

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



SEDANTER KADINLARDA ZUMBANIN VÜCUT ALGISI İLE BEDEN BENLİK ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİYE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Esmanur DOĞRU

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Burhan ÇUMRALIGİL

HATAY – 2019

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**SEDANter KADINLARDA ZUMBANIN VÜCUT ALGISI İLE
BEDEN BENLİK ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİYE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Esmanur DOĞRU

Danışman

Dr.Öğr. Üyesi Burhan ÇUMRALIGİL

HATAY – 2019

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**SEDANter KADINLARDA ZUMBANIN VÜCUT ALGISI İLE
BEDEN BENLİK ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİYE ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Esmanur DOĞRU

Bu tez aşağıda isimleri yazılı tez jürisi tarafından / / 2019 günü sözlü olarak yapılan
tez savunma sınavında oyçokluğu/oybirliği ile kabul edilmiştir.

Tez Jürisi:Jüri başkanı:
Üye:
Üye:

Bu tez, EnstitümüzAnabilim Dalında hazırlanmıştır.

..... / /
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Zumba canlı hareketleri hem moralinizi yükselten endorfinleri salgılamanızı hem de dans ettikçe endişelerinizden kurtulmamızı sağlayan ve dünyada büyük bir ilgi görmekle birlikte insanları din, dil ,ırk gözetmeksizin bir arada tutan bir dans çeşididir. Bu bakımdan zumba insanları hem eğlendirmekte hem de sporu sevdirmektedir. Aynı sebeplerden ötürü dünya genelinde kabul gören ve stres yaratmayan bir etkinlik olması gerektiği için eğlenceli bir spor olarak kategorize etmek mümkündür.

Zumba yapmak için belirli bir yeteneğe ihtiyaç yoktur. Fark ettirmeden 1 saatin geçmesini sağlar. Başlaması kolay ama bitirmesi oldukça zordur. Yapılan araştırmalara göre oldukça alışkanlık yapan bir aktivitedir. Ancak grup etkinlikleri kimi zaman herkese cazip gelmemektedir. İçgüdüler, aşırı kilolu olanlar ya da içine kapanık kişiler başkaları önünde dans ederken kendilerini korunmasız hissetmektedirler. Bu bireyler için Zumba oyunu kabul edilebilir bir çözüm olarak görülebilir çünkü oyunu oynadıkları alan kendilerini güvende hissedebilecekleri yerler olacaktır. Zumbanın spora olumlu katkısı olduğu düşünülmektedir. Zumba hakkında çalışmaların az olmasından bu çalışmanın bir sonraki çalışmalara katkıda bulunacağı ümit edilmektedir.

“Sedanter Bayanlarda Zumbanın Vücut Algısı ile Beden Benlik Algısı Arasındaki İlişkiye Etkisi” adlı çalışmamda, destek ve yardımlarını esirgemeyen, azminden ve başarılarından etkilendiğim, ileriki akademik yaşamımda bana büyük katkılar sağlayacağına inandığım tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Burhan ÇUMRALIGİL’e,

Araştırma fikrinin ortaya çıkışından sonuna kadar tüm aşamalarında karşılaştığım her sorunun çözümünde bana ışık tutan, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, bana yol gösteren, yaklaşımlarından dolayı hep güven duyduğum, zamanlarını bana ayırırken asla sıkılmayan Mustafa Kemal Üniversitesinde görevli hocam Dr. Öğr. Üyesi Mahmut GÜLLE’ye,

Araştırmamın kontrol edilip, düzenlenmesinde emeği geçen Hatay/Samandağ Amerikan Kültür Dil Kursu kurucusu Seyhan NURAL’a, araştırmama katılan değerli kadın arkadaşlara,

Eğitim hayatım boyunca bana bilgileriyle destek olan ve bugünlere gelmeme katkı sağlayan tüm hocalarıma,

Bugünlere gelmemde üzerimdeki haklarının en küçük parçasını bile ne yaparsam yapayım ödeyemeyeceğimi bildiğim, tüm hayatım boyunca maddi manevi desteklerini hiç esirgemeyen başta kıymetli annem Müyesser DOĞRU'ya ve babam Kadir DOĞRU'ya şükranlarımı sunuyorum.



İÇİNDEKİLER

Kabul ve Onay Sayfası	II
ÖNSÖZ	III
İÇİNDEKİLER	V
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	VIII
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ.....	IX
ÖZET	X
ABSTRACT.....	XI
1. GİRİŞ	1
1.1. Problemin Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi.....	1
1.3. Araştırmanın Alt Problemleri	1
1.4. Araştırmanın Amacı.....	2
1.5. Araştırmanın Önemi	2
1.6. Araştırmanın Sayıltıları.....	3
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.8. Tanımlar.....	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Spor Kavramı	5
2.2. Spor ve Sağlık	5
2.3. Spor ve Fiziksel Uygunluk	6
2.4. Sedanterin Tanımı ve Özellikleri	9
2.5. Fiziksel Aktivite.....	10
2.5.1. Düşük Şiddetli.....	10

2.5.2. Orta Şiddette	11
2.5.3. Yüksek Şiddette	11
2.6. Spor ve Kadın	11
2.7. Kadınların Fiziksel Özellikleri.....	12
2.8. Kadınların Fizyolojik Parametreleri	14
2.8.1. Kas Sistemi	14
2.8.2. Isı Uyumlu	14
2.8.3. Egzersiz ve Kan	15
2.8.4. Vücut Yağ Yüzdesi.....	16
2.8.5. Hormonal Sistem	16
2.8.6. Solunum Sistemleri.....	17
2.8.7. Enerji Kaynakları.....	17
2.8.8. Kalp ve Dolaşım Sistemi	18
2.8.9. Sinir Sistemi ve Koordinasyon	19
2.9. Zumba	19
2.9.1. Zumbanın Tanımı	19
2.9.2. Zumbanın Türleri.....	21
2.9.3. Zumba ve Zumba Oyunu	22
2.9.4. Fiziksel/Sosyal Aktivite Olarak Zumba.....	24
2.9.5. Beden Eğitimi için Zumbayı Uygulamak	28
2.9.6. Zumbanın Yararları.....	29
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	31
3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	31
3.3. Veri Toplama Yöntemi	31
3.3.1. Vücut Algısı Ölçeği	31

3.3.2. Spora ve Spor Salonuna İlişkin Tutum Ölçeği	32
3.4. Verilerin Analizi	32
4. BULGULAR.....	33
4.1. Kişisel Bilgilere İlişkin Bulgular	33
4.2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Bulgular	36
4.3. Kişisel Bilgiler ve Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular ..	37
5. TARTIŞMA	42
6. SONUÇ	44
7. KAYNAKLAR	47
EKLER.....	50
EK – 1. Kişisel Bilgi Formu	50
EK – 2. Vücut Algısı Ölçeği	50
EK – 3. Bedensel Benlik Algısı Ölçeği	52
ÖZGEÇMİŞ	57

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 4.1. Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Frekans Analizi Sonuçları	33
Çizelge 4.2. Katılımcıların Medeni Durumlarına İlişkin Frekans Analizi Sonuçları	33
Çizelge 4.3. Katılımcıların Eğitim Durumlarına İlişkin Frekans Analizi Sonuçları	34
Çizelge 4.4. Katılımcıların Kilo ve Boylarına İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları	34
Çizelge 4.5. Katılımcıların İdeal Kilolarında Olup Olmamalarına İlişkin Frekans Analizi Sonuçları.....	35
Çizelge 4.6. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine İlişkin Frekans Analizi Sonuçları	35
Çizelge 4.7. Katılımcıların Zumbaya Katılım Durumlarına İlişkin Frekans Analizi Sonuçları.....	35
Çizelge 4.8. Spora ve Spor Salonuna İlişkin Tutum ve Vücut Algısına İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları ve Pearson Korelasyon Analizi Sonucu	36
Çizelge 4.9. Katılımcıların Zumbaya Katılma Durumları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Analizi Sonuçları	36
Çizelge 4.10. Katılımcıların Yaşları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	37
Çizelge 4.11. Katılımcıların Medeni Durumları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Analizi Sonuçları	38
Çizelge 4.12. Katılımcıların Eğitim Durumları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	39
Çizelge 4.13. Katılımcıların Kilo ve Boyları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi	39
Çizelge 4.14. Katılımcıların İdeal Kilolarında Olup Olmamaları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Analizi Sonuçları	40
Çizelge 4.15. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	41

KISALTMALAR DİZİNİ

ACSM	:Amerikan Spor Hekimliği Koleji
MET	:Metabolik Eşdeğerlilik
WHO	:Dünya Sağlık Örgütü



ÖZET

Sedanter Kadınlarda Zumbanın Vücut Algısı İle Beden Benlik Algısı Arasındaki İlişkiye Etkisi

Bu çalışmanın amacı, sedanter kadınların vücut algısı üzerinde zumbanın etkisini belirlemektir. Bu bağlamda Hatay ilinde yaşayan 400 kadın ile anket görüşmesi yapılmıştır. Bu kadınlardan 200'ü Zumba dersine katılım gösterirken, 200'ünün Zumba dersine katılım göstermemektedir. Yapılan araştırma sonucunda kişilerin spora ve spor salonuna ilişkin olumlu tutumu arttığında, vücut algılarına karşı olan olumlu bakış açılarının da artış gösterdiği görülmektedir. Ayrıca zumba derslerine katılım gösteren katılımcıların spora ve spor salonuna ilişkin tutumları ve vücut algılarının, zumbaya katılım göstermeyen katılımcılara göre çok daha olumlu olduğu tespit edilmiştir. Bunlara ek olarak, olmak istedikleri ideal kiloda olan katılımcıların spora ve spor salonuna ilişkin tutumları ve vücut algıları, olmak istedikleri ideal kiloda olmayan katılımcılara göre çok daha olumludur.

Anahtar kelimeler: Sedanter bayan, Zumba, Vücut algısı, Beden belik algısı

ABSTRACT

The Effect Of Zumba On The Relations Between Body perception and body self-perception of Sedanter Women

The purpose of this study is to determine the effect of the zumba on the body perception of sedentary women. In this context, interviews with 400 women living in Hatay province were conducted. While 200 of these women participated in the Zumba lesson, 200 did not participate in the Zumba lesson. As a result of the research, it is seen that positive attitudes towards body perceptions also increase when the positive attitude of the people about the sport and sports hall increases. It was also found that the attitudes of the participants participating in the zuma classes to the sports hall and the body perceptions were much more positive than the participants who did not participate in the zuma. In addition to this, attitudes and body perceptions of the participants in the ideal kilo they desire for the sport and the sports hall; they are much more favorable than those who do not have the ideal weight which desire.

Key Words: Sedanter female, Zumba, Body perception, Body self-perception

1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, problem cümlesi, araştırmanın alt problemleri, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlar alt başlıkları yer almaktadır.

1.1. Problemin Durumu

Günümüzde en fazla karşılaşılan problemlerden fazla kilo, yağlanma ve beden kitle indeksinin normalden fazla olması sağlık açısından büyük riskler oluşturmaktadır. Günlük hayatımızda teknolojinin payının artması, ev işlerindeki insan gücünü azaltan cihazlar, ulaşım imkânları, televizyon ve bilgisayar başında geçirilen zamanın artması gibi etkenler bedensel hareketi ve enerji tüketimini azaltmıştır. Bilhassa yaşlanma ile beraber bedensel hareketlerin yavaşlaması ile enerji tüketimi de düşmektedir (Bilgili 2009). Bu tip problemler kadınlara oranla erkeklerde daha fazla görülmektedir. Çünkü kadınlar fiziksel anlamda erkeklerden daha güçsüz, ince yapılı ve zayıftırlar. Kişinin erken yaşlardan başlayarak fiziksel aktivite yapmaya alışmaması doğal olarak bedenini daha güçsüz hale getirir. Kemik ve kas yapısı güçsüzleşir. Bu da bir takım hastalıklara sebep olduğu gibi kilo alımı, yüzdesel yağ artışı, nefes güçlüğü, fiziksel aktivitede zorlanma, kol ve bacak hareketlerinde uyumsuzluk gibi problemlere yol açar. Bu gibi problemlerden kaçınmak için kişilere düzenli egzersiz yapmaları tavsiye edilir.

1.2. Problem Cümlesi

Sedanter kadınlarda zumbanın vücut algısı ile beden benlik algısı arasındaki ilişkiye etkisi var mıdır?

1.3. Araştırmanın Alt Problemleri

Katılımcıların Yaşları ile vücut algısı ile beden benlik algısı arasında bir ilişki var mıdır?

Katılımcıların Medeni Durumları ile vücut algısı ile beden benlik algısı arasında bir ilişki var mıdır?

Katılımcıların Eğitim Durumları vücut algısı ile beden benlik algısı arasında bir ilişki var mıdır?

Katılımcıların Kilo ve Boyları ile vücut algısı ile beden benlik algısı arasında bir ilişki var mıdır?

Katılımcıların İdeal Kilolarında Olup Olmamaları ile vücut algısı ile beden benlik algısı arasında bir ilişki var mıdır?

Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile vücut algısı ile beden benlik algısı arasında bir ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, sedanter kadınların vücut algısı üzerinde zumbanın etkisini belirlemektir. Vücut algısının hayati bir öneme eriştiği günümüzde, bu ilişkiyi belirlemek, literatüre önemli bir katkı sağlayacaktır.

1.5. Araştırmanın Önemi

Sporun bir parçası olduğu sağlıklı hayat, spor programlarının amaca yönelik uygulanması ile mümkün olabilmektedir. Bu yüzden spor programları çeşitli yaş gruplarına ve cinsiyetlere göre tasarlanmalıdır.

Aerobiğe dayalı spor programları düzenli olarak yapıldığında sağlığa olumlu katkılar sağlamaktadır. Bu sporların faydaları şu şekildedir: Efektif çalışan bir kalp, atış başına daha çok kan pompalar ve bu şekilde dinlenme veya spor sonrası kalp daha hızlı atma ihtiyacı hissetmez. Kuvvetli bir kalp daha sağlıklı ve uzun bir ömrün destekçisidir. Güce dayalı spor programları ve dengeli bir beslenme ile desteklenmiş aerobik tabanlı sporlar kilo vermeyi sağlar. Düzenli aerobik sporlar vücutta doğal halde bulunan ağrı önleyici hormon endorfinin salgılanmasını düzenli hale getirir. Bu hormon da stres, depresyon ve anksiyete risklerini azaltır.

Bedensel aktivite ve spor çoğunlukla eş anlamlı olarak kullanılsa da birbirinden farklı kavramlardır. Bedensel aktivite bazal metabolizmanın gerektirdiği enerji seviyesinden fazla bir enerji harcamaya sebep olan, iskelet kaslarının kullanıldığı aktivitelerdir. Tüm kas aktivitelerini kapsayan bir kavramdır ve günlük aktivitelerden birçok spor aktivitelerine kadar çok çeşitli bir alana hitap eder. Örneğin; bahçe işleri, ağırlık taşıma, egzersiz hareketleri gibi planlanmış, isteğe bağlı, amaçları belirlenmiş, fiziksel zindeliğin bir veya birkaç ögesini (kalp atışını ve nabızı hızlandıran egzersiz, kas kuvveti ve mukavemeti, esneklik, beden bütünlüğü) geliştirmeyi hedefleyen hareketlerdir. Başka bir deyişle spor, zinde olma, fiziksel dayanıklılık, kilo alımını kontrol veya sağlıklı olma hali gibi hedeflere yönelik, planlı fiziksel aktivitelerdir.

Her geçen gün tüm yaş gruplarındaki bireyler için sporun bilinen yararları artmaktadır. Durağan bir hayat benimseyen kişilerde görülen sağlık sorunlarının ve mental sorunların çözümü için önerilen egzersiz, hayatın her alanı için önemli bir hale gelmektedir. Spor tansiyonu azaltır, denge unsurunu kuvvetlendirdiğinden düşme ve yaralanma ihtimallerini ortadan kaldırır (kalça ve bilek zedelenmeleri), bedenin kas ve kemik ağırlığını kaybetme risklerini geciktirir, esneklik katar, denge ve hareket becerilerini artırır, sağlıklı kilo hedeflerini tutturmaya yardımcı olur, uykuyu düzenler, gerginlik ve anksiyete risklerini düşürür, sağlıklı ve uzun bir ömür geçirmeye yardımcı olur.

Ülkemizde bireyler sağlık için spor yapmak yerine, çevre baskısı ve kilo kaybı amacı ile spor yapmaktadırlar. Bireyleri spora özendirmek için, müzikli ve ritimli, tempolu, neşeli ve çeşitli sporların yaygınlaştırılması, sporun istekli ve düzenli yapılmasına katkı sağlayabilir.

1.6. Araştırmanın Sayıtları

Araştırmada kabul edilen sayıtlar aşağıdaki gibidir:

1. Araştırma için veri toplama aracı olarak geliştirilen Görüşme Formu'nun geçerli ve güvenilir bir araç olduğu kabul edilmiştir.
2. Seçilen örneklem grubunun evreni temsil ettiği kabul edilmiştir.
3. Katılımcıların görüşme formundaki sorulara doğru cevaplar verdiği kabul edilmiştir.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma Hatay ilinde yaşayan 200'ü zumba dersine katılım gösteren, 200'ü zumba dersine katılmayan 400 kadınla görüşülerek ve araştırmada kullanılan görüşme formunun verileri ile sınırlandırılmıştır.

1.8. Tanımlar

Sağlık: Dünya Sağlık Örgütü'ne sağlık "Yalnızca hastalıklara ve mikroplara karşı korumanın sağlanmasından öte tüm fiziksel, ruhsal ve toplumsal boyutlarıyla iyilik durumu" şeklinde açıklanmaktadır (WHO 2018).

Sedanter: Gündelik hayatta mümkün olabilecek en az seviyede fiziki hareketlilik ortaya koyan kişiye sedanter denmektedir. Sedanterler rutin işleri haricinde fiziki aktivitelerden kaçınırlar ve hayat biçimi olarak spordan uzak ve düzensiz beslenmeyle maluldürler. Bu sebeple sedanterlerin hayatı sağlıklı yaşamdan uzak ve düşük standartlarla sürüp gitmekte sosyal anlamda da içe kapanıklık çoğu durumda eşlik etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre hayat kalitesi (quality of life), "hedefler, beklentiler, standartlar, ilgiler ekseninde gelişen, insanların içinde bulundukları toplumsal değerler ve inançların tümü kapsamında değerlendirilen algılayış tarzı" şeklinde tanımlanır. Başka bir deyişle; insanların yaşadıkları kültürel yapı etrafında sağlıklarına yönelik sübjektif algılamalardan oluşmaktadır (Yaman 2009).

Fiziksel aktivite: Fiziki faaliyetler, gündelik işlerin kas ve kemik sisteminde yarattığı kasılmalarla meydana gelen, dinlenik seviyenin üstünde enerjinin sarf edilmesini ortaya çıkaran beden hareketlerinin tamamına denmektedir (Özer 2013). Fiziksel aktiviteye getirilen bir başka tanım ise; harcanılan enerjide iskelet kaslarının kullanılmasıyla gerçekleşen beden hareketleri şeklindedir (Batty 2002). Toplumda yer alan geniş bir kesimde fiziki faaliyet, sporla ve egzersizle benzer anlamlar çağrıştırmaktadır. Sporun sağlıkla ilgili toplumsal bir yönü bulunurken, performansa odaklı haliyle olabilecek en yüksek seviyede performansın ortaya çıkmasına aracılık eder (Alpaslan 2012).

Zumba: Latin ve uluslararası müzikleri birleştiren, kolay takip edilebilen dans ve fitness hareketleriyle Latin tabanlı bir grup fitness programıdır. Her şarkının rutin hareketlerinde bir grup kardiyo ve fitness hareketleri bulunmaktadır (Laskowski 2013).

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde araştırmaya konu olan literatür bilgilerden bahsedilecektir.

2.1. Spor Kavramı

Günümüz şartlarında hayatın bir gerçeği olan stres faktörleri ve yalnızlaşma eğilimi gibi yaşam standardını olumsuz etkileyen birtakım durumlarla başa çıkmada spor önemli bir yer işgal etmektedir. Sektörel anlamda teknolojik gelişmeler ve bilimsel yaklaşımlarla desteklenen bir yapı olarak sporun hayatın içine nüfuz ettiği görülmektedir. İlgili anlayışın değerlendirilmesinde sağlık üzerindeki olumlu etkilerin de yadsınamayacak bir öneme sahip olduğu bilinmektedir. Egzersiz yapmaktaki amaç, kas, kemik ve eklem yapısını kuvvetlendirmek; daha sağlıklı bir kalbe sahip olmak ve damarlarda görülen yıpranmaları en aza indirmek gibi işlevlerle ortaya çıkmaktadır. İnsanı daha dayanıklı yapan sporlar (koşular, bisiklete binmek, yüzmek gibi) koroner arter gibi hastalıklarla hipertansiyonun ve şeker hastalığının da önüne geçmektedir (Zorba 1999).

İnsanlar genel kabiliyetlerinin yanında onlara bahşedilen yeteneklerle de hayatta kalmaktadırlar. Merkezi sinir sisteminin hayat fonksiyonlarıyla doğrudan ilgisi bulunmaktadır. Kalpte oluşacak bir problem diğer tüm organları da olumsuz etkileyecektir. Hareket etmeyen insanlarda beden bazı niteliklerini yitirerek körleşir ve sağlıkla ilgili sorunlar baş gösterebilir. Spor yapanların hedefi bedensel ve ruhsal fonksiyonlara ileri düzeye taşıyarak performanslarını olabilecek en yüksek seviyeye çıkarmaktır (Anna Britanica 1998). Netice itibarıyla sporun kaslar ve kemiklerde kuvvetlendirici etki yaptığı bilinmekte ve dolaşım ve sindirim sisteminde oluşabilecek problemlerin önüne geçmede yadsınamaz bir etkisinin olduğu görülmektedir. Sağlığı başlıca unsurlarından düzenli uyku dengeli beslenme gibi faktörler de bu duruma eşli ettiğinde kişiler hastalıklardan korunacak ve uzun bir ömre sahip olacaklardır. Bu durum onların toplumsal performanslarını da yükseltecek ve onları başarılı bireylere dönüştürecektir.

2.2. Spor ve Sağlık

İçinde bulunduğumuz dönem duygu, ruh, zihin, toplum, meslek ve fizik yönüyle sağlığın ele alındığı bir dönem olmaktadır. İnsanların yaşam biçimiyle ve tutumlarıyla

alakalı olarak çevreleriyle kurdukları ilişkilerde aranan kısıtlar sağlığın önemini ve giderek genişleyen kapsamını ortaya koymaktadır (Zorba, Yıldırım, Saygın ve Yaman 2000). Sağlıkla ilgili egzersizlerin asıl hedefi hareket yoksunu bir hayattan kaynaklanan doğal ve fiziksel bozulmaların önüne geçmek veya akışını sekteye uğratmak, vücut sağlığıyla ilgili temel fizyoloji kapasitesini artırmak, fiziki uyumu ve sağlık faktörlerini yıllarca korumaktır. Batı ülkelerinden itibaren egzersiz kapsamında arayışlara dikkatin çekilmesi insan biyolojisinden kaynaklı bir denge gereksinimidir (Nicklas 2009). Sportif faaliyetler vücudun gerçek kapasitesini (hareket alışkanlıkları, sürekli dinginlik, obeziteyle mücadele vb), ruhani kabiliyetlerini (çevreyle uyumun sağlanması, heyecan kontrolü, hayatın tadını çıkarma, yaratıcılık vb.) ve çevresel algılarını(sorumluluğun üstlenilmesi, yardımseverlik, kuralların dışına çıkmamak vb) ileri seviyelere taşımaktadır (Karacan, Çolakoğlu ve Erol 2004). Fiziki organizasyonlar neticesinde oluşan fizyolojide değişimlerin neredeyse tamamının kardiyovasküler risklilikleri azalttığı söylenemez. Ancak araştırmalar, egzersizle uğraşan kişilerin uğraşmayanlara nispeten birtakım kronikleşmiş rahatsızlıklara tutulma yönünden daha düşük seviyede risk faktörlerine maruz kaldıkları belirlenmiştir. Araştırmalarda egzersizlerin nihai bir belirtisi olarak vücut fizyolojisinde görülen değişimlerin ömrü uzattığı belirtilmektedir (Gündüz 1997).

2.3. Spor ve Fiziksel Uygunluk

Fiziki uygunluğun hareketler bağlamında düzgün şekilde değerlendirilmesi ve fiziki dayanıklılığın vücut kondisyonunu artırıcı etkisi olduğuna işaret etmesi bu tanımı yorgunluğa ulaşılan en geç seviye olarak değerlendirme imkanı tanımaktadır (Zorba ve Kartal 1995) İnsanların gündelik hareketlerini ve diğer egzersizleri mümkün olan en yüksek performansla gerçekleştirmelerine fiziksel uygunluk denilmektedir. Sistemli şekilde yapılan egzersizler fiziki uygunluğun geliştirilebilmesinde belli standartlar ortaya koymaktadır. Fiziki uygunluk kapsamında insanın öz gelişimini belli niteliklerle donanmış egzersizler ve bunların etkileriyle açıklayan Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM) bu durumun açıklanmasında çeşitli yaklaşımlar öne sürmüştür: Haftanın 3-5 gününde şiddet olarak maksimum kalp atışının %60-90'ı seviyesinde veya kalıp atış kaynağının %60-70'i seviyesinde zaman dilimi 20-60 dakikayla sınırlı ve geniş kasların kullanımına öncelik

tanıyan düzenli ve süreklilik arz eden fonksiyonlardan ibaret olmalıdır (Karacan, Çolakoğlu ve Erol 2004).

Fiziksel uygunluk sedanter toplumlarda az görülürken, spor yapanlarda daha fazla görülmesi birtakım çevreler dahilinde tartışmalara konu olurken fiziksel uygunluğa herkes tarafından en güzel biçimde sahip olunmasının önemi belirtilmektedir (Zorba 2004). Uygulama alanı bulan rutin egzersizlerle fiziki uygunluk erişimi mümkün olup, en iyi şekilde devam ettirilmesi de mümkün olmaktadır. Vücut Kompozisyonu: Bu kavram özellikle yağlar, kemikler, kas hücreleri, öteki doğal yapılar ve hücrenin dışındaki sıvıların bir orantı içerisinde birleşmesinden oluşmaktadır. Vücudun organları ve üyelerinde benzer özellikler bulunmakla beraber tüm insanlarda birbiriyle özdeşleşmeyen fiziki kompozisyonlar mevcuttur (Zorba, Yıldırım, Saygın ve Yaman 2000).

İnsanların hayatlarının içine nüfuz eden bu kavramın ortaya çıkmasını sağlayan unsurlar; yaşa, cinsiyete, kasların genel yapısına, fiziki organizasyon seviyesine, hastalıklara ve beslenmeye bağlı olarak gelişmektedirler (Zorba 2004). Vücudun ağırlığında meydana gelen bir artış kapsamlı ve ciddiye alınması gereken bazı problemlerin habercisi olabilmektedir. Hipertansiyona, hiperkolestrolemiyeye, diyabete ve koroner kalp hastalıklarına önemli ölçütlerde tekabül etmesi mümkün olmaktadır. Değerlendirmelerde genel anlamda yağlı ve yağsız dokuların bileşenleri kullanım alanı bulmaktadır. Çoğu spor dalında optimum performansın sergilenmesi bağlamında belli bir yağa ihtiyaç duyulduğu tespit edilmiştir. Vücut içerisindeki toplamda bulunan yağ fazlalığıyla kardiyovasküler hastalıkların arasında ciddi bir ilişki geçmişten günümüze bilinen bir gerçektir (Bilgin 1995).

Obeziteye yol açan başlıca etkenler vücutta bulunan yağların yakılmayarak bir süreç dahilinde organları sarmalaması ve bağışıklık sisteminde dolaşım sistemine kadar çeşitli problemlerin ortaya çıkmasına sebebiyet vermektedir. Yağların sindirimi gerçekleşince lenfler aracılığıyla aktarımı sağlanır ve kanın içine karışarak ve yakılması sağlanarak harcanması için kasların kontrolünü bırakılır veya derinin alt kısımlarında birikimi sağlanır. Yemeklerin ardından kan içerisinde yağların asit şeklinde tutulan miktarlarında artış gözlemlenmektedir. Hayat anlayışı etkin bir şekilde devam etmek olan insanlar, yaptıkları hareketler eşliğinde kanlarının serbest yağ asidi seviyesini en alt seviyeye indirirler bu şekilde dolaşım sisteminde oluşacak problemlerle etkili biçimde baş ederler. Böyle bir yumuşak egzersizle sağlanan hareket, yağ metabolizmasını hızlandırır ve yağlı maddeler

nezdinde atardamarların çeperleri bağlamında oluşacak birikmelere ve damarlarda oluşacak sertliklere müsaade edilmez. Vücudun içinde ilave bir ağırlık teşkil eden yağlar, sporda gösterilecek performansı en aza indirgemektedir. Yaşa ve cinsiyete bağlı olarak değişen bu performans insanların yaşam standardını olumsuz etkilediği zaman sorun olarak görülmekteyken her zaman var olduğu ve baş edilmesi gereken bir problem olduğu göz ardı edilmektedir (Bilgin 1995).

Birtakım uygulamalar esnasında vücutta bulunan suyun yitirilmesi etkili bir sorun olarak görülmektedir. Vücutta %60-70 oranında su kaybı dehidrasyona sebebiyet vererek sonu bayılmayla biten hikayelerin konusu olmaktadır. Alınması gereken hipotonik sıvılar, ortamın ısısının ne çok altında ne çok üstünde olmalı ve de egzersizin yapıldığı anda aşırı tüketilmemelidir (Paula ve Yim-Chiplis 2000). Vücut sürekli kendini yenileyen bir mekanizmadır ve aldığımız besinler ve içilen su bu yenilenmeye ortak olmakta, zemin hazırlamaktadır. Bu yüzden vücudun taşıyabileceği organik yükün farkında olunmalı ne eksikliği ne fazlası bünyeye dahil edilmekten uzak durulmalıdır. Yaşlılarda ve gençlerde oluşum itibarıyla görülen farklılıklar ve kitle endeksi ekseninde yapılan değerlendirmeler vücut hücrelerinin yenilenmesinde yaşanacak geri kalmaları ve metabolizmada görülen yavaşlamaları ortaya çıkarır niteliktedir. İnsanlar yaratılışları itibarıyla birbirinden farklıdır ve kimisinde yağ olmaksızın vücudun ağırlığı çok görülebilir ya da vücudu ağırlık bakımından zayıf olan bir çok yağ kütesine sahip olabilmektedir. Böylece şişmanlığın önem arz eden boyutu vücudun yağ oranıyla birlikte ele alınması gerekliliğidir.

Kilonun verilmesinde uygulanacak etkili yöntemlerde biri su kaybını engellemek ve proteinin bozulmasını önleyerek sadece yağlara yoğunlaşmaktır. Bir denge dahilinde ve güzel hazırlanmış, kalori olarak tutarlı bir perhizin yanında egzersiz yapmak da önem arz etmektedir. Bir yetişkin vücudunun ağırlığını iyi tanımalı artış ve azalışları dikkatle gözlemlemelidir. Her kilo kaybı yağ erimesi olarak değerlendirilmemekte ve kas ve sıvı kaybının da sıklıkla belirgin olduğu durumlara rastlanılmaktadır. Yetişkin fizyolojisinde vücudun ağırlığı belli homeostatik mekanizmalar dahilinde sabitlenmeye uğraşılır. Böyle bir anlayışın neticesi olarak ortaya çıkan beslenme davranışı temelde açlığın ve tokluğun hissedilmesinden ibarettir. Hipotalamus merkezinde kontrol altına alınan bu durum beslenme için de temel teşkil etmektedir. Kiloların ayarlanmasında doğru çözüm perhizle beraber sistemli egzersizlerin yürütülmesidir. Bu durumun meydana getirdiği nitelikler; vücuttaki proteinlerin korunmasının ve yağ metabolizmasının hızlandırmasının yansıması

şeklindedir. Genellikle aeoribk şeklinde yapılan egzersizlerin yağ yakılmasını hızlandırdığı ve proteinler yönüyle koruma sağladığı bilinmektedir (Akgün 1993).

2.4. Sedanterin Tanımı ve Özellikleri

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün 2002 senesinde hazırladığı rapora göre hareketli olmayan yaşam küresel çapta senede 1.9 milyon insanın hayatını kaybetmesine yol açmaktadır. Yine küresel çapta diyabet, kolon ve meme kanseri gibi vakaların aşağı yukarı %10-16'sı ve dolaşım sistemi rahatsızlıklarının %22'si hareketsizlikten kaynaklanmaktadır. İnsanların gündelik hayatta etkin olacakları alanlar 4 şekilde ele alınabilir. Bunlar;

- Evdeki uğraşlar
- İşyerleri
- Ulaşım (yürüyüş, bisiklete binme)
- Boş vakitte yapılan aktiviteler (sporlar ve hobiler)

Sedanter Yaşam Tarzı: Gündelik faaliyetlerin haricinde sporla ilgili faaliyetler barındırmayan kişilerin benimsedikleri yaşama biçimidir. Gündelik hayatımızda makineler evlere girmiş, ev ve işyerlerinde insanların yaptıkları işleri üstlenmişlerdir. Bu durum da harcanan enerjide azalmaya yol açarak fiziki faaliyetleri kısıtlamıştır. Genellikle ilerleyen yaşı takiben fiziki faaliyetlerin azalması enerjiye duyulan gereksinimi de azaltmaktadır (Racette, Schoeller, Kushner ve Neil 1995).

Sedanter Yaşam Tarzının İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri: Aktiviteden uzak, enerjiyle ilgili denge kavramı ortadan kalkmış ve böylece obeziteye yelken açmış bir hayatın gölgesinde yaşama sebebidir. Obezitenin, yağların vücutta nispi olarak fazlalaşması ve endomorfi oranıyla beraber yükselişi sürdürmesiyle belgindir. Menopoz dönemlerinde negatif faktörleri çoğalan ve beraberinde ciddi hastalıklar da getiren bu yaşam biçimi vücut ağırlığında anormal yükselme ve sağlıkta önemli bozulmalara ve aktivite kaybına neden olabilmektedir. Hareketsiz bir hayatın orta yaşa gelmiş insanlarda obeziteye, yüksek kolesterole, hipertansiyona yol açtığı bilinmekte ve orta yaşın aşıldığı dönemler dahilinde de göğüs kafesinde esneklik, sindirim zorluğu, duruşta görülen bozulma, kasta güç yitimi, esneme ve sağlamlık şeklinde genel motor aktivitelerde kayıplar ve çabuk sakatlanmak, kemiklerin minerallerinde bozulmalar, eklemlerde kireçlenme, şeker, kanın lipit düzeyinde

artış, besinlerle gelen enerjide ruhsal hastalıklar şeklinde rahatsızlıkları tetiklediği ortaya konmaktadır (Çiçek 2010).

2.5. Fiziksel Aktivite

Egzersizler, performans artırıcı, fiziki uygunluk ve sağlıkla ilgili olumlu bir kazanım amacıyla planlı olarak ortaya konan çok sayıda beden hareketidir. Egzersizin kalple solunumla ya da kas uygunluğunu artırmak hedefiyle ortaya konan sürekli ve kişisel tecrübeler kapsamında sağlıklı hayatta uzmanlaşmış kişilerce tavsiye edilen, fiziki faaliyet türü olduğu söylenebilir (Baltacı ve Düzgün 2008). Egzersizin; planlanmış olarak, strüktürel ve fiziki uygunlukla malul geliştirici ve süreklilik arz eden bir etkinlik olması söz konusudur (Özer 2013). Spora, egzersize, oyunlara, dansa ve enerjide azalmaya yol açacak gündelik aktivitelerin tamamına fiziki faaliyet denmektedir (Bayrakçı, 2008). Fiziki faaliyet rutin olarak tekrarlanan evdeki işler, yürüyüşler, alışverişler, hobi olarak değerlendirilebilecek belli alışkanlıklarda önem arz eden beden aktiviteleri bulunmaktadır (Baltacı ve Düzgün 2008).

Fiziki faaliyetin seviyesi ağır, orta, hafif olarak Metabolik Eşdeğerlilik (MET) değeri kapsamında tasnif edilmektedir. MET birim zamanda kilogram başına harcanan ya da tüketilen oksijene ilişkin bir ölçüttür (Tümer 2007). * 1 MET (3,5ml/dk) yemek yerken, film izlerken veya koltukta uzanırken vücudun kullandığı enerjiden ibarettir (bazal durum). Faaliyet esnasında vücudun çalışma oranı yükseldikçe MET değeri de yükselir (Memiş 2007). * 3 ile 6 MET arasındaki tüm aktiviteler orta şiddette fiziksel aktivite şeklinde değerlendirilir * 6 MET ve üzerinde olan aktiviteler ise yüksek şiddette fiziksel aktivite biçiminde yorumlanır (Memiş 2007).

2.5.1. Düşük Şiddetli

3 MET veya 3,5 kcal/dk altında olan gündelik faaliyetleri tanımlar. Uzmanlar, böyle faaliyetler kalbin atış sayısında önemli bir artış yaratmadığı için bu şiddetin üstünde yer alan yoğunlukların önerisinde bulunurlar. Örneğin normal yürümek, temizlik, yazı yazmak gibi (Özer 2013).

2.5.2. Orta Şiddette

3-6 MET ya da 3,5-7 kcal/dk arasında bulunan aktiviteleri kapsar (Özer 2013). Orta şiddette fiziksel aktivite için maksimum kalp hızının % 50- 70'i kadar egzersiz yapılmalıdır (Özer ve Baltacı 2008). Yoğunluk açısından zayıf süreç dahilinde gerçekleşen faaliyetlerdir. Nefes ve nabız anlamında az ancak hissedilebilecek seviyede yükselişe neden olduğu söylenebilir. Faaliyet esnasında konuşmak ancak şarkı mırıldanamamak orta şiddetli bir fiziki aktiviteye delalet eder. Çim biçme, yavaşça koşma, yüzme ya da bisiklet sürmek bu grupta incelenebilir (Memiş 2007).

2.5.3. Yüksek Şiddette

6 MET ya da 7 kcal/dk dan daha üst seviyedeki aktivitelerinden ibarettir (Özer 2013). Yüksek yoğunluktaki anlık faaliyetlerdir. Sık nefes alıp vermeye sebep olan ve insanı yorgun düşüren faaliyetlerdir. halk oyunları, ip atlama, basketbol, Futbol, tenis oynama (single maç), yüzme bu kapsamda değerlendirilir (Memiş 2007).

2.6. Spor ve Kadın

Günümüz koşullarında çevrenin ve toplumun hızla değişmesiyle spor yapmadan yaşamak genç yaşta yıpranmaya ve sağlıksız bir yaşam sürmeye yol açmaktadır. Kadınlar tarafından spora gösterilen günbegün artmakta sporun yararları geniş kesimlerce bilinirliğini artırmaktadır. Gelişmiş ülkelerin tarihsel süreçlerine göz atıldığında eski Yunan ve Roma'da düzenlenen olimpiyatlarda kadınlar yarışmaya katılmak bir yana seyretmek için bile orada olamıyorlardı (Friedlander, Jacobs, Fattor, Horning, ve Hagobian 2007). Geline nokta sportif faaliyetlerin insanlara saygın bir davranış olarak kazandırılması toplum içindeki farkındalığın artmasına ve spora gösterilen ilgide belirgin bir artış gözlemlenmesine sebep olmaktadır. Bir medeniyet gelişmişlik göstergesi spor yapan insanları üzerinden ifade edilir hale gelmiştir (Açıkada ve Ergen 1990).

Araştırmacılar tarafından belirtilmektedir ki belli türdeki egzersizler kadınlar ve erkekler açısından benzer etkiler ortaya koymaktadır. Egzersizlerin fizyolojide biyokimyada meydana getirdiği değişiklikler kadınlarda ve erkeklerde benzer yönde gelişim göstermektedir. Cinsiyetlerde meydana gelen farklılaşmalar çeşitli spor dallarında alınan

dereceler bağlamında gözlemlenmekte, erkeklerin performanslarında kadınlara göre belirgin bir üstünlük olduğu görülmektedir (Kyle, Gremion, Genton ve Slosman 2001)

Bir düzen dahilinde yapılan spor faaliyetleri beden üzerinde pozitif etkilere sahiptir. Araştırmalar, egzersiz sayesinde kadınların vücutlarında oluşabilecek yağlanmalardan korunabileceklerini göstermektedir. Kadın vücudu erkeklere göre yağlanmaya müsait bir yapıdadır. Kadınlarda ve erkeklerde bedenin %3 ila %5'i gibi oranlarda hücre membranları ve sinir sistemi çalışmalarına doğrudan katılan yağlar bulunur. Kadınlar için ayrıca %5 ila %8 oranında kadın olmalarından kaynaklı yağlar bulunmaktadır. Kadınların kemik yapılarında görülen gelişmenin 20 yıl içerisinde sona erdiği bilinmektedir. 18 ila 21 yaşlarında kemikler gelişimini durdurur. İskeletin mineralleşme özelliğinin 20 ve 30 yaşlarında trabecular kemik kütlesiyle beraber kemiklerin kütlelerinde de sürdüğü gözlemlenmektedir. Doruk kemik kütlesi, insan hayatı süresince sahip olunan kemik yoğunluklarıdır. Özellikle yaşlılık döneminde artış gösteren kemiklerde erimenin yüksek doruk kemik kütlesiyle engellenebilmektedir (Erbaş 2007).

Kadınlarda kemik kütlesinin kaybedilmesinde yaşlanma döneminde görülen östrojen düzeyindeki değişimler pay sahibidir. Östrojen yıkımının menopozdan sonraki dönemlerde kemik kaybını artırdığı yapılan araştırmalarda ortaya konmaktadır. Ayrıca bu duruma paralel olarak osteoporoz riski de meydana gelmektedir. Gerekli yoğunluk, miktar ve süre dahilinde ortaya konan egzersizler tansiyondan plazma lipide ve lipoproteinler üzerinde önemli faydalara sahiptir (Janssen, Fortier, Hudson ve Ross 2002).

2.7. Kadınların Fiziksel Özellikleri

Kadınların, karşı cinslerine göre yapıcı ufak ve ağırlık olarak hafif olmaları yerçekimsel merkezlerinin daha aşağıda olmasına yol açmıştır. Böylece iskeletlerinin birtakım önem arz eden farklılıklar barındırması söz konusu olmaktadır. Puberte oranında boya, vücut ağırlığına ve güç ayrımı olmaksızın eş düzeyde gelişimde rastlanmaktadır. Fakat puberte ardından kadın boyu kısalmaktadır. Birtakım araştırmalar neticesinde kadın sporcuların erkeklere oranla 5-10 cm ölçüsünde kısalık arz ettikleri belirlenmiştir. Vücudun genel kilosu yönünde ortaya konan çalışmalarda kadınlar 10-15 kg daha az tartılmışlardır (Medved 1996).

Ağırlık olarak vücut düşük seviyededir ve kasların kuvveti zayıftır. Çoğu araştırma kadın erkek arası farkın %10'a tekabül ettiğini ortaya koymaktadır. Kadınlardaki ağırlık merkezinin aşağı yönde bir seyir izlemesi sıçramaya atlamaya ve atmaya olumsuz etki eder bir yaklaşımı ortaya koymaktayken birtakım alanlarda da tersi yönde etki etmektedir. Ergenlikte meydana gelen kemik gelişiminin erkekler için kadınlardan iki yıl geriden geldiği söylenebilir. (östrojen hormonu uzun kemiklerin gelişimini hızlandırır) Kemiklerin gelişim süreci kadınlar için ortalama 18, erkekler içinse 21-22 yaşları dolana dek sürmektedir. Dansite oranı kadınlarda daha azdır. Kemikleşmenin boyutu beslenmeye sağlığa ve hormon düzenine göre değişimler göstermektedir. Benzer ölçülerdeki bir erkekle kıyaslandığında kadınlarda patella, distal femur, proksimal tibia ufak kalmaktadır. Pelvis ekseninde bu küçülmenin yol açtığı patellanın lateral yönünde hareket etmesi neticesinde menisküsün ufaklığından bahsedilebilir. Artiküler kartinaj erkeğe göre güçsüzdür ve kadınların kemik kortekslerinin inceliği söz konusudur. Kadınlar yapıları itibariyle geniş bir pelvise ve dar bir omuza sahiptir. Bu farklılığın genelde 15 yaş sonrasında belirginleştiği görülmektedir. Kadınlarda pelvis geniş, yayvan ve düşüktür. Kalça oynaklarının arasında bulunan genişliğin oransal olarak erkeklerden büyük olduğu söylenebilir. Kadınlardan kalça loblarının birbirinden uzak olma sebebi Asetabulum ve pubis senfizi arasında bulunan mesafenin çok olmasındandır. Bu durum valgumda genişliğe ve “x bacak” görünümüne sebebiyet vermektedir (Kalyon 1994). Böyle bir yapının varlığından ötürü kısa mesafede koşan kadınlar ayak üstünde kaldırdıkları ağırlık merkezini bir denge dahilinde barındırmak için pelvis hareketlerini sıklaştırırlar. Koşma sırasında devrede olan geniş kaslar mekaniğe ilişkin verimliliğin azalmasına yol açar. Pratik etkisi düşük olsa dahi koşunun etkinliğini azaltıcı bir unsur olarak görülebilir (Karakaş 1987).

Ergenlikte göğüs kafesi gelişmesi kadınlarda erkeklere oranla daha çabuk gerçekleşir. 16 yaşın ardından erkeklerde göğüs kafesi, kadınlarda ise karın boşluğu gelişimi daha çok olmaktadır. 20 yaşın üstünde kadınların göğüs kafeslerinin, erkeklerle kıyaslandığında daha ufak kaldığı görülmektedir. Benzer ölçülerde olan kadınlar ve erkekler kıyaslandığında, alt ve üst ekstremiteler yönünden erkeklerde kolların ve bacakların uzun olduğu anlaşılmaktadır. Kadın dirseklerinde ise bu durum tam tersinedir. Erkeklerin bacak uzunluğu 12 ila 18 yaş itibariyle 11.2 cm artış gösterirken, bu oranın kadınlar 3 cm olduğu görülmektedir. 12 yaş grubu kadınlarında boyun uzunluğu %83 bacakların ise %96 şeklinde oranlarda seyrettiği görülürken 12 yaş grubu erkeklerinde 18 yaş itibariyle bu oranlarda

%86'lık bir dilim yakalanmaktadır. Kadınların ayakları ve elleri erkeklerle kıyaslandığında daha ufak kalmaktadır. Gövdenin yukarı kısımları bacak bazında çok gelişmiş olduğu görülmektedir. Eklemler ve bağların yapısı kadınlarda daha ufak ve incedir. Eklem sürtünmesi minimal düzeydedir. Bunun bir sonucu olarak kadınların daha esnek oldukları söylenebilir (Zorba 1999).

2.8. Kadınların Fizyolojik Parametreleri

2.8.1. Kas Sistemi

İskeletin ve kasların bir araya gelmesiyle hareket sistemine temel teşkil ettikleri görülmektedir. Bütün spor faaliyetleri, kas aktiviteleri aracılığıyla meydana gelir. Bir insanın vücudu 217 çift kastan meydana gelir. Kasların vücuttaki bütün ağırlığın %40-45 gibi bir oranına tekabül ettiği bilinmektedir. Kadınların kasları benzer ölçütlerdeki bir erkekle karşılaştırıldığında %15-20 oranında azalma eğilimindedir. Kaslar tonu ve kuvvet yönünden düşük bir profile sahiptirler. Kaslarda yorgunluk daha kolay gözlemlenir ve verimlilik azdır. Kadınların kuvvetlenmesi tıpkı erkeklerde olduğu gibi ağırlıklarla yapılan antrenmanlarla gerçekleşir. Kadınlardaki kasların tendonlarında narin, gevşek ve zayıf bir yapı hakimdir. Kas tonusundaki zayıflık eklemlerin daha hareketli olmasına yol açar. Esnekliğin fazla olması eklemlerde hareketliliği açısal olarak yüksek olmasına delalet eder. Jimnastik branşı kapsamından kadınlarda başarının yüksek olması tesadüf değildir (Kalyon 1994).

2.8.2. Isı Uyumu

Hava sıcaklığının yüksek olduğu zamanlarda yapılan egzersizlerin fiziki faaliyetlere yönelik vücut cevabında büyümelere yol açtığı gözlemlenmiştir. Ciltteki sıcaklık, terlemeler, kalbin hızı ve sistolik kan basıncının arttığı bilinmektedir. Bu yanıtlar ekseninde vücut dengesindeki korunma mümkün olmaktadır. Böyle bir mekanizmanın işlemesi kadınlar ve erkeklerde ne gibi farklılıklar arz etmektedir bilinmemektedir. Fakat bilinen bir gerçek vardır ki o da kadınlar erkeklere göre daha düşük oranlarda terlemektedir (Carol, Julie, Mckinney, Richard ve Carleton 1992).

2.8.3. Egzersiz ve Kan

Kan hacimsel olarak miktar ve içindeki çeşitli elemanlardan genellikle hemoglobinin ve alyuvarlarla sportif aktivitede özellikli bir tespit edici işlev yürütmektedir. Yetişkin erkeklerin eritrosit miktarlarda 5,2 kadınların 4.8 milyon/mm şeklindedir. Kanın ve toplam kan hücreleri birbirine oranlandığında hematokrit değeri bulunur. Erkeklerde bu değer %42-54 kadınlarda %38-46 oranındadır. Yetişkinler nezdinde hemoglobinin kadınlarda erkeklere göre daha az değerler aldığı bilinmektedir. Kadınların 10 mm kanında 14 gr hemoglobin bulunmaktadır. Erkeklerin kanında 15-16 gr düzeyindedir. Kadınların hemoglobin bakımından kanlarında düşük değerler bulunması menstrual dönemde yüksek oranda demirin kaybedilmesine yol açmaktadır. Böylece erkeklerle kıyaslandığında %25 daha düşük hemoglobin bulunduran kadınların sportif performansları bu durumdan doğrudan etkilenmektedir. Toplam kan hacminin antrenman sırasında yavaşça arttığı bilinmektedir. Bu artmanın plazma hacminin artmasına bağlı olarak gerçekleştiği söylenebilir. Hücrenin toplam hacminde değişme görülmez. Dokuz erkeğin ve yedi kadının katıldığı bir araştırma; günlük yarım saat, haftada 6 gün olmak kaydıyla 2 ay süren antrenman dizisinin evvelinde ve sonrasında iyot 131 ile işaretlenmiştir. Serum albümin şeklinde belirlenen plazma hacim değerinde antrenman neticesinde plazma hacminde erkeklerin %11, kadınların %7 artmış olduğu buna mukabil toplam kan hacminin erkeklerin %10, kadınların %7.5 artmış olduğunu ve değişimlerin istatistiksel olarak anlam taşıdığı belirlenmiştir. Toplam protein, alkalen fozfataz, bilirubin, ürik asit, albümin kadınlarda yaklaşık olarak erkeklerle aynı değere sahiptir. Diğer taraftan kolesterolün kadınlarda, puberteden sonraki erkeklere oranı daha fazla olmaktadır. Serum idrarı, kreatin fosfokinaz, açlık kan şekeri, idrar 17- hidroksi, hematokrit, plazma testosteron, idrar 17-ketosteroidi, serum demiri, inorganik fosfat, eritrosit, hemoglobin kadınlarda daha düşük oranlarda gözlemlenmiştir. Bazal metabolizma hızı da kadınlarda daha azdır. Dinlenme sırasında ya da egzersiz yaparken büyüme hormonunun daha fazla salgılandığı görülmüştür. Benzer glisemi indekslerinde plazma insülininin egzersiz sırasında daha fazla olduğu görülmüştür. Adrenerjik aktivasyon erkeklere göre daha azdır (Szmedra, Lemura ve Shearn 1998).

2.8.4. Vücut Yağ Yüzdesi

Kadınları erkeklerden ayıran belirgin bir özellik morfoloji kökenli yağların doku oranı ve dağılımı ile alakalıdır. Kadınların erkeklerden iki kez yüksek yağ dokusu oranları bulunmaktadır. Örnek olarak erkeklerde %10-15 aynı yaş grubundaki kadınlarda %25 seviyesindedir. Kadınlar spor alanında erkeklerden daha geri planda kalmalarının sebeplerinden biri de vücutlarındaki yağ oranıdır. Yağlar aktivasyon sağlamazlar ve dezavantajları olan kitlelerdir. Beyaz renkli yağlar kitlesel olarak içinde mitokondri ve kılcıl damar bulundurmaz. Yağlar ısının izolasyonunda etkilidir ve destekleyici konumda bulunmaktadır. Egzersizler vücuttaki yağ kitlelerini en aza indirir. Bunun seviyesi egzersiz çeşidi, şiddeti ve sıklığıyla doğru orantılıdır. Vücudun barındırdığı yağlar oransal olarak yükseldikçe egzersiz sırasında hareketlenen kasların niteliği bozulur, beden ağırlığında kiloya karşılık gelen aktif potansiyel düşer, bu yüzden kilograma denk gelen beden kitlelerini harekete geçirmek için gereken enerji metabolizmasında düşüş gözlenir.

Bedenin yağ dışı kitle indeksi ile güç ve sağlamlık ilişkisinde genel kanı erkeklerin ve kadınların performanslarında görülen farklılaşmalar vücuttaki yağ oranları ile doğru bir orantı bulunur. Vücuttaki bölgesel farklılıklar koşu gerektiren sporlarda beden kitlesinin belli zaman dilimi içerisinde taşınması mecburiyetinden hareketle zorlu bir deneyimi beraberinde getirir. Atlet olan kadınların bedenlerindeki yağlar oransal olarak farklılıklar arz eder. Ergün ve arkadaşlarının, elit kadın sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada beden yağ indeksi kadınlar için %21,98 erkekler için %17,41 şeklinde hesaplanmıştır. Özetle kadınlar 11 yaşını doldurana dek erkeklerden daha kilolu ve boy olarak uzun görünebilirler. Fakat erkeklerin puberteye kadar hızlıca geliştikleri de gözlemlenmiştir. Beden kompozisyon değişimi puberteyle birlikte gerçekleşir. 12 yaş sonrası erkeklerin bedenlerinde bulunan yağ kitlelerinde azalma gözlenir. Puberte öncesi vücut yağ oranı; kızlar için %19, erkekler için ise %15 daha azdır. Puberteden sonraki oranın kadınlar için %23, erkekler için ise %15 şeklinde olduğu tespit edilmiştir. (Nindl, Harman, Marx ve Gotshalk 2000).

2.8.5. Hormonal Sistem

Kadınların cinsel yönden olgunlaşmaları ilk menstrüasyon ile başlamaktadır. Buna menarj denmektedir. Erkeklerin testosteron hormonu, kadınların ise östrojen hormonu cinsiyetleri belirlemede önemli rol üstlenmektedir. Testosteronun artmasıyla kasların

gelişim süreci hızlanırken östrojenin artmasına mukabil yağlı dokular çoğalmaktadır (Sevim 1995).

Fazla enerjinin sarf edildiği yüzme ve koşu gibi alanların menarj üzerinde geciktirici etkisi bulunmaktadır. Sporla ilgilenmeyen kadınlarda 10-12 yaş menarj görülmesi için uygunken, aktif şekilde spor yapanlarda 13-14 yaşını bulabilmektedir. Böyle bir değişkenliğin ırsi ve beslenmeyle ilgili alışkanlıklarla yakından ilgili olduğu düşünülmektedir. Şiddetli antrenmanlarda adrenalde androjenlerin üretimi uyarısı yoğun şekilde gerçekleşir. Maksimal egzersizlerde androjen artışının gözlemlenmesi normaldir ancak submaksimal egzersizlerde bu durum ortaya çıkmaz. Testosteron cevap, egzersizin yoğunluk süresiyle ve ortaya konan çalışmayla paralel seyretmektedir. 30 dakikayı kapsayan bir antrenmanın erkeklerin testosteron seviyelerini artırdığı gözlemlenirken kadınları östrojen hormonunda farklılık oluşmadığı belirlenmiştir (Akgün 1993).

2.8.6. Solunum Sistemleri

Solunum sistem akciğerlerce oluşmuş bir yapı arz eder ve kapasite olarak vücut yağ oranı, boy, vücut ağırlığı, yaş gibi faktörlerle doğrudan ilişkili bir gelişme periyodu seyreder. Sağlıklı bir kadın akciğeri kapasite olarak benzer yaştaki ve ölçüdeki bir erkekle kıyaslandığında %10 oranında daha alt seviyede olduğu görülmektedir. Buradan hareketle yürütülen çok sayıda araştırmada kadınların oksijen kullanım kapasitelerinin erkeklerin %70'inde kaldığı görülmektedir. Kadın akciğeri hacimce daha dar olduğundan alveollerin çapı solunumun derinlik ve yollarına çabukluk kazandıracak nitelikte değildir. Vital hacim az solunumun dinlenme sırasındaki aktivitesi çoktur. Maksimal solunum kapasitesiyle maksimal solunum dakika hacmi, başka bir deyişle aerobik kapasitenin erkeklerde oranla kadınlara göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir (Muratlı, Kalyoncu ve Şahin 2007).

2.8.7. Enerji Kaynakları

Kas çalışmasında enerjiyi sağlamak egzersiz sırasında enerji yönünden zenginlik ihtiva eden fosfokreatin (CP) ve Trifosfat (ATP) ve bunlardan öte laktik asit (anaerobik) olarak ve aktivite fazlaştığında da aerobik olarak kullanılmaktadır. Kadınların baştaki ikincil enerjileri daha ayrıntılı ele alınmakla beraber, geline nokta erkekler ve kadınlar

organizma olarak enerjileri açısından farklılık barındırmamaktadırlar. ATP ve PC değerlerinin erkeklerin ve kadınların kaslarında yer alan oranları eşittir. ATP kaslarda 4 mM/kg ve PC de 16 M/kg oranında bulunmakta ve bu miktar erkek ve kadında yapılan ölçümlerde aynıdır (Helgerud ve Hoydal 2007).

Kadınların kasları oransal olarak erkeklerden az olduğu için toplam olarak kadının birinci enerji kaynakları niteliği taşıyan elemanlar da az olmaktadır. Ancak dönemsel fakat kuvvetli efor sarf etmek kadının erkekten daha kötü durumda olmadığı düşüncesini perçinleyerek, ufak kaslarla daha etkin çalışmalara imza atabilmenin önünü açmaktadır. Kadınlar yaptıkları çalışmalarda kuvvet açısından erkeklere oranla daha düşük performans gösterirlerken, hız olarak erkeklerden daha üstün olabildikleri gözlemlenmiştir. Eklem esnekliğinin bu durumda önemli payı olduğu düşünülmektedir. Uzun süreli koşullarda erkeklerle aşağı yukarı aynı kondisyonu sergileyen kadınların yaptıkları güçlenme çalışmaları dahilinde erkeklerden fazla efor sarf ettikleri görülmektedir. Nihayetinde kadınlar da kendi branşlarında birçok erkeğe göre etkili performanslar sergileyebilmektedirler. Böylece ortalama bir koşucunun zaman ve kuvvet faktörleri açısından eşdeğer antrenmanlar düzenlemesi faydalı bulunacaktır. Uzun dönem dahilinde yapılan koşullarda erkeklerin sergiledikleri vücut performansı kadınlara göre %15-25 daha fazladır. Farkın niteliği ergenlikten sonraki yaş gruplarında daha belirgin gözlemlenmektedir. Bu durum çalışır vaziyetteki kasların oranıyla alakalıdır. Aktif olan dokuların kitlesel olarak oranı bu farklılığın ortaya çıkmasını önleyici bir unsur olarak görülmektedir. Bisikletleri ergonomik yönleriyle ele almak bacakların kas hacmiyle ölçülmesini ve kadınlarda ve erkeklerde farklılığın az olduğunu göstermektedir. Yapılan çalışmalarda kadınlar erkekler nezdinde bacakların kasları yönüyle farklılık göstermediklerini ortaya koymaktadır (Dündar 2000).

2.8.8. Kalp ve Dolaşım Sistemi

Dokusal verimliliğin üst seviyede olduğu bu sistemde kan taşıyıcı damarlar ve kalp bulunmaktadır. Kadınların Arterleri daha dar ve duvar yüzeyleri daha incedir. Ancak damarların oluşturdıkları ağ daha yoğundur. Venalar varis oluşumuna daha yakındır. Kalp, kan hacmi ve damarların özelliği, ilişki içinde olduğu kas sistemi itibarıyla değişiklikler göstermektedir. Kadınlarda bulunan kasların kitlesel olarak erkeklerde az olması kalp

genişliği, kanın miktar olarak fazlalığı ve hacmi eritrositlerin yoğunluğuyla doğru orantılıdır. Damarlar kalbin yapısı, pompalama gücü ve kan hacminin miktarı ile orantılı olarak zayıf ve daha dardır. Kadınları kalp hacminin erkeklere göre belirgin seviyede az olduğu bilinmektedir. Kalp atım hacmi daha azdır. Bu durum kalbin atım sayısı ile düzenlenmektedir (Ergun 1992).

2.8.9. Sinir Sistemi ve Koordinasyon

Kadınlarda özellikle motor sistemlerin eşlik ettiği reaksiyonel süreçler hızlı gerçekleşmektedir. Kadınların erkeklere oranla daha fazla heyecanlanmaktadır. Bu durum çeşitli spor dallarında kadınların lehine bir tablo sergilemektedir. Kadınların bu dezavantajın zararlarından korunmak adına psikoloji yönünden daha dirayetli olmaları gerekmektedir. Motor ve koordinasyon faaliyetleri bütünüyle doğarken ortaya çıkan kabiliyetler olmamaktadır. Şüphesiz genetik faktörlerin bu durum üzerinde belirleyici bir etkisi bulunmaktadır. Fakat öğrenmenin yol açtığı çevresel iletişim neticesinde meydana gelirler. Koordinasyon yeteneklerinin gelişme seviyesi, hareket kabiliyeti ve spor faaliyetlerinin kavranmasında fayda sağlar. Bu yeteneklere atfedilen önem, hareketler-davranışlar eksenin amaç uygunluğu yaratır. Blume kordinatif yetenekleri şöyle açıklamıştır: tepki yeteneği, ayırt etme yeteneği, motor öğrenme yeteneği, yönlendirme yeteneği, boyutsal yön belirleme yeteneği, birleştirme yeteneği, ritim yeteneği, denge yeteneği, değişiklik yapabilme yeteneğidir. (Muratlı, Kalyoncu ve Şahin 2007).

2.9. Zumba

2.9.1. Zumbanın Tanımı

Standart Zumba dersleri, yağ yakma, kalori eritme ve vücut şekillendirmeyi en üst düzeye çıkaran aralıklarla yapılan hızlı ve yavaş ritimleri bulunan ve vücuda direnç kazandıran eğitimleri kapsar (Laskowski 2013).

Zumba dersinin temel amacı, bir partide vakit geçirmişçesine bir saat harcamaktır. Bu derslerin mottosu şu şekildedir: "Egzersiz bırak ve partiye katıl! Bu durumun en büyük avantajı, düzenli bir Zumba dersinin kapsamlı bir takım egzersizleri içermesi ve

katılımcıların çoğunluğu için bir stres yönetimi olmasıdır. Standart bir Zumba dersi yaklaşık bir saat sürmektedir ve pek çok dans stili, öne hamle ve squat gibi bir çok fitness hareketlerini içermektedir; ders süresi boyunca kişi ortalama 500-1000 kalori yakmaktadır (Laskowski 2013).

Ders esnasında genelde konuşmayan ve nadiren de olsa ipuçları veren, her şarkının koreograflarını daha önceden göstermemiş olan ve kişilerin bu adımları kolaylıkla takip etmelerini sağlayan bir eğitmen bulunmaktadır. Zumba'yı eşsiz kılan, hemen hemen bütün hareketlerin hem eğitmen hem de katılımcılar tarafından derse katılan kişilerin durumlarına göre değiştirilebilir olmasıdır, zira katılımcılara kendilerini daha fazla zorlamaları için baskı yapan, bağırarak eğitmenler bulunmamaktadır. Eğitmenler rutin hareketleri sınıf profiline göre mümkün olduğunca basit tutmaktadırlar ve katılımcılara çok fazla yönlendirme yapmazlar. Böylelikle katılımcılar çekingenliklerini atıp normal Zumba fanatiklerine göre eğlencenin en büyük parçası olduğunu söyledikleri müziğe kendilerini bırakabiliyorlar. 2012 yılında Amerikan Egzersiz Konseyi tarafından gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, eğlence faktöründen ayrı olarak, Zumba programı kardiyo, kickboks, yoga, jogging hulahop çevirme ve step aerobikten çok daha fazla kalori yakılmasını sağlamaktadır (Luetgen, Porcari, Foster, Richard ve Rodriguez-Morroyo 2012).

Zumba yalnızca bir dans ve fitness programı değildir; aynı zamanda ana merkezi Miami'de bulunan bir markadır. Zumba fikri tamamen şans eseri ortaya çıkmıştır. Zumba'nın mucidi Alberto Beto Perez çocukluğunda dansa aşık olmuş ve Kolombiya Cali'de doğup büyümüştür. Yaşlandıkça Sony Müzik ve Shakira gibi ünlüler için koreograf olarak çalışmaya başlamıştır. Bunun yanında Latin dansı ile hip hop ve break dance figürlerini birleştirdiği için oldukça ünlü olduğu Bogota'da, aerobik eğitmeni olarak çalışmıştır (Perez ve Robinson 2009).

1986 yılında aerobik sınıfına müzik getirmeyi unutmuş ve çantasındaki müzikler yalnızca salsa ve merengue kayıtlarıydı. Hemen yeni bir kaset koyup, doğaçlama bir şekilde Latin danslarını ve aerobiği birleştiren bir seans hazırladı. 1999 Alberto Perlman ve Albertgo Aghion ile tanıştığı ABD'ye taşındı; üçü sahip oldukları sermaye ile Zumba ismini tescillendirirdi ve 2002 yılında televizyonlarda kısa bir reklam filmi yayınlatıldı. Reklam filminin başarısından sonra Zumba büroları tanıtım filmini seven ve Zumba sertifikaları almak isteyen fitness eğitmenlerinin telefon trafiklerine maruz kalmaya başladı. Aslında

eğitmen lisanslandırma planı yoğun pazar talebinin ardından meydana gelmiştir. Başlangıçta üç ortak da lisans işlemlerini düşünmüyordu; buna karşılık, birlikte Zumba'yı öğretmek için lisans taleplerinde yaşanan patlamaya tanık olduktan sonra mevcut ve gelecek Zumba eğitmenlerinin Zumba elçileri olacağını ve bu da markayı daha ileriye taşıyacağını farkına vardılar. Böylelikle bu talep doğrultusunda adımlar atmaya karar verdiler. Sürpriz bir gelişme olarak, 2008 yılında meydana gelene ekonomik durgunluk nedeniyle, şirketin gelirlerinin düşmesini beklerken, tam tersi bir hareketle Zumba'ya olan ilgi artmaya başladı.

Ekonomik durgunluk nedeniyle tam zamanlı işlerinden ayrılan kişiler, Zumba eğitmeni olmak için kendilerine başvuru yapıyorlardı. Eğitmen olmak, bir defaya mahsus olmak üzere 34,95 dolarlık aylık ücret ödemeyi gerektirmekteydi ancak bu ücret eğitmen olunduktan sonra çabucak kazanılabiliyordu. Aslında şirket o dönemde dünyada yaşanan ekonomik kriz nedeniyle tam zamanlı işlerini kaybeden ve Zumba'yı spor salonlarına öğretmeye başlayan eğitmenler ve birçok insan için bir gelir kaynağı sağlamıştır. Zumba'nın gittikçe artan popülerliğinden dolayı, şirket spor salonlarından lisans ücreti talep etmemeye başladı. Daha açık ifade etmek gerekirse, başarı karşılıklı olarak gelmişti. Zumba insanlara gelir kaynağı olurken, insanlar da Zumba'nın daha fazla popülerleşmesini sağladı. Şirketin büyümesine yardım eden, eğitmenlere yoğunlaşmak hala şirketin bir numaralı misyonudur (Zumba Fitness 2010).

2.9.2. Zumbanın Türleri

Zumba'nın farklı türleri bulunmaktadır ve bunların hepsi için ayrı lisans işlemleri gerekmektedir:

- Zumba Step, etkili glueteal tonlama ve ekstra kalori yakmak için bir adım panosu kullanılır.
- Zumba Toning, hafif marakas benzeri tonlarla birlikte çubuklar vücut heykellerinde kullanılır.
- Aqua Zumba, eğitmen havuz kenarından sudaki katılımcılara direktifler verir.
- Zumba Sentao, duruş pozisyonu için bir sandalye ya da bazen dans eşi kullanılır.
- Zumba Gold, koordinasyon, denge ve genel vücut koşullarını iyileştirmek için yaşlılar ve fitnessa yeni başlayanlar için yapılır.

- Zumba Kids, 7-11 yaş arası çocuklar için.
- Zumba Kids JR, 4-6 yaş arası çocuklar için.
- Zumbini 3 yaş altı çocuklar ve bakıcıları arasındaki bağların iyileştirilmesi için.

Bugün fitness eğitmenleri kişisel antrenörler ve çoğunlukla Zumba derslerini alan katılımcılar Zumba eğitmeni olmaktadır. Lisanslı Zumba eğitmeni olabilmek için herhangi bir ön koşul bulunmamaktadır. Zumba resmi sitesinde yer alan Eğitmen Çalışması bölümünden en yakın Zumba eğitiminin ücret, yer, zaman bilgileri bulunabilir (Zumba Fitness 2010).

2.9.3. Zumba ve Zumba Oyunu

Zumba Alberto Beto Perez'in 1990lı yılların sonunda yarattığı, ana fikri egzersizden zevk almayan kişilere zorlu bir çalışma hissi vermeden egzersizi sevdirmek olan, müzik temelli bir egzersiz programıdır. Zumba şirketinin pazarlama materyallerine göre, Zumba her yaşa, fitness seviyesine ve vücut tipine uyarlanabilir güvenli bir fitness programıdır. 185 ülkede 14.000.000 katılımcısı ve 140.000 kulübü bulunmaktadır (Zumba Fitness 2010).

Zumba bir şirket haline geldiğinde, daha büyük bir pazara adım attı ve DVD'leri dünya çapında satılmaya başladı. Günümüzde Zumba markası birçok pazarlama materyallerini bünyesinde bulundurmaktadır. Bir spor aktivitesi olarak Latin ritim kavramı, 1986 yılında başta Rumbaerobic olmak üzere 1990 yılında da Zumba olarak ortaya çıkmış olsa da, bu spor programı ile ilgili olarak özel bir literatür bulunmamaktadır. İlk olarak Zumba moda sporu kavramına uyacak gibi görünmekteydi.

Breuer ve Sander (2003)'a göre trend ya da moda sporu örgüt yapısı olmayan ve sosyal açıdan kabul görmüş, genellikle gençler arasında popüler olan bir spor eğiliminden oluşmaktadır. Kısa bir ömrünün olması ve pazarlama planına dayalı olmaması gerekmektedir. Zumba 12 yıldan daha fazla bir süredir popüler ve güçlü bir pazarlama kampanyasına dayandığı için, önerilen bu kavram pek geçerli görünmemektedir. Öte yandan, Zumba niş bir spor türü olarak sınıflandırılmaz çünkü elit grupla aykırı bir şekilde, kitlesel olarak kabul görmüştür (Wopp 2006). Aynı sebeplerden ötürü dünya genelinde kabul gören ve stres yaratmayan bir etkinlik olması gerektiği için eğlenceli bir spor olarak kategorize etmek mümkündür. Bununla birlikte, birkaç spor eğitmeni zumbanın belirli

aktivitelerde beklenen teknik ve yapısal özelliklerden yoksun olduğu için uygun bir fitness programı olarak kabul edilmediği görüşü savunmaktadır. Zira Pump, İşlevsel İdman ya da diğer spor modellerindeki gibi kalp atış hızı ve vücut konumlandırma kontrolü olan egzersiz türü değildir. Bir Zumba sınıfında katılımcılara sağlanan özgürlük ve Zumba'nın kısmen koreografik olmayan bir yapıya sahip olması, bu dans ve egzersiz türünün geleneksel bir şekilde sınıflandırılmasını engellemektedir. Fakat Zumba sınıfı ile ilgili olan sosyal boyutları ve dans hareketlerine yoğunlaşması nedeniyle, Zumba'yı geleneksel dans etnolojisi çerçevesinde değerlendirmek mümkündür (Jeschke ve Vettermann 2010).

Zumba oyununda katılımcılar eğitmeni takip eder ancak aynı zamanda hareketlerini kendilerine göre de yorumlarlar. Bir başkasına yoğunlaşmak katılımcıların yaptıkları işten tamamen keyif almasını sağlar. Bu sınıf modeli büyük gruplarda en iyi sonuçları elde ettiği ve bir kitleye ait olma hissinin de en iyi şekilde anlaşılabilir olduğu tür olarak öne çıkmaktadır. Ders sırasında hata diye bir şey yoktur yalnızca hareketlerin farklı şekillerde yorumlanması vardır (Jeschke ve Vettermann 2010). Bu özellikler bir Zumba sınıfının gündelik oyunlarla çok fazla benzerliğe sahip olduğunu göstermektedir; Zumba yapmak için belirli bir yeteneğe ihtiyaç yoktur; fark ettirmeden 1 saatin geçmesini sağlar; başlaması kolay ama bitirmesi oldukça zordur; yapılan araştırmalara göre oldukça alışkanlık yapan bir aktivitedir; FarmVille gibi sosyalleşme amaçları da bulunmaktadır zira katılımcılar Zumba sınıflarına arkadaşlarını davet etmektedir (Bogost,2011). Ancak grup etkinlikleri kimi zaman herkese cazip gelmemektedir; içgüdüler, aşırı kilolu olanlar ya da içine kapanık kişiler başkaları önünde dans ederken, kendilerini korunmasız hissetmektedirler. Bu bireyler için Zumba oyunu kabul edilebilir bir çözüm olarak görülebilir çünkü oyunu oynadıkları alan kendilerini güvende hissedebilecekleri yerler olacaktır (Ahonen 2012).

Zumba oyunu, Rock Band gibi bir oyun olup, oyuncular yaptıkları hatalardan dolayı puan ya da ceza almaz ancak iyi oynadığı takdirde yıldız toplar ve gerektiği zaman yardım alır. Bu fikir oyuncunun uzmanlık düzeyinden bağımsız olarak, oyunu oynaması için hevesli olmasını sağlar ve oyuncuya pozitif bir öğrenme ortamı sunar. Bir Zumba sınıfına benzer şekilde, ritim ve dans akışı takip edildiği sürece küçük hatalar göz ardı edilmektedir. Ayrıca fitness programına odaklanarak koreografinin zorluk seviyesini belirlemeyerek daha zor bir egzersiz yapmak mümkündür. Oyunda 5 yıldız elde edilerek yüksek uzmanlık seviyesine ulaşıldığında, oyuncu ekstra özellikleri de aktifleştirir. Oyuncu, oyun deneyimini

farklılaştırmak için mümkün olduğunca serbestlik sağlayan dilediği ritimlerde şarkılar seçebilir.

Oyun ayrıca kaybedilen kalori miktarı, sağlıklı beslenme gibi konularda da oyuncuya bilgiler sağlamaktadır. 2012 yılında Zumba şirketi, kilolu insanları 90 günlük bir zorlu göreve teşvik etti ve böylelikle insanlar bu oyunu oynayarak kilo vermeye çabaladı. İstatistiklere göre erkek katılımcılar 23 kilo, kadın katılımcılar da 12 kilo vermiştir (Bogost 2011).

2.9.4. Fiziksel/Sosyal Aktivite Olarak Zumba

Fiziksel aktivite çocuklar ve gençler için sağladığı birçok faydanın yanında, oyun aktivitesi ve keyif de sunmaktadır, ek olarak yapılan aktiviteler sayesinde çocuğun içinde bulunduğu çevreyi keşfetmesine de imkân sağlar (Bogost 2010).

Fiziksel aktivite aynı zamanda motor becerilerin geliştirilmesini kolaylaştırır ve enerji harcamalarını artırır. Çocukların fiziksel aktivitelerinin düzeyi ve kalıpları, yaşları ilerledikçe değişiklik gösterir; çocukların fiziksel aktivite kapasiteleri kısa süreli ve yüksek yoğunluklu olma eğilimindedir. Ergenlikte fiziksel aktivite kalıpları kısa süreli ve yüksek yoğunluklu olma eğilimindedir. Ergenlikte fiziksel aktivite kalıpları yetişkinlerinkine daha yakındır. Fiziksel aktivitenin sağlık açısından birçok fayda sağladığı kabul ediliyor olsa da, obez çocuklar ve ergenler için optimal fiziksel aktivite (örneğin yoğun aktiviteler) üzerine araştırmalar devam etmektedir. Bunun yanında fiziksel aktivite için en uygun ortam üzerine de araştırmalar yapılmaktadır (Bogost 2010).

Riley ve McDowell (2003) çocuklarda görülen obezitenin önlenmesi ve tedavisinde fiziksel aktiviteyi önermektedir. Fiziksel aktivitenin sağladığı yararlar, obez çocuklardaki göze çarpan farklılıkların yanı sıra yerleşik davranışların azaldığını da ortaya koymaktadır. Epstein ve arkadaşları, yapılandırılmış aerobik egzersizler ve fiziksel aktiviteler sayesinde obez çocuklar üzerinde 10 yıllık bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu süreç içerisinde aerobik egzersizlerin çocukların gerçekleştirdiği standart hareketlerden farklı olarak, kilo verme konusunda oldukça önemli olduğu ortaya konmuştur (Epstein, Valoski, Wing ve McCurley 1994).

Normal fiziksel aktivitenin insülin hassasiyetini ve erişkinlerdeki insülin direnci sendromunun diğer bileşenlerini iyileştirdiği gösterilmesine rağmen, obez ergenlerde aynı parametrelere düzenli fiziksel aktivitenin faydalı bir etkisi olduğuna dair sınırlı kanıtlar bulunmaktadır. 4 aylık bir süre boyunca yüksek yoğunlukta egzersiz yapan obez çocuklarda, vücut yağında ve açık şekeri düzeylerinde küçük ancak önemli oranda düşüşler ortaya çıkmıştır. Buna ek olarak obez yetişkinlerde orta-yüksek yoğunluklu denetim altında gerçekleştirilen eğitimin, lipit ve kan basıncında iyileştirme sağladığı görülmüştür (Reilly ve McDowell 2003).

Fiziksel aktivite müdahaleleri geleneksel olarak hastanelerde, egzersiz laboratuvarlarında ve spor salonlarında gerçekleştirilmektedir. Bu programlar etkili olabilse de, tesis problemleri nedeniyle aynı anda birçok kişiye müdahale için sınırlı bir uygulanabilirliğe sahiptir. Buna ek olarak, aşırı kilolu ve obez ergenlerin uzun süreli yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite müdahalelerine katılma oranları düşüktür. Bu nedenle topluluk ya da evde yapılan fiziksel aktivite programlarının yararlı etkileri araştırma konusudur.

Artan fiziksel aktivitenin çocuklarda ve ergenlerde kilo kaybı sonuçlarını iyileştirdiğini gösteren kısıtlı kanıtlar olmasına rağmen, obez çocuklar ve ergenlerde fiziksel aktivitenin yararlarına dair açık kanıtlar şu an için oldukça sınırlıdır. Sedanter davranışları sınırlamak ve çocuklarda ve gençlerde fiziksel aktiviteyi artırmak için tasarlanan bir dizi stratejiyi araştıran geniş çaplı araştırmalar, çocuklarda ve gençlerde aşırı kilolu ve obezitenin önlenmesi ve tedavisinde en uygun maliyet-etkin yöntemleri belirlemelidir. Ara sıra, çocukları ve gençleri olabildiğince çok yoldan, örneğin rekabetçi olmayan bir oyun, yürüme, bisiklet sürme, asansör yerine merdiven kullanma vb., etkin olmaya teşvik etmek uygun olacaktır. Haftada üç veya daha fazla yapılandırılmış orta ila şiddetli yoğun fiziksel aktiviteler ek faydalar sağlayabilir. Ailelerin aktif bir yaşam tarzı geliştirmeleri ve televizyon izlemesi ya da diğer teknoloji tabanlı davranışlar gibi yerleşik faaliyetlerin azaltılması teşvik edilmelidir (Epstein, Valoski, Wing ve McCurley 1994).

Dans, psikologların mutluluğu başlatmak için önerdikleri etkinliklerin başında yer almaktadır. Hecht (2007)'e göre gruplar halinde yapılan bir dansın neşe ve daha uzun süreli bir mutluluk elde etmek için mükemmel bir anlam ifade ettiğini ve tarihte de sıklıkla kullanılan bir yöntem olduğunu belirtmektedir. Bu mutluluk fiziksel hareketler ve senkronizasyondan ortaya çıkan oktisosin ile sağlanan endofrin kombinasyonunun bir

ürünüdür. Bu kimyasallar vargus sinirinin uyarılmasıyla birlikte bireylerin dans ederken hissettikleri heyecanı ortaya çıkarır. Dans etkinliği fiziksel işlerle birleştirildiğinde ve vücut hareketleri kısıtlanmadığında, dans eden kişinin vücudu bu kimyasalları daha fazla üretecektir (McGonnigal 2011).

Ancak daha önce belirtildiği gibi, dans özellikler gruplar halinde yapıldığında, yetersizlik, yargılama veya eğitim eksikliği, çekingenlik gibi sebeplerden dolayı birçok birey için bir utanç kaynağı olarak da görülebilir. Psikologlar bu tarz faaliyetlere katılımcılar tarafından güvenilmesi gerektiğini ve bunun da aktivitenin ne kadar güçlü olduğunu ortaya koyduğunu belirtmektedir. Fakat yabancılara olan güveni ortaya koymak kimi zaman bazı bireylerden istenilmesi oldukça güç bir davranıştır. Bu tarz kısıtlamalar bireylerin bahsedilen grup etkinliğinden zevk almalarını ve dans etmelerini engellemektedir ve herhangi bir dans etkinliği bireylerde olumsuz bir deneyime ya da bir travma haline dönüşebilir. Zumba oyununun bu olumsuzluğu en aza indirgeyebileceği ve oyuncuların kontrollü ve özel oyun oynama deneyimi yoluyla kendilerine olan güvenlerini artırmalarına imkan sağlayacağı oldukça ihtimal dahilinde bir durumdur (Hecht 2007).

Normalde dans ve fitness beklenen fiziksel ve kimyasal reaksiyonların yanında Zumba sosyal avantajlar da sağlamaktadır. Diğer fiziksel aktivitelerden farklı olarak, Zumba sağlam bir katılım duygusu yaratarak, bireylere ve eğitmenlere sosyal bir ortam sağlamayı hedeflemektedir. Forumlar, anketler, sosyal etkinlikler, yıllık toplanmalar ve yarışmalar yoluyla, eğitici ve kullanıcıları etkinlik yapan diğer bireylerle tanıştırmak, arkadaş edinmek Zumba'nın sağladığı sosyal avantajlar olarak sıralanabilir (Epstein, Valoski, Wing ve McCurley 1994).

Araştırmalar bireylerin benzer deneyimler ve talepler nedeniyle birbirleriyle bağlantı kurduklarında, daha büyük bir şeyin parçası olma duygusu elde ettikleri ve bireylerin bu sosyal bağlantıları daha da genişletmek istediklerini ortaya koymaktadır. Yukarıda belirtilen araçlarla Zumba insanların yaşam kalitelerini yükseltmek için insanlar arasında birlik, önemli bir görev ve sorumluluk duygusu sağlamayı amaçlamaktadır. Bununla birlikte özellikle de bunu yapmaya hazır olmadıklarında bütün bireyler kendilerini geniş bir topluluğun parçası olarak hissetmekte zorlandıklarını düşünmemek yanlış olmayacaktır (McGonnigal 2011). Bu bireyler için Zumba oyununu oynama imkânı, bireylerin kendi başlarına grup ile bütünleşmesine izin vermektedir. Oyun, bireylere eğitmenler ve arkadaş

çevresi gösteren grafiklerle oyunculara daha büyük bir olay yanılsaması sağlayarak bir grup ortamı hissi vermeyi hedeflemektedir. Eğer oyuncu kendisini hazır hissederse, oyuna başka bir oyuncu da eklemek mümkündür. Küçük bir grupta oyuna başlama olanağı, kendine güven hissini artırarak, oyuncunun etkinlik sırasında kendisini daha rahat hissetmesini sağlamaktadır. Bu gelişmeyle birlikte Zumba sınıfından birisine dahil olmayı hayal bile edemeyecek oyuncuların oyunu oynamasından sonra, bu ihtimali gerçek bir olasılık olarak görmeleri mümkün olmaktadır. Olumlu geri bildirimler yoluyla oyun tarafından sağlanan pozitif deneyim, oyuncunun kendine güvenini ve sunulan koreografiye göre hareket etme yeteneğini artırabilir. Hiç kimsenin Zuma sınıfında profesyonel dansçı olmak istemediğini hatırlamak önemlidir (Perez ve Robinson 2009).

Bu fikir McGonigal (2011) tarafından "Reality is Broken"da savunulmuştur. Yazar video oyunlarının zorlu etkinlikleri keyifli ve bireyler tarafından yapılabilmesi mümkün olan bir şey haline getirdiğini savunmaktadır. Çeşitli örnekler kullanılarak, oyunların sosyal etkileşimi geliştirdiğini ve bireyleri ileriye doğru ittiğini belirtmektedir. Ayrıca bireylerin bu oyunlar sayesinde, başka bir zaman dahil olmayı düşünmeyecekleri etkinliklere dahil olduklarını ortaya koymaktadır. McGonigal ayrıca eğlenceli bir hata fikrini sunmaktadır. Şöyle ki, oyunlar, oyuncuların kendi hatalarını eğlence ve sıradan şeyler gibi görmelerine izin vererek tecrübe etmelerini sağlar ve böylece tekrar deneme isteklerini de artırmaktadır. Bu özellik Zumba oyununun da önemli bir özelliğidir. Olumlu geri bildirim yoluyla oyun, oyuncuları yaptıkları hatalarla eğlenerek yönlendirir ve oyunu oynayan kişileri hayal kırıklığına uğratmadan oyunu tekrar oynamalarını sağlar. Her şarkıdan sonra oyuncunun yapamadığı şeyleri değil, başardığı şeyleri istatistiksel olarak gösterir. Bu olumlu görüş Rockband ve Guitar Hero gibi oyunlarda gösterildiği gibi oyuncuya daha fazla eğitim alması için oldukça önemlidir. Ayrıca pozitif ses ipuçları oyuncuyu hataları iyi bir mizah sayesinde görmeye ve oynamaya devam etmeye zorlamaktadır. Bir makine konuşuyor olmasına rağmen, eğitmen doğrudan oyuncuya seslendiğinde, oyuncu sosyal etkileşim yansıması görmektedir. Oyuncuların eğitmene karşı cevap verdiğini görmek pek rastlanılan bir durum değildir.

Bogost (2011)'e göre fiziksel aktiviteler günlük hayatta kalma etkinlikleri olarak görüldükleri andan itibaren değişmiştir. Araçların, hareketsiz, masabaşında çalışmanın ve boş zamanların artışıyla birlikte fiziksel aktiviteler sağlık açısından ve bedenlerimizin uyması gereken bir zorunluluk olarak ortaya çıkmaktadır. Bu zorunlu fiziksel faaliyetler,

daha önce bu işi tanımlayan sosyal bağlamdan elde edilmiştir. Video oyunları kullanıcıların bu faaliyetleri basit yükümlülüklerin ötesinde görmelerini ve onlara sosyal olarak destek olmakla birlikte keyif almalarını sağlamaktadır. Oyuncuları hareket etmeye teşvik etmenin yanı sıra, egzersiz oyunlarının rolü onları hareket etmeye teşvik etmek ve her spor faaliyeti içerisinde yer alan sosyal ritüelleri de bünyesinde barındırmalıdır.

2.9.5. Beden Eğitimi için Zumbayı Uygulamak

Düzenli fiziksel aktivitenin kronik hastalıklara yönelik riskleri azalttığı birçok araştırmada kanıtlanmış bir durumdur (Blair, Cheng ve Holder 2001). Yapılan çalışmalar fiziksel aktivitelerin sürdürülmesinin kardiyovasküler dayanıklılığı, esnekliği ve kas kuvvetini geliştirdiğini ve aynı zamanda herhangi bir nedenden dolayı artan mortalite riskini azalttığını göstermektedir. Fiziksel aktivitelerin tarih boyunca insanlarda önde gelen ölüm nedenleri arasında yer alan kardiyovasküler hastalık riskinin azalttığını gösteren özel faydalar da belgelenmiştir.

Ulusal Spor ve Beden Eğitimi Derneği, gençlerde ve yetişkinlerdeki fiziksel aktiviteyi artırmak için birtakım standartlar belirlemiştir (NASPE 2004). İlk olarak 1995 yılında yayınlanan bu kılavuz ilkeler sağlığın gelişmesine yardımcı olan fiziksel aktivitelerin eğitilmiş kişiler tarafından yaptırılması amacıyla birtakım programlar geliştirilmesi çağrısı yapmaktadır. Bu nedenle beden eğitimi derslerinin amacı yararlı fiziksel aktivite modelleri oluşturmaktır.

Beden eğitimi programları için sürekli tecrübe edilen bir zorluk, gençlere sağlık ve canlılığı teşvik eden etkin bir yaşam biçiminin nasıl sürdürüleceğini öğretmektir. Yöneticiler ve okul kurulları genellikle beden eğitiminin sadece diğer tüm konularla ilgili olarak yeterli kapsam ve destek alındıktan sonra öğretilmesi gereken bir konu olduğunu düşünmektedir. Okullar çocuklara akademik olarak verimli bir yaşam sürmek için nasıl ulaşabileceklerini öğretiyor. Ancak hayatta sağlıktan daha öncelikli bir durum bulunmamaktadır. Sağlık olmadan diğer bütün beceriler anlamsız bir hale gelmektedir. Amerikan Sağlık ve İnsan Hizmetleri'nin yayınladığı rapora göre, düzenli fiziksel aktivitenin sağladığı yararlar şu şekilde ifade edilebilir (DHHS 1996):

- Her yaştan insanlar kadın ya da erkek fark etmeden düzenli fiziksel aktiviteden kendilerine yarar sağlarlar.

- Önemli sağlık faydaları az miktarda da olsa yapılacak olan fiziksel aktivitelerden elde edilebilir.

- Ek sağlık faydaları fiziksel etkinliklerin daha yoğun bir şekilde yapılmasıyla kazanılmaktadır. Daha uzun süreli ya da daha yoğun bir şekilde düzenli fiziksel aktivite yapan insanlar daha fazla fayda sağlayacaktır.

- Fiziksel aktivite genel olarak erken ölüm riski ve özellikle koroner kalp hastalığı, diyabet, hipertansiyon ve kolon kanseri riskini azaltmaktadır.

- Fiziksel aktivite aynı zamanda mental açıdan faydalar sağlar ve kaslar, kemikler ve eklemlerin sağlığı için de oldukça önemlidir.

Zumba uluslararası standartlara uygun birçok fayda sağladığı için, orta ve lise düzeyindeki okullarda beden eğitimi programlarına dahil edilmesi gençlerin fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi bakımından önem taşımaktadır. Bunu yapmak isteyen birisi öncelikle Zumba'nın resmi internet sitesine giriş yaparak, Zumba hakkında kısa bilgilere ve faydalarına ulaşabilir. Ardından Zumba eğitmeni olabilmek için yapılması gereken adımlar takip edilebilir (Zumba Fitness 2010).

Birçok Zumba türü bulunduğu için, her bir tür için ayrı ayrı lisanslar çıkarmak gerekmektedir. Kişi lisanslı olduğu zaman, Zumba şirketi tarafından kendisine videolar ve şarkılar gönderilmektedir. Lisanslı bir kişi tarafından Zumba eğitimi verildiğinde, verilen eğitim Zumba sınıfı kapsamında görülmez, sıradan bir dans-aerobik sınıfı olarak görülmektedir. Zumba eğitmeni olmanın bir başka yararı da, klasikleşmiş fiziksel aktiviteden hoşlanmayan öğrencilere yeni ve eğlenceli bir fiziksel eğitim programı olanağı sunmaktır. Zumba ile eğitim programı öğrencilerin ve yetişkinlerin istediği türde bir egzersiz türü ortaya koyarken, ömür boyunca etkinlik ve yetenekler ile ilgili daha fazla bilgi sağlayacak türde başka bir etkinlik sunabilir (Zumba Fitness 2010).

2.9.6. Zumbanın Yararları

Zumba 2008 yılında dünyanın her tarafındaki 35 ülkedeki 3 milyon bireyin vücutlarına hareket katmak için eğlenceli bir fitness trendi haline gelmiştir. Zumba katılımcılara belirli aralıklarla eğitim verilecek şekilde tasarlanmıştır ve başlıca yararları şu şekilde sıralanabilir (Zelm-Emmart 2009):

- Yağ yakma egzersizi: Kalp atış hızını artırarak, dinlenme zamanında bile istenmeyen yağları yakmaya yardımcı olup, vücudun metabolizma hızını artırır.

Kolay ve eğlenceli: Dans rutinlerini öğrenmek kolaydır ve sıkıcı değildir. Egzersiz rutini eğlenceli olduğu için, bireyler bu derslere katılmaya oldukça hevesli olmaktadır.

- Vücudu şekillendirir: Potansiyel olarak seksi dans hareketleriyle vücudu yeniden şekillendirebilir. Karın kasları ve sırt kasları Zumba hareketleri sayesinde güçlenmektedir ve üst vücut ile alt vücutta bununla doğru orantılı gelişmeler yaşanacaktır.

- Yüksek Seviyede İyi Hissetmek: Dans adımları yapılabildiği takdirde, kişinin kendisine olan güveni ve cesareti artacak, böylece daha iyi hissetmeye başlayacaktır.

- Stresi azaltır: Her dans hareketi Latin müziğiyle uyumlu bir şekilde vücuda serotonin ve dopamin salgılatır. Bununla birlikte vücuttaki stres seviyesi düşer ve kişi kendini daha huzurlu hissetmeye başlar.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın gereç ve yöntemi hakkında bilgiler verilmiştir. Her aşama ayrıntılı olarak ele alınmış, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizi konularına yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Hatay ilinde yaşayan kadınlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu evren içerisinde 400 kadın oluşturmaktadır. Bu kadınların 200'ü zumba derslerine katılım gösterirken, diğer 200'ü zumba derslerine katılım göstermemiştir.

3.3. Veri Toplama Yöntemi

Çalışmadaki veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Zumbanın etkisini belirlemek hedeflendiğinden, kontrollü deney yöntemi tercih edilmiştir. Spor salonuna devam eden kadınlardan seçilen deney ve kontrol grupları 200'er kişiliktir. Kontrol grubunda bulunan kadınların ölçümleri alınmış ve spor rutinlerine devam etmeleri sağlanmıştır. Deney grubundaki kadınlara ise spor rutinlerine ek olarak Zumba dersleri verilmeye başlanmıştır. Süreç sonunda, anketler uygulanmıştır. Anket formu, Kişisel Bilgi Formu (Ek – 1), Vücut Algısı Ölçeği (Ek – 2) ve Spora ve Spor Salonuna İlişkin Tutum Ölçeği'nin uyarlanmasından oluşmaktadır.

3.3.1. Vücut Algısı Ölçeği

Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilen, Hovardaoğlu (1992) tarafından Türkçeye uyarlanan Vücut Algısı Ölçeği, kişilerin kendi vücut bölgeleriyle ilgili algı ve tutumlarını ölçmek üzere tasarlanmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde 40 maddeden oluşmaktadır (1=hiç beğenmiyorum, 5=çok beğeniyorum). Ölçekten alınan yüksek puan olumlu vücut algısını gösterirken, düşük puan olumsuz vücut algısını göstermektedir.

3.3.2. Spora ve Spor Salonuna İlişkin Tutum Ölçeği

Spora ve Spor Salonuna İlişkin Tutum Ölçeği, Demirhan ve Altay (2001) tarafından geliştirilen ölçekten uyarlanarak oluşturulmuştur. Ölçekte spora ve spor salonuna yönelik tutuma ilişkin 5'li likert tipinde 18 adet madde bulunmaktadır (1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum). Ölçekten alınan yüksek puan spora ve spora salonuna karşı olumlu tutum anlamına gelirken, düşük puan olumsuz tutum anlamına gelmektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde IBM SPSS 20 programı kullanılmıştır. Analizde öncelikle katılımcıların kişisel bilgilerine ilişkin bulgular frekans analizi ve betimsel analiz yöntemleriyle gösterilmiştir. Daha sonrasında ölçeklerden alınan puanlar betimsel analiz yöntemiyle gösterilip aralarındaki korelasyon, Pearson korelasyon analizi yöntemiyle incelenmiştir. Sonrasında, zumbaya katılım gösteren ve göstermeyen katılımcıların spora ve spor salonuna ilişkin tutumları ve vücut algıları bağımsız örneklem t testi yöntemiyle karşılaştırılmıştır. Son olarak katılımcıların kişisel bilgileri ile spora ve spor salonuna ilişkin tutumları ve vücut algıları arasındaki ilişki bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson korelasyon analizi yöntemleriyle gösterilmiştir. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 olarak belirlenmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Kişisel Bilgilere İlişkin Bulgular

Çizelge 1.*Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Frekans Analizi Sonuçları*

Yaş	Frekans	Yüzde
18-25 yaş arası	144	36.0
26-33 yaş arası	78	19.5
34-41 yaş arası	71	17.8
42-49 yaş arası	59	14.8
50 yaş ve üzeri	47	11.8
Cevap vermeyen	1	0.3
Toplam	400	100

Frekans analizi sonrasında bulunan sonuçlar incelendiğinde, katılımcıların %36'sının 18-25 yaş aralığında, %19.5'inin 26-33 yaş aralığında, %17.8'inin 34-41 yaş aralığında, %14.8'inin 42-49 yaş aralığında ve %11.8'inin 50 yaş üzeri olduğu görülmektedir. Katılımcıların %0.3'ü bu soruyu cevapsız bırakmıştır.

Çizelge 2.*Katılımcıların Medeni Durumlarına İlişkin Frekans Analizi Sonuçları*

Medeni durum	Frekans	Yüzde
Bekar	206	51.5
Evli	191	47.8
Cevap vermeyen	3	0.8
Toplam	400	100

Frekans analizi sonrasında bulunan sonuçlar incelendiğinde, katılımcıların %51.5'inin bekar, %47.8'inin ise evli olduğu görülmektedir. Katılımcıların %0.8'i bu soruyu cevapsız bırakmıştır.

Çizelge 3.*Katılımcıların Eğitim Durumlarına İlişkin Frekans Analizi Sonuçları*

Eğitim durumu	Frekans	Yüzde
İlköğretim	78	19.5
Ortaöğretim	114	28.5
Ön lisans-Lisans	183	45.8
Yüksek lisans-Doktora	23	5.8
Cevap vermeyen	2	0.5
Toplam	400	100

Frekans analizi sonrasında bulunan sonuçlar incelendiğinde, katılımcıların %19.5'inin ilköğretim mezunu, %28.5'inin ortaöğretim mezunu, %45.8'inin ön lisans veya lisans mezunu ve %5.8'inin yüksek lisans veya doktora mezunu olduğu görülmüştür. Katılımcıların %0.5'i bu soruyu cevapsız bırakmıştır.

Çizelge 4.*Katılımcıların Kilo ve Boylarına İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları*

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
Kilo	398	40 kg	158 kg	70,69 kg	15,53
Boy	396	50 cm	195 cm	163,57 cm	11,36

Betimsel analiz sonrasında bulunan sonuçlar incelendiğinde en düşük kiloya sahip katılımcının 40 kg, en yüksek kiloya sahip katılımcının ise 158 kg olduğu ve katılımcıları ortalama kilosunun $70,69 \pm 15,53$ kg olduğu görülmüştür. Öte yandan en kısa boya sahip katılımcının 50 cm, en uzun boya sahip katılımcının ise 195 cm olduğu ve katılımcıları ortalama boyunun $163,57 \pm 11,36$ cm olduğu görülmüştür.

Çizelge 5.*Katılımcıların İdeal Kilolarında Olup Olmamalarına İlişkin Frekans Analizi Sonuçları*

Olmak istediğiniz ideal kiloda mısınız?	Frekans	Yüzde
Evet	65	16.3
Hayır	331	82.8
Cevap vermeyen	4	1.0
Toplam	400	100

Frekans analizi sonrasında bulunan sonuçlar incelendiğinde, katılımcıların %16.3'ünün olmak istedikleri ideal kiloda oldukları, %82.8'inin ise olmak istedikleri ideal kiloda olmadıkları görülmektedir. Katılımcıların %1'i bu soruyu cevapsız bırakmıştır.

Çizelge 6.*Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine İlişkin Frekans Analizi Sonuçları*

Fiziksel aktivite düzeyi	Frekans	Yüzde
Hareketsiz	223	55.8
Az hareketli	118	29.5
Orta düzeyde hareketli	36	9.0
Hareketli	20	5.0
Çok hareketli	3	0.8
Toplam	400	100

Frekans analizi sonrasında bulunan sonuçlar incelendiğinde, katılımcıların %55.8'i hareketsiz olduklarını belirtirken, %29.5'i az hareketli, %9'u orta düzeyde hareketli, %5'i hareketli ve %0.8'i çok hareketli olduklarını belirtmiştir.

Çizelge 7.*Katılımcıların Zumbaya Katılım Durumlarına İlişkin Frekans Analizi Sonuçları*

Zumba derslerine katılıyor musunuz?	Frekans	Yüzde
Evet	200	50.0
Hayır	200	50.0
Toplam	400	100

Frekans analizi sonrasında bulunan sonuçlar incelendiğinde, katılımcıların %50'si zumbaya katılım gösterirken, %50'si katılım göstermemektedir.

4.2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Bulgular

Çizelge 8. *Spora ve Spor Salonuna İlişkin Tutum ve Vücut Algısına İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları ve Pearson Korelasyon Analizi Sonucu*

		r					
	N	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sapma	A	B
A. Spora ve Spor Salonuna İlişkin Tutum	400	1,00	5,00	3,29	1,10	1	
B. Vücut Algısı	400	1,40	5,00	3,02	,66	,565*	1

* $p < ,01$

Betimsel analiz sonrasında bulunan sonuçlar incelendiğinde spora ve spor salonuna ilişkin tutum ölçeğinden katılımcılar ortalama $3,29 \pm 1,10$ puan alırken, vücut algısı ölçeğinden ortalama $3,02 \pm 0,66$ puan almışlardır.

Pearson korelasyon analizi sonucu incelendiğinde spora ve spor salonuna ilişkin tutum ile vücut algısı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir korelasyon bulunmuştur, $r = ,565$, $p < ,01$. Buna göre katılımcıların spora ve spor salonuna ilişkin olumlu tutumu arttığında, vücut algılarına karşı olan olumlu bakış açıları da artış göstermektedir.

Çizelge 9. *Katılımcıların Zumbaya Katılma Durumları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Analizi Sonuçları*

	Zumba derslerine katılıyor musunuz?	N	Ort.	SS	T	p
Spora ve Spor Salonuna İlişkin Tutum	Evet	200	4,02	,84	17,539	,000
	Hayır	200	2,56	,82		
Vücut algısı	Evet	200	3,35	,57	11,122	,000
	Hayır	200	2,70	,58		

Yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre katılımcıların zumbaya katılım durumları ile spora ve spor salonuna ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur, $t = 17,539$, $p < ,05$. Buna göre zumbaya katılım gösteren katılımcıların spora ve spor

salonuna ilişkin tutumları, zumbaya katılım göstermeyen katılımcılara göre çok daha olumludur.

Katılımcıların zumbaya katılım durumları ile vücut algıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur, $t = 11,122$, $p < ,05$. Buna göre zumbaya katılım gösteren katılımcıların vücut algıları, zumbaya katılım göstermeyen katılımcılara göre çok daha olumludur.

4.3. Kişisel Bilgiler ve Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Çizelge 10. Katılımcıların Yaşları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Yaş	N	Ort.	SS	F	p
Spora ve Spor Salonuna İlişkin Tutum	18-25 yaş arası	144	3,77	,88	18,308	,000
	26-33 yaş arası	78	3,33	1,27		
	34-41 yaş arası	71	3,21	1,12		
	42-49 yaş arası	59	2,76	,95		
	50 yaş ve üzeri	47	2,55	,84		
Vücut algısı	18-25 yaş arası	144	3,32	,61	21,377	,000
	26-33 yaş arası	78	3,06	,66		
	34-41 yaş arası	71	2,99	,63		
	42-49 yaş arası	59	2,73	,55		
	50 yaş ve üzeri	47	2,49	,51		

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların yaşları ile spora ve spor salonuna ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur, $F(4, 394) = 18,308$, $p < ,05$. Bulunan anlamlı ilişkinin hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla Bonferroni Post-hoc analizi uygulanmıştır. Buna göre, 18-33 yaş arasındaki katılımcıların spora ve spor salonuna ilişkin tutumlarının diğer katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha olumlu olduğu görülmüştür.

Katılımcıların yaşları ile vücut algıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur, $F(4, 394) = 21,377$, $p < ,05$. Bulunan anlamlı ilişkinin hangi gruplar arasında olduğunu tespit

edebilmek amacıyla Bonferroni Post-hoc analizi uygulanmıştır. Buna göre, 18-25 yaş arasındaki katılımcıların vücut algılarının diğer katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha olumlu olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra, 50 yaş üzerindeki katılımcıların vücut algılarının diğer katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha olumsuz olduğu görülmüştür.

Çizelge 11.*Katılımcıların Medeni Durumları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Analizi Sonuçları*

	Medeni durum	N	Ort.	SS	T	p
Spora ve Spor Salonuna İlişkin Tutum	Bekar	206	3,56	1,00	5,092	,000
	Evli	191	3,01	1,15		
Vücut algısı	Bekar	206	3,17	,66	4,648	,000
	Evli	191	2,87	,63		

Yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre katılımcıların medeni durumları ile spora ve spor salonuna ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur, $t = 5,092$, $p < ,05$. Buna göre bekar katılımcıların spora ve spor salonuna ilişkin tutumları, evli katılımcılara göre çok daha olumludur.

Katılımcıların medeni durumları ile vücut algıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur, $t = 4,648$, $p < ,05$. Buna göre bekar katılımcıların vücut algıları, evli katılımcılara göre çok daha olumludur.

Çizelge 12.*Katılımcıların Eğitim Durumları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

	Eğitim durumu	N	Ort.	SS	F	p
Spora ve Spor Salonuna İlişkin Tutum	İlköğretim	78	2,93	1,02	10,434	,000
	Ortaöğretim	114	3,05	1,12		
	Ön lisans-Lisans	183	3,61	1,05		
	Yüksek lisans-Doktora	23	3,15	1,07		
Vücut algısı	İlköğretim	78	2,79	,63	9,132	,000
	Ortaöğretim	114	2,89	,63		
	Ön lisans-Lisans	183	3,19	,66		
	Yüksek lisans-Doktora	23	3,10	,67		

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların eğitim durumları ile spora ve spor salonuna ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur, $F(3, 394) = 10,434$, $p < ,05$. Bulunan anlamlı ilişkinin hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla Bonferroni Post-hoc analizi uygulanmıştır. Buna göre, ön lisans veya lisans mezunu olan katılımcıların spora ve spor salonuna ilişkin tutumları, ilköğretim ve ortaöğretim mezunu olan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha olumludur.

Katılımcıların eğitim durumları ile vücut algıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur, $F(3, 394) = 9,132$, $p < ,05$. Bulunan anlamlı ilişkinin hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla Bonferroni Post-hoc analizi uygulanmıştır. Buna göre, ön lisans veya lisans mezunu olan katılımcıların vücut algıları, ilköğretim ve ortaöğretim mezunu olan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha olumludur.

Çizelge 13.*Katılımcıların Kilo ve Boyları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi*

	Kilo	Boy
Spora ve Spor Salonuna İlişkin Tutum	-,142**	-,110*
Vücut algısı	-,250**	-,024

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların kiloları ile spora ve spor salonuna ilişkin tutumları ve vücut algıları arasında negatif yönlü ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur, sırasıyla, $r = -,142, -,250, p < ,01$. Buna göre katılımcıların kiloları arttığında spora ve spor salonuna ilişkin tutumları ve vücut algıları daha olumsuz olurken, kiloları azaldığında spora ve spor salonuna ilişkin tutumları ve vücut algıları daha olumlu olmaktadır.

Katılımcıların boyları ile spora ve spor salonuna ilişkin tutumları arasında negatif yönlü ve anlamlı bir korelasyon bulunmuştur, $r = -,110, p < ,05$. Buna göre katılımcıların boyları arttığında spora ve spor salonuna ilişkin tutumları daha olumsuz olurken, boyları azaldığında spora ve spor salonuna ilişkin tutumları daha olumlu olmaktadır. Katılımcıların boyları ile vücut algıları arasında ise anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır, $r = -,024, p > ,05$.

Çizelge 14. Katılımcıların İdeal Kilolarında Olup Olmamaları ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Analizi Sonuçları

	Olmak istediğiniz ideal kiloda mısınız?	N	Ort.	SS	T	p
Spora ve Spor Salonuna İlişkin Tutum	Evet	65	3,65	,85	2,899	,004
	Hayır	331	3,22	1,13		
Vücut algısı	Evet	65	3,52	,65	6,997	,000
	Hayır	331	2,93	,62		

Yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre katılımcıların olmak istedikleri ideal kiloda olup olmamaları ile spora ve spor salonuna ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur, $t = 2,899, p < ,05$. Buna göre olmak istedikleri ideal kiloda olan katılımcıların spora ve spor salonuna ilişkin tutumları, olmak istedikleri ideal kiloda olmayan katılımcılara göre çok daha olumludur.

Katılımcıların olmak istedikleri ideal kiloda olup olmamaları ile vücut algıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur, $t = 6,997, p < ,05$. Buna göre olmak istedikleri ideal kiloda olan katılımcıların vücut algıları, olmak istedikleri ideal kiloda olmayan katılımcılara göre çok daha olumludur.

Çizelge 15.*Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

	Fiziksel düzeyi	aktivite	N	Ort.	SS	F	p
Spora ve Spor Salonuna İlişkin Tutum	Hareketsiz veya az hareketli		341	3,20	1,13		
	Orta düzeyde hareketli		36	3,77	,76	8,438	,000
	Hareketli veya çok hareketli		23	3,91	,74		
Vücut algısı	Hareketsiz veya az hareketli		341	2,95	,65		
	Orta düzeyde hareketli		36	3,31	,50	20,100	,000
	Hareketli veya çok hareketli		23	3,72	,59		

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile spora ve spor salonuna ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur, $F(2, 397) = 8,438$, $p < ,05$. Bulunan anlamlı ilişkinin hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla Bonferroni Post-hoc analizi uygulanmıştır. Buna göre, hareketsiz veya az hareketli olan katılımcıların spora ve spor salonuna ilişkin tutumları, diğer katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha olumsuzdur.

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile vücut algıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur, $F(2, 397) = 20,100$, $p < ,05$. Bulunan anlamlı ilişkinin hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla Bonferroni Post-hoc analizi uygulanmıştır. Buna göre, hareketsiz veya az hareketli olan katılımcıların vücut algıları, diğer katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha olumsuzdur. Bunun yanı sıra orta düzeyde hareketli olan katılımcıların vücut algıları, hareketli veya çok hareketli olan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha olumsuzdur.

5. TARTIŞMA

Schutz ve Smoll da (1980), gerçekleştirdikleri çalışmada erkek öğrencilerin beden eğitimine yönelik tutumlarının kızlara oranla daha olumlu olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Tannheil ve ark. (1994) ise erkeklerin yapılan aktivitelerde kendilerini üstük olarak hissetmelerinden dolayı beden eğitimi dersini sevdiklerini belirtmektedir.

Chung ve Phillips (2002), imzası taşıyan araştırmada beden eğitime olan tutum ile boş zaman egzersizi arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmada ABD ve Tayvan'dan toplam 451 lise öğrencisi yer almıştır. Elde edilen sonuçlar erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla boş zaman egzersiz tutum değerlerinin daha fazla olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu noktada erkek öğrencilerin boş zaman egzersizine yönelik tutumlarının kız öğrencilere oranla daha yüksek olması, beden eğitimi ve spora olan tutumlarla da bağlantılı olduğu söylenebilir.

Demirhan ve Koca (2004) tarafından gerçekleştirilen beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları ölçmeyi amaçlayan çalışmaya 440'ı sporcu olmak üzere toplam 867 lise öğrencisi katılmıştır. Bu araştırma sonucunda erkeklerin tutum puanları kızların tutum puanlarından daha yüksek olarak belirlenmiştir.

Çetin (2007) ise Kırşehir merkezinde öğrenimlerini sürdüren 306 erkek 290 kız ve lise 3. sınıfta öğrenim gören 334 erkek 277 kız öğrenciyle birlikte gerçekleştirdiği çalışmada beden eğitimi ve spora yönelik tutumlarının erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yalçın (2012) tarafından Sivas il merkezinde yapılan çalışmaya 8. sınıf öğrencilerinden 152 kız 121 erkek, lise 1 sınıf öğrencilerinden ise 261 erkek 234 kız olmak üzere toplamda 768 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucu elde edilen veriler sınıflar arasındaki kız ve erkek öğrencilere ait tutum puanları arasında anlamlı bir fark saptanamamıştır. İlköğretim ve ortaöğretimde yer alan erkek öğrencilerin spor ve beden eğitimine yönelik tutum puanları istatistiksel olarak anlamlı olmasa da kızlara ait puanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Cinsiyetler arası beden eğitime yönelik olan tutumlar karşılaştırıldığında cinsiyete göre anlamlı sonuç elde edilirken bu çalışma sonucunda böyle bir bilgiye ulaşılmamıştır.

Konuyla ilgili literatürde yer alan çalışmalar ele alındığında benlik saygısının azalması ile obezite arasında doğrusal bir ilişki olduğu göze çarpmaktadır (Hamulu, 1999; Pınar 2002).

Obeziteyle karşı karşıya kalan 87 kadınla yapılan bir araştırmada depresyon ve benlik saygısı düzeyleri belirlenmeye çalışılmış, bu bireylerin %58,6'sında benlik saygısının düşük olduğu görülürken %42,5'lik kısmın ise depresif olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Pınar 2002).

Galletly ve arkadaşları tarafından 64 kadının katıldığı prospektif çalışmada kilo kaybı ile depresyon oranında azalma, benlik saygısında ise artma olduğu görülmüştür (Galletly, Clark ve Tomlinson, 1996).

Obezlerde görülen düşük benlik saygısına olumsuz beden algısının bir sebep mi yoksa bir sonuç mu olduğu konusundaki henüz bir uzlaşıya varılamamıştır. Bazı obez bireylerde düşük benlik saygısı ile olumsuz beden algısının obezite konusunda etiyolojik faktör olduğu belirlenirken bazı obez bireylerde de obezitenin bir sonuç olarak kabul edilmektedir (Gadalla 2009).

6. SONUÇ

Bu araştırmada, sedanter kadınların vücut algısı ve spora karşı olan tutumlarında zumbanın etkisi incelenmiştir. Bulunan sonuçlara bakıldığında kişilerin spora ve spor salonuna ilişkin olumlu tutumu arttığında, vücut algılarına karşı olan olumlu bakış açılarının da artış gösterdiği görülmektedir. Bir başka deyişle kişilerin vücut algısı ve spora karşı tutumu birbirleriyle paralellik göstermektedir. Bunun yanı sıra, zumba derslerine katılım gösteren katılımcıların spora ve spor salonuna ilişkin tutumları ve vücut algılarının, zumbaya katılım göstermeyen katılımcılara göre çok daha olumlu olduğu tespit edilmiştir.

Bulunan bu sonuçların yanı sıra, katılımcıların yaşı ile spora ve spor salonuna ilişkin tutumları ve vücut algıları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde 18-33 yaş arasındaki katılımcıların spora ve spor salonuna ilişkin tutumlarının 33 yaşın üstündeki katılımcılara göre daha olumlu olduğu görülmektedir. Ayrıca, 18-25 yaş arasındaki katılımcıların vücut algılarının 25 yaşın üstündeki katılımcılara göre daha olumlu olduğu görülmüştür. Buna ek olarak 50 yaş üzerindeki katılımcıların vücut algılarının diğer katılımcılara göre daha olumsuz olduğu görülmüştür. Bulunan bu sonuçlar, gençlerin spora ve spor salonuna ilişkin daha olumlu tutumları olduğu ve vücut algılarının daha pozitif olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Kişilerin medeni durumları ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde evli katılımcıların spora ve spor salonuna ilişkin daha olumsuz tutumları olduğu, ayrıca vücut algılarının da daha negatif olduğu görülmüştür.

Eğitim seviyesinin spora ve spor salonuna ilişkin tutumlar ve vücut algıları üzerinde etkileri olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, ön lisans veya lisans mezunu olan katılımcıların spora ve spor salonuna ilişkin tutumları ve vücut algıları, ilköğretim ve ortaöğretim mezunu olan katılımcılara göre daha olumludur.

Antropometrik özellikler olan kilo ve boyun araştırma değişkenleriyle anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmektedir. Buna göre, katılımcıların kiloları arttığında spora ve spor salonuna ilişkin tutumları ve vücut algıları daha olumsuz olurken, kiloları azaldığında spora ve spor salonuna ilişkin tutumları ve vücut algıları daha olumlu olmaktadır. Ayrıca, katılımcıların boyları arttığında spora ve spor salonuna ilişkin tutumları daha olumsuz

olurken, boyları azaldığında spora ve spor salonuna ilişkin tutumları daha olumlu olmaktadır.

Bunlara ek olarak, olmak istedikleri ideal kiloda olan katılımcıların spora ve spor salonuna ilişkin tutumları ve vücut algıları, olmak istedikleri ideal kiloda olmayan katılımcılara göre çok daha olumludur. Son olarak, hareketsiz veya az hareketli olan katılımcıların spora ve spor salonuna ilişkin tutumları ve vücut algıları, diğer katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha olumsuzdur. Bunun yanı sıra hareketli veya çok hareketli olan katılımcıların vücut algılarının, orta düzeyde hareketli olan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha olumlu olduğu görülmüştür.



ÖNERİLER

Bu araştırma sonucunda;

- Benlik algısının artması için kadınlara zumba yapmaları önerilebilir.
- Kuvvetle bağlantılı şiddetli fiziksel aktivitelerde bulunmanın bireylerin sosyal ilişkilerini desteklediği kabul edilmektedir.
- Bireylerin sağlık düzeyi ve yaşam kalitelerini arttırabilmeleri için kuvvet gerektiren aktiviteler yapılmalıdır.
- Özgüven artışının yaşanması için birtakım fiziksel aktiviteler yapılabilir.
- Sosyal becerilerin kazanılabilmesi için erkeklerin kuvvet gerektiren aktivitelere, kadınların ise zumbaya başlamaları önerilebilir.
- Cinsiyet arası meydana gelebilen anlaşmazlıkların ortadan kaldırılması için zumbanın sıklığında değişiklikler yapılabilir.
- Kişinin beden imajına katkı sağlayacağından dolayı zumbaya başvurmaları tavsiye edilebilir.
- Bireylerin özgüven gelişimini sağlamak amacıyla zumba yapmaları önerilebilir.
- Bireylerin fiziksel benlik algıları ve beden imajlarını desteklemeleri için zumba yapmaları tavsiye edilebilir.
- Bireylerde bulunan psikolojik sorunların giderilmesi ve anksiyete düzeylerinin azaltılması için zumba yapabilirler.
- Kişiler olumlu fiziksel benlik algısına ulaşabilmek için iskelet ve kas sistemini güçlendiren zumbaya başvurabilir.
- Zumba eğitimine gelen bireylerin neden zumbaya gereksinim duyduklarının nitel çalışmasının yapılması tavsiye edilir.
- Zumbanın kişisel gelişime etkilerinin nitel çalışmasının yapılması önerilebilir.
- Zumba eğitimi alan bayanların zumba eğitimi yapmayan bayanlara göre benlik algısının incelenmesine yönelik yeni çalışmaların yapılması.
- Zumba eğitimi almadan önceki beden imajı, benlik saygısı, ve beden kaygısı gibi durumların ön test ve son test çalışması yapılabilir.

7. KAYNAKLAR

1. **Açıkada, C., ve Ergen, E.** *Bilim ve Spor* (1. b.). Büro Tek Ofset Matbaacılık, Ankara, **1990**.
2. **Ahonen, K.** *Digital sports games and their players: playing motivations and player's assessment of the effects of playing*, University of Jyväskylä, Finland, **2012**.
3. **Akgün, N.** *Egzersiz Fizyolojisi* (4. b.). Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, **1993**.
4. **Alpaslan, A.** Ergen Ruh Sağlığı ve Spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 2012, 13(3), 181-185.
5. *Anna Britanica*, Ana Yayıncılık. İstanbul, **1998**.
6. **Baltacı, G. ve Düzgün, İ.** *Adolesan ve Egzersiz* (1. b.), Klasmat Matbaacılık, Ankara, **2008**.
7. **Batty, G.** Physical activity and coronary heart disease in older adults. A systematic review of epidemiological studies, *Eur J Public Health*, **2012**, 12(3), 171-176.
8. **Bayrakçı, T.** *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite*, Klasmat Matbaacılık, Ankara, **2008**.
9. **Bilgin, A.** Kadında Fitnes Programının Vücut Kompozisyonu ve Aerobik Kapasiteye Etkisi, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, **1995**.
10. **Blair, S. N., Cheng, Y. ve Holder, J. S.** Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Med Sci Sports Exerc.*, **2001**, 6(33), 379-399.
11. **Bogost, I.** *Persuasive games: The expressive power of videogames.*: The MIT Press Ltd., Cambridge, **2010**.
12. **Bogost, I.** *How to do things with videogames.* University of Minnesota Press, Minneapolis, **2011**.
13. **Breuer, G. ve Sander, I.** *Die Genese von Trendsportarten im Spannungsfeld von Sport, Raum und Sportstättenentwicklung*, Czwalina, Hamburg, **2003**.
14. **Carol, E., Julie, S., Mckinney, M., Richard, A. ve Carleton, M.** Is Aerobic Dance an Effective Alternative to Walk-Jog Exercise Training. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, **1992**.
15. **Çiçek, G.** Sedanter Bayanların Dokuz Haftalık Koş-Yürü ve Aerobik-Step Egzersizlerinin Fiziksel-Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya, **2010**.
16. **DHHS.** <https://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/sgrfull.pdf>, **1996**, Erişim Tarihi: 06.06.2018.
17. **Dündar, U.** *Antrenman Teorisi* (5. b.), Bağırhan Yayınevi, Ankara, 2000.
18. **Epstein, L. H., Valoski, A., Wing, R. R. ve McCurley, J.** Ten year outcomes of behavioural family-based treatment for childhood obesity. *Health Psychol*, **1994**, (13), 373-383.
19. **Erbaş, Ü.** Orta Yaş Obez Bayanlara Yönelik Kalistenik Egzersizlerin Fiziksel Ve Fizyolojik Etkileri. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **2007**.
20. **Ergun, N.** Elit Sporcularda Yaş ve Cinsine Göre Statik Kuvvet Ölçümlerinin Fiziksel Özellikleri İle İlişkisi, *Spor Bilimleri Dergisi*, **1992**, 3(3), 3-10.
21. **Friedlander, A., Jacobs, K., Fattor, J., Horning, M. ve Hagobian, T.** Contributions Of Working Muscle To Whole Body Lipid Metabolism Are Altered By Exercise Intensity And Training. *Am J Physiol Endocrinol Metab*, **2007**, 292(1), 107-116.
22. **Gündüz, N.** *Antrenman Bilgisi* (2. b.), Saray Kitapevleri, İzmir, **1997**.
23. **Hecht, T.** *Emotionally Intelligent Ballet Training: Facilitating Emotional Intelligence in Vocational Dance Training*, VDM Verlag, Germany, **2007**.
24. **Helgerud, J., Hoydal, K. ve E., W.** Aerobic High-Intensity Intervals Improve VO2max More Than Moderate Training. *Medicine Science In Sports Exercise*, **2007**, 39(4), 665-671.
25. **Janssen, I., Fortier, A., Hudson, R. ve Ross, R.** Effects of an Energy-Restrictive Diet With or Without Exercise on Abdominal Fat, Intermuscular Fat and Metabolic Risk Factors in Obese Women, *Diabetes Care*, **2002**, 25(3), 431-438.

26. **Jeschke, C. ve Vettermann, G.** Tanzforschung. Geschichte – Methoden. M. Bischof, & C. Rosiny içinde, *Konzepte der Tanzkultur, Wissen und Wege der Tanzforschung* (s. 207-226). Transcript, Bielefeld, **2010**.
27. **Kalyon, T.** *Spor Hekimliği Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları* (2. b.), GATA Basımevi, Ankara, **1994**.
28. **Karacan, S., Çolakoğlu, F. ve Erol, A.** Obez Orta Yaş Bayanlar ile Menapoz Dönemindeki Bayanlarda Aerobik Egzersizin Bazı Fiziksel Uygunluk Değerlerine Etkisi, *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, **2004**, 13(1), 35-42.
29. **Karakaş, S.** *Sporcu Sağlığı*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Basımevi, Kayseri, **1987**.
30. **Kyle, U., Gremion, G., Genton, L., Slosman, D., Golay A ve Pichard C.** Physical Activity And Fat-Free And Fat Mass By Bioelectrical Impedance In 3853 Adults. *Med Sci Sports Exerc*, **2001**, 33, 576-584.
31. **Laskowski, E. R.** *What is Zumba?* <http://www.mayoclinic.org/healthy-living/fitness/expert-answers/zumba/faq-20057883>, 2013, Erişim Tarihi: 04.06.2018.
32. **Luetngen, M., Porcari, J. P., Foster, C., Richard, M. ve Rodriguez-Morroyo, J.** *Zumba Fitness: Sure it's fun but is it effective?*, The American Council on Exercise San Diego, **2012**.
33. **McGonnigal, L.** *Reality is broken: Why games make us better and how they can change the world*, Penguin, New York, **2011**.
34. **Medved, R.** Body Height and Predisposition for Certain Sports, *Journal Sports and Medicine*, **1996**, 89-91.
35. **Memiş, U.** Çocukluk ve Ergenlikteki Fiziksel Aktivite Deneyimleri ile Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki ilişki Beden Eğitimi ve Spor. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Ankara.
36. **Murath, S., Kalyoncu, O. ve Şahin, G.** *Antrenman ve Müsabaka* (2. b.), Ladin Matbaası, İstanbul, **2007**.
37. **NASPE.** *Moving into future national standards for physical education* (2 b.), National Association for Sport and Physical Education, Reston, **2004**.
38. **Nicklas, B., Wang, X., You, T., Lyles, M., Demons, J. ve Easter, L.** Effect Of Exercise Intensity On Abdominal Fat Loss During Calorie Restriction In Overweight And Obese Postmenopausal Women: A Randomized, Controlled Trial, *Am J Clin Nutr*, **2009**, 4(89), 1043-1052.
39. **Nindl, C., Harman, E., Marx, J. ve Gotshalk, L.** Regional Body Composition Changes in Women After 6 Months of Periodized Physical Training, *Journal of Applied Physiology*, **2000**, 6(88), 2251-2259.
40. **Özer, K.** *Fiziksel uygunluk* (4. b.), Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, **2013**.
41. **Özer, U. ve Baltacı, G.** *İş Yerinde Fiziksel Aktivite*, Klasmat Matbaacılık, Ankara, **2008**.
42. **Paula, K., ve Yim-Chiplis, A. L.** Biological Research For Nursing, *Sope Journals*, **2000**, 1(4).
43. **Perez, B. ve Robinson, M. G.** *Zumba: Ditch the workout, join the party! The Zumba weight loss program*, Grand Central Life & Style, New York.
44. **Racette, S., Schoeller, D., Kushner, R. ve Neil, K.** Herling-Iaffaldano K. Effects Of Aerobic Exercise And Dietary Carbohydrate On Energy Expenditure And Body Composition During Weight Reduction In Obese Women, *Am J Clin Nutr*, **1995**, 61(3), 486-494.
45. **Reilly, J. J. ve McDowell, Z. C.** Physical activity interventions in the prevention and treatment of paediatric obesity, *Systematic Review and Critical Appraisal*, **2003**, 62, 611-619.
46. **Sevim, Y.** *Antrenman Bilgisi*, Gazi Büro Kitabevi, Ankara, **1995**.
47. **Szmedra, L., Lemura, L. ve Shearn, W.** Exercise Tolerance, Body Composition and Blood Lipids in Obese African-American Woman Following Short-Term Training, *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, **1998**, 1(38), 59-65.
48. **Tümer, A.** Fiziksel Aktiviteyi Artırmada Değişim Aşaması Temelli Bireysel Danışmanlık Girişiminin Etkililiği, *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, **2007**.
49. **Wopp, C.** *Handbuch zur Trendforschung im Sport*, Meyer & Meyer, Aachen **2006**.

50. **Yaman, Ç.** Adolesan Dönemdeki Çocuklarda Diyet ve Diyet+Egzersizin Kilo Değişimi Üzerindeki Etkisi, *Turk J Med Sci*, **2009**, 39(2).
51. **Zelm-Emmart, P.** *Zumba: Exercise with health benefits*. Milwaukee Alternative Medicine: <http://kineticmovementcenter.com/forms/info/examiner%20benefits%20of%20zumba.pdf>, 2009, Erişim Tarihi: 01.06.2018.
52. **Zorba, E.** Herkes için Spor ve Fiziksel Uygunluk, Başbakanlık GSGM Spor Eğitimi Daire Başkanlığı, Ankara, **1999**.
53. **Zorba, E.** *Yaşam Boyu Spor* (1. b.), Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, **2004**.
54. **Zorba, E. ve Kartal, R.** *Sağlığınız ve Egzersiz*, Başbakanlık GSGM Spor Eğitimi Daire Başkanlığı, Ankara, **1995**.
55. **Zorba, E., Yıldırım, S., Saygın, Ö. ve Yaman, R.** Orta Yaşlı Sedanter Bayanlarda Step Çalışmasının Bazı Fizyolojik, Motorik ve Yapısal Değerlere Etkisi. *1. Gazi Üniversitesi Beden Çalışması ve Spor Bilimleri Kongresi* (s. 275-290), Gazi Üniversitesi, Ankara, **2000**.
56. **BOLD**, Zumba Company, New York, **2010**.

EKLER

EK – 1. Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız?

☐ 18-25 ☐ 26-33 ☐ 34-41 ☐ 42-49 ☐ 50 ve üzeri

2. Medeni haliniz?

☐ Bekar ☐ Evli

3. Eğitim durumunuz?

☐ İlköğretim ☐ Ortaöğretim ☐ Ön lisans-Lisans ☐ Yüksek Lisans-Doktora

4. Kilonuz?

5. Boyunuz?

6. Olmak istediğiniz ideal kiloda mısınız?

☐ Evet ☐ Hayır

7. Fiziksel aktivite düzeyinizi değerlendiriniz.

☐ Hareketsiz
☐ Az hareketli
☐ Orta düzeyde hareketli
☐ Hareketli
☐ Çok hareketli

EK – 2. Vücut Algısı Ölçeği

1 – Hiç beğenmiyorum, 2 – Pek beğenmiyorum, 3 – Kararsızım, 4 – Oldukça beğeniyorum, 5 – Çok beğeniyorum

Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ile ilgili ifadeler bulunmaktadır. Yapmanız gereken bir vücut özelliğiniz hakkındaki görüşünüzü ‘Hiç Beğenmiyorum’, ‘Pek Beğenmiyorum’, ‘Kararsızım’, ‘Oldukça Beğeniyorum’, ‘Çok Beğeniyorum’ seçeneklerinden uygun olanına ‘X’ işareti koyarak belirtmenizdir. Tüm maddeleri eksiksiz olarak ve içtenlikle cevaplamanız önemlidir.	1	2	3	4	5
Saçlarım					

Yüzümün rengi					
İştahım					
Ellerim					
Vücudumdaki kıl dağılımı					
Burnum					
Fiziksel gücüm					
İdrar-dışkı düzenim					
Kas kuvvetim					
Belim					
Enerji düzeyim					
Sırtım					
Kulaklarım					
Yaşım					
Çenem					
Vücut yapım					
Profilim					
Boyum					
Duyularımın keskinliği					
Ağrıya dayanıklılığım					
Omuzlarımın genişliği					
Kollarım					
Göğüslerim					
Gözlerimin şekli					
Sindirim sistemim					
Kalçalarım					
Bacaklarım					
Dişlerimin şekli					
Cinsel gücüm					
Ayaklarım					
Uyku düzenim					
Sesim					

Sağlığım					
Cinsel faaliyetlerim					
Dizlerim					
Vücudumun duruş şekli					
Yüzümün şekli					
Kilom					
Cinsel organlarım					
Hastalığa direncim					

EK – 3. Bedensel Benlik Algısı Ölçeği

Burada sizin kendinizi tanımlamanıza imkan veren bazı cümleler verilmiştir. Her birey diğer bireylerden farklı olduğundan bu ankette doğru veya yanlış cevap yoktur. Öncelikle yapmanız gereken farklı iki bireyi anlatan cümlelerden sizi en iyi tanımlayanı seçmektir; daha sonra seçtiğiniz cümlenin tarafında “TAM BANA UYGUN” ve “BANA KISMEN UYGUN” ifadeleri ile belirtilen benzeşme derecelerinden birisini işaretlemektir.

1 – Tamamen bana uygun, 2 – Kısmen bana uygun

1	2		FAKAT		2	1
		Bazı kişiler fiziksel kondisyon düzeyleri ve fiziksel uygunlukları konusunda çok rahat değillerdir.		Diğerleri her zaman mükemmel bir kondisyon ve fiziksel uygunluğu sağladıklarından kendilerini rahat hissederler.		
		Bazı kişiler çoğullarına göre çekici bir vücuda sahip olduklarını hissederler.		Diğerleri çoğullarına göre vücutlarının o kadar da çekici olmadığını hissederler.		
		Bazı kişiler kendi cinsiyetindeki insanların çoğundan fiziksel olarak daha kuvvetli olduklarını düşünürler.		Diğerleri kendi cinsiyetinden birçok insanla karşılaştırdıklarında fiziksel kuvvetlerinin yetersiz olduğunu düşünürler.		

	Bazı kişiler fiziksel olarak yapabildiklerinden ve kim olduklarından aşırı gurur duyarlar.		Diğerleri fiziksel olarak yapabildiklerinden ve kim olduklarından o kadar da gurur duymazlar.		
	Bazı kişiler konu atletik yeteneğe geldiğinde en iyilerden birisi olduklarını düşünürler.		Diğerleri konu atletik yetenek olunca en iyiler arasında yer almadıklarını düşünürler.		
	Bazı kişiler düzenli ve ağır fiziksel egzersizlerin bazı çeşitlerine katılabileceklerinden emindirler.		Diğerleri çoğunlukla düzenli ve ağır fiziksel egzersizleri sürdürmeyi başaramazlar.		
	Bazı kişiler çekici bir vücudun sağlanmasında zorluklar olduğunu hissederler.		Diğerleri vücutlarının çekici görünüşünü kolaylıkla sağlayabileceklerini düşünürler.		
	Bazı kişiler kendi cinsiyetindeki çoğu kişiden kaslarının daha güçlü olduğunu düşünürler.		Diğerleri tüm kaslarının kendi cinsiyetindeki çoğu kişinininki kadar güçlü olmadığını hissederler.		
	Bazı kişiler bazen oldukları görünümünden veya fiziksel olarak yapabildiklerinden o kadar da hoşnut değillerdir.		Diğerleri her zaman fiziksel olarak oldukları görünümlerinden hoşnuturlar.		
	Spor aktivitelerine katılmaya gelindiğinde bazı kişiler o kadar rahat değillerdir.		Diğerleri ise spor aktivitelerine katılmaya gelince en rahat olanlar arasındadırlar.		
	Bazı kişiler çoğunlukla Yüksek düzeyde dayanıklılığa ve fiziksel uygunluğa sahip değillerdir.		Diğerleri her zaman Yüksek düzeyde dayanıklılığa ve fiziksel uygunluğa sahiptirler.		

	Bazı kişiler vücut hatlarını belirten giysileri giymeye gelince vücutlarından utanç duyarlar.		Diğerleri vücut hatlarını belirten giysileri giydiklerinde vücutlarından utanç duymazlar.		
	Kuvvet gerektiren ortamlara gelince bazı kişiler ilk katılındırlar.		Kuvvet gerektiren ortamlara gelince bazı kişiler ise son katılanlardandırlar.		
	Konu kişilerin kendi fiziksel özelliklerine geldiğinde bazı kişiler rahatsızlık hissederler.		Diğerleri kendi fiziksel özelliklerinden gerçekten rahat duyguya sahip görünürler.		
	Bazı kişiler konu spor etkinliklerine katılma olunca her zaman en iyilerden biri olduklarını hissederler.		Diğerleri konu spor etkinliklerine katılma olunca en iyilerden biri olmadıklarını hissederler.		
	Bazı kişiler fiziksel uygunluk ve egzersiz ortamlarında biraz endişeli olma eğilimindedirler.		Diğerleri her zaman fiziksel uygunluk ve egzersiz ortamlarında güven ve rahatlık hissederler.		
	Bazı kişiler fiziki yapılarını çekici olarak kabul ettiklerinden çoğunlukla kendilerini beğenilmeye değer hissederler.		Diğerleri vücutlarının görünüşleri için nadiren beğeni aldıklarını hissederler.		
	Bazı kişiler fiziksel kuvvetleri konu olunca kendilerine güvensizlik eğilimi gösterirler.		Diğerleri ise fiziksel kuvvetleri konu olunca aşırı derecede rahattırlar.		
	Bazı kişiler her zaman kendi fiziksel özellikleri hakkında olumlu hislere sahiptirler.		Diğerleri nadiren kendi fiziksel özellikleri hakkında olumlu hislere sahiptirler.		

	Bazı kişiler spor ortamındaki yeni becerileri öğrenmede çoğu kişiden biraz daha yavaştlar.		Diğerleri yeni spor becerilerini öğrenmede her zaman en hızlılar arasında yer alırlar.		
	Bazı kişiler egzersizleri düzenli sürdürmede ve fiziksel kondisyonu korumadaki yetenekleri hakkında aşırı rahatlık hissederler.		Diğerleri egzersizleri düzenli sürdürmede ve fiziksel kondisyonu korumadaki yetenekleri hakkında o kadar çok rahatlık hissetmezler.		
	Bazı kişiler çoğu kişiler ile karşılaştırdıklarında, vücutlarının en iyi şekilde görünmediğini hissederler.		Diğerleri çoğu kişi ile karşılaştırdıklarında, vücutlarının her zaman mükemmel bir fiziksel görünümde olduğunu hissederler.		
	Bazı kişiler çoğu insanla karşılaştırdıklarında, kendilerinin çok güçlü ve iyi gelişmiş kaslara sahip olduklarını hissederler.		Diğerleri kendilerinin o kadar güçlü olmadıklarını ve kaslarının da Gelişmemiş olduğunu hissederler.		
	Bazı kişiler fiziksel özellikleri için daha fazla saygı görmek isterler.		Diğerleri fiziksel özellikleri için her zaman büyük saygı gördüklerine inanırlar.		
	Bazı kişiler fırsat verildiğinde her zaman spor etkinliklerine ilk katılanlardandır.		Diğer kişiler bazen geride kalırlar ve çoğunlukla da spora ilk katılanlardan değildir.		
	Bazı kişiler çoğu kişi ile karşılaştırdıklarında her zaman yüksek düzeyde		Diğerleri çoğu insanla karşılaştırdıklarında çoğunlukla fiziksel kondisyon düzeylerinin		

	fiziksel kondisyona sahip olduklarını hissederler.		o kadar yüksek olmadığını hissederler.		
	Bazı kişiler vücutlarının görünüşünden aşırı rahattırlar.		Diğerleri vücutlarının görünüşleri hakkında biraz sıkılıgandırılar.		
	Fiziksel kuvvet gerektiren durumlarla ilgilenmede bazı kişiler çoğu kişi kadar iyi olmadıklarını hissederler.		Diğerleri fiziksel kuvvet gerektiren durumlarla ilgilenmede en iyiler arasında olduklarını hissederler.		
	Bazı kişiler fiziksel olarak bulundukları hallerinden aşırı hoşnutluk duyarlar.		Diğerleri bazen fiziksel özelliklerinden biraz hoşnutsuzdurlar.		

ÖZGEÇMİŞ

Hatay'ın Samandağ ilçesinde 1993 yılının ağustos ayında doğdu. İlk ve Orta öğrenimini Hatay Antakya Gazi İlk-Orta Okulunda tamamladı. Daha sonra 2008-2011 yılları arasında Hatay Samandağ Bedi Sabuncu Anadolu Lisesinden mezun oldu. 2012-2015 eğitim öğretim yılında Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda BEDEN Eğitimi Öğretmenliği bölümünü kazandı. Üniversitesini 1 yıl erken bitirerek 2017 yılında mezun olmuştur. 2017-2018 eğitim öğretim yılında Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimine başladı.