7	30,2	41,8	38,2	32,4	100	25
En düşük iki	68,6	57,1	37,9	76,8	69,6	75,9	78,6	67,7	69,4	72,7	59,5	100	87,5
Cevapsız	1,5	14,3	0	0	0	6,9	0	2,1	1	1,8	1,4	0	0
Anlam(1-Katılmıyorum,5-Katılıyorum aralığında)	2,14	1,83	2,93	1,96	2,13	1,78	2,21	2,19	2,08	2,03	2,34	1	2

Yukarıdaki tabloda görüldüğü gibi bu ifadeye katılım ise 2,14 ile şu ana kadar yapılan katılımlardan en düşüğü olduğu görülmektedir. Yaş guruplarında ise 45-55 arası en düşük ortalamaya sahip olduğu da gözden kaçmamaktadır. Kadınlar ise erkeklere oranla daha fazla katılım göstermiş durumdadır.

Tablo 22. s12_8 “Egzersiz’in bana uygun bir yöntem olmadığını düşünüyorum”. İfadesine katılım dağılım tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET		MEDENİ HAL			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
En iyi iki(2)	5,7	14,3	13,8	5,8	0	0	14,3	5,2	6,1	3,6	9,5	0	0
Kesinlikle katılıyorum	2,6	0	3,4	2,9	0	0	14,3	3,1	2	3,6	1,4	0	0
Katılıyorum	3,1	14,3	10,3	2,9	0	0	0	2,1	4,1	0	8,1	0	0
Kararsızım	2,6	0	3,4	0	6,5	0	7,1	4,2	1	3,6	1,4	0	0
Katılmıyorum	39,2	42,9	44,8	39,1	39,1	31	42,9	40,6	37,8	35,5	44,6	0	50
Kesinlikle katılmıyorum	49,5	42,9	34,5	55,1	50	58,6	35,7	44,8	54,1	53,6	41,9	100	50
En düşük iki(2)	88,7	85,7	79,3	94,2	89,1	89,7	78,6	85,4	91,8	89,1	86,5	100	100
Cevapsız	3,1	0	3,4	0	4,3	10,3	0	5,2	1	3,6	2,7	0	0
Anlam(1-Katılmıyorum,5-Katılıyorum aralığında)	1,66	1,86	2	1,59	1,55	1,35	2,14	1,71	1,61	1,59	1,79	1	1,5

Yukarıdaki tabloya farklı bir açıdan yaklaşacak olursak, Bu ifadeye katılmayanların oranı yüzde 88,7 ile çok yüksektir. Yani katılım oranı 1,66 ile en düşük ortalamadadır. Bu ifadeye kadınlar erkeklere oranla daha fazla katılmaktadır.

Tablo 23. s12_9 “Egzersiz sayesinde elde edeceğim veya ettiğim vücut görüntüsünü başkalarının beğenmesi hoşuma gider”. İfadesine katılımın dağılım tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET	MEDENİ HAL				
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
En iyi iki(2)	86,1	100	82,8	87	84,8	82,8	92,9	85,4	86,7	82,7	90,5	100	87,5
Kesinlikle katılıyorum	33	42,9	24,1	37,7	26,1	37,9	35,7	30,2	35,7	37,3	28,4	50	12,5
Katılıyorum	53,1	57,1	58,6	49,3	58,7	44,8	57,1	55,2	51	45,5	62,2	50	75
Kararsızım	5,2	0	3,4	7,2	4,3	3,4	7,1	4,2	6,1	6,4	4,1	0	0
Katılmıyorum	5,7	0	10,3	5,8	6,5	3,4	0	5,2	6,1	6,4	4,1	0	12,5
Kesinlikle katılmıyorum	1,5	0	3,4	0	2,2	3,4	0	2,1	1	1,8	1,4	0	0
En düşük iki(2)	7,2	0	13,8	5,8	8,7	6,9	0	7,3	7,1	8,2	5,4	0	12,5
Cevapsız	1,5	0	0	0	2,2	6,9	0	3,1	0	2,7	0	0	0
Anlam(1-Katılmıyorum,5-Katılıyorum aralığında)	4,12	4,43	3,9	4,19	4,02	4,19	4,29	4,1	4,14	4,13	4,12	4,5	3,88

Yukarıdaki tabloyu incelersek 4,12’ lik gibi bir oranla bu ifadeye katılım oldukça yüksektir. Katılımcıların yaklaşık yüzde 86’lık bir kısım ifadeye katılmıştır. Erkek ve kadın katılımcıların katılım oranları ise neredeyse birbirine eşittir. Yaş guruplarında ise 19-25 yaş gurubu 3,90 ile en düşük orana sahiptir.

Tablo 24. s12_10 “Spor işletmelerinde Egzersiz yaparken kendimi aynada incelemekten hoşlanırım”. İfadesine katılım dağılım tablosu

		YAŞ						CİNSİYET	MEDENİ HAL				
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
En iyi iki(2)	46,9	71,4	48,3	56,5	45,7	34,5	14,3	45,8	48	40,9	55,4	0	62,5
Kesinlikle katılıyorum	9,8	42,9	10,3	8,7	6,5	10,3	7,1	6,3	13,3	6,4	14,9	0	12,5
Katılıyorum	37,1	28,6	37,9	47,8	39,1	24,1	7,1	39,6	34,7	34,5	40,5	0	50
Kararsızım	22,7	28,6	34,5	23,2	17,4	20,7	14,3	16,7	28,6	20	27	50	12,5
Katılmıyorum	23,2	0	10,3	18,8	28,3	24,1	64,3	30,2	16,3	29,1	14,9	0	25
Kesinlikle katılmıyorum	6,2	0	6,9	1,4	8,7	13,8	7,1	5,2	7,1	8,2	2,7	50	0
En düşük iki(2)	29,4	0	17,2	20,3	37	37,9	71,4	35,4	23,5	37,3	17,6	50	25
Cevapsız	1	0	0	0	0	6,9	0	2,1	0	1,8	0	0	0
Anlam(1-Katılmıyorum,5-Katılıyorum aralığında)	3,21	4,14	3,34	3,43	3,07	2,93	2,43	3,12	3,31	3,02	3,5	2	3,5

Tablo 25. s12_11 Egzersiz yapmadığımda vücut görüntümün kötü yönde etkilendiğini düşünüyorum. İfadesine katılımın dağılım tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET		MEDENİ HAL			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
En iyi iki(2)	78,9	100	86,2	78,3	73,9	79,3	71,4	72,9	84,7	74,5	83,8	50	100
Kesinlikle katılıyorum	33	28,6	27,6	36,2	32,6	41,4	14,3	30,2	35,7	33,6	31,1	50	37,5
Katılıyorum	45,9	71,4	58,6	42	41,3	37,9	57,1	42,7	49	40,9	52,7	0	62,5
Kararsızım	9,3	0	6,9	10,1	15,2	3,4	7,1	12,5	6,1	11,8	6,8	0	0
Katılmıyorum	6,7	0	6,9	8,7	4,3	3,4	14,3	8,3	5,1	7,3	6,8	0	0
Kesinlikle katılmıyorum	3,6	0	0	2,9	6,5	3,4	7,1	3,1	4,1	3,6	2,7	50	0
En düşük iki	10,3	0	6,9	11,6	10,9	6,9	21,4	11,5	9,2	10,9	9,5	50	0
Cevapsız	1,5	0	0	0	0	10,3	0	3,1	0	2,7	0	0	0

Tablo 26. s12_12 Özel spor işletmelerinde Egzersiz yapmamda beni motive ettiğini düşünüyorum. İfadesine katılımın dağılım tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET		MEDENİ HAL			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
En iyi iki	85,1	85,7	86,2	81,2	91,3	79,3	92,9	83,3	86,7	87,3	85,1	100	50
Kesinlikle katılıyorum	35,1	42,9	20,7	33,3	39,1	37,9	50	36,5	33,7	37,3	31,1	100	25
Katılıyorum	50	42,9	65,5	47,8	52,2	41,4	42,9	46,9	53,1	50	54,1	0	25
Kararsızım	11,3	14,3	10,3	15,9	6,5	10,3	7,1	12,5	10,2	7,3	13,5	0	50
Katılmıyorum	2,1	0	3,4	2,9	0	3,4	0	2,1	2	2,7	1,4	0	0
Kesinlikle katılmıyorum	0,5	0	0	0	2,2	0	0	0	1	0,9	0	0	0
En düşük iki	2,6	0	3,4	2,9	2,2	3,4	0	2,1	3,1	3,6	1,4	0	0
No answer	1	0	0	0	0	6,9	0	2,1	0	1,8	0	0	0
Mean(1-Katılmıyorum, 5-Katılıyorum aralığında)	4,18	4,29	4,03	4,12	4,26	4,22	4,43	4,2	4,16	4,22	4,15	5	3,75

Yukarıdaki ifadeye katılanların oranı yüzde 85 iken katılmayanların oranı yüzde 2 dir. Dolayısıyla katılım ortalaması 4.18 ile oldukça baskındır. Cinsiyetlere göre ise katılım ortalamaları oldukça yakındır.

Tablo 27. s12_13 Özel spor işletmelerini zamanım dar olduğu ve bu salonların 07.00-23.00 saatlerinde hizmet verdiği için istediğim saatte gidebilmeme imkan tanıdığından tercih ediyorum ifadesine katılım dağılım tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET		MEDENİ HAL			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
En iyi iki(2)	84	71,4	93,1	84,1	87	75,9	78,6	83,3	84,7	79,1	90,5	100	87,5
Kesinlikle katılıyorum	42,8	14,3	48,3	39,1	50	37,9	50	43,8	41,8	41,8	44,6	100	25
Katılıyorum	41,2	57,1	44,8	44,9	37	37,9	28,6	39,6	42,9	37,3	45,9	0	62,5
Kararsızım	8,2	0	3,4	11,6	6,5	10,3	7,1	9,4	7,1	11,8	2,7	0	12,5
Katılmıyorum	5,7	14,3	3,4	4,3	6,5	3,4	14,3	4,2	7,1	6,4	5,4	0	0
Kesinlikle katılmıyorum	1	14,3	0	0	0	3,4	0	1	1	0,9	1,4	0	0
En düşük iki(2)	6,7	28,6	3,4	4,3	6,5	6,9	14,3	5,2	8,2	7,3	6,8	0	0
Cevapsız	1	0	0	0	0	6,9	0	2,1	0	1,8	0	0	0
Anlam(1-Katılmıyorum,5-Katılıyorum aralığında)	4,2	3,43	4,38	4,19	4,3	4,11	4,14	4,23	4,17	4,15	4,27	5	4,13

Tablo 28. s12_14 Özel spor işletmelerini temiz ve hijyenik olduğu için tercih ediyorum. İfadesine katılımın dağılım tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET		MEDENİ HAL			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
En iyi iki(2)	90,2	100	96,6	87	93,5	86,2	85,7	86,5	93,9	87,3	93,2	100	100
Kesinlikle katılıyorum	41,8	42,9	37,9	33,3	52,2	37,9	64,3	42,7	40,8	42,7	40,5	100	25
Katılıyorum	48,5	57,1	58,6	53,6	41,3	48,3	21,4	43,8	53,1	44,5	52,7	0	75
Kararsızım	6,2	0	3,4	7,2	6,5	6,9	7,1	9,4	3,1	10	1,4	0	0
Katılmıyorum	2,1	0	0	2,9	0	3,4	7,1	2,1	2	2,7	1,4	0	0
Kesinlikle katılmıyorum	0,5	0	0	1,4	0	0	0	0	1	0	1,4	0	0
En düşük iki(2)	2,6	0	0	4,3	0	3,4	7,1	2,1	3,1	2,7	2,7	0	0
Cevapsız	1	0	0	1,4	0	3,4	0	2,1	0	0	2,7	0	0
Anlam(1-Katılmıyorum,5-Katılıyorum aralığında)	4,3	4,43	4,34	4,16	4,46	4,25	4,43	4,3	4,31	4,27	4,33	5	4,25

Yukarıdaki tabloda ortalamayı inceleyecek olursak ifadeye katılanların oranı 4,30 ile oldukça yüksektir. Yaş guruplarında ise en yüksek ortalama 36-45 yaş gurubu olduğu gözlenilebilir.

Tablo 29. s12_15 “Özel spor işletmelerinde uzman eğitmenler kontrolünde çalıştığım için kendimi güvende hissediyorum”. İfadesine katılım dağılım tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET	MEDENİ HAL				
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
En iyi iki(2)	91,8	100	100	89,9	91,3	86,2	92,9	93,8	89,8	89,1	97,3	100	75
Kesinlikle katılıyorum	49,5	57,1	41,4	46,4	56,5	48,3	57,1	52,1	46,9	45,5	55,4	100	37,5
Katılıyorum	42,3	42,9	58,6	43,5	34,8	37,9	35,7	41,7	42,9	43,6	41,9	0	37,5
Kararsızım	5,2	0	0	7,2	6,5	3,4	7,1	3,1	7,1	7,3	0	0	25
Katılmıyorum	1,5	0	0	1,4	2,2	3,4	0	1	2	1,8	1,4	0	0
Kesinlikle katılmıyorum	0,5	0	0	1,4	0	0	0	0	1	0	1,4	0	0
En düşük iki(2)	2,1	0	0	2,9	2,2	3,4	0	1	3,1	1,8	2,7	0	0
Cevapsız	1	0	0	0	0	6,9	0	2,1	0	1,8	0	0	0
Anlam(1-Katılmıyorum,5-Katılıyorum aralığında)	4,4	4,57	4,41	4,32	4,46	4,41	4,5	4,48	4,33	4,35	4,49	5	4,13

Bu ifadeye katılım 4,40 ile oldukça yüksektir ve bununla birlikte katılanların oranı yaklaşık yüzde 92 dir. Kadınlar ise erkeklere göre daha fazla katılım sağlamıştır.

Tablo 30. s12_16 Egzersiz motivasyonunun sağlanmasında özel spor işletmelerinin etkili olmadığını düşünüyorum. İfadesine katılımın dağılım tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET		MEDENİ HAL			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
En iyi iki(2)	18,6	28,6	27,6	18,8	13	17,2	14,3	19,8	17,3	14,5	23	50	25
Kesinlikle katılıyorum	4,6	0	6,9	0	8,7	3,4	14,3	6,3	3,1	5,5	2,7	50	0
Katılıyorum	13,9	28,6	20,7	18,8	4,3	13,8	0	13,5	14,3	9,1	20,3	0	25
Kararsızım	13,4	0	24,1	17,4	10,9	6,9	0	14,6	12,2	10	18,9	0	12,5
Katılmıyorum	32,5	14,3	31	23,2	39,1	44,8	42,9	32,3	32,7	39,1	24,3	0	25
Kesinlikle katılmıyorum	34	57,1	17,2	39,1	37	24,1	42,9	30,2	37,8	33,6	33,8	50	37,5
En düşük iki(2)	66,5	71,4	48,3	62,3	76,1	69	85,7	62,5	70,4	72,7	58,1	50	62,5
Cevapsız	1,5	0	0	1,4	0	6,9	0	3,1	0	2,7	0	0	0
Anlam(1-Katılmıyorum,5-Katılıyorum aralığında)	2,21	2	2,69	2,16	2,09	2,22	2	2,31	2,12	2,11	2,34	3	2,25

Tablo 31. s12_17 Toplumda Egzersiz bilincinin yerleşmesi, özel spor işletmesi sayısının çoğalmasıyla doğru orantılıdır. İfadesine katılımın dağılım tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET		MEDENİ HAL			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
En iyi iki(2)	71,1	85,7	48,3	68,1	76,1	82,8	85,7	64,6	77,6	71,8	68,9	100	75
Kesinlikle katılıyorum	33,5	42,9	13,8	30,4	37	48,3	42,9	28,1	38,8	31,8	33,8	100	37,5
Katılıyorum	37,6	42,9	34,5	37,7	39,1	34,5	42,9	36,5	38,8	40	35,1	0	37,5
Kararsızım	17	0	37,9	20,3	13	3,4	7,1	19,8	14,3	16,4	20,3	0	0
Katılmıyorum	9,8	14,3	13,8	8,7	10,9	6,9	7,1	13,5	6,1	10	8,1	0	25
Kesinlikle katılmıyorum	1	0	0	2,9	0	0	0	0	2	0	2,7	0	0
En düşük iki(2)	10,8	14,3	13,8	11,6	10,9	6,9	7,1	13,5	8,2	10	10,8	0	25
Cevapsız	1	0	0	0	0	6,9	0	2,1	0	1,8	0	0	0
Anlam(1-Katılmıyorum,5-Katılıyorum aralığında)	3,94	4,14	3,48	3,84	4,02	4,33	4,21	3,81	4,06	3,95	3,89	5	3,88

Yukarıdaki Tabloda ifadeye katılanlar yüzde 71 oranında iken, katılmayanların oranı yaklaşık yüzde 11 dir. Katılım ortalaması ise 3,94 ile iyi sayılabilir. Erkekler ise kadınlara oranlara daha fazla katılım göstermiştir.

Tablo 32. S.12_18 Özel spor işletmelerindeki Egzersiz çeşitliliğini motive edici buluyorum. İfadesine katılımın dağılım tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET	MEDENİ HAL				
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Base	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
En iyi iki(2)	93,8	85,7	96,6	92,8	91,3	100	92,9	92,7	94,9	93,6	93,2	100	100
Kesinlikle katılıyorum	40,7	42,9	27,6	39,1	41,3	48,3	57,1	44,8	36,7	40,9	37,8	100	50
Katılıyorum	53,1	42,9	69	53,6	50	51,7	35,7	47,9	58,2	52,7	55,4	0	50
Kararsızım	2,1	0	3,4	2,9	2,2	0	0	1	3,1	0,9	4,1	0	0
Katılmıyorum	3,1	0	0	2,9	6,5	0	7,1	5,2	1	4,5	1,4	0	0
Kesinlikle katılmıyorum	1	14,3	0	1,4	0	0	0	1	1	0,9	1,4	0	0
En düşük iki(2)	4,1	14,3	0	4,3	6,5	0	7,1	6,3	2	5,5	2,7	0	0
Anlam (1-Katılmıyorum,5-Katılıyorum aralığında)	4,29	4	4,24	4,26	4,26	4,48	4,43	4,3	4,29	4,28	4,27	5	4,5

Yukarıdaki tabloda ifadeye katılım 4,29 ile oldukça yüksektir. Yaklaşık yüzde 92 lik kısım bu ifadeye katılmaktadır. Erkek ve kadın katılımcıların oranları ise birbiriyle hemen hemen aynıdır.

Tablo 33. s12_19 Özel spor işletmelerindeki kolektif çalışma ve rekabet hissi, egzersiz motivasyonunu arttırarak, ideal vücut görüntüsüne ulaşmayı sağlar. İfadesine katılımın dağılım tablosu.

		YAŞ						CİNSİYET		MEDENİ HAL			
	Taban	14-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Dul	Boşanmış
Taban	194	7	29	69	46	29	14	96	98	110	74	2	8
En iyi iki(2)	72,2	71,4	79,3	75,4	65,2	72,4	64,3	67,7	76,5	67,3	78,4	100	75
Kesinlikle katılıyorum	32	42,9	24,1	33,3	28,3	34,5	42,9	30,2	33,7	28,2	36,5	100	25
Katılıyorum	40,2	28,6	55,2	42	37	37,9	21,4	37,5	42,9	39,1	41,9	0	50
Kararsızım	17	28,6	17,2	14,5	19,6	10,3	28,6	16,7	17,3	19,1	16,2	0	0
Katılmıyorum	8,8	0	3,4	8,7	15,2	6,9	7,1	11,5	6,1	10,9	5,4	0	12,5
Kesinlikle katılmıyorum	1	0	0	1,4	0	3,4	0	2,1	0	0,9	0	0	12,5
En düşük iki(2)	9,8	0	3,4	10,1	15,2	10,3	7,1	13,5	6,1	11,8	5,4	0	25
Cevapsız	1	0	0	0	0	6,9	0	2,1	0	1,8	0	0	0
Anlam(1-Katılmıyorum,5-Katılıyorum aralığında)	3,94	4,14	4	3,97	3,78	4	4	3,84	4,04	3,84	4,09	5	3,63

Yukarıdaki ifadeye katılanların oranı yaklaşık yüzde 72 iken katılmayanların oranı yaklaşık yüzde 10 dur. Katılımcıların ortalaması ise 3,94 olarak görülmektedir. Erkeklerin ifadeye katılma oranları ise kadınlara kıyasla daha yüksektir.

VI TARTIŞMA VE SONUÇ

Yaş ilerledikçe egzersize katılım nedenlerinin değiştiğini işaret eden bir araştırma daha önce 2004 yılı Haziran Ayı içerisinde Amerika Birleşik Devletleri'nde yer alan Batı Florida Üniversitesine bağlı araştırmacılar tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada 50 ve 98 yaşları arasındaki 101'i kadın ve 74'ü erkek olmak üzere 175 katılımcıya vücut imgelerini figürler halinde gösteren anketler uygulanarak, egzersizlere katılımlarındaki ana motivasyon üzerine sorular yöneltilmiştir. Araştırmanın sonucunda egzersiz motivasyonlarının sağlanmasında ezici bir çoğunluğun, vücut imgesinden ziyade sağlıklı yaşam beklentisi ile katılım sağladığı ortaya çıkmaktadır. Tabii bu araştırmayı kendi araştırmamızla kıyaslarken yaş ve kültür farklılıklarını unutmamalıyız.⁷⁶

Daha önceden de bahsettiğimiz araştırmadan çıkan sonuçlarda değişen yaş grubunun egzersiz motivasyonuna etkisini görmüştük. Bunun yanında İngiltere'deki Wales Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma egzersiz motivasyonunu oluşturan etkenleri yaş gruplarına bağlı olarak incelemektedir. Özetle çıkan sonuç ergen ve genç bireylerin egzersiz motivasyonunda vücut imgesinin önemini ortaya koyarken, diğer yandan yaşlı bireylerin egzersiz motivasyonunda ana unsurun kısaca sağlıklı yaşam olduğunu kanıtlamaktadır.⁷⁷

Özellikle ergenlik dönemindeki ve genç bireyler üzerinde vücut imgesinin egzersiz motivasyonundaki önemini ortaya koyan başka bir kaynağı ise yine Amerika'da yayınlanan Ergenlik Sağlığı Magazin'in 2004 senesinde yayınlanan 35. sayısındaki "Ergenlerin Fiziksel Aktivitesinde Medya Figürleri gibi Görünmek İstemenin Etkileri" isimli makalede bulmaktayız. Makalede ifade edilen araştırmada 9 ve 16 yaş arasındaki 11,606 katılımcıya anket çalışması uygulanmıştır. Bu anket çalışmasında ulaşılan bayanların %46, erkeklerin ise %27'lik bir oranla media figürlerine benzemek üzere haftada sırasıyla 12.4 ve 15.2 saat egzersiz yaptıklarını

⁷⁶ Percept Mot Skills. 2004 Jun;98(3 Pt 2):1251-60 Department of Health Leisure and Exercise Science, University of West Florida, Pensacola 32514, USA. pschuler@uwf.edu

⁷⁷ Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence David K. Ingledew, School of Psychology, University of Wales, Bangor, UK; Gillian Sullivan, School of Sport, Health and Exercise Sciences, University of Wales, Bangor, UK

ifade etmişlerdir.⁷⁸

Tezimize birinci elden kaynak teşkil eden ve bizzat yapılmalarına iştirak ettiğim anketlerimizin sonuçları yine yukarıdaki araştırmaları doğrular niteliktedir. Özellikle genç kesim arasında beğenilme kaygısı ve dolayısıyla vücut imgesi ön plana çıkmaktadır. Katılımcıların yaşları büyüdükçe egzersiz motivasyonunda ana etken vücut imgesinden sağlıklı yaşam etkenine doğru değişmektedir. Cinsiyet olarak ayrıma gittiğimizde yine bayan katılımcılarda vücut imgesinin ön planda olduğunu görüyoruz. Yaş guruplarına bakıldığında ise yaşları 46 ve üzeri katılımcılara da yaş arttıkça ortalama biraz daha -2 ye yaklaşarak, zorluk derecesi diğerlerine göre daha hafif olacaktır. Ayrıca, erkek katılımcılar 0,16 ortalama ile kadınlar oranla daha zor egzersizler yapmaktadır. Yine aynı şekilde, bekar katılımcılarda 0,14 ile evli olanlara kıyasla daha zor egzersizleri tercih etmektedir. Sağlıklı olmanın fiziksel belirtisi olarak da görülen vücut imgesi dolayısıyla egzersiz motivasyonunda önemli rol oynamaktadır. Özel spor işletmeleri ise kişiye özel egzersiz yönlendirmeleri sunabilmeleri, geniş zaman dilimlerinde egzersiz olanağı sunmaları, amaca yönelik personeli barındırmaları doğrultusunda tercih edilmekte ve egzersiz motivasyonunu arttırdığı gibi uygulanabilme zeminini de oluşturmaktadır. Özel Spor Merkezleri olmadan her ne kadar motivasyonu sağlansa da egzersiz yapılabilecek bir zeminin oluştuğunu söyleyemeyiz. Tüm bu sebeplerle Türkiye’de 2483, İstanbul’da 851, Ankara’da ise 189 adet⁷⁹ olan Özel Spor Merkezleri’nin yerleşim birimlerindeki oranı bireylerin egzersize yönelme oranlarını da ifade etmektedir diyebiliriz. Çünkü vücut imgesi ve benzeri nedenlerle motive olan bireylere egzersiz imkânının tanınabilmesi ancak Özel Spor Merkezlerinde mümkün olabilmektedir.

⁷⁸ Journal of adolescent health 2004;35:41–50 “the influence of wanting to look like media figures on adolescent physical activity” elsie m. Taveras, m.d., m.p.h., sheryl l. Rifas-shiman, m.p.h., alison e. Field, sc.d., a. Lindsay frazier, m.d., m.sc., graham a. Colditz, m.d., dr.p.h., and matthew w. Gillman, m.d., s.m.

⁷⁹ T.C.Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü’nün bilgi talebimize cevaben gönderdiği yazıdan alıntıdır.

VII ÖNERİLER

Kişiye özel yönlendirme ve egzersizlerin yapılabilceği Özel Spor Merkezlerinin sayısının artması toplumumuzun egzersize yönelimini arttırmaktadır. Büyükşehirlerimizin dışındaki alanlarda egzersiz katılımının gerçekleşmesi, yapılabilceği zemini bulmasıyla doğru orantılı olduğundan hareketle özellikle dış bölgelerde yeni merkezlerin açılmasının bu katılımı olumlu yönde etkileyecektir. Bu doğrultuda yapılacak çalışmalar sağlıklı yaşamı destekleyeceği gibi Beden Eğitimi nosyonuna sahip mezun ve öğrencilerimiz için de istihdam olanağı yaratacaktır. Bu merkezlerin desteklenmesinin halk sağlığının da yararına olacağından hareketle ilgili çabaların sonuca varmasını temenni ediyoruz. Umarım bu konuda yapılacak çalışmalarda araştırmamız destekleyici verilerle zemin sağlayarak faydalı olacaktır. Kendi çalıştığım spor merkezlerinde gerçekleştirdiğim anketler ve benzeri araştırmalar bu bölgelere uygulanırsa daha objektif veriler ortaya konulabilir.

EKLER

EK 1. “KİŞİSEL BİLGİ FORMU”

**EK 2. “ÖZEL SPOR İŞLETMELERİNDE EGZERSİZ YAPAN
BİREYLERİN VÜCUT İMGELERİNE VERDİKLERİ ÖNEM ANKETİ”**

**EK 3. “TÜRKİYE GENELİNDE ÖZEL BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
TESİSLERİNİN İLLERE GÖRE DAĞILIMINI GÖSTEREN CETVEL”.**

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız: () 14- 18 () 19- 25 () 26- 35 () 36-45 () 46 – 55 () 56 ve üzeri

2. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

3. Eğitim Durumunuz :

() İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü

4. Mesleğiniz:

() Üst düzey yönetici () Memur () İşçi () Serbest meslek () Öğrenci Diğer.....

5. Medeni Haliniz:

() Evli () Bekar () Dul () Boşanmış

6. Ne kadar zamandır bir fitness kulübüne üyesiniz ? Ay Yıl

7. Egzersize başlama nedenlerinizin önem sırasına göre **en önemli 2 tanesini** işaretleyiniz.

- () Doktor tavsiyesi
- () Sosyal bir çevre edinmek için
- () Rekabet içeren aktiviteleri sevdiğim için
- () Kaslarımın, vücudumun daha iyi görünmesi ve çekici olmak için
- () Hem fiziksel hem ruhsal olarak sağlıklı kalmamı sağladığı için
- () Kilo vermek ve zayıflamak için
- () Görüntü olarak hayranı olduğum kişiye benzemek için
- () Fiziksel performansımı ve mevcut becerilerimi arttırmak veya korumak için

8. Haftada kaç kez egzersiz yapıyorsunuz. ? () 1-2 kez () 3-4 kez () her gün

9. Tek bir günde ortalama egzersiz süreniz ne kadardır ?

() 30 dk. – 1 saat () 1- 1.5 saat () 1.5 – 2 saat () 2 saat ve üzeri

10. Yaptığınız egzersizin zorluk derecesi (Tek şık işaretleyiniz).(Borg scale)

- () Çok çok hafif
- () Çok hafif
- () Orta derecede
- () Biraz zor
- () Zor
- () Çok zor
- () Çok çok zor

11. Ne tür etkinliklere katılıyorsunuz?

() Fitness () Yüzme () Tenis () Squash () Aerobic seansları () SPA

Diğer.....

**ÖZEL SPOR İŞLETMELERİNDE EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN
VÜCUT İMGELERİNE VERDİKLERİ ÖNEM ANKETİ**

	Kesinlikle Katılıyorum 1	Katılıyorum 2	Kararsızım 3	Katılmıyorum 4	Kesinlikle Katılmıyorum 5
1. Vücut görüntümün bir prestij aracı olarak sosyal çevre edinmede önemli rol oynadığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
2. Vücut görüntüsünü korumak için Egzersiz bir yaşam tarzıdır.	1	2	3	4	5
3. Vücut görüntüsünün kişinin özgüvenini etkilediğine inanıyorum.	1	2	3	4	5
4. İdeal vücut ölçülerine ulaşmam için daha fazla egzersiz yapmam gerekiyor.	1	2	3	4	5
5. İdeal vücut ölçülerine ulaşmak için egzersizin dışında farklı yöntemler denenebilir (cerrahi yöntem, ilaç vs.).	1	2	3	4	5
6. Egzersiz yapmanın ideal vücut ölçülerine ulaşmak için zor bir yöntem olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
7. Diğer yöntemlerin arzu edilen vücut görüntüsünü sağlayamadığı hallerde Egzersiz'e başvurulmalıdır.	1	2	3	4	5
8. Egzersiz'in bana uygun bir yöntem olmadığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
9. Egzersiz sayesinde elde edeceğim veya ettiğim vücut görüntüsünü başkalarının beğenmesi hoşuma gider.	1	2	3	4	5
10. Spor salonunda Egzersiz yaparken kendimi aynada incelemekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5
11. Egzersiz yapmadığımda vücut görüntümün kötü yönde etkilendiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
12. Özel spor işletmelerinin Egzersiz yapmamda beni motive ettiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
13. Özel spor işletmelerini zamanım dar olduğu ve bu salonların 07.00-23.00 saatlerinde hizmet verdiği için istediğim saatte gidebilmeme imkan tanıdığından tercih ediyorum.	1	2	3	4	5
14. Özel spor işletmelerini temiz ve hijyenik olduğu için tercih ediyorum.	1	2	3	4	5
15. Özel spor işletmelerinde uzman eğitmenler kontrolünde çalıştığım için kendimi güvende hissediyorum.	1	2	3	4	5
16. Egzersiz motivasyonunun sağlanmasında özel spor işletmelerinin etkili olmadığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
17. Toplumda Egzersiz bilincinin yerleşmesi, özel spor işletmesi sayısının çoğalmasıyla doğru orantılıdır.	1	2	3	4	5
18. Özel spor işletmelerindeki Egzersiz çeşitliliğini motive edici buluyorum.	1	2	3	4	5
19. Özel spor işletmelerindeki kolektif çalışma ve rekabet hissi, egzersiz motivasyonunu artırarak, ideal vücut görüntüsüne ulaşmayı sağlar.	1	2	3	4	5

KAYNAKÇA

- Açıkada,C.,Ergen,E “Kadın Ve Spor” “Bilim ve Spor”, Büro tek ofset matbaacılık, Ankara, s:183-186-167-168 (1990).
- Aerobics and Fitness Association Of America(A.F.A.A) Fitness Theory & Practice. page 22-23
- Albayrak, Y. “14-35 Yaş Arasındaki Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyi” Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul. (1998).
- Atrens, D. (2000). The Myth of Fat. The good Weekend. September 8 : 28-32.
- Başer, E. “Uygulamalı Spor psikolojisi. Performans Sporunda Psikolojinin Rolü”. Spor Genel Müdürlüğü Yayınları (1986).
- Bird, L. (2000). Cited in, When a Major Flab-Busting Business Has Lost The Battle of The Bulge. What’s Going on? The Australian Magazine September 30: 19.
- Black, D.R. (1991). Eating Disorders Among Athletes. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Body Image and Health Inc. (2000). Body Image and The Role of Fitness Instructors. PP. 3-5.

- Booth, M., Bauman, A., Owen, N. & Gore, C. (1997). Physical Activity Preferences, Preferred Sources of Assistance, and Perceived Barriers to Increased Activity Among Physically Inactive Australian Preventive Medicine. 26, 131-137.
- Borgen, J. & Corbin. C. (1987). Eating Disorders Among Female Athletes. The physician and Sportsmedicine. 15: 89-95.
- Brooks-Gunn, Burrow, C. & Warren, M. (1987). Attitudes Toward Eating and Body Weight in Different Groups of Female Adolescents. International Journal of Eating Disorders.
- Caruso, C., and Gill, D. (1992). Strengthening Physical Self-Perceptions Through Exercise. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 32, 416-427.
- Champaign , S:163-183-211-223. USA. (1994).
- Clennell, A. (2000). Leontion Laps up Victory and Makes Media Eat Their Words. Sydney Morning Herald. 19 September, p. 23
- Combs, M.(1982). By Food Possessed. Women's Sports. 4(2), 12-13, 16-17
- Costa, M.D., Gutrie, S.R., (1994), " Women and Sport Interdisciplinary Perspectives", P. O, Champaign , S:163-183-211-223. USA.
- Çelebi, M. " Orta Doğu Teknik Üniversitesi Fiziksel Aktivite Kulüplerinde Bulunan Lider Tipleri". Yüksek lisans Tezi ODTÜ Ankara (1993).

- Davis, C. (1992). Body Image, Dieting Behaviours and Personality Factors: A Study of High Performance Athletes. International Journal of Sport Psychology. 23: 179-192.
- Dinubile, N. (1993). Youth Fitness-Problems and Solutions. Preventative Medicine. 22: 589-594.
- Drummer, G., Rosen, L., Heuser, W., Robert, P., & Couilman, J. (1987); Pathogenic Weight Control Behaviours of Young Competitive Swimmers. The Physician and Sportsmedicine. 15: 75-84.
- Elmacı, S.Gürpınar, D. Erdiñ. T. İşleğen, Ertat, A. Durusoy, F. Gediz, A. “Sedanter şahıslarda egzersizle kilo kaybının bazı kardiak risk faktörlerine etkisi” , IV. Spor Hekimliği Kongresi, Bildiri kitabı 17-19 Eylül, S:263. (1993).
- Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence David K. Ingledew, School of Psychology, University of Wales, Bangor,UK; Gillian Sullivan, School of Sport, Health and Exercise Sciences, University of Wales, Bangor, İngiltere.
- Fogelholm, M. & Hiiloskorp, H. (1999). Weight and Diet Concerns in Finnish Female and Male Athletes. Medicine and Science in Sports and Exercise. 31(2):229-235.
- Frederick, C. & Morrison, C. (1996). Social Physique Anxiety: Personality Contrast, Motivations Exercise Attitudes, and Behaviours. Perceptual Motor Skills. 82, 963-972.

- Garner, D.(1997). The 1997 Body Image Survey Results. Psychology Today. 30, 31-84.
- Garner, D. ,Conelly, K. (1997). Women in Exercise in Music: Unpublished Master Thesis. Melbourne.
- Garner, D.(1997). The 1997 Body Image Survey Results. Psychology Today. 30,31-84.
- Gill,D. L, Gross. J, B & Hudleston, S. “Participation Motivation Youth Sport” International Journal Of Sport Psychology s.14, 1-14 (1983).
- Gould, D. Feltz, D. Wiss, M. “Motives For Participating in Competitive Youth Swimming”. International Journal Of Sport Psychology. Int J Sport Psychol), s. 126–140. 16. 126140 (1985).
- Harari M.J. “A Psychometric Investigation Of A Model –Based Measure Of Perceived Wellness” August (2002).
- Haris, M., & Greco, D. (1992). Weight Control and Weight Concern in Competitive Female Gymnasts. Journal of Sports and Exercise Psychology.12: 427-433.
- Journal of adolescent health “the influence of wanting to look like media figures on adolescent physical activity” elsie m. Taveras, m.d., m.p.h., sheryl l. Rifas-shiman, m.p.h., alison e. Field, sc.d., a. Lindsay frazier, m.d., m.sc., graham a. Colditz, m.d., dr.p.h., and matthew w. Gillman, m.d., s.m. (2004); 35:41–50.

- Karatosun, H., www.sporfizyo.com
- Kin, A., Koşar, N., Tuncel, F “8 Haftlık step ve aerobik üniversiteli bayanları fiziksel uygunluğana etkisinin karşılaştırılması” Bil. Derg. Cilt.3, sayı. 3, s.23 Ankara. (1996).
- Klint, A.K. “Perceived Competence And Motives For Participation In Youth Sport”, “A test Of Horter’s Competence Motivation Theory”. Journal Of Sport Psychology. s.9,55-65 (1987).
- Kuru, E. “Spor Psikolojisi”, Gazi Yayınevi, Ankara, (2000).
- Kuter,M.,”Spor ve Sağlık”, Öz-san matbaacılık,Bursa. (1989).
- Laurie,M., Sc.D.,M.P.H. and Alyssa,M.,B.A. Assesing The Diet,Exercise,Body Image,And Weight Of Adolescents:A Guide for out of School Time Program Practitioners.
- Leon, G. (1991). Eating Disorders in Female Athletes. Sportsmedicine. 12(4) 219-227.
- Martinsen, E., & Morgan, W. (1997). Anitdepressant Effect of Physical Activity. In W. Morgan (Ed). Physical Activity and Mental Health. P. 93-106. Washington DC: Taylor & Francis.
- Memnun, S. “Algılanan Esenlik Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Esenlik Algıları” s.18 (2006). İstanbul.

- Milkie, M. (1999). Social Comparisons, Reflected Appraisals, and Mass Media: The Impact of Pervasive Beauty Images on Black and White Girl's Self Concept. Social and Psychology Quarterly. 62(2). 190-210.
- Miller, B. (2001). "Raw talent" The Australian Magazine. P, 10-13.
- Moen, S., & Dimarco, N. (1992). Dietary Habits and Body Compositions in Adolescent Female Runners. Women in Sport and Physical Activity Journal. 1: 85-95.
- O'Connor, T. (2000). The Daily Telegraph 30 October , P: 93.
- Özcan.G., Dursun, Z., Aerobik step stretching I. Seminer notları Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Ankara (1995).
- Pearce, J.(1993). Women's Bodies, Women's Exercise. Australian Journal of Leisure and Recreation. 3(2): 39 - 44
- Pecthers, M., Hirsch, E., & Bloch, B. (1988). A Longitudinal Study of The Impact of a School Heart Health Curriculum. Journal of Community Health. 13: 85-94.
- Percept Mot Skills. Department of Health Leisure and Exercise Science, University of West Florida, Pensacola 32514, USA. (2004)Temmuz ;98(3 Pt 2):1251-60. pschuler@uwf.edu
- Peterson, V. (1998). Dieting Behaviours and Body Image : A Study of Gymnasts and Netball Players. Unpublished Honours Thesis. University of Newcastle.

- Peterson, V. & Currie, J.(2002). Body Image in Adolescents Girls: Physical Activity as Therapeutic Intervention. Therapeutic Interventions Eating Disorders Conference. (www.tied.im.com.au). 7.- 8. September Hilton Brisbane, Queensland, Australia.
- Peterson, V., M., “Body Image and Dieting Behaviours”. A Study of Athletes and Non-Athletes. The Master Thesis Australian Catholic University. January (2003).
- Petrie, T. (1993). Disorders Eating in Female Collegiate Gymnasts: Prevalence and Personality/Attitudinal Correlates. Journal of Sports and Exercise Psychology. 15:424-436
- Pierce. E., & Daleng, M. (1998). Distortion of Body Image Among Elite Female Dancers. Perceptual and Motor Skills.
- Pipher, M. (1996). Reviving Ophelia, Saving The Selves of Adolescent Girls. Grosset/Putman: Boston.
- Rosen, L., & Hough, D.(1988). Pathogenic Weight Control Behaviours of Female College Gymnasts. The Physician and Sportsmedicine. 14, 79-86.
- Rucinski, A. (1989). Relationship of Body Image and Image and Dietary Intake of Competitive Iceskaters. Journal of American Dietary Association. 89: 98-100.
- Savaş, İ., “Spor Sözlüğü, Terimler ve Açıklamalar”, Remzi Kitabevi, İstanbul, (1989).
- Steptoe, A. & Butler, N. (1996), Sports Participation and Emotional Well Being in Adolescents. The Lancet. 347: 1789-1791.

- Taub, D., & Benson, R. (1992). Weight and Diet Concerns and Weight Control Techniques and Eating Disorders Among Competitive Swimmers: The Effect of Gender. Sociology of Sport Journal . 9, 76-86.
- Tebbel, C. (2000). The Body Snatchers – How The Media Shapes Women. Finch Pulishing: Australia.
- Terry, P. & Waite, J. (1996). Eating Attitudes and Body Shape Perceptions Among Elite Rowers: Influence of Athletic Participation and Sport Team Membership. *Adolescence*. 27(108), 833-848.
- Thompson, J. K. & Sherman, R. (1999). Athletes, Athletic Performance and Eating Disorders: Healthier Alternatives. Journal of Social Issues. 55(2), 317-337.
- Thorton, J. (1990). Feast or Famine: Eating Disorders in Athletes. The Physician and Sportmedicine. 18(4), 118-112.
- Tiryaki, Ş, Gödelek, E., Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Uyarlaması Çalışması. 1. Uluslar arası Spor Psikolojisi Sempozyumu Mersin. 10-12 Ekim (1997).
- Treble, G. (1990). “Self Image and Body Composition in Females” 27. National Annual Scientific Conference Proceedings, The Australian Sports Medicine Federation Limited. Alicw Springs, 11-13 October, 1990, p. 76-90.
- Treit, W. (1989). Can Dieting Make You Fat? International Gymnast. 2: 55-56
- Turner, B. (1996). The Body and Society . London : Sage.

- Veblen, Thorstein. “Transportarbeit als ein obskures Objekt der Begierde?

Vorschläge für ein Konzept der soziokulturellen "Motivation" riskanter Arbeitsleistungen”, s.201 (1981)

- Voigt, Dieter “Spor Sosyolojisi” s.14. s.141.Çeviren: Atalay, A. Alkım yayınevi (1998).
- Weis, M.R & chaumeton. “Motivational Orientations in Sport. In T. Horn Advances in sport psychology” pp.61-99.Champaign, IL : Human Kinetics (1992).
- Willams, S (2000). Faster, Higher, Stronger, Sexier. Sydney Morning Herald. September. P: 140
- Wolf, N. (1990). The Beauty Myth. Vintage: London
- Yetim, A. “Sosyoloji ve Spor”, Yaylacık Matbaası, İstanbul, (2005).
- Ziegler, P., Khoo, C., Sherr, B., Nelson, J., Larson, W., & Drewnowski, A. (1998). Body Image and Dieting Behaviours Among Elite Figure Skaters. School of Public Health, Washington.
- Zorba, E. “Yaşam Boyu Spor”, s;20 - 25,Muğla. (2004).
- Zorba, E. Ziyagil, M.A. “Vücut Kompozisyonu Ve Ölçüm Metotları”, Gen Matbaacılık, S:2 – 219 - 220. (1995).
- Zorba, E, Kartal R. “Sağlığımız ve Egzersiz” s.8-9-20 Ankara. (1995).

- Zorba, E “Fiziksel Uygunluk” Gazi Kitabevi Muğla, (2001).
- http://www.kidshealth.org/teen/your_mind/body_image/body_image.html
- http://www.en.wikipedia.org/wiki/body_image
- <http://www.nifc.gov/firefit/fitness.htm>
- <http://genesis.bch.cuhk.edu.hk/fns/fun-in-seven/english/primary-activity-background.html>
- www.technogym.com