

16 HAFTALIK EGZERSİZ PROGRAMININ BEDEN ALGISI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF 16-WEEK EXERCISE PROGRAM ON BODY PERCEPTION

Yrd.Doç.Dr. Ünsal TAZEGÜL

Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, unsaltazegul@gmail.com,
Mardin/Türkiye

ÖZ

Yapılan bu çalışmanın amacı, 16 haftalık egzersiz programının beden algısı üzerindeki etkisinin araştırmaktır. Çalışmanın grubu 25 bireyden oluşmaktadır. Ayrıca 15 kişilik spor yapmayan kontrol grubu oluşturulmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Anlı ve arkadaşları tarafından 2015 yılında geçerlilik ve güvenilirliği yapılan bedeni beğenme ölçeği kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olduğunu belirlemek için "Kolmogorov-Smirnov" testi, homojenliğini belirlemek için "Anova-Homogeneity of variance" testi uygulanmış ve verilerin homojen ve normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistik ve ilk ölçüm ve son ölçüm arasındaki farkı ortaya koymak içinde eş örneklem t testi uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda; 16 haftalık egzersiz sonunda deney grubundaki bireylerin beden algılarında olumlu yönde bir gelişme olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Algısı, Egzersiz.

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effect of the 16-week exercise program on body perception. The sample group of the study was composed of a total of 25 person. A control group of 15 people was also established and they did not sport. Body Admiration Scale of which validity and reliability has been done by Anlı and his friends, have been used as data collection tool in this study. For analyses of data, Portable IBM SPSS Statistics 20 software package was used. To determine, the data having normal distribution "Kolmogorov-Smirnov" test, to determine the homogeneity of the data "Anova-Homogeneity of Variance" test, has been applied and Data having normal and homogenous distribution have been determined. Descriptive statistical analysis and paired sample t-test were applied to establish the difference between the first measurement and the last measurement in the analysis of the data. At the end of the study; At the end of 16 weeks of exercise, it was determined that individuals in the experimental group had a positive development in body image.

Keywords: Body Perception, Exercise.

1. GİRİŞ

Beden algısı kavramı, ilk defa 1920 yılında psikolojik ve sosyolojik bir kavram olarak Paul Schilder tarafından ele alınmıştır. Schilder'den önce yapılan çalışmalar genellikle beyin hasarı sonucunda ortaya çıkan bozuk beden algıları ile sınırlıydı. Schilder beden algısını, insanın zihninde biçimlendirmiş olduğu kendi resmi olarak tanımlamaktadır (Polat, 2007; Dunham, 2002).

Beden imajı bozukluğu, ilk olarak 16. yüzyılda bir cerrah olan Ambroise Pare'nin, fantom organ olgusu raporunda yer almıştır (Tazegül, 2016). 1920'li yıllarda bir nörolog olan Head, beden şeması kavramını öne sürmüştür. Buna göre beden şeması "daha çok duygusal kortekste organize edilmiş olan geçmiş yaşantılar ile şimdiki duyumlardan oluşan bir bütündür" (Doğan ve Doğan, 1992).

Beden algısının gelişiminde, bireyin geçmiş deneyimleri önemli bir yer tutmaktadır. Bireyin geçmişte kendi bedenine göstermiş olduğu tepkiler ve bireyin bedeni ile ilgili çevresinden aldığı tepkiler, bireyin beden algısı

gelişimini etkilemektedir (Acar, 2010). Genellikle olumlu olarak algılanan beden algısı, bireyin öz saygısı ve öz güveninde önemli etkiler yapabilmektedir (Şanlı, 1991).

Secord ve Jourard, beden algısı kavramını, bireyin bedeninden hoşnut olma ya da olmama durumu olarak tanımlamışlardır (Brylinsky, 1990).

Bugün insanlar fiziksel aktivitelere katılmanın gerekliliğini daha iyi kavramış durumdadır. Birçok insan spor merkezlerine devam etmekte ya da evde egzersiz yapmaktadır. İnsanlar, beden şeklini korumak ya da ideal vücut ölçülerine sahip olmak için akupunktur, cerrahi operasyon, ilaç tedavisi, diyet, fiziksel aktivite ve egzersiz gibi metotları kullanmaktadırlar. İdeal beden yapısı için başvurulan yollardan birisi olan fiziksel aktivite, son yıllarda pek çok insanın tercih ettiği bir yöntemdir. Fiziksel etkinlikler yolu ile bireyler yeni bir fiziki görünümüne ulaşma şansı bulurken, bu yeni görünümle birlikte vücutlarının fiziksel zindelik özellikleri hakkında olumlu düşüncelere de sahip olurlar. Çok'un, Türk ergen sedanterler üzerinde yaptığı çalışma sonucunda fiziksel etkinliğe katılan ergenlerin, katılmayan ergenlere göre vücutlarından daha memnun oldukları bulunmuştur. Yapılan çalışmalarla beden imgesine fiziksel aktivitenin olumlu etkisi ortaya konduğu gibi, fiziksel aktiviteye katılan bireylerin bedenlerinin başkaları tarafından değerlendirilmesi durumunda fiziksel aktiviteye katılmayan bireylere oranla daha az kaygı hissettikleri de ortaya konmuştur (Acar, 2010). Atletizm branşına yönelik İsveçli genç kız ve erkeklerin bedenlerine ve bedenlerinin işlevlerine odaklandıkları, bedenleri hakkında olumlu düşüncelere sahip oldukları belirtilmektedir (Frisén ve Holmqvist, 2010). Yapılan birçok çalışmada sporun bireydeki olumlu karakter gelişimine katkı sağladığı ve beden algısı gelişimine katkı sağladığı ortaya çıkmıştır (Brettschneider ve Heim, 1997).

Spor birçok yolla kadınlardaki beden algısını etkiliye bilmektedir. Spor içerisinde barındırdığı rekabetçi ortam sporcuları daha iyi bir bedene sahip olmaya teşvik edebilmektedir (Striegel-Moore, Silberstein, Grunberg ve Rodin, 1990), ayrıca sporda ortaya çıkan mükemmeliyetçilik duygusu da güzel bir bedene sahip olma isteğini etkiliye bilmektedir (Fulkerson, Keel, Leon ve Dorr, 1999). Hausenblas ve Fallon 2006 yılında yaptıkları çalışmalarında, sporun, beden hoşnutluğu üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu bulmuştur.

Yapılan bu çalışmanın amacı, 16 Haftalık Egzersiz Programının Beden Algısı Üzerindeki Etkisinin Araştırmaktır.

2. YÖNTEM

2.1. Çalışma Grubu

Çalışma Grubunu, İstanbul ilinde farklı fitness salonlarına giden ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 17 erkek ve 8 kadın oluşturmaktadır. Çalışma grubunu oluşturmak için, fitness salonlarına yeni üye olan 97 bireyle görüşülmüştür. Görüşülen 97 kişiden 25'i çalışmaya katılmayı kabul etmiştir. Çalışma grubundaki bireylerin yaş aralığı 24-41 arasında değişmektedir. Ayrıca 15 kişilik kontrol grubu da oluşturulmuştur. Çalışmaya katılan 25 bireye haftanın 4 günü ortalama olarak 2 saatlik fitness eğitimi verilmiştir. Çalışma grubundaki bireyler bir antrenman programı içerisinde yaklaşık olarak; 20-30 dk koşu bandında düşü veya orta düzeyde koşuttuktan sonra, 10-15 dk bisiklet sürmüşlerdir. Yapılan kardiyo çalışmasından sonra ağırlık antrenmanları yapmışlardır.

2.2. Veri Toplama Aracı

2.2.1. Bedeni Beğenme Ölçeği

Bedeni beğenme ölçeği, (BBÖ; Tylka, & Wood-Barcalow, 2015). tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Anlı ve arkadaşları tarafından 2015 yılında geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. 5'li Likert türü bir ölçme aracı olan BBÖ 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin madde toplam korelasyonu katsayıları .31 ile .76 arasında sıralanmaktadır (Anlı ve ark, 2015).

2.3. Verilerin Çözümlemesi

Bu araştırmada ki verilerin çözümlemesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olduğunu belirlemek için "Kolmogorov-Smirnov" testi, homojenliğini belirlemek için "Anova-Homogeneity of variance" testi uygulanmış ve verilerin homojen ve normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik ve ilk ölçüm ve son ölçüm arasındaki farkı ortaya koymak içinde eş örneklem t testi uygulanmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde, istatistik analizi sonucunda elde edilen veriler yer almaktadır.

Tablo 1. Çalışma grubunun egzersiz öncesi ve sonrası kilo durumunu gösteren tanımlayıcı istatistik analizi

| | N | Mean | Std. Deviation |
|------------------------------------|----|-------|----------------|
| Egzersize başlamadan önceki kilo | 25 | 72,84 | 17,00902 |
| 16 Haftalık egzersize sonrası kilo | 25 | 65 | 14,5 |

Yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonucunda, çalışma grubundaki bireylerin egzersize başlamadan önceki kilolarının ortalaması, 72,84 kg iken, 16 haftalık egzersiz programı sonrası kilo ortalaması, 65 kg olarak belirlenmiştir.

Tablo 2. Çalışma ve denek grubunun beden algısı skorunu gösteren tanımlayıcı istatistik analizi

| | Mean | N | Std. Deviation |
|-------------------------|---------|----|----------------|
| Çalışma Grubu İlk Ölçüm | 21,64 | 25 | 5,28268 |
| Çalışma Grubu Son Ölçüm | 29,92 | 25 | 5,92959 |
| Denek Grubu İlk Ölçüm | 18 | 15 | 2,72554 |
| Denek Grubu Son Ölçüm | 17,8667 | 15 | 3,29213 |

Yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonucunda, çalışma grubundaki bireylerin egzersize başlamadan önceki beden algısı skoru 21,64 iken, 16 haftalık egzersiz programı sonrası beden algısı skoru 29,92, kontrol grubundaki bireylerin egzersize başlamadan önceki beden algısı skoru 18 iken, 16 haftalık egzersiz programı sonrası beden algısı skoru 17,8667 olarak belirlenmiştir.

Tablo 3. Eş örneklem t testi

| | Mean | Std. Deviation | t | p |
|---------------|--------|----------------|---------|------|
| Çalışma grubu | -8,280 | 3,16912 | -13,064 | ,000 |
| Denek grubu | ,13333 | 1,18723 | ,435 | ,670 |

Çalışma grubundaki bireylerin 16 haftalık egzersiz programı öncesi ve sonrası beden algısı skoru karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık belirlenmiştir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan 16 haftalık fitness eğitimi sonucunda, çalışma grubundaki bireylerin beden hoşnutluk düzeyinde önemli bir artış olmuştur. Kontrol grubundaki bireylerin beden algısı skorlarında ise önemli bir ölçüde değişim olmamıştır. 16 haftalık egzersiz eğitimi sonunda, çalışma grubundaki bireylerin ortalama olarak 7 kilo verdikleri belirlenmiştir. Çalışma grubundaki bireylerin 16 haftalık egzersiz programı öncesi ve sonrası beden algısı skoru karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık belirlenmiştir. Bu istatistiki verilerden yola çıkarak, düzenli olarak yapılan egzersizin bireyin beden algısını olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Martin ve arkadaşları 2000 yılında yaptıkları çalışmalarında, spor yapan bireylerin beden hoşnutluk düzeylerinin spor yapmayanlardan daha iyi düzeyde olduğunu bulmuşlardır. Netz ve arkadaşları 2008 yılında yaptıkları çalışmalarında, düzenli olarak egzersiz yapan kadınların psikolojik iyilik halinin arttığını belirtmiştir. Williams ve Cash tarafından 2001 yılında yapılan çalışmada, dairesel ağırlık egzersizlerinin kolej öğrencilerinde beden görünümü ve fiziksel benlik yeterliliği üzerine etkilerini incelerler. Çalışmalarının sonunda, altı haftalık egzersizler sonucunda deney grubunun da ki bireylerin beden hoşnutluk düzeyinin, kontrol grubundaki bireylerden daha iyi düzeyde olduklarını belirlemişlerdir. Yine Lindwall ve Lindgren (2005) altı aylık boyunca farklı türde egzersizlere katılan İsveçli ergen kızların beden algısında olumlu yönde bir gelişme olduğunu bulmuştur. McVey ve Davis 2002 yılında yaptıkları çalışmalarında, kadınların beden hoşnutsuzluğu yaşadığını ve bu beden hoşnutsuzluğunun spor ile giderebileceğini bulmuştur. Ogden, Veale ve Summers, 1997, egzersizin beden algısına olumlu bir etkisi olduğunu ifade etmiştir. Field ve arkadaşları (2001), Ingledew, Hardy ve Sousa 1995 yılında sporun bireydeki beden algısını önemli bir şekilde etkilediğini belirtmiştir. Özellikle adolesan dönemde bireyin istediği beden şekline ulaşmasında sporun çok önemli bir yere sahip olduğunu vurgulamıştır. Hubbard 2013 yılında yaptığı çalışmasında, egzersizin beden algısını olumlu yönde etkilediğini bulmuştur. Campbell ve Hausenblas, 2009; Martin Ginis ve Bassett-Gunter, 2011 orta şiddette yapılan egzersizlerin beden algısının gelişimine katkı sağladığını ifade etmiştir. Zarshenas ve arkadaşları 2013 yılındaki yaptıkları çalışmalarında, kısa süreli aerobik egzersizin beden algısı üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışmalarının sonunda kısa süreli aerobik egzersizin beden algısı üzerinde bir etkisi

olduğu ortaya çıkmıştır. Giniş ve arkadaşları 2012 yılında, 16 haftalık diyet ve egzersizin obez ve şişman kadınların beden algısı üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarında, kilo kaybına bağlı olarak örneklem gurubunun beden hoşnutsuzluğunda bir azalma olduğunu bulmuşlardır. Appleton 2012 yılında, altı seanslık yapılan 40 dakikalık aerobik egzersizin beden şeklinde bir değişim yapmadan beden algısını olumlu yönde geliştirdiğini belirtmiştir.

Çalışma grubundaki bireylerin beden algısını etkileyen önemli etkenlerden biriside, bireylerin fazla kilolarını vermeleridir. nk alışma öncesinde bireylerle yapılan görüşmelerde ne amaçla egzersiz yaptıkları sorulmuştur. Çalışmaya katılan bireylerin tamamı bu soruya, kilo düşmek için egzersiz yapıyorum cevabını vermiştir. Richman ve Shaffer 2000 yılında yaptıkları çalışmalarında, sedanter genç bayanların aerobik egzersiz sonunda vücut ağırlığı düzeylerinde bir azalmanın sonunda kendi görünümlerini değerlendirmede ve kendilerine olan öz güvenlerinde bir artış olduğunu belirlemişlerdir.

Sonuç olarak, deney gurubundaki bireylerin 16 haftalık egzersiz sonucunda beden hoşnutluk düzeylerinde önemli bir artışın olduğu belirlenmiştir. Bu artıştaki en büyük etkenlerden birisinin, deney grubundaki bireylerin fazla kilolarını vermelerinden kaynaklanmaktadır.

KAYNAKLAR

Acar, T.. (2010).Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Yüksekokulu ve Mimarlık-Mühendislik Fakültesi ğrencilerinde Beden Algısı ve İyilik Halinin Beden Kitle İndeksi ve Vücut Yağı Dağılımı İle İlgisi, Uzmanlık Tezi, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli.

Anlı, G., Akın, A., Eker, H ve zelik, B. (2015). Bedeni Beğerme lği: Geerlik ve Gvenirlik alışması, The Journal of Academic Social Science Studies, Number: 36 , Summer II, p. 505-511.

Appleton, K. (2012). 6 X 40 Mins Exercise Improves Body Image, Even Though Body Weight And Shape Do Not Change. Journal Of Health Psychology, 119, 203-214.

Brettschneider, W., Heim, R. (1997). Identity, Sport, and Youth Development. In The Physical Self: From Motivation to Well-Being (ed. K. Fox, 205-227), Human Kinetics Publishing.

Brylinsky, J. (1990). Concerns And Education Regarding Issues of Weight Control and Female Athletes: Body Image and Female Athletes, Paper Presented At The Annual Meeting of The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

Campbell, A., Hausenblas, H. (2009). Effects of Exercise Interventions on Body Image A Meta-Analysis. Journal of Health Psychology, 14(6), 780-793.

Doğan O., Doğan S. (1992). ok Ynl Beden-Self İlişkileri lği El Kitabı. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Basımevi, Sivas.

Dunham, J.M. (2002).Perfectionism and Attitudinal Body Image in Developmental, High Performance, and Elite Figure Skaters. A Thesis Submitted to The Faculty of Graduate Studies and Research in Partial Fulfillment of The Requirements for The Degree of Master of Arts, University of Alberta, Department of Physical Education and Recreation

Field, A. E., Carmargo, C. A., Taylor, C. B., Berkey, C. S., Roberts, S. B., and Colditz, G. A. (2001). Peer, Parent, and Media Influences on The Development of Weight Concerns and Frequent Dieting Among Preadolescent and Adolescent Girls and Boys. Pediatrics, 107, 54-60.

Frisn, A., Holmqvist, K. (2010). What Characterizes Early Adolescents With A Pos-İtive Body Image? A Qualitative Investigation of Swedish Girls and Boys. Body Image, 7, 205-212.

Fulkerson, J. A., Keel, P. K., Leon, G. R ve Dorr, T. (1999). Eating-Disordered Behaviors and Personality Characteristics of High School Athletes and Nonathletes. International Journal of Eating Disorders, 26, 73-79.

Hausenblas, H. A., Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. Psychology & Health, 21(1), 33-47.

Hubbard, E.A. (2013). The Effects of Exercise Modality on State Body Image, The Degree of Master of Science, University of South Florida Department of Physical Education and Exercise Science College of Education, Florida.

Ingledeu, D. K., Hardy, L ve de Sousa, K. (1995). Body Shape Dissatisfaction and Exercise Motivations. Journal of Sports Sciences, 13, 60.

- Lindwall M, Lindgren EC. (2005). The Effects of An Exercise Intervention Program on Physical Self Perceptions and Social Physique Anxiety in Nonphysically Active Adolescent Swedish Girls. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 643-658.
- Martin Ginis, K. A., Bassett-Gunter, R. L. (2011). Exercise and Changes in Body Image. In T. F. Cash ve L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook Of Science, Practice, And Prevention*: Guilford Publication.
- Martin Ginis, K. A., McEwan, D., Josse, A. R., and Phillips, S. M. (2012). Body İmage Change in Obese and Overweight Women Enrolled in A Weight-Loss İntervention: The İmportance of Perceived Versus Actual Physical Changes. *Body İmage*.
- Martin KA, Sinden AR, Fleming JC.(2000). Inactivity May Be Hazardous to Your İmage, The Effects of Exercise Participation on İmpression Formation, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 283-291,
- McVey, G. L., Davis, R. (2002). A Program to Promote Positive Body İmage: A 1-Year Follow-Up Evaluation. *Journal of Early Adolescence*, 22, 96-108.
- Netz Y, Zach S, Taffle JR, Guthrie J, Dennerstein L. (2008). Habitual Physical Activity is A Meaningful Predictor of Well-Being İn Mid-Life Women, A Longitudinal Analysis, *Climacteric*, 11(4): 337-344.
- Ogden, J., Veale, D., and Summers, Z. (1997). The Development and Validation of The Exercise Dependence Questionnaire. *Addiction Research*, 5, 343-356.
- Polat A. (2007). Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastalarının Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Richman EL, Shaffer DR. (2000). If You Let Me Play Sports : How Might Female Sports Partcipation Influence the Self-Esteem of Adolescent Females, *Psychology of female Quarterly*, 24, 189-199.
- Striegel-Moore, R. H., Silberstein, L. R., and Rodin, J. (1986). Toward An Understanding Of Risk Factors For Bulimia. *American Psychologist*, 41, 246-263.
- Şanlı, T. (1991). Hemşirelikte Kişilerarası İlişkiler. Ankara: AÖF Yayınları, No: 226.
- Tazegül, Ü (2016).Elit Düzeydeki Tenisçilerin Olumlu Düşünme Düzeyleri ile Bedenlerini Beğenmeleri Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi." *Journal of the Human and Social Sciences Researches*, 5.8. 2906-2912.
- Williams PA, Cash TF. (2001). Effects of A Circuit Training Program on The Body Images Of College Students. *International Journal Of Eating Disorders*, 30, 75–82.
- Zarshenas, S., Houshvar, P., and Tahmasebi, A. (2013).The Effect of Short-Term Aerobic Exercise on Depression and Body Image in Iranian Women. *Depression Research and Treatment*, 132684, 6.