

**T.C.**  
**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**HAREKET VE ANTRENMAN ANABİLİM DALI**

**EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN BEDEN  
KOMPOZİSYONLARI İLE BEDEN İMAJLARI  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Elvan BEKMEZCİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2020-ANTALYA

**T.C.**  
**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**HAREKET VE ANTRENMAN ANABİLİM DALI**

**EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN BEDEN**  
**KOMPOZİSYONLARI İLE BEDEN İMAJLARI**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Elvan BEKMEZCİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

**Dr.Öğr.Üyesi Bülent TURNA**

“Kaynakça gösterilerek tezimden yararlanılabilir”

2020-ANTALYA

**Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne;**

Bu çalışma jürimiz tarafından Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Programında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir. 17/01/2020

İmza

Tez Danışmanı : Dr.Öğr. Üyesi Bülent TURNA  
Akdeniz Üniversitesi

Üye : Prof.Dr. Selma CİVAR YAVUZ  
Akdeniz Üniversitesi

Üye : Dr.Öğr. Üyesi Kenan IŞILDAK  
Süleyman Demirel Üniversitesi

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun ...../...../..... tarih ve ...../..... sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

**Prof. Dr. Narin DERİN**

**Enstitü Müdürü**

## ETİK BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı beyan ederim.

Elvan BEKMEZCİ

İmza



Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Bülent TURNA

İmza

## TEŐEKKÜR

Öncelikle hayatım boyunca olduğu gibi bu süreçte de beni yalnız bırakmayan canım ailem; babam Mustafa Kemal BEKMEZCİ, annem Aysel BEKMEZCİ, ablalarım Esra BİTMİŐ ve Tuğba BEKMEZCİ, abim Hakan BİTMİŐ ve prensesimiz Esra Alara BİTMİŐ'e desteklerinden ötürü minnetlerimi sunarım.

Tezimi yazma sürecinde yardımlarından dolayı Kamelya collection exclusive hotels ailesine ve öğrencilerime teşekkürlerimi sunarım.

Lisansımdan bu yana hep hayatımda olan değerli hocam Sayın Prof. Dr. Selma CİVAR YAVUZ hocama sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Bülent TURNA hocama teşekkürlerimi sunarım.

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, egzersiz yapan bireylerin biyoelektrik impedans analizi sonucunda tespit edilen fiziksel durumları ile bireylerin hissettikleri beden imajı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Çalışmaya 18 yaş ve üzerindeki düzenli egzersiz yapan toplam 200 sağlıklı birey katılmıştır. Tüm katılımcılara “Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu” ile çalışma hakkında bilgi verilerek onayları alınmıştır.

Çalışmaya katılan bireylerin beden ağırlığı, beden kütle indeksi, beden yağ yüzdesi, beden yoğunluğu, yağsız beden kütlesi değerleri, TBF-300 Model biyoelektrik empedans ölçüm cihazı ile ölçülmüştür. Katılımcıların beden imajı profilini incelemek için, “Çok Yönlü Beden Benlik İlişkileri Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekte yer alan alt boyutlar; görünüşü değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliği değerlendirme, fiziksel yeterlik yönelimi, sağlık değerlendirmesi, sağlık yönelimi ve beden alanlarından tatmin/doyumdur. Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Veriler arasındaki ilişkileri incelenmesinde pearson/spearman korelasyon analizi yapılmıştır.

Yapılan istatistik sonucunda; bireylerin beden algılarının, cinsiyete göre aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ( $p>0.05$ ), ancak yaş grupları arasında ise gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu ( $p<0.05$ ) görülmüştür. Bireylerin beden algıları ile beden ölçüm değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde ise; beden ölçüleri ile beden algıları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak; beden imajı ve beden kompozisyonu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

**Anahtar Kelimeler:** Beden, Beden Kompozisyonu, Beden Algısı

## ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the relationship between physical conditions of individuals who exercise and determined as a result of bioelectrical impedance analysis and body image that individuals feel.

A total of 200 healthy individuals who regularly exercise, 18 years and older participated in the study. All participants were informed about the study with the “Informed Volunteer Consent Form” and their approval was obtained.

Body weight, body mass index, body fat percentage, body density, lean body mass values of individuals participating in the study were measured with TBF-300 Model bioelectrical impedance measuring device. “Multidimensional Body Self Relationship Scale” was used to examine the participants' body image profile. Sub-dimensions in the scale; evaluation of appearance, appearance orientation, assessment of physical competence, physical competency orientation, health assessment, health orientation and body areas satisfaction. SPSS package program was used to analyze the data. Pearson/spearman correlation analysis was performed to examine the relationships between the data.

As a result of the statistics made; individuals' perceptions of the body, the difference between them by gender was not statistically significant ( $p>0.05$ ), but the difference between the age groups was significant ( $p<0.05$ ). When the relationship between individuals' body perceptions and body measurement values is examined; there was a significant relationship between body measurements and body perceptions.

As a result; there is a significant relationship between body image and body composition.

**Keywords:** Body, Body Composition, Body Perception.

# İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET</b>	i
<b>ABSTRACT</b>	ii
<b>İÇİNDEKİLER</b>	iii
<b>TABLolar DİZİNİ</b>	v
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b>	vi
<b>SİMGELER ve KISALTMALAR</b>	vii
<b>1. GİRİŞ</b>	1
<b>2. GENEL BİLGİLER</b>	3
2.1. Beden ve Beden İmajı Kavramı	3
2.1.1. Beden Kavramı	3
2.1.2. Beden İmajının Tanımı	3
2.1.3. Beden İmajının Bileşenleri	7
2.1.4. Beden İmajını Açıklayan Teoriler	9
2.1.5. Beden İmajını Etkileyen Faktörler	13
2.1.6. Beden Algısı ve Beden Memnuniyetsizliği	18
2.2. Egzersiz Kavramı	22
2.2.1. Fiziksel Aktivite ve İnaktivitenin Tanımı	22
2.2.2. Egzersizin Tanımı	25
2.2.3. Egzersizin Yararları	27
2.2.4. Egzersiz ve Beden İmajı Arasındaki İlişki	30
2.3. Beden Kompozisyonu ve Ölçüm Teknikleri	33
2.3.1. Beden Kompozisyonu	33
2.3.2. Beden Kompozisyonları Ölçüm Teknikleri	34
2.4. İlgili Çalışmalar	41
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM</b>	45
3.1. Araştırmanın Modeli	45
3.2. Evren ve Örneklem	45
3.3. Verilerin Toplanması	45
3.3.1. Boy Ölçümü	45
3.3.2. Biyoelektrik İmpedans Analizi	46
3.3.3. Çok Yönlü Beden Benlik İlişkileri Ölçeği	46
3.4. Verilerin Analizi	48



<b>4. BULGULAR</b>	49
4.1. Tanımlayıcı İstatistikler	49
4.2. Fark Testi Bulguları	52
4.3. Korelasyon Analizi Bulguları	55
<b>5. TARTIŞMA</b>	60
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER</b>	64
<b>KAYNAKLAR</b>	66
<b>EKLER</b>	
<b>ÖZGEÇMİŞ</b>	89



## TABLÖLAR DİZİNİ

<b>Tablo 4.1.</b>	Katılımcıların demografik özellikleri	49
<b>Tablo 4.2.</b>	Biyoelektrik elektrik impedans analizi verilerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler	50
<b>Tablo 4.3.</b>	Çok yönlü beden benlik ilişkileri ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistikler	51
<b>Tablo 4.4.</b>	Cinsiyete göre bağımsız örneklem t-testi sonuçları	52
<b>Tablo 4.5.</b>	Yaşa göre tek yönlü varyans analizi (anova) sonuçları	54
<b>Tablo 4.6.</b>	Korelasyon Analizi Sonucu	56
<b>Tablo 4.6.a</b>	Korelasyon analizi sonucu özeti	59
<b>Tablo 4.7.</b>	VKİ Tablosu	59

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2. 1. Beden İmajının boyutları

6



## SİMGELER ve KISALTMALAR

<b>BİA</b>	: Biyoelektrik İmpedans Analizi
<b>ÇYBBİÖ</b>	: Çok Yönlü Beden Benlik İlişkileri Ölçeği
<b>DXA</b>	: Dual Energy X-Ray Absorbsiometry
<b>IPAQ-UFAA</b>	: Bireylerin Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
<b>MBSRQ</b>	: Çok Boyutlu Beden-Benlik İlişkileri Anketi
<b>MRG</b>	: Manyetik Rezonans Görüntüleme
<b>VKİ</b>	: Vücut Kitle endeksi
<b>WHO</b>	: Dünya Sağlık Örgütü

## 1. GİRİŞ

Teknolojik gelişmelerin etkisiyle gelişen ve zenginleşen medya ve tüketim kültürü bireylerin kendilerine yönelik algılarını da değiştirmektedir. Özellikle bireylerin görünümünün, kişilik ve yeterliklerinden daha ön plana çıkmasını sağlayan sosyal medya araçlarının bireylerin gerçek benlikleri ile ideal benlikleri arasında çatışma yaşamalarına neden olmaktadır.

Bireylerin sosyal medya araçları sayesinde oluşturdukları ideal benlikleri zaman içerisinde gerçekteki benliklerini ve görünüşlerini de etkilemektedir. Bu durum esasen insanlık tarihinden beri süregelmektedir. Öyle ki Tezcan'a (2009) göre de bireylerin görünüşleri ile ilgili bir değerlendirmede bulunmaları buldukları toplumların kültürel özelliklerine göre farklılık göstermesine rağmen insanlık tarihi boyunca kendilerini güzel görme ve beğenme endişesi taşıdıklarını düşündürmektedir.

Bireylerin sahip oldukları kültür ve yaşadıkları zaman dilimi ile ilgili olarak mevcut sembollerin ve değerlendirmelerin farklılaştığı düşünülmektedir. Özellikle kadına yönelik bedensel değerlendirmeler yapılırken Batılı toplumlar ilk zamanlarda kadınların dolgun görünümünü değerli gösterirken günümüzde bu algı değişmiş ve kadınların daha ince ve zayıf olmasını değerli göstermektedir (Bakhshi, 2011). Bu doğrultuda bireylerin bedenleri ve dış görünüşleri ile ilgili değerlendirmelerinin tarihsel zamanla ve bulunulan kültürle birlikte değişiklik gösterebildiği anlaşılmaktadır.

Bireylerin günümüzde buldukları toplumun kendisine yüklediği güzellik anlayışı ve sosyal medyanın etkisiyle ideal bir fiziksel görünüme sahip olabilmek için çok fazla çaba harcadıkları görülmektedir. Bu doğrultuda gidilen güzel merkezlerinin, estetsiyenlerin, diyetisyenlerin, moda evlerinin vb. bireylerin bedenlerine yönelik ilgilerin artmasından dolayı giderek sayılarının artmasına neden olmaktadır. Bu merkezlerin sayısının giderek artması da bireylerin toplumun oluşturduğu ideal görünüm algısına ulaşmasını hızlandırmaktadır.

Bireylerin bedenlerine yönelik güzellik algılarını sağlayan bir diğer faktör de zayıflık ve incelik algısıdır. Gerek sosyal medya araçları gerekse toplumun oluşturduğu bu algı bireylerin genel sağlıklarını da etkilemektedir. Daniëlsdóttir (2014) yapmış olduğu çalışmada bireylerin yeme içme davranışlarının sosyal medyadan çok etkilendiğini ve yeme bozukluğuna neden olabildiklerini açıklamaktadır. Bu doğrultuda bireylerin ideal görünümü ulaşmaya çalışırken sağlıklarını da kaybedebilecekleri düşünülmektedir.

Yapılan tüm çalışmalar bireylerin bedenleri ile ilgili algılarının beden imajı kavramının oluşmasını sağlamaktadır. Beden imajı, bireylerin fiziksel görünüşleri, fiziksel yeterlikleri, fiziksel kapasiteleri, vücudu ile genel memnuniyeti ve genel sağlık durumu ile ilgili duygu ve düşüncelerini gösteren bir olgudur. Bireyin kendi bedenine yönelik duygu ve düşünceleri de bedeni ve benliği arasında belirleyici bir unsur olmaktadır. Özellikle de düzenli olarak spor yapan bireylerin kendi bedenlerine yönelik algılarının sporun etkililiğini görebilmeleri anlamında daha etkili olacağı öngörülmektedir. Bu doğrultuda çalışmamızda da egzersiz yapan bireylerin beden kompozisyonları ve beden imajı arasındaki ilişki ortaya koyulmaya çalışılmaktadır.



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Beden ve Beden İmajı Kavramı

#### 2.1.1. Beden Kavramı

Beden insanın varlığının ayrılmaz bir parçasıdır. Bir beden olmadan, benlik de olmaz. En temel anlamda, canlı bir beden, insanın kendine bir ev sağlar ve beyin, benlik hissini üreten zihni yaratır. (Brugger, Regard, ve Landis, 1997). Beden, herkesin öz kimliğinin önemli bir parçasıdır (Calasanti ve Slevin, 2001) ve başkalarının vücutlarımıza (ve dolayısıyla kendimize karşı) verdiği tepki, kendine değen anahtar bir bileşendir. Bir kişinin vücuduna bir bakışta, cinsiyet, yaş, ırk ve etnik köken ve hatta fiziksel görünüm, yürüyüş, kıyafet tarzı, aktivite seçimi ve vücut duruşlarına dayanan cinsel yönelim, sosyal sınıf ve din hakkında bilgiler ortaya çıkar.

#### 2.1.2. Beden İmajının Tanımı

Beden imajı geçmişten günümüze dek bütün dünyada büyük bir probleme evrilmiş, bireylerin bedenlerine ilişkin algıları ciddi bir kaygı unsuruna dönüşmüştür. Bireylerin bedenlerine yönelik algı, düşünce ve duygularında birtakım değişiklikler gerçekleştirmek istemelerinin (rejim yapmak, aşırı egzersiz ve estetik operasyonlar benzeri) beden imajları hakkındaki kaygılarından kaynaklandığı değerlendirilmektedir. Bedene yönelik hoşnutsuzlukla alakalı çalışmalar incelendiğinde, bilhassa kadınlarda daha sık karşılaşılan bir durum olduğu gözlenmektedir. Ancak, erkeklerin de dış görünüşleriyle alakalı olarak kaygılarının bulunduğu saptanmıştır. (Andrew ve ark., 2014). Beden imajı, kişinin becerileri, fiziksel görünümü ve sağlık durumu ile cinsellikle alakalı algı ve tavırlarını ihtiva eden, benliğin fiziksel niteliğini meydana getiren bir olgudur. Kişinin bedenini algılayış biçimi, beden ve benliği ile olan ilişkisi üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Bunların yanında kültürün de beden imajına yönelik rolünün belirleyici nitelikte olduğu ifade edilebilir (Küçük ve ark., 2018).

Fiziksel görünüm geçmiş çağlardan itibaren bütün toplumlarda önemli olarak görülmüştür. Görünüşle alakalı değerlendirmeler toplumun kültürel yapısına ve yaşanılan zamana istinaden değişiklik gösterse de, görünüşe verilen önemden ötürü insanlarda beğenilir olma arzusu baş göstermiş ve bu yönde bir gayret ortaya çıkmıştır (Tezcan, 2009). İçinde bulunulan zaman ve toplumla ilişkili olarak, temsil edilen sembollerin ve sahip olunan yargıların farklılaştığı gözlenmektedir. Batılı toplumlarda ilk zamanlarda vücudu dolgun şeklinde betimlenen

kadınlar üretken, sağlıklı ve güçlü olmayı ifade ederken, günümüzde ise kadınların ince ve narin görünmeleri cesaretlendirilmektedir. Bu durumun tersini gösteren örnekler de vardır. Örnek vermek gerekirse Arap kültüründe zayıf kadınların popülaritesi daha düşüktür ve istenmeyen şekilde görülmektedirler. Büyük beden ölçülerinin, doğurganlığın ve kadınlığın temsili olduğu düşünülmektedir. Hindistan, Çin benzeri ülkelerde, geniş beden ölçülerindeki kadınların daha ferah ve uzun bir yaşama sahip olacakları düşünülmektedir (Bakhshi, 2011).

Beden imajı terimi hem profesyonel hem de popüler söylemde her yerde bulunmaktadır, ancak bunun anlamı hakkında çok az düzeyde bir konsensüs sağlandığı görülmektedir. Cash ve Pruzinsky (1990) 'in beden imajını modelne göre beden imajı, insanların bedenlerini ve bedensel işlevleri hakkındaki değerlendirmelerini ve duygularını ifade eder. Bu nedenle, beden imajı fiziksel görünüm, duygular, sağlık veya hastalık, içsel süreçler (örneğin menstrüasyon, açlık, enerji seviyesi) ve işlevselliğin (örneğin atletizm, cinsellik, denge) içsel, öznel temsillerini içerir. Bu nedenle, beden imgesi, düzenlemeyi oluşturmak için Merleau-Ponty (1962) tarafından ileri sürülen bilgileri, ayrıca vücudun görünümünden veya vücudun belirli bölümlerinden (örneğin göğüsler, kaslılık) memnuniyet veya memnuniyetsizlik; ağırlık bilinci; kişinin yeteneklerini ve yeteneklerini anlama; ve yaralanma, hastalık ve olgunlaşma / yaşlanma sonucu vücuttaki değişikliklere uyum sağlama gibi unsurları da içermektedir. Beden imajı, benlik saygısı, kendine güven ve öz kimlik gibi öz kavramın önemli bir parçasıdır. İnsanların kendilerini nasıl genel bir şekilde düşündüklerini, çeşitli etkinlikler gerçekleştirme yeteneklerini nasıl değerlendirdiklerini ve gelecekte kendileri için hangi hedefleri koyduklarını etkiler. Vücut görüntüsü statik değildir. Günden güne değişirse de, olgunlaşma, duyuşsal ve davranışsal deneyim, fiziksel görünüm ve yeteneklerdeki değişiklikler, sosyal ve kültürel normlar ve diğer insanların tepkimeleri sonucu yaşam boyunca gelişir. Bu nedenle, beden imajı insanın gelişim sürecinde önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

Beden imajı, bir kişinin bedeniyle ilgili algıları, duyguları ve düşünceleri ile ilgilidir ve genellikle beden ölçüsü tahmini, beden çekiciliğinin değerlendirilmesi ve beden şekli ve bedeniyle ilgili duyguları içerdiği şekilde kavramsallaştırılır (Grogan, 1999; Muth ve Cash, 1997). Beden imajı genel olarak geniş, çok yönlü bir yapı olarak kavramsallaştırılsa da, araştırmaların çoğu, bu alanın daha dar bir memnuniyetsizlik yapısına odaklandığını, özellikle de bireylerin daha zayıf olmak istediğini göstermektedir (Grogan, 1999). Son zamanlarda yapılan çalışmaların daha çok erkek çocuklara odaklansa da bu alanda yapılan çalışmaların çoğunluğunun kadınlara yönelik yapıldığı görülmektedir (Tiggemann, 2004).

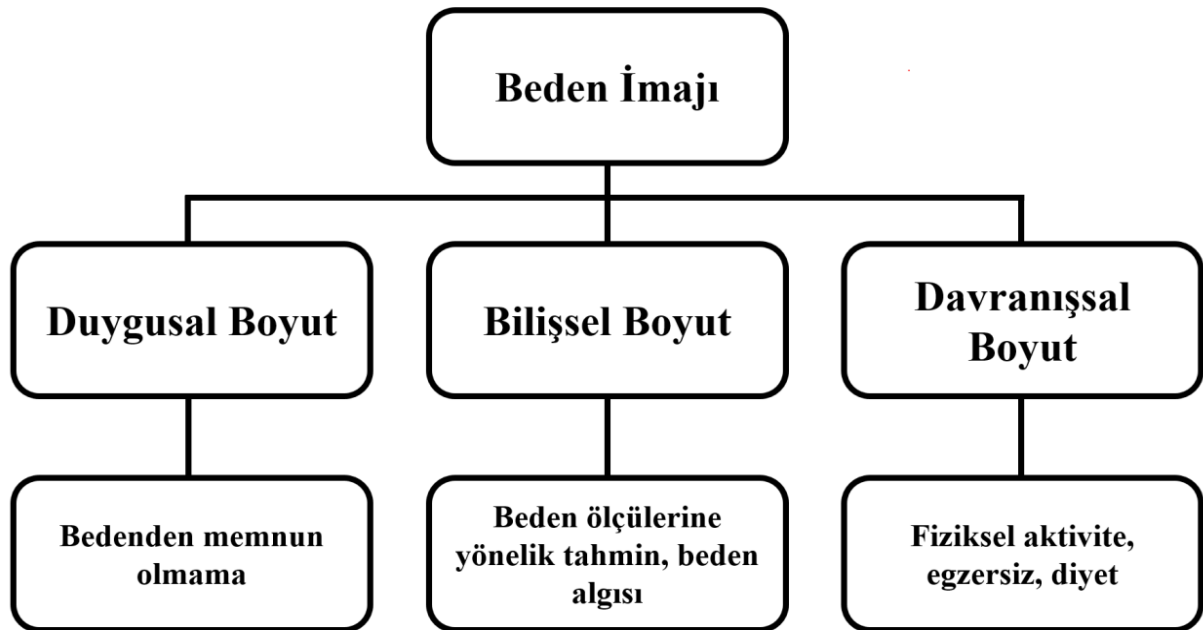


İnsanların ideal beden imajını elde etmeleri maksadıyla faaliyet gösteren güzellik merkezleri, moda ayakkabı uydurma adına harcanan paralar, bireylerin bedenlerine yönelik ilgilerinin bir belirtisi olarak ifade edilebilir. Kişinin bedenini olumlu biçimde değerlendirmesi, kişilerarası ilişkilerinde daha güvenli davranmasını mümkün kılarken, kendini beğenmeyen, çok kusurlu olduğunu düşünen bireyler, devamlı olarak veya belirli zamanlarda huzursuz, güvensiz hissetmekte ve bu kişilerde değersizlik duyguları ortaya çıkmaktadır (Tezcan, 2009). Cinsiyete istinaden karşılaştırıldığında, erkeklere nazaran kadınların beden memnuniyetinin daha az olduğu saptanmıştır. Erkeklere nazaran kadınların daha sık sosyal karşılaştırmalar yaptıkları, hemcinslerini fiziksel açıdan daha iyi ve daha çekici şekilde algılama eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Erkekler daha az sosyal karşılaştırma yapma eğilimindedirler ve klişeleşmiş fiziksel görünüm normlarından daha düşük düzeyde etkilenmektedirler (Neagu, 2015). Fakat son yirmi yıl göz önüne alındığında, benzer biçimde olmasa dahi, erkeklerde de beden memnuniyetsizliğinin yükseldiği görülmektedir. Bir kısmı daha zayıf olmayı arzu ederken, bir kısmı da ağırlık çalışmaları ve protein takviyeleri yardımıyla vücut geliştirerek kas ağırlıklarını yükseltme eğilimindedirler (McCreary ve Sadava, 2001; Neagu, 2015). Araştırmacılar tarafından, kas idealini elde etme hususundaki toplumsal baskıdan ötürü, erkeklerin nesnelleştirilmesi eğiliminin artmasıyla beraber, yakın gelecekte erkeklerin de beden imajı ile alakalı kaygılardan dolayı, cinsel memnuniyetsizliği de içerecek biçimde kadınlarinkine benzer problemlerle yüzleşecekleri ifade edilmektedir (Cafri ve Thompson, 2004). Tiggemann ve arkadaşları (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışma kapsamında; erkeklerin bedenlerinin değişik bölümlerinden memnuniyet duymadıkları, daha kaslı, uzun ve ince olmayı arzu ettikleri, vücutlarındaki kılların daha az, saçlarının ise daha fazla olmasını ve daha uzun bir penise sahip olmayı istedikleri ifade edilmiştir.

Beden imajına ilişkin algı, düşünce ve duygular, bireysel ve toplumsal faktörlerin etkisi altındadır. Beden imajı ile alakalı olarak gerçekleştirilen çalışmalar kapsamında, medya organlarında sunulan ideal görünümün, bireyin beden imajına etki ettiği belirlenmiştir (Andrew ve ark., 2014). Bilhassa yeme bozuklukları ile alakalı olarak gerçekleştirilen araştırmalarda, insanların medya etkisi ile edindikleri ideal beden imajını elde etme adına maladaptif yeme davranışlarına sahip oldukları ve kendilerinden beklentilerinin üst düzeyde olduğu saptanmıştır (Danielsdóttir, 2014). Benzer biçimde, bireyin genel anlamda işlevselliğine etki edebilecek bir durum olarak nasıl görüldüğü ile alakalı algısı, çevresel etkenlere istinaden biçimlenmekte ve onun psikososyal iyi oluşuna değişik alanlarda etki

etmektedir (Bacon ve ark, 2005). Teknolojideki ilerlemeler doğrultusunda bilgiye kolay erişebilme neticesinde, beden memnuniyetsizliği ve beden imajının medya vasıtasıyla kitlelere aktarımında, sosyal medya unsurlarının son derece önemli fonksiyonları olduğu ifade edilmektedir. Bu kapsamda, bireyin kendisini diğer insanlarla kıyaslamasında, stil, dış görünüm ve genel anlamda yaşam stilleri etkili olabileceğinden dolayı, bireyin kendisine ilişkin algı ve düşünceleri üzerinde belirleyici bir rol oynayabilmektedir (Holmqvist ve Frisén, 2012).

Beden imajı, bireyin iş görme yeteneğine ve kendisini ne şekilde gördüğüne etki etmekle birlikte, tehdit edici yaşamsal durumlar ve günlük streslere karşı da, kişinin kendisini müdafaa etmesine yardımcı olur. Dolayısıyla kişinin sınırlılıklarına yönelik algısına, kapasitesine ve özgüvenine de katkı sağlamaktadır. Richardson Paxton ve Thomson (2009) olumsuz beden imajına sahip olma ve bedenden hoşnutsuzluğun, genç erkeklerin %23'ünü, genç kadınların %70'ini etkilediğini ifade etmektedir. Bireyin yaşı ilerledikçe ve 'genç' olma düşüncesi yok oldukça olumsuz beden imajına sahip olma eğilimi artış göstermektedir. Çalışmalar kapsamında, bilhassa orta yaş kadınların, sağlıklı bir kiloda olmaktan ziyade daha ince bir yapıya sahip olmayı istedikleri ortaya konmuştur. Bununla birlikte kişisel gelişimin tamamlanması, özgüven ve ailesel destek etkisi ile, kişinin dış görünüşteki yaşlanmayla ortaya çıkan değişiklikleri kabullenmesi durumunda, beden imajında bir olumsuzluk meydana gelmemektedir (McLean ve ark., 2011).



Şekil 2.1. Beden imajının boyutları (Brytek-Matera, 2010)

Beden imajı, yatırım, duygulanım ve değerlendirme şeklinde ifade edilen üç temel boyuttan meydana gelmektedir. Yatırım, bireyin kendilik algısında öne çıkan niteliklerinin ve görünümün bilişsel davranışsal önemini belirtmektedir. Duygulanım, bireyin kendisini değerlendirmedeki hisleri ve duygusal deneyimleri ifade etmektedir. Değerlendirme ise, bireyin fiziksel niteliklerinin tamamı ile alakalı tatminini belirtmektedir. (Sandoval, 2008). Beden imajının yalnızca bir başlıkla ifade edilemeyecek derecede kompleks bir yapısının bulunduğu görülmektedir. Bireyin fiziksel niteliklerinin yanında, beden imajın ortaya çıkmasında kişiler arası ilişkiler ve deneyimler ile, ailesel ve kültürel etkilerin de belirleyici bir role sahip olduğu ifade edilmektedir. Beden imajının üç temel boyutu Şekil 2.1’de birlikte gösterilmiştir. Bu kapsamda, Brytek-Matera (2010) tarafından, beden imajı davranışsal boyut, duygusal boyut ve bilişsel boyut şeklinde değerlendirilmektedir. Davranışsal boyut, kişinin diyet yapma veya fiziksel egzersiz benzeri fiziksel aktivitelerini ihtiva etmektedir. Duygusal boyut, kişinin bedeninden hoşnut olmama durumunu yansıtmaktadır. Bilişsel boyut ise, kişinin bedenine ilişkin düşünce ve algılarını kapsamaktadır.

Öznel beden imajı teorisyenleri, beden imajını “olumlu beden imajı” ve “olumsuz beden imajı” şeklinde ifade etmenin yanında; “beden doyumu ve beden doyumsuzluğu” şeklinde de ifade etmektedirler (Cash, 2002).

- i. Olumlu beden imajı, kişinin bedeninden memnun olma durumunu ifade etmektedir (Cash, 2004). Olumlu beden imajına ilişkin nitelikler Wood-Barcalo, Tylka ve Augustus-Horvath (2010) tarafından, bedenine karşı olumlu fikir geliştirme, bedeni kabul, bedene saygı ve bedeni koruma şeklinde ifade edilmiştir.
- ii. Olumsuz beden imajı ise kişinin görünümüyle ilgili kaygı yaşaması, bedeninden utanç duyması, bedeninin değişik bölümlerinde kusur bulması ve bedenini eleştirmesi şeklinde açıklanmaktadır (Kara, 2016).

### **2.1.3. Beden İmajının Bileşenleri**

Beden imajı kişinin bedene ilişkin tutumuna istinaden değişiklik arz eden üç bileşenden oluşmaktadır.

#### **Gerçek Beden**

Gerçek beden, görülebilir, ölçülebilirdir ve bedenin nesnel anlamda değerlendirildiğini belirtmektedir. Genlerle sonraki nesillere iletilerek ve çevresel faktörlerle biçimlenerek büyür, değişim gösterir. Müteakip süreçte beslenme ile beraber bir şekil edinir. Etkin bir yapıdaki

beden gerçekliği kapsamında, yaşam boyunca bedeninde değişik yerlerinde değişiklikler meydana gelmekte, beden gerçekliğinin gelişim ve değişimi devam etmektedir. Genç yetişkinliğe geçiş safhasında göğüslerin gelişimi, vücut hatlarındaki değişim gibi farklılaşmalar, kişinin kişilik ve duygu algılamasında belirleyici olan beden gerçekliği değişimlerine yol açmaktadır (Labre, 2005).

### **İdeal Beden**

Beden ideali, bireyin kendi bedeninin tamamının ya da bir bölümünün olmasını arzu ettiği hali şeklinde açıklanabilir. Birey gerçek bedenini , tecrübe ettiği deneyimlerini, istemli olarak ya da istemsizce içsel hale getirdiği, özümsemiği norm veya standartları, diğer insanların bedenleriyle kıyaslayarak bir beden ideali oluşturur. Sosyal davranış değişiklikleri, eğitim, moda, yetiştirilme tarzı ve kültür, beden idealine etki eden bileşenler olarak ifade edilebilir (Çiftçi, 2012).

Çocuk doğumdan itibaren süratle gelişir ve değişir. Bu süreç boyunca kendini ve çevresini algılamaya başlar ve bedenini diğer bireylerin bedenleri ile karşılaştırma eğilimindedir. Hayat boyu gelişime tabi olan beden idealinin temelleri böylelikle atılmış olur. Beden ideali, bedeninde değişimi süresince daima değişim gösteren ve gelişen, modellerle ve standartla değişkenlik gösteren bir kavramdır. Kişinin kendine has günlük değişen model ve standartları da bulunmaktadır. Beden standardının belirlenmesi, genellikle kişinin kendisinden ziyade toplum ve arkadaş grubu tarafından gerçekleştirilir. Standartlar ile beden gerçekliği arasındaki fark büyüdükçe bireyin mutsuzluk seviyesi artış gösterebilir (Özaltın, 2003).

### **Beden Sunumu**

Bireyin hayal ettiği bedeni elde etmek adına gösterdiği gayret ve görünüşünü daha iyi duruma getirmek maksadıyla sergilediği bireysel davranışlar, beden sunumu şeklinde ifade edilmektedir (Morrison ve ark., 2004). Ancak beden sunumu, sadece giyinip süslenmekten ziyade, beden hareketlerini ve beden duruşunu da ihtiva etmektedir (Souto ve Garcia, 2002). Beden gerçekliğinin değişmesi, beden sunumunun beden idealinden etkilenmesi durumunda mümkün olmaktadır. Birey beden idealine benzer biçimde çevresel faktörlerin etkisindedir ve söz konusu durum beden sunumu üzerinde de etkilidir (Morrison, 2004).

#### **2.1.4. Beden İmajını Açıklayan Teoriler**

Çalışmanın bu kısmında beden imajını açıklayan teoriler benlik uyumsuzluğu teorisi, benlik şeması teorisi, psikodinamik teoriler, bilişsel davranışçı teoriler ve feminist teoriler başlığı altında ele alınacaktır.

##### **Benlik Uyuşmazlığı Teorisi**

E. Tory Higgins tarafından ortaya konulan benlik uyumsuzluğu teorisi, bireylerin bir benlik durumunu başka bir benlik durumu ile karşılaştırması ve iki arasında bir tutarsızlık olduğunu bulması sonucu ortaya çıkan sonuçların ortaya çıkmasıdır. Mevcut uyumsuzluk, bu benliklerin herhangi ikisi arasındaki boşluğu temsil eder. Bu benlikler birbirleriyle çelişiyorsa, daha olumsuz bir vücut görüntüsü oluşabilmektedir. İnsanlar aradaki farkı en aza indirmeye ve uyumsuzluktan dolayı ortaya çıkan beden imajıyla ilgili olumsuz duyguları iyileştirmeye çalışmaktadır. İlki olan gerçek benlik, bireyin kendisine ve başkalarına yönelik sahip olduğu tüm algılarıdır. Bu, kişinin benlik kavramını ifade ediyor. İdeal benlik, kişinin kendisinde sahip olmak istediği özellikleri yansıtır. Bu genellikle bireylerin içinde belirli özellikleri değiştirmek ve elde etmek için ortaya çıkan algıdır. Zaruri benlik, kişinin sahip olması gerektiğini hissettiği özellikleri ifade eder. Bu teoriye göre, kişinin özünü ve diğerini içeren iki farklı bakış açısı vardır. Kişinin özü kendisine, diğeri ise önemli birisini ifade eder. Kişinin özü ve diğeri arasında bir uyumsuzluk olduğunda, olumsuz sonuçlar vardır ve / veya olumlu sonuçlar yoktur. Gerçek benlikte, gerçek özüyle ve gerçek diğeri arasında bir uyumsuzluk olduğunda, bu bir kimlik bunalımına neden olabilir. Kişi ideal benlik, gerçek öz ve ideal kendisiyle veya ideal özü ve gerçek özü arasında değilse, bu benlik saygısını olumsuz yönde etkiler. Zaruri benlik içerisindeyken, gerçek özüyle, zaruri diğeriyle veya gerçek özüyle ve zaruri özüyle arasında değilse endişeli olma eğilimindedir. Benlik uyumsuzluğu, birinin özelliklerine ilişkin algılarının ne ölçüde çelişki gösterdiğine bağlıdır. Özellikler tek tek gerçek / özü ile ideal / özü ile karşılaştırılır ve birbiriyle eşleştirilir veya eşleştirilmez. İkisi arasındaki eşitsizlik arttıkça, kişisel uyumsuzluk da artar. Farklılık arttıkça, buna eşlik eden olumsuz duygular ve sonuçlar o kadar fazla olur (Higgins, 1999).

Benlik uyumsuzluğu teorisinin öncelikli amaçlarından biri, bireyin gerçek benliği ile birisinin ideal benliği arasında bir tutarsızlık algılamının özel duygusal sonuçlarını ortaya koymaktır. Benlik uyumsuzluğu teorisine göre, kişinin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki gerçek farkı (gerçek-ideal tutarsızlık) algılamak, istek ve isteklerini yerine getirmemiş olması nedeniyle memnuniyetsizlik ve depresyon gibi duygular uyandırmaktadır. Benlik

uyuşmazlıkların yol açtığı duygusal tepkilere ek olarak ve belki de bunlardan ötürü, bu tutarsızlıklar da bireyi tutarsızlığı azaltacak davranışlarda bulunmaya motive edebilir. Bireyin gerçekte sahip olduğu beden ile ideal beden arasındaki fark da benlik uyuşmazlıkları kapsamında ele alınabilmektedir. Benlik uyuşmazlıkları beden imajı bağlamında önemli bir rol oynamaktadır. Bireylerin beden memnuniyetini olumsuz yönde etkileyebilirler ve aynı zamanda görünüşle ilgili davranışlar (örneğin, sınırlı gıda alımı ve kozmetik cerrahi) için etkileri olabilmektedir. Özellikle, bu benlik uyuşmazlıkları gruplar arasında (ör. Kültür, yaş ve cinsel yönelim) dikkate değer ölçüde tutarlı düzeyde olmaktadır (Vartanian, 2012).

### **Benlik Şeması Teorisi**

Bilgi işleme yaklaşımı beden imajını açıklayan teoriler arasında olup, beden imajını ve oluşum sürecini açıklamak amacıyla, zihinsel yapılar durumundaki şemalardan faydalanmaktadır. Beden şeması dinamik yapıda olup, beden ve bedensel fonksiyonlara ilişkin zihinsel bir yapı özelliğindedir (Stamenov, 2005). Beden imajı bilgi işleme kuramına istinaden ruhsal durumların etkisi altındadır. Olumsuz beden imajı, depresyon ve anksiyeteye yol açabilmektedir. Depresyon ve anksiyete benzeri olumsuz ruhsal durumların şiddetlenmesi, olumsuz beden imajına ilişkin şemaları kuvvetlendirmektedir. Bedenle alakalı olarak ortaya çıkan şemalar cinsiyete, yaşa ve kültüre istinaden farklılık gösterebilmektedir (Williamson ve ark., 2004)

Tam kapsamlı genel benlik kavramları Wylie (1968) tarafından ortaya konan benlik analizine istinaden aşağıdaki gibi ifade edilebilir:

- i. Bilinçsizlik ve bilinçlilik derecelerinin çeşitlenmesi,
- ii. Genel benlik kavramının değişik görünümleri arası düzen ve bütünlüğün belirli derecelerde deneyimlenmesi,
- iii. Geçmiş davranışlarla alakalı anıların mevcut olması,
- iv. Halihazır ve geçmiş dönemlerdeki tutum ve düşünceler,
- v. Sürekli “aynı” olma duygusunun devam ettirilmesi,
- vi. Başkalarından ayrı ve farklı bir varoluşun yaşanması,
- vii. Bireyin kendi fiziksel niteliklerinin kavramlaşması.

Benlik kavramı Wylie tarafından ikiye ayrılmıştır. Kişinin ideal benlik kavramı ile gerçek benlik kavramı arasında farklılıklar bulunmaktadır. İdeal ve gerçek ben kavramlarının, bir özel ve bir de genel görünümüleri vardır. Bireyin kendini görme ve kendini başkalarına sunma biçimi arasında belirgin bir farklılık bulunmaktadır. İdeal benlik olgusunun iki alt grubunda, bireyin ne olmak istediği ve diğer bireylerin onun ne olmasını arzu ettiği yönündeki fikirler yer almaktadır (Wylie, 1968).

### **Psikodinamik Teoriler**

Freud tarafından, beden imajı, beden yapısı, beden algısı kavramlarını ihtiva eden psişik tecrübelerin birleşimi durumundaki bedensel kendilik veya bedensel ego kavramı kullanılmıştır (Krueger, 2004). Yaşam, Freud'un kuramı kapsamında psikoseksüel gelişim safhalarına ayrılmaktadır. Libido yapısıyla alakalı sosyal beklentiler, belirli problemleri ve gelişim ödevlerini ihtiva eden söz konusu dönemlerle birlikte tecrübe edilmektedir (Hanley, 2004).

Schilder'ın günlük hayattaki aksamaları tespit etmek ve kişiye günlük hayatta rehberlik etmek amacıyla oluşturduğu beden şeması kavramı, nörolojik, sosyolojik ve psikolojik bir kavramdır. Schilder tarafından ortaya konan beden şeması kavramı ve bu şemaya ilişkin araştırmalar, ilerleyen dönemlerdeki çalışmalara ciddi anlamda etki etmiştir (Pruzinsky ve Cash, 2004).

Diğer bir psikanalist Seymour Fisher de, beden imajını açıklama doğrultusunda deneyler ortaya koymuştur. Fisher, deneysel açıdan anlamlı bilgileri freudyen bakış açısı ile birleştirmiştir. Fisher kişiyi anlayabilme adına, onun bedenine ilişkin imajınının (bireyin kendine yönelik tutum ve duyguları) bilinmesi gerektiğini savunmuştur (Blood, 2005).

Zihinsel işleyiş ve deneyimler aracılığıyla bedensel benlik oluşmaktadır. Fiziksel ve psişik deneyimler bedensel benliğin gelişiminde bütünleşerek, bir beden farkındalığı meydana getirir. Bireyin farklı deneyimler elde etmesi, çocuğun büyümesi benzeri durumlarda, beden sınırları tekrar ortaya çıkar. Algılar, duyarlar ve farklı iç deneyimler beden sınırlarının tekrar ortaya çıkması ile birleşerek, bedensel benliği tekrar oluşturur. Dolayısıyla, bedensel benliğin dinamik bir yapıya sahip olduğu ifade edilebilir (Krueger, 2004).

### **Bilişsel-Davranışsal Teoriler**

Bilişsel-davranışsal yaklaşımlar bir kuramdan ziyade sosyal ve bireysel deneyimlerin, davranış ve duyguların açıklanmaya gayret edildiği görüşlerdir. Bilişsel-davranışsal

yaklaşımında evvela tarihi etmenleri, beden imajı kavramını şekillendiren yakınsal etmenlerden ayırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Beden imajını etkileyen halihazır algı ve deneyimler yakınsal etmenlerdir. Bedene yönelik duygular ve özdenetim bunlara örnek olarak gösterilebilir. Geçmişte yaşanmış deneyimler, beden imajının ortaya çıkmasında etkili olan özellik ve duygu ise, tarihsel etmenler olarak ifade edilmektedir. Kültürel etkilenme, kişilerarası ilişkiler ve sosyal deneyimler bunlara örnek olarak gösterilebilir. Tarihsel etmenler sosyal öğrenme aracılığıyla kişinin beden imajına yavaşça işler. Beden imajına ilişkin olarak çocukluk ve ergenlik dönemlerindeki tecrübeler, kişinin beden imajı oluşturması hususunda son derece belirleyici bir rol oynamaktadır (Cash, 2004).

Kişinin yeterlilik ve becerilerini, tecrübe ettiği olayları anlamlandırmak adına, doğumdan itibaren daima geliştirmesine ihtiyaç vardır. Bu süreçte aile kişinin ilk gelişim merkezi durumundadır. Aileden sonraki gelişim merkezi akran gruplarıdır. Kişi bu gelişim merkezlerinde sosyal öğrenme aracılığıyla pek çok davranış, tutum ve beceri edinir (Bandura, 1994). Çocuklar bu sosyal öğrenme süreci esnasında, grupların ve bireylerin bedenle alakalı davranışlarını (saç rengi, kilo, boy, beden tipi benzeri), tutum ve görüşlerini gözlerler. Bilhassa kendilerine rol model olarak gördükleri bireylerin düşünceleri, kendi düşüncelerinin şekillenmesinde son derece belirleyicidir. Kişi bu sosyal öğrenme süreci neticesinde kendisine ve dış dünyaya ilişkin bir beden algısı oluşturur (Kassow, 2002).

### **Feminist Teoriler**

Kadın bedeninin bireysel bir olgudan çıkıp nesneleştirilmesi Feminist yaklaşımın temelini oluşturmaktadır. Kadınlardaki olumsuz beden imajı, bireysel patolojik bir algıdan ziyade sosyal sistematik bir algı şeklinde ifade edilmektedir. Feminist yaklaşım toplumlar tarafından dikte edilen anlamlara meyillidir. Batı toplumları öncelikli olmak üzere pek çok toplumun erkeğe zihinsel, kadına bedensel anlam yüklemesi bu duruma örnek olarak ifade edilebilir. Kadın daima bedeni ile ilgili olarak değerlendirilmektedir ve baskı neticesinde, bu idealleri kadınlar tarafından içselleştirilmektedir. Bu nedenle kadınlar, bedenleri ile alakalı eleştirilere karşı hassas duruma gelmektedirler. Erkekler bedenleri ile alakalı olarak değerlendirilmeye çok fazla maruz kalmadıklarından dolayı, bunu içsel hale getirmezler (McKinley, 2004).

Fredrickson ve Roberts (1997) erkeklere kıyasla kadınların daha çok olumsuz beden imajına sahip olmalarını, ortaya koydukları nesneleştirme kuramı ile açıklamışlardır. Kadın bedeni bir nesne şeklinde görülmekte ve bu şekilde değerlendirilmektedir. Kadın bedeni ile alakalı değerlendirmeler sosyokültürel araçla ve medya ile sürekli tekrarlanmaktadır. Bahse konu



baskı öyle kuvvetlidir ki, nesneleştirme kadın tarafından içsel hale getirilir. Kendini nesneleştirme olumsuz beden imajı ve yeme bozukluklarına neden olmakta, pek çok psikolojik ve fizyolojik hastalığa yol açabilmektedir.

### **2.1.5. Beden İmajını Etkileyen Faktörler**

Beden imajı kişinin çevresiyle ilişkileri, karakteri ve değerleriyle biçimlenir. Beden imajı fizyolojik temele dayanmasına karşın, sosyal ve psikolojik faktörlerle de şekillenir. Dolayısıyla, beden imajı kişinin karakter yapısıyla sınırlı olmayıp toplumsal açıdan sosyolojik bir anlama sahiptir (Erkal ve Pek, 1993). Beden imajının gelişimi ve devamlı değişmesi yalnızca bedendeki değişikliklerden ziyade, toplumun beden görünüşüne verdiği değer, başkalarına karşı tutum, başkalarının bireye karşı tutumu, nesne ilişkileri, bireyin bedenine karşı duyarlılığı ve verdiği anlam, olgunlaşma düzeyi, cinsiyeti, benlik saygısı, güdülenmesi, dürtüleri ve benlik gücü şeklindeki pek çok etkene de bağlıdır (Polat, 2007; Ergür, 1996).

### **Biyolojik Etkenler: Vücut Kitle İndeksi, Pübertal Gelişim ve Hastalıklar**

Kişinin ani gerçekleşen beden değişikliklerine daha zor ve daha uzun zamanda ayak uydurduğu, yavaş gerçekleşen beden değişikliklerini ise daha kolay benimsediği ifade edilmektedir (Üstündağ ve ark., 2007). Bununla birlikte beden imajıyla alakalı olarak gerçekleşen problemler, kişinin yaşam kalitesini negatif etkiler ve ruhsal durumuna da menfi yönde etki edebilir (Striegel-Moore ve Franko, 2002; Cash, 2002).

Kişinin beden imajındaki değişikliği algılaması fonksiyon kaybının önemiyle ya da fiziksel görünümdeki değişikliklerle doğrudan alakalıdır. Dolayısıyla beden imajındaki değişim ile beden veya beden parçasının önemi doğru orantılı olarak artış göstermektedir (Potter ve Perry, 2001).

Kişinin bir organını kaybetmesi beden bütünlüğüne zarar verirken, kişide eksiklik hissini ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Örnek vermek gerekirse; mastektomi ve histerektomi kadının çekicilik ve annelik duygularının değişime uğramasına yol açmakta, bununla birlikte benlik saygısına ve beden imajına karşı tehdit oluşturmaktadır. Söz konusu durum kişide sosyal ve psikolojik problemlerin baş göstermesine yol açabilir. Bu durumun nedeni ölüm korkusu ve beden imajı değişiklikleridir (Öz, 2010; Wonda, 2004). Stoma cerrahisinin travmatik bir girişim olması ve beden imajında ani değişim gerçekleştirmesi nedeniyle, kişide bütün bedeninin bozulduğu algısı oluşturup onu negatif etkilemesi, cerrahi girişimlerin yol

açtığı beden imajı bozulmalarına bir diğer örnek olarak ifade edilebilir (Üstündağ ve ark., 2007; Weerakoon, 2001).

Kişi organ kayıpları veya hastalıklarla hedeflerinin, geleceğinin, yaşamının ve bedeninin tehdit altında olduğunu düşünür. Gerçekleşen bu durum onun beden imajına ve özgüvenine olumsuz etki eder. Bununla birlikte yeterlilik ve özgürlüğüne de zarar verir. Öte yandan bireyin bedenine, beden parçalarına ve fonksiyonlarına bindirdiği değer ve anlam değişkenlik gösterebilir. Kişinin kendi beden imajı ile diğer insanların onun bedeniyle alakalı düşünceleri değişkenlik arz edebilir (Polat, 2007).

Beden imajı üzerinde etkili olan hususlardan biri de Vücut Kitle endeksi (VKİ)'dir. Obez insanlar, günümüz dünyasında batı toplumları öncelikli olmak üzere zayıflığın daha normal karşılanmasından dolayı kendi bedenlerinden memnun değildirler ve kilo vermeye gayret ederler. Obez insanlar kilo vermekle daha iyi bir dış görünüme sahip olacaklarına, daha çekici hale geleceklerine ve netice itibari ile kendi bedenlerinden duydukları memnuniyetin artacağına inanmaktadırlar (Rosen, 2002). Hem kızlar hem erkekler için daha yüksek VKİ daha fazla vücut memnuniyetsizliği demektir (Holsen, Jones ve Birkeland, 2012; Paxton ve ark., 2006). Özellikle kızlar için VKİ ile vücut imajı memnuniyetsizliği arasında muhtemel bir bağlantı vardır (Levine ve Smolak, 2002).

Obez insanların beden imajı ile alakalı çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, obez olmayan bireylere nazaran obez insanlardaki beden hoşnutsuzluğu ile daha sık karşılaştığı dikkat çekmektedir. Obez bireylerde beden imajı ile kilo kaybı ilişkisini ele alan bir çalışma kapsamında, çok düşük kalorili bir diyetle %24 seviyesinde kilo veren örneklem grubundaki bireylerin beden algılarında, tüm yönleriyle kayda değer iyileşmeler gerçekleştiği belirlenmiştir. Fakat kilo vermenin, hafif seviyede kilo veren obezlerde tek başına tüm beden imajı problemlerini ortadan kaldırmadığı saptanmıştır (Cash, 1994). Örnek vermek gerekirse, Cash ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen, asla fazla kilolu olmamış orta kilolu kişiler, fazla kilolu olmuş orta kilolu kişiler ve fazla kilolu olan bireylerin karşılaştırıldığı çalışma kapsamında, daha önce fazla kilolu olan bireyler ile o an fazla kilolu olan bireylerin görüşlerine ilişkin tutumlarının birbiri ile benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Asla fazla kilolu olmamış bireyler ile karşılaştırıldıklarında, bahse konu bireylerin bedenlerinden memnuniyetlerinin daha düşük olduğu ve kendilerini daha şişman algıladıkları saptanmıştır (Cash ve ark., 1990). Çalışmalarda bununla birlikte, obez kadınlardaki beden hoşnutsuzluğu seviyesinin gerçek beden ağırlığından ziyade, algılanan beden ağırlığıyla alakalı olduğu

belirlenmiştir (Sarwer ve ark., 1998). Ülkemizde gerçekleştirilen ve adölesanların dahil edildiği bir çalışma kapsamında, bedene ilişkin hoşnutsuzluğun, depresyon ve benlik saygısının düşük olması ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bahse konu çalışma kapsamında, gerçek beden ağırlığının depresyon ve düşük benlik saygısı ile bir ilişkisinin bulunmadığı, fakat algılanan beden ağırlığının düşük benlik saygısına yol açtığı neticesine ulaşılmıştır (Ozmen ve ark., 2007). Beden hoşnutsuzluğu ve obezite başlangıç yaşı ilişkisinin ele alındığı bir çalışma kapsamında, 16 yaşından önce obezitesi başlayan grubun, benlik saygılarının daha az olduğu ve erişkinlik safhasında bedenlerinden daha az hoşnutluk duydukları belirlenmiştir. Söz konusu durum, çocukluk döneminde başa çıkma becerilerinin yeterince artmamış olması ve bedeniyle alakalı alaylara karşı hassasiyetin daha yüksek düzeyde olması ile ilişkilendirilmiştir (Wardle ve ark., 2002).

Beden imajı üzerinde etkili olan bir değer unsur da ergenlik döneminde yaşanan gelişimdir. Ergenlik öncesi ve sonrasındaki kızlardan oluşan bir araştırmada Brodie ve arkadaşları (1994), ergenlik sonrası bireylerde bedene karşı memnuniyetsizliklerin, ergenlik öncesine göre ciddi derecede daha fazla olduğunu bildirmişlerdir. Bu artış kızların ergenlikle ilişkili yağ miktarındaki artıştan kaynaklanma, görünümde ve ağırlıkta gözle görülür değişikliklere neden olma ihtimali vardır. Ağırlıktaki bu artış, zayıflık (yani ideal) isteği ile gerçek vücut ağırlığı ve dış görünüş arasında bir çatışmaya neden olmaktadır ve onları istedikleri ideal vücuttan uzaklaştırmaktadır (Stice ve Whitenton, 2002). Bu sebeple kızların ergenlikte yaşadığı değişimleri ve özellikle vücut yağındaki fizyolojik artışları olumsuz olarak değerlendirdiği görülmektedir. Bu değişimler kızlarda, daha zayıf olma arzusuna neden olabilmektedir ve sonuç olarak diyet yapma durumu veya vücut memnuniyetsizliği ile sonuçlanabilmektedir (Suka ve ark., 2006).

### **Sosyokültürel Etkenler**

Sosyokültürel faktörler beden imajı üzerinde önemli etkiye sahiptir. Beden imajının öznel olduğuna ve sosyal etki yoluyla değişime açık olduğu ifade edilmektedir (Groetz, Levine ve Murnen, 2002). Beden imajının öncül modelleri, mevcut ve ideal vücut şekli ve büyüklüğü arasındaki bedensel memnuniyetsizlik, kilo kaygısı ve uyumsuzluğa neden olan sosyal faktörleri etkilemiştir (Bordo, 1993; Grogan, 1999; Thompson, Heinberg, Altabe ve Tantleff-Dunn, 1999). Sosyokültürel risk faktörleri modelleri, medya görüntüsünün beden imajı üzerindeki etkilerine odaklanmanın genel bir yaygınlığı ile medyanın, ailenin ve akran etkilerinin vücut memnuniyeti üzerindeki önemini vurgulamaya meyillidir (Thompson ve

ark., 1999). Medya imgesi, izleyicinin bu ipuçlarının önemini algılamasına bağlı olarak, vücudun algılanma ve değerlendirilme şeklindeki değişikliklerin üretilmesinde önemli olabilmektedir (Groetz ve ark., 2002). Çocukluk deneyimleri, beden memnuniyeti ve bedene yapılan yatırım üzerindeki sosyal etkilerin anlaşılması için çok önemlidir. Bu konuda yapılan çalışmalar, akran etkilerinin beden imajı ve yeme (Shroff ve Thompson, 2004) üzerindeki etkilerine ve çocuklukta medyanın maruz kalması ve spor katılımının daha sonraki beden imaj gelişimi üzerindeki etkilerine daha yakından bakmak için mevcut araştırmaları geliştirmektedir (Slater ve Tiggemann, 2010).

Toplumda değişik kültürlerden kaynaklanan değişik mesajlar hem erkeğe hem de kadına etki etmektedir. Filmler, medya ve basın, toplumun beden imajına etki eden önemli etkenlerdendir. Görsel medyada erkekler daha kaslı ve güçlü, kadınlar da gerçekte olmayacak düzeyde ince olarak yer almaktadır. Bilhassa televizyon aracılığıyla, kadınlara ütöpik bir beden imajı dikte edilmektedir. Dolayısıyla da kadınlarda ortaya çıkan beden imajı bu durumdan etkilenmekte ve yeme bozuklukları ortaya çıkmaktadır (Öz, 2010; Oğuz, 2005). Araştırmalar, bir insanın yaşadığı vücut memnuniyetsizlik düzeyinin çevresel faktörlerden etkilendiğini göstermekte ve toplumun fiziksel görünümünün önemine verdiği rol göz önüne alındığında, beden imajıyla giderek daha fazla ilişkilendirilmektedir (Jung ve Lee, 2006). Kadınlar birlikte değerlendirildiğinde (ortalama 12 ila 26,5 yaş arası), Cafri ve arkadaşları (2005), üç sosyokültürel yapının (zayıf bir idealin farkındalığı, zayıf bir idealin benimsenmesi ve zayıflama baskısı) beden imajıyla önemli ölçüde ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır. Sosyokültürel bakış açıları, toplumsal değerlerin kişinin değerlerine ve davranışlarına etki ettiğini ve bu etkiler dolayısıyla kişi başkalarının kendini ve diğerlerini nasıl gördüğünü anlamada zorunlu olduğunu hissettiğini belirtmektedir (Jackson, 2002). Zayıflık ile ilgili toplumsal görüşler (akranlar, toplum ve arkadaşlar arasında kabul gören) gerçekçi olmayan bir beden idealin oluşturulmasına katkıda bulunabilmektedir (Krcmar ve ark., 2008).

Sosyokültürel yaklaşımların temelinde, kendimizi ideal beden tipleri üzerinden değerlendirmemiz yatmaktadır. Batı toplumları öncelikli olmak üzere günümüzde pek çok toplum için fiziksel çekicilik veya ideal bedenler, kadınlarda alışlagelenden daha zayıf ve uzun bir görüntü ihtiva etmektedir. Bu ideal beden erkeklerde kadınlardaki gibi kesin olmamakla beraber, kısa ve şişman olmamak, hafif kaslı ve uzun bir görüntüye sahip olmak daha ilgi çekici bulunmaktadır (Levine ve Smolak, 2004).

Kitle iletişim araçları beden imajına etki eden faktörlerden biridir (Öz, 2010; Atik ve Örtten, 2008). Normal kilodaki sağlıklı, genç ve güzel bir beden ideal beden olarak görülmektedir. Bireyler algılarını, düşüncelerini ve davranışlarını toplum tarafından kabul edilen ideal bedene istinaden şekillendirmektedirler (Öz, 2010). Türkiye'de gerçekleştirilen bir araştırma neticesinde, ideal beden imajı uzun boy, zayıf beden ve güzel yüz kavramları ile eşleştirilmiştir. Bununla birlikte ideal bedene sahip kişilerin toplumu dış görünüşü ile etki altına alacağı belirtilmiştir (Atik ve Örtten, 2008). Kişinin beden ölçüsü ile ideal beden ölçüleri arasındaki fark yükseldikçe, bu durumun kişinin ruh haline negatif etkileri de doğru orantılı olarak yükselebilir (Öz, 2010). Gerçekleştirilen bir çalışma kapsamında, normal kilodaki kadınların bedeninden memnuniyet durumunun, kilolu kadınlara nazaran oldukça yüksek olduğu belirlenmiştir (Cachelin ve ark., 2006). Medya aracılığıyla, insanlara zayıflık ideali yoğun biçimde empoze edilmektedir. Medyada ideal şekilde empoze edilen hafif kaslı erkek, zayıf kadın görüntüleri tekrarladıkça, söz konusu görünüm kültürel bir norm durumuna dönüşmektedir. Bu görünüme sahip olmayan bireylerde kilo kaygısı, depresyon, yeme bozukluğu hastalıkları, benlik saygısı ve olumsuz beden imajı benzeri negatif durumlar gözlenebilmektedir (Jones, 2002; Wendy ve Henderson, 2004).

Pek çok etkene tabi olan beden imajı bireyin ruhsal durumuna etki eder. Çevredeki nesnelere birleşme adına beden sınırlarının geliştirilmesi, gerçek değişikliğin inkârı, reddedilme korkusunun baş göstermesi, ümitsizlik düşüncelerinin ifade edilmesi, fonksiyon kaybı veya beden kısımları ile alakalı tasa, bedene ilişkin negatif düşünceler, sosyal ilişkilerinin yoğunluğunda azalma, beden bölgelerine bakma veya dokunmanın reddi, beden aşırı sergilenmesi veya saklanması ile bedenin fonksiyon ve yapı değişikliklerini kabullenememe, beden imajı bozulması neticesinde ortaya çıkan özellikler şeklinde ifade edilebilir (McFarland ve Thomas, 1994).

Yaş değişkeninden bağımsız biçimde, erkeklere nazaran kadınlar bedenleriyle daha çok ilgilenirler (Acar, 2010). Kilolu olmak kadınlar ve erkekler için birbirlerinden değişik anlamlar ihtiva etmektedir. Erkekler düşük beden ağırlığını olumlu olarak görürken, kadınlar ideal ağırlığı onaylamaktadırlar (Işık, 2018).

Erkeklerle karşılaştırıldığında, olumsuz beden algısı ve beden memnuniyetsizliği ile kadınlarda daha fazla karşılaşılmaktadır. Söz konusu durumun toplumsal baskının genelde kadınların üstünden yapılması ve toplumsal baskı, medyanın kadınlara ilişkin ideal beden olgusunu erkeklere kıyasla daha belirgin sınırlarla ifade etmesi şeklinde iki nedeni vardır

(Demir, 2006). Toplumlar ve toplumların değişik kesimlerinde değişkenlikler mevcut olsa da, kadınların kabul görmelerinin, statülerinin, itibarlarının ve yükselmelerinin, fiziksel görünüşleri ile yakından alakalı olduğu dikkat çekmektedir (Alagül, 2004).

### **Benlik Saygısı**

Benlik saygısı ve beden imajı ilişkili kavramlar olup birbiri ile neden sonuç bağlantısına sahiptirler. Bireyin beden imajını pozitif algılaması, benlik saygısını da olumlu algılamasına yol açarak, hayatı boyunca başarılı ve mutlu olmasına yardımcı olur. Ancak olumsuz yorumlanan beden imajı, olumsuz benlik saygısına neden olmakta, dolayısıyla da kişinin yaşamının belirli zamanlarında veya daimi olarak güvensizlik, mutsuzluk ve değersizlik hissini tatmasına yol açmaktadır (Karakuş, 2016).

### **2.1.6. Beden Algısı ve Beden Memnuniyetsizliği**

#### **Toplumda Beden Algısı ve Beden Memnuniyetsizliği**

Benlik kavramının bir bileşeni olan beden imajı, bedenimize ilişkin algıların ve bu algılarla meydana gelen yeterlilik hislerinin temeli durumundadır (Haavio-Mannila ve Purhonen, 2001). Farklı biçimlerde tanımlanan beden imajı üzerinde, metabolizmaya dair etkenler, bedendeki ağırlık değişimleri, kişilerin fiziksel görünümüne dair tutumları, bedensel gelişiminin erken, zamanında veya geç olması, toplum tarafından kabul gören ideal fiziksel nitelikler ve katılım gösterilen sportif aktiviteler gibi değişik etkenler belirleyici rol oynamaktadır. Beden imajı, bilincimizde gerçekleştirdiğimiz biçimlendirmelerle ortaya çıkan ve fiziğimizde bulunduğuna inandığımız niteliklerdir (Atwater, 1990). “Beden İmajından Hoşnut Olma” bireyin kendi vücuduna yönelik pozitif düşünce seviyesi şeklinde açıklanmaktadır (Gökdoğan, 1988). Kişinin kendi vücuduna ilişkin olarak olumlu algısı, dengeli ve yeterli beslenme alışkanlığı kazanmasını, sağlıklı beden imajı elde etmesini sağlayacaktır (Garner, 1997). Kişi kendi beden imajından farklı bir beden imajını benimsediği takdirde bu uyumsuzluk genellikle beden memnuniyetsizliğine sebep olmaktadır (Higgins, 1999). Kişinin vücut imajına ilişkin oluşturduğu negatif düşüncelerin temelinde, genellikle onun ölçülerinin, görünüşünün ve fiziki yapısının, medya ve reklam sektörü tarafından empoze edilen idealden farklı olması yatar (Pearce, 1993).

Bir insan kendi bedeni hakkında olumsuz düşüncelere ve hislere sahipse, beden memnuniyetsizliği gelişebilir. Beden memnuniyetsizliği içsel bir süreçtir ancak birkaç dış faktörden etkilenebilir. Örneğin, aile, arkadaşlar, tanıdıklar, öğretmenler ve medyanın tümü bir kişinin kendini ve görünüşünü nasıl gördüğünü ve hissettiğini etkiler. Görünüm odaklı

ortamlarda veya görünümleri hakkında olumsuz geribildirim alan kişiler vücutta memnuniyetsizlik riski altındadır. Beden memnuniyetsizliğine en yaygın dış katkılardan biri medyadır. Her yaştan insan TV, dergi, internet ve reklam yoluyla görüntüler ile bombalanmaktadır. Bu görüntüler genellikle stilistler, sanat ekipleri ve dijital manipülasyonlar tarafından üretilen ve gerçek hayatta elde edilemeyen gerçekçi olmayan, alınamaz ve stilize olmuş görünüm ideallerini teşvik eder. Bu görüntülere kıyasla ölçmek istemediklerini düşünenler, psikolojik ve fiziksel refahlarına zarar veren yoğun vücut memnuniyetsizliği yaşayabilirler (NECD, t.y.).

Bedensel görünümünden hoşnut olmayan bireyler farklı usuller deneyerek yenilenme ve değişim gayreti gösterirler. Estetik ameliyatlara da söz konusu gayretler arasındadır (Mülazımoğlu ve ark., 2002).

Kişinin kendi fiziksel görünümünü ne şekilde algıladığının yanında, diğer insanların onu ne şekilde algıladığı da önem arz etmektedir. Kişi diğer bireylerde olumlu tesirler oluşturma adına, tutum ve tavırlarını buna göre ayarlar. Ancak bazı bireyler bu konuda daha endişelidirler. İdeal vücut yapısına sahip olma arzusu kişide sosyal fiziksel kaygının ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Sosyal fizik kaygı kişinin fiziksel görünüşüne ilişkin duyduğu kaygıyı ifade eden kavramlar arasında olup, kişinin fiziksel görünüşünün diğer bireylerce değerlendirilmesi esnasında duyduğu endişe, gerginlik şeklinde ifade edilmektedir (Hart ve ark, 1989). Gerçekleştirilen bir çalışma doğrultusunda, ‘sosyal fizik kaygı’nın, diğer insanların kişinin dış görünüşüne ilişkin olumsuz düşüncelere sahip olduklarını düşünmeleri durumunda meydana geldiği ifade edilmiştir (Davison ve McCabe, 2005).

Kişinin dış görünüşünden ötürü duyduğu kaygı, fiziksel etkinlik seçimi ve fiziksel etkinliğe katılım durumunda belirleyici bir rol oynamaktadır. Üst düzeyde sosyal fizik kaygısı olan kişiler, dış görünüşlerinin diğer insanlar tarafından değerlendirilme ihtimalinin daha düşük olduğu mekanlarda tek başına spor yapma eğilimindedirler (Olivardia, 2001).

Kadınlar tarafından, erkeklere nazaran sosyal fizik kaygının kendilerine daha fazla etki ettiği ve söz konusu durumun tavırlarına daha fazla yansıdığı öne sürülmektedir (Frederick ve Morrison, 1996). Ancak, gerçekleştirilen bir çalışma kapsamında, ideal fiziksel görünüme sahip olma arzusunun ve bunu içgüdüsel olarak muhafaza etme mecburiyetinin erkekler üzerinde de artmaya başladığı belirlenmiştir (Krane ve ark., 2001). Literatür incelendiğinde, sosyal fizik kaygı ve beden imajının negatif ilişkili olduğu göze çarpmaktadır ve söz konusu

olgular arasında negatif korelasyon mevcuttur. Sosyal fizik kaygısının, kişinin fiziksel görünümüne ilişkin memnuniyeti yükseldikçe azaldığı, aksi durum gerçekleştiğinde arttığı bulgulanmıştır (Baştuğ ve ark., 2011; Mülazımoğlu-Ballı ve Aşçı, 2006).

Aşağıdaki faktörler, bazı insanların, negatif beden imajı geliştirmelerini diğerlerinden daha muhtemel kılmaktadır (NEDC, t.y.):

- i. Yaş: Beden imajı geç çocukluk ve ergenlik döneminde sıklıkla şekillenir, fakat beden memnuniyetsizliği her yaştan insanı etkileyebilir ve orta yaşta kadınlarda genç erişkinlik kadar yaygındır
- ii. Cinsiyet: Ergen kızlar, ergen erkeklerden daha fazla vücut memnuniyetsizliğine meyillidir; ancak günümüzde giderek erkeklerde vücut memnuniyetsizlik oranı hızla kadınlara yaklaşmaktadır.
- iii. Düşük özgüven ve / veya depresyon: Bireyin özgüveninin az olması ve/veya depresyon içerisinde olması beden memnuniyetsizliği ihtimalini arttırdığı görülür.
- iv. Alay: Gerçek vücut tipinden bağımsız olarak görünüm / kilosu ile alay edilen insanlar, vücut memnuniyetsizliklerini geliştirme riskini artırır.
- v. Kişilik özellikleri: Mükemmeliyetçi eğilime sahip insanlar, yüksek başarılarla sahip kimseler, “siyah beyaz” düşünme yapısına sahip olan kişiler, güzellik ideallerini içselleştirenler ve kendilerini başkalarıyla sık sık karşılaştıranlar, vücut memnuniyetsizliği geliştirme riski altındadır.
- vi. Beden imajı sorunlarını besleyen ve ifade eden arkadaşlar ve aile: Beden imajı endişelerini ifade eden ve kilo verme davranışlarını modelleyen rol modelleri, gerçek vücut tipine bakılmaksızın, bireysel gelişmekte olan vücut memnuniyetsizliği olasılığını artırabilir.
- vii. Vücut büyüklüğü: Kilo bilinci yüksek olan toplumlarda, büyük vücut büyüklüğü vücut memnuniyetsizlik riskini artırır.

### **Spor Yapan Bireylerde Beden Algısı ve Beden Memnuniyetsizliği**

Literatür incelendiğinde, bedensel faaliyetler gerçekleştiren bireylerin daha çok kendileriyle ilgilendikleri, beden parçasının önemi yükseldikçe beden imajında da değişiklik olacağı ifade



edilmiştir (Potter ve Perry, 2001; Gökdoğan, 1988; Aşçı, 1994). Fizyolojik temele dayandığı ifade edilen benlik imajının; kişinin algıları kadar, diğerlerinin bakış açısının da etkisi altında olduğu, sosyal ve psikolojik tecrübelerden meydana geldiği yönünde açıklamalar bulunmaktadır (Ayaz, 2008).

Gerçekleştirilen çalışmalarla, bedensel faaliyetlerin sağlıklı bir psikolojik yapıya yönelik olumlu etkisinin bulunduğu saptanmıştır. Çalışmalar kapsamında, fiziksel faaliyetler gerçekleştiren bireylerin uygunluk düzeylerinin ve fiziksel yeteneklerinin yükseldiği bulgulanmıştır. Söz konusu artış da kişinin benlik algısına olumlu yönde etki etmektedir (Van Vorst ve ark., 2002; Aşçı, 2004). Diğer bir ifadeyle yetenek, bedensel uygunluktaki yükselme, çekicilik ve yeterlilik algısının yükselmesi ile birlikte, kendilik algısının da yükselmesine katkıda bulunmaktadır. Bu algıdaki yükselme de, bireyin fiziksel faaliyetlere katılımını cesaretlendirmektedir (Sonstroem, 1998).

Fiziksel benlik algısı üst seviye olan kişilerin, benlik saygılarının ve özgüveninin de üst düzeyde olması dikkat çekmektedir (Welk ve Eklund, 2005). Fiziksel yeterlilik duygusunun da, benlik saygısı gelişim süreci boyunca pozitif yönde etkilendiği ifade edilmektedir. Böylelikle, kendini olduğu şekilde kabul etme ve özgür iradeye sahip olma mümkün olmaktadır (Fox, 2000).

Fiziksel görünüm, kişinin kendisine duyduğu saygının ilk ilkesi durumundadır (Fox, 1997). Aynı doğrultuda, kişinin yetkinlik beklentilerindeki artış, işlerinde başarı elde etmesine ve daha çok bedensel aktivitede yer almasına yardımcı olmaktadır. Bu sayede iş hayatındaki performansı da artmaktadır (Zülkadiroğlu ve ark., 2007).

Gerçekleştirilen çalışmalar ile, egzersiz ve fiziksel aktivite yapan kişilerin beden imajlarından ötürü memnuniyetlerinin, yapmayanlara nazaran daha fazla olduğu bulgulanmıştır (Huddy ve ark, 1993; Aşçı, 2004; Mülazımoğlu ve ark., 2002). Bununla birlikte diğer bireyler tarafından değerlendirildiklerinde, spor faaliyetlerine katılanların, katılmayanlara nazaran daha az endişe duydukları saptanmıştır (Hausenblas ve Mack, 1999; Eklund ve Crawford, 1994; Mülazımoğlu ve ark., 2002).

Gerçekleştirilen bir başka çalışmada, sporun fiziksel benlik algısına etkisinin kendi içinde sıralanan branşlara istinaden de değişkenlik gösterdiği bulgulanmıştır (Yaman ve ark., 2008). Davis (1992) tarafından gerçekleştirilen araştırma kapsamında; sporcu olmayan bayanlar ile elit bayan sporcuların beden ağırlığı ve beden imajı memnuniyetleri ile, yeme davranışları

karşılaştırılmıştır. Çalışmaya istinaden, sporcu olanların olmayanlara nazaran anormal yeme tutumlarının bulunduğu, beden imajı ve vücut ağırlığı artışı hususunda yaşadıkları endişenin daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, kültürün ince olma hususunda oluşturduğu baskının, sporcuda ağırlık artışına yönelik kuvvetli bir nefrete yol açabileceği ifade edilmiştir. Ayrıca, aşırı düzeyde zayıf sporcuların daha da kilo vermeyi istedikleri ve bedenlerinden hoşnut olmadıkları, diyet uygulamalarına normal vücut ağırlığında olup sporcu olmayan kişilere kıyasla daha fazla başvurdukları ortaya konmuştur.

Sportif aktivitelere dahil olmanın beden imajı üzerinde etkili olduğu, bedensel faaliyetler gerçekleştiren bireylerin daha çok kendileriyle ilgilendikleri göze çarpmaktadır (Gökdoğan, 1988; Aşçı, 1994). Bilhassa bedene yoğun ilginin söz konusu olduğu ergenlikte, erkeklerin genellikle vücut geliştirme ile ilgilendikleri, kızların ise tam tersine narin görünmek maksadıyla gayret ettikleri, medya aracılığıyla da devamlı olarak bu doğrultuda mesajların empoze edildiği, keza kozmetik ürünlerin de bu doğrultuda pazarlandığı dikkat çekmektedir. Sportif faaliyetler bir yandan vücudu forma sokarken, diğer yandan da ağır antrenmanlar sonrasında kas kütesinin artmasını mümkün kılmaktadır. Erkek ve kadınlar bu anlamda karşılaştırıldığında, sporcu olmayanlara nazaran sporcu kadınların erkeksilik puanlarının daha fazla olduğu ortaya konmuştur (Koca ve Aşçı, 2000).

## **2.2. Egzersiz Kavramı**

### **2.2.1. Fiziksel Aktivite ve İnaktivitenin Tanımı**

#### **Fiziksel Aktivite**

Enerji tüketiminin gerçekleştiği vücut hareketlerinin tamamı fiziksel aktivite olarak adlandırılmaktadır. İş yerindeki aktiviteler, alışveriş, ev işleri benzeri günlük rutin faaliyetlerin hepsi fiziksel aktivite kavramı kapsamındadır. Fitness maksatlı veya sağlığı geliştirmek maksadıyla planlanan, özel tasarlanmış, tekrarlı şekilde icra edilen hareketler egzersiz olarak adlandırılmaktadır. Egzersiz hareketleri bütün vücudu veya vücudun belirli bölgelerini içerebilir. Planlı yapılandırılmış egzersiz/fiziksel aktivitede öncelikli amaç fiziksel uygunluk seviyesinin yükseltilmesidir. Fiziksel uygunluk ise; bireyin fiziksel aktivitelere katılma yeteneği olup fiziksel kapasitesinin (fiziksel fitness, efor kapasitesi) bir göstergesi durumundadır. Mukavemet, hareketlilik ve dayanıklılık benzeri nitelikler fiziksel fitness kapsamındadır. Fiziksel kapasite geliştirilebilir özelliindedir. Spor ise; kurallar çerçevesinde yapılandırılmış, rekabetin söz konusu olduğu fiziksel etkinlikleri ihtiva etmektedir. “Spor” terimi, Avrupa ülkelerinin birçoğunda, egzersiz ve boş zaman etkinliklerinin tamamını ifade etmede de kullanılabilir (Polat, 2016). Fiziksel aktivite, yetişkinlerde ve çocuklarda

obezite ve hareketsiz yaşamla ilişkili olarak ortaya çıkan problemlerle ciddiyle ilgilenmeyi hedefleyen herhangi bir stratejinin vazgeçilmezleri arasındadır. Aktif yaşam, kişinin zihinsel ve fiziksel sağlığı için faydalı olmanın yanında, toplumun refahı ve sosyal bağlılığa da katkı sağlamaktadır. Yalnızca planlı eğlenceler ve spor aktiviteleri ile kısıtlı olmayan fiziksel aktivite, sağlık ve eğitim kuruluşlarında, bireyin çalıştığı ve yaşadığı yerlerde, mahallelerde, kısaca ifade etmek gerekirse her yerdedir (Edwards ve Thouros, 2006).

Fiziksel aktivite Caspersen, Powell ve Christenson (1985) tarafından, iskelet kaslarının ürettiği enerji harcamasıyla neticelenen her çeşit bedensel hareket şeklinde ifade edilmiştir. Bir etkinliği gerçekleştirmek adına gerekli olan enerjinin niceliğini ölçme doğrultusunda kilojul (kj) veya kilokalori (kcal) gerekli olup; bir kcal yaklaşık 4,184 kJ'ye eşittir. Fiziksel aktivite vücudun iskelet kası ile hareket etmesi, enerji tüketimi gerçekleşmesi, enerji harcamasının düşükten yükseğe doğru giderek çeşitlenmesi ve fiziksel uygunluk ile pozitif bir ilişkisi içerisinde olmasını ihtiva etmektedir.

Fiziksel aktivite Fiziksel Aktivite Esasları Danışma Kurulu (Physical Activity Guidelines Advisory Committee) tarafından, orta şiddetli etkinliklerin haftalık 150 dakika boyunca icra edilmesi şeklinde ifade edilmiştir. Bu etkinlikler sağlık adına faydalı fiziksel etkinliklerle birlikte çocuk bakımı, serbest yürüyüşler ve ev işlerini de ihtiva etmektedir (McCully, 2010). İskelet kaslarının kasılmasıyla ortaya çıkan ve enerji tüketimini arttıran beden hareketleri şeklinde ifade edilen fiziksel aktivite, günlük etkinlikleri de kapsayacak biçimde yarışma sporlarından hobi olarak icra edilen etkinliklere dek geniş bir aralığı içine almaktadır ve yiyeceklerin termik etkisi ile bazal metabolizma oranını (normal sıcaklıkta dinlenik durumda iken açlık durumunda harcanan enerji miktarı) da ihtiva eden toplam enerji harcamasına etki eder (Miles, 2007).

Fiziksel aktivite bazal düzeyin üstünde enerji tüketimini artıran, iskelet kaslarının kontraksiyonu ile gerçekleştirilen vücut hareketleri şeklinde ifade edilebilir (McCradle ve ark., 2001). Diğer bir ifadeyle, enerji tüketimini çoğaltan aktivitelerin tamamı fiziksel aktivite şeklinde ifade edilir. Söz konusu kavram, "ne kadar geniş kas kütlesi mevcut ise, o denli çok enerji tüketilmesi" anlamına gelmektedir. Toplam enerji tüketimi çoğunlukla fiziksel aktivite ya da kassal aktivite ile oluşan enerji tüketimi, besin alımı ile artan enerji harcaması ve istirahat metabolik hızı şeklinde ifade edilen üç komponentten meydana gelmektedir.

Fiziksel aktivite ile bağlantılı enerji tüketimini etkileyen, farklı düzeylerde aktiviteler söz konusudur. Fiziksel aktivite amaç, şiddet ve türü de ihtiva eden pek çok yöntemle tasniflendirilebilir (Blair ve Morris, 2009). Bunun nedeni kas kontraksiyonunun hem metabolik hem de mekanik özelliklerinin bulunmasıdır. Metabolik ya da mekanik özelliklerle alakalı tasniflendirmelerden biri seçilebilir. Fakat bu tarz bir yaklaşım bir takım karışıklıklara neden olmaktadır. Örnek vermek gerekirse, metabolik sınıflama oksijenin kasılma adına uygunluğunu ihtiva eder; anaerobik ya da aerobik kasılma benzeri. Mekanik sınıflama ise ekstremiteler hareketi ile üretilen kas kontraksiyonunun önemine vurgu yapmaktadır; statik ya da izometrik, dinamik ya da izotonik egzersiz benzeri. Bir aktivite aerobik ya da anaerobik olmasından bağımsız biçimde, temel anlamda aktivitenin şiddetine dayanır. Pek çok aktivite hem dinamik hem de statik kontraksiyonlarla birlikte anaerobik ve aerobik metabolizmayı ihtiva etmektedir. Netice itibariyle aktiviteler, çoğunlukla değişik özelliklerin baskın olmasına istinaden tasniflendirilmektedir (Vanhees ve ark., 2005).

Bir bireyin ya da grubun fiziksel aktivitesi genellikle aktivitenin icra edildiği ortama istinaden sınıflandırılır. Yaygın kategoriler; ev çevresi, ev ve iş aktiviteleri, ulaşım spor, boş zaman ya da kişisel bakım ihtiva etmektedir. Boş zaman aktiviteleri, egzersiz eğitimi, rekreasyonel aktiviteler (dağa tırmanma, bisiklete binme vb.) ve yarış sporları benzeri daha alt kategorilerde de incelenebilir (Howley, 2001).

### **Fiziksel İnaktivite**

Fiziksel aktivite noksanlığının, belirli hastalıkların meydana gelmesinde ve seyrinde önemli bir belirleyici olduğuna dair bir çok araştırma icra edilmiştir. 1864 senesinde Londra'da, çiftçiler ve terziler arasında koroner kalp hastalıklarından dolayı gerçekleşen ölümler konusunda icra edilen araştırma, bu ilk araştırmalar arasındadır. Araştırma neticesinde koroner kalp hastalığından ötürü ölüm oranının çiftçilere nazaran terzilerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Söz konusu durumun, çiftçilere kıyasla terzilerin daha sedanter bir hayata sahip olmalarından ötürü gerçekleştiği değerlendirilmiştir (Paffenbarger ve Lee, 1998).

Dünya Sağlık Örgütü fiziksel inaktiviteyi, küresel mortalite kapsamında, yüksek kan basıncı (% 13), tütün kullanımı (% 9) ve yüksek kan glikoz oranının (% 6) ardından 4. risk faktörü (küresel ölümlerin % 6,,sı) şeklinde ifade etmektedir. Fiziksel inaktiviteyi yüksek kilolu olmak ve obesite (% 5) izlemektedir (WHO, 2009).

Pek çok ülkede fiziksel inaktivite seviyeleri artış eğilimindedir ve bununla ilişkili olarak da kanser prevelansı, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve bağlantılı olarak obezite, glikoz düzeyi ve artmış kan basıncı da yükselme eğilimindedir. İskemik kalp hastalıklarının % 30, diyabetin % 27 ve göğüs ve kolon kanserinin ise ortalama % 21-25 oranında fiziksel inaktiviteden kaynaklandığı değerlendirilmektedir (WHO, 2008). Küresel hastalıkların neredeyse yarısını bulaşıcı olmayan hastalıkların oluşturduğu (NCD) ifade edilmektedir (Fernstrom ve ark., 2012).

Sağlık global anlamda, küreselleşme, planlanmamış hızlı şehirleşme ve sağlıksız çevre ve davranışlarla neticelenen popülasyon yaşı şeklinde ifade edilen 3 faktörün etkisi altındadır. Netice olarak NCD ve ilişkili risk faktörleri az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelere etki eden faktörler durumuna gelmiştir. Yaşamını bu ülkelerde sürdüren yetişkinlerin yaklaşık % 45' i NCD şeklinde ifade edilebilir. NCD kronik respiratuvar hastalıklar, diyabet, kanser ve kardiyovasküler hastalıkları ihtiva etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ölümlerin % 63 ünün NCD' ler kaynaklı gerçekleştiğini, yüksek oranda alkol tüketimi, tütün kullanımı, yetersiz fiziksel aktivite ve yanlış beslenme ile alakalı olduğunu ifade etmektedir (Abanoz, 2010; Li ve Siegrist, 2012).

19. yüzyılın son dönemleri ile ve 20. yüzyılın başları itibariyle, modern yaşamla birlikte, egzersiz giderek önemli hale gelmiştir. Literatüre bu konu ile alakalı olarak her geçen gün yeni egzersiz formları, önerileri ile yeni çalışmalar dahil edilmektedir. Fakat teknolojideki ilerlemeler günümüzde, bireye sağladığı kolaylıkların yanında onun bedensel hareket kabiliyetini olumsuz etkileyen bazı dezavantajları da ortaya çıkarmıştır. Günlük yaşamsal faaliyetlerin makinelerle gerçekleştirilmesi, asansör, sık araba kullanımı benzeri kolaylıklar, bedensel anlamda hareketsizleşmeye yol açmaktadır.

### **2.2.2. Egzersizin Tanımı**

Geçmiş dönemlerde fiziksel aktivite ile yakın anlamı olarak kullanılmakla birlikte, halihazırda fiziksel aktivitenin alt sınıfı şeklinde değerlendirilen egzersiz; tekrarlayıcı, yapılandırılmış ve planlı aktiviteleri ihtiva eden, fiziksel uygunluğun bir veya daha çok unsurunu geliştirmeyi hedefleyen devamlı aktivitelerdir (Özer, 2010). Egzersiz, istemli, yapılandırılmış, planlı, fiziksel zindeliğin bir veya daha fazla bileşenini (vücut kompozisyonu, esneklik, kas gücü, dayanıklılığı ve "fitness" benzeri) geliştirmeyi hedefleyen devamlı aktivitelerdir (Sağlık Bakanlığı, 2010; Kaya ve ark., 2011).

Programlı ve planlı olarak gerçekleştirilen, fiziksel uygunluğun bir ya da daha çok bileşenini geliştirmeye veya muhafaza etmeye yönelik icra edilen tekrarlayıcı beden hareketleri egzersiz olarak adlandırılmaktadır. Egzersiz hareketlerinin sosyalleşmek amacıyla yapılması bakımından sosyal, stresi azaltmak, eğlenmek, olumlu benlik geliştirmek, amacıyla yapılması açısından psikolojik, kilo kontrolü sağlamak adına icra edilmesi bakımından fiziksel ve kalp rahatsızlıkları, felç, diyabet, hipertansiyon benzeri kronik hastalıkları önleme adına icra edilmesi bakımından fizyolojik anlamda pozitif etkileri söz konusudur (Koruç ve Arsan, 2009).

Egzersiz yapmanın eklemleri ve kasları geliştirme, yağ oranını azaltma, metabolizmayı çalıştırma, oksijen miktarını dengeleme benzeri bir çok faydası vardır. Egzersiz bu açıdan, erkek, kadın, yaşlı, genç, çocuk her cins ve yaştan insanın günlük rutin yaşantısına dahil etmesi ihtiyacı bulunan bir faaliyet durumundadır. Ancak egzersizin zamanı ve sıklığı yaşa istinaden ayarlanması gereken ve risk barındıran kısımdır. Genel anlamda haftada 3 defa, 20 dakika ve yukarısı tavsiye edilmektedir. Bununla beraber haftada 5 defa ya da daha çok ve 15–25 dakikalık süre ile egzersiz yapmak umulandan daha çok faydalı olmaktadır (Yıldırım ve ark., 2015). Egzersiz kişiyi ruhsal ve fiziksel bakımdan iyi yönde etkilemektedir (Bouchard ve ark., 1994). Fakat gerekenden fazla yapılan egzersiz de, bireye bu alanlarda sıkıntı oluşturabilmekte ve bağımlılığa yol açabilmektedir. (Szabo, 2000; Yates, 1991).

Düzenli icra edilen egzersizin psikolojik, metabolik, fizyolojik ve fiziksel parametreleri iyileştirdiği, erken mortalite ve pek çok kronik hastalık riskini azalttığı, dayanıklılığı, esnekliği ve kas kuvvetini artırdığı, kas ve kemik yapısını koruduğu, eklemleri kuvvetlendirdiği, kalp sağlığına yararlı olduğu, kanser, diyabet ve şeker benzeri hastalıklara yakalanma olasılığını azalttığı bilinmektedir (Polat ve Şimşek, 2015).

Düzenli egzersiz obeziteden korunma ve vücut ağırlık kontrolü konusunda da etkili bir yöntemdir. (Yıldırım ve ark., 2015; Ehrman, ve ark., 2005). Fakat yukarıda da belirtildiği üzere, düzenli egzersizin faydaları ile birlikte bağımlılığa yol açabileceği de bilinmektedir. (Adams, 2009; Hausenblas ve Downs, 2002).

### **Aerobik Egzersiz**

Aerobik egzersiz, daha uzun süreli ancak daha az güç tüketiminin gerçekleştirildiği egzersiz türüdür (Karacabey, 2009). Kayak, yüzme ve uzun mesafe koşuları aerobik egzersizlere örnek olarak gösterilebilir. Aerobik egzersizde yalnızca kasta depolanmış enerji kaynaklarından

(karaciğer glikojeni ve yağ dokusundaki yağ) faydalanılmaktadır (Çiftçi, 2006). Aerobik egzersiz dayanıklılığı artırır ve kalbin pompalama yeteneğini dengeler, uzayan süreçlerde çalışma oranını düzenlemeye yardım eder. Düzenli uygulamalar ile kardiyak fonksiyonlar kuvvetlendirilir, HDL (iyi kolesterol) seviyesi yükselir, omurga güçlenir ve kan şekeri seviyesi azalır. Bir takım kanser türlerine de pozitif etkileri söz konusudur. Bunlara ek olarak, vücut yağ oranı düşürülerek dış görünüm düzenlenir, kendini iyi hissetme duygusu ortaya çıkar. Stres ile mücadele adına uygulanabilecek en iyi yol aerobik egzersizdir (Yıldız, 2012).

### **Anaerobik Egzersiz**

Ağırlık kaldırma benzeri anaerobik egzersize örnek durumundaki egzersizlerde, kısa zaman içerisinde aşırı bir güç tüketimi gerçekleşmektedir (Karacabey 2009). Bu tür egzersizlerin en belirgin özelliği, kısa zamanda daha çok enerjinin tüketimi gerekliliğidir. Bu doğrultuda ihtiyaç duyulan enerji kasın kendi enerji depolarından, yani glikojen ve fosfokreatininden temin edilir. Laktik asit dışarı atılır, kanın ve kasların laktik asit tolerasyonu yükselir ve kas kuvvetlenir (Çiftçi, 2006).

### **2.2.3. Egzersizin Yararları**

Egzersizin psikolojik, sosyolojik, sağlık ve hatta ekonomik faydaları bulunmaktadır. Bu faydalar müteakip maddelerde ifade edilmiştir.

### **Sağlık Açısından Yararları**

Egzersiz insan organizmasında fizyolojik açıdan pozitif değişim ve gelişmelerin gerçekleşmesini sağlar. Bu pozitif değişimin bireyin sağlığına yönelik müspet etkileri söz konusudur. Egzersizin kronik ağrıyı, bazı kanser tiplerini azaltma, kemik mineral yoğunluğunu artırma, psikolojik durumu ve uyku kalitesini düzeltme, kan yağ ve glikoz düzeylerini düşürme, kardiyovasküler hastalık ve tromboz riskini azaltma, kiloyu azaltma ve koruma, kas kuvvetini, esnekliğini ve dayanıklılığını artırma benzeri pek çok olumlu etkileri bulunmaktadır (Lee ve ark., 2012). Egzersizin fizyolojik yararları aşağıdaki gibidir (Ardıç, 2014; Evans, 1999):

- i. Kilo kaybı sağlar.
- ii. Kas ve iskelet sistemini kuvvetlendirir.
- iii. Bir çok hastalığın oluşumunu önler.
- iv. Akciğerlerin daha iyi çalışmasına katkı sağlar.
- v. Fiziksel açıdan dinamik ve zindelik sağlar.

- vi. Kolesterolü azaltır.
- vii. Nabzı dengeler.
- viii. Beyin damar hastalık riskini düşürür.
- ix. Depresyonu azaltır ve mutluluk verir.
- x. Salgılanan endorfin hormonu ile beraber stres azalır.
- xi. Kalp kapasitesi artar.
- xii. Tansiyon dengelenir.
- xiii. Beyne daha çok oksijen gider.
- xiv. Pompalanan kan miktarı yükselir.

Egzersiz ve sağlık ayrılmaz bir ikili durumundadırlar. Beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasiteyi yükseltmek, hareketsiz bir yaşamın yol açtığı fiziki ve organik bozuklukları engellemek ya da yavaşlatmak, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmek sağlık için egzersizin temel amacı olarak ifade edilebilir (Powers, Thompson, 2007). Gelişmiş ülkeler öncelikli olmak üzere egzersize yönelik ilginin yükselmesinin sebebi biyolojik bir dengeleme gereksinimi şeklinde açıklanabilir. Düzenli egzersiz yapmanın psikolojik ve sosyolojik açıdan faydaları bulunmaktadır (Pecthers ve ark., 1998).

Genel anlamda, fiziksel aktivitelere katılım gösterme, sağlık yönünden edinilen faydaların devamlılığı ile yakinen ilişkilidir. Kalp hastalığı ya da şeker hastalığı riskinin azalması ile zindeliğin ve kas direncinin artması, fiziksel faydalara örnek olarak gösterilebilir. Egzersiz yapan kişiler, uyku kalitelerinin yükseldiğini ve daha az yorgunluk hissettiklerini belirtmişlerdir (Peterson ve Currie, 2002). Vücut imgesi de dahil, bireyin kendiyile alakalı bir sağlık kavramı geliştirmesi, stres ve kaygı idaresinde ilerleme ve özgüvenin yükselmesi, fiziksel faaliyetlere katılım göstermenin duygusal faydaları olarak ifade edilebilir. Özellikle de erişkinlerde, kuvvetli rekreasyonel faaliyetlere katılımın ve sporun, ruh hali üzerinde son derece pozitif etkileri bulunduğu saptanmıştır. (Steptoe ve Butler, 1996).

**Sosyal ve Psikolojik Açından Yararları:** Gerçekleştirilen çalışmalar kapsamında, egzersizin insan psikolojisine pozitif etkilerinin bulunduğu belirlenmiştir. Egzersiz yapan insanlar daha yüksek enerjiye sahip olurlarken tembellik eğilimleri azalır. Egzersiz yapmak arkadaşlık kurma, yardımlaşma, paylaşma, kendine güven, öz saygı duygularını geliştirerek hayata daha pozitif bakmayı sağlarken, stres, asabiyet benzeri negatif duyguları azaltmaktadır (Zorba, 2001).



Egzersizizin atılganlık ve depresyon üzerinde de pozitif etkileri vardır (Tekin ve ark., 2009). Düzenli biçimde aerobik egzersiz yapmanın, olumsuz düşüncelerden uzaklaşmak, strese uyum sağlamaya yardımcı olmak, uyku düzenini dengelemek ve depresyon riskini azaltmak benzeri ruhsal etkileri bulunmaktadır (Aylaz ve ark., 2011).

Egzersizizin fiziki faydalarının yanında pek çok psikolojik faydası da bulunmaktadır. Heyecanı ve stresi azaltırken, hırsı, kendine güven duymayı arttırması, egzersizin psikolojik faydaları arasındadır. Egzersizin bireysel açıdan faydaları, zekâsal etkinliği artırması, beden bilincini geliştirmesi şeklinde, toplumsal açıdan faydaları ise ailevi ve mesleki kaygılardan arınmaya yardımcı olması, karşılıklı ilişki, grup düşüncesi ve saygı kavramını geliştirmesi şeklinde ifade edilebilir. Egzersiz yaparken salgılanan hormonlar sayesinde zevk alma hissi gelişir (Karacabey ve Özmerdivenli, 2011).

Düzenli egzersiz yapmanın depresyon riskini azaltma, stresli durumlara uyum sağlayabilmeyi geliştirme, uyku düzenini iyileştirme, olumsuz düşüncelerden uzaklaşmaya yardımcı olma, özgüven artışı sağlama benzeri psikolojik etkilerinin bulunduğu ifade edilebilir (Aylaz ve ark., 2011).

Egzersizizin sağlık bakımından olduğu gibi psikolojik ve sosyolojik bakımdan da faydaları bulunmaktadır. Egzersizin psikolojik ve sosyolojik faydaları aşağıda ifade edilmiştir (Evans, 1999):

- i. Fiziksel kuvvetin artmasına,
- ii. Başkalarıyla çabuk arkadaşlık kurma ve paylaşma hislerini geliştirmeye,
- iii. Vücut direncinin çoğalmasına,
- iv. Dikkatin yükselmesine,
- v. Üretkenliğin çoğalmasına,
- vi. Zinde ve dinç hissetmeye,
- vii. Daha çok enerjiye,
- viii. Uyku kalitesinin yükselmesine,
- ix. Stresin azalmasına,

- x. Olumlu düşünmeye,
- xi. Öz güvenin artmasına,
- xii. Hiperaktif ve asabi yapıyı sakinleştirmeye,
- xiii. Egzersiz yapmaya hevesli, canlı hareketli, sağlam bir kişi haline gelmeye,
- xiv. Organizmayı beden ve ruhsal streslerin yıpratıcı tesirinden muhafaza etmeye,
- xv. Öz saygının artmasına,
- xvi. Tembellikten uzaklaşmaya, daha enerjik hissetmeye,
- xvii. İş verimliliğinin yükselmesine yardımcı olur.

#### **2.2.4. Egzersiz ve Beden İmajı Arasındaki İlişki**

Günümüzde, fiziksel aktivitelere katılmanın gerekliliği insanlar tarafından daha iyi kavranılmıştır. Pek çok insan evde veya spor merkezlerine giderek egzersiz yapmaktadır. İnsanlar, ideal vücut ölçülerine ulaşmak veya beden şeklini korumak adına egzersiz, fiziksel aktivite, diyet, ilaç tedavisi, cerrahi operasyon ve akupunktur benzeri yöntemlerden faydalanmaktadırlar. İdeal beden yapısına sahip olma adına uygulanan yöntemlerden olan fiziksel aktivite, son zamanlarda pek çok insan tarafından tercih edilen bir usül olmuştur. Fiziksel etkinlikler aracılığı ile yeni bir fiziki görünüm elde etme olanağı sağlanırken, bu yeni görünüm bireyin vücudunun fiziksel zindelik özelliklerine yönelik pozitif düşüncelere sahip olmasını sağlar. Literatürde bedensel faaliyetlere katılım gösteren bireylerin kendileriyle daha çok ilgilendikleri, beden bölümünün önemi yükseldikçe beden imajında da değişiklik gerçekleşeceği ifade edilmiştir (Tazegül, 2017; Potter ve Perry, 2001; Gökdoğan, 1998; Aşçı, 1994). Fizyolojik temele dayandığı ifade edilen benlik imajının; kişinin kendi algıları kadar, diğer insanların bakış açısından da etkilendiği, ve onların sosyal ve psikolojik tecrübelerinden de meydana geldiği öne sürülmektedir (Ayaz, 2008).

Çok (1990) tarafından Türk ergen sedanterler ile ilgili olarak gerçekleştirilen çalışma kapsamında, fiziksel etkinliklere katılım gösteren ergenlerin vücutlarından duydukları memnuniyetin, katılım göstermeyenlere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Gerçekleştirilen çalışmalar ile fiziksel aktivitenin beden imajına pozitif etkisinin ortaya konmasının yanında, fiziksel aktiviteye katılım gösteren bireylerin, bedenlerinin diğer

bireylerce değerlendirilmesi söz konusu olduğu zaman, fiziksel aktiviteye katılmayanlara kıyasla daha az kaygı hissettikleri de saptanmıştır (Altıntaş ve Aşçı, 2005).

Konu ile ilgili olarak gerçekleştirilen bir diğer çalışma kapsamında, atletizm branşına yönelen İsveçli genç erkek ve kızların bedenlerine ve bedenlerinin fonksiyonlarına yoğunlaştıkları, bedenlerine ilişkin olarak pozitif fikirlere sahip oldukları ifade edilmektedir (Frisén ve Holmqvist, 2010). Gerçekleştirilen pek çok çalışmada, sporun kişinin olumlu karakter gelişimine destek verdiği ve bireye beden imajı gelişimi konusunda yardımcı olduğu saptanmıştır (Brettschneider ve Heim, 1997). Spor kadınlardaki beden algısına pek çok değişik şekilde etki edebilmektedir. Spor sayesinde oluşan rekabetçi ortam sporcuları daha iyi bir bedene sahip olma konusunda cesaretlendirebilmektedir (Striegel-Moore ve ark., 1990). Bununla birlikte sporla birlikte belirgin hale gelen mükemmeliyetçilik duygusu da, bireyleri güzel bir bedene sahip olmaya teşvik etmektedir (Fulkerson ve ark., 1999).

Sportif faaliyetlere katılmanın beden algısını etkilediği, bedensel etkinliklere katılım gösteren bireylerin kendileriyle daha fazla alakadar oldukları belirlenmiştir (Gökdoğan, 1988; Aşçı, 1994). Bilhassa bedene duyulan ilginin yoğun olduğu ergenlikte, erkeklerin vücut gelişimi ile ilgilendikleri, kızların ise tam tersine narin görünme adına gayrette buldukları, medya organlarında da devamlı bu doğrultuda mesajlar verildiği, bilhassa kozmetik ürünlerin de bu şekilde pazarlandığı göze çarpmaktadır. Sportif faaliyetler bir yandan vücudu forma sokarken, diğer yandan da ağır antrenmanlar sonrasında kas kütesinin artmasını mümkün kılmaktadır. Erkek ve kadınlar bu anlamda karşılaştırıldığında, sporcu olmayanlara nazaran sporcu kadınların erkeksilik puanlarının daha fazla olduğu ortaya konmuştur (Koca ve Aşçı, 2000).

Egzersiz ve beden imajının nedensellik ilişkisinin yönü halihazırda tam net değilken, pek çok çalışma bu iki terimin kuvvetli bir bağ ile bağlı olduklarını göstermektedir. (Tucker ve Maxwell, 1992; Shaw, 1991; Davis ve Cowles, 1991; Davis, 1990) Mcdermont (2000), fiziksel aktivite ilgisinin başlamasından, bedeni algılamanın sorumlu olduğunu öne sürmektedir. Imm ve Pruitt (1991) yoğun egzersiz yapan kişilerin bedenlerinden duydukları memnuniyetin, sağlıklı ve egzersiz yapmayanlara kıyasla daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Markula (1995)'in gerçekleştirdiği kalitatif çalışma kapsamında, aerobik yapan kadınlarda yüksek düzeyde beden algı bozukluğu mevcut olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda ortaya konan araştırmaların ele alındığı bir çalışmada da, kadınlarda beden imajı kaygıları ile egzersiz arasında güçlü ilişkiler bulunduğu ortaya konmuştur. (Fortier ve Farrell, 2009).

Bir takım araştırmalar ortaya koymuştur ki, egzersizin miktarı ya da yoğunluğundan ziyade egzersiz yapmanın kendisinin önemi daha büyüktür, ancak kadınlar tarafından savunulan biliş, egzersize karşı aksi doğrultudadır (Mond ve ark., 2006). Genç kadınların büyük çoğunluğu, egzersizi öncelikle kilolarını ya da vücut şekillerini etkilemek maksadıyla yapmaktadır. Söz konusu durumun bozulmuş yeme davranışı ve beden imgesi bozukluğu ile bağlantılı olduğu değerlendirilmektedir (Prichard ve Tiggemann, 2008).

Beden imgesi sübjektif fiziksel görünüm kavramı olarak tanımlanmıştır ve olumlu ya da olumsuz olabilir (Forrest ve ark., 2008). Fiziksel görünümün olumlu ya da olumsuz olarak algılanması, egzersiz yapma motivasyonu ve davranışı üzerinde etkilidir (Crawford ve ark., 1994; Ingledew ve ark., 2001; Russell ve ark., 2003.). Özel egzersiz hareketleri, istenen fiziksel görünümün iyileştirilmesini veya korunmasını içerir (Leary, 1992). Beden imajı ve egzersiz katılımının ilişkisi, kilo yönetimi, görünüm ve vücut memnuniyetsizliği gibi ilgili sorunların hepsinin, egzersize katılım için motive edici faktörler olarak sürekli olarak üst sıralarda yer almasıyla ortaya çıkmaktadır (Kilpatrick ve ark., 2005; Maltby ve Day, 2001). Spesifik olarak, araştırmalar, kendilerini fazla kilolu olarak algılayanların, fazla kilolu olmadıklarını algılayanlardan daha fazla kilo verme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Ingledew ve ark., 2001). Bu bulgular beden imajının egzersiz katılım oranlarını olumlu yönde etkileme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir, algılanan beden imajı egzersiz katılımını arttırmaktadır.

Beden imajı bazılarında egzersiz yapmak için bir motive edici rol oynayabilirken, diğerlerinde egzersiz yapmak için bir engel olduğu da bildirilmiştir (Focht ve Hausenblas, 2004; Lantz ve ark., 1997; Schuler ve ark., 2004). Olumsuz beden imgesi, gerçek veya hayal edilen olumsuz fiziksel değerlendirmenin varlığında anksiyete deneyimi olan sosyal fiziksel anksiyeteyi içerebilir (Lantz ve ark., 1997). Kendisini fazla kilolu olarak algılayanlar dahil, yüksek düzeyde fiziksel açıdan kaygıları olan bireylerin, vücutlarının olumsuz olarak değerlendirilebileceği ortamlara girme olasılıkları daha düşüktür (Hart ve ark., 1989, Lantz ve ark., 1997). Bu nedenle, daha olumsuz bir beden imajına sahip olan bireyler ve daha fazla kaygı yaşayanlar bireylerin, egzersiz yapması daha az olasıdır.

Araştırmalar, olumsuz bir beden imajının, hem egzersize katılım motivasyonu hem de motivasyon olarak hizmet etmenin yanı sıra, egzersizin tercih edilen yerini de etkileyebileceğini göstermiştir. Hafif veya az tonlu gibi görünüm faktörleri, sporcuları kıyafetleri, kalabalık spor salonlarını, spor takımlarını ve halka açık bir şekilde

gerçekleştirecekleri belirli egzersiz türlerini ifşa etmekten kaçınmaya zorlayabilmektedir; bundan dolayı da genellikle bireyler kendilerini, algılanan rahatlık ve yetenek seviyelerinde olduğuna inanılan egzersizlerle sınırlandırır (Lantz ve ark., 1997). Bu nedenle, sosyal açıdan fiziksel açıdan kaygısı yüksek olan bireylerin, halka açık yerlere nazaran daha fazla özel yerlerde egzersiz yapmayı tercih etmeleri şaşırtıcı değildir (Hart ve ark., 1989). Spesifik olarak, çoklu aynaları ve diğer egzersizcilerin varlığını içeren kamuya açık ortamlarının, kimsenin izlemediği ve bireylerin kendilerini tam boylu aynalarda göremedikleri özel ortamlara göre önemli ölçüde daha yüksek düzeyde durumluk kaygı yarattığı gösterilmiştir (Focht ve Hausenblas, 2004).

## **2.3. Beden Kompozisyonu ve Ölçüm Teknikleri**

### **2.3.1. Beden Kompozisyonu**

İnsan vücudunun yanı sıra diğer hayvanların çoğunluğunda olduğu gibi, vücudunun tümü temel olarak dört moleküler seviye bileşeninden oluşur. Bunlar genellikle azalan miktarlarda, su, yağ, proteinler ve minerallerdir (Wang ve ark., 1992). En çok dikkat çeken bileşen ise yağlardır. Bu, elbette, aşırı miktarda vücut yağının artmış morbidite ve mortalite ile ilgili olduğu gerçeğiyle doğrulanmıştır. Aynı zamanda yağ dokusu, bahse konu bileşenler arasında bugüne kadarki en değişken bileşen olması ölçümünü önemli hale getirmiştir. Vücut yağını tahmin etmenin en yaygın kullanılan yolu vücut kitle indeksidir (VKİ) - vücut ağırlığının boyun karesiyle normalize edilmesi ile hesaplanır ( $\text{kg} / \text{m}^2$ ). Çok basit ve ucuz bir yöntem olan VKİ, DSÖ'nün fazla kilolu ( $25 \leq \text{BMI} < 30$ ) ve obezite ( $\text{VKİ} \geq 30$ ) tanımının temelidir. Bununla birlikte, belirli bir BKİ için vücut yağ yüzdesi yaşla birlikte değişmekte ve bu değişimin oranı cinsiyet, etnik köken ve bireysel farklılıklara bağlı olarak değişmektedir (Gallagher ve ark., 2000). VKİ, büyük popülasyonlarda yağ birikimi ve metabolik sağlıkla ilişkilendirilirken, vücut yağının gerçek dağılımından da etkilenmektedir (Thomas ve ark., 2012).

Beden kompozisyonu, hem bireylerde hem de toplumsal düzeyde sağlığın kilit göstergelerinden biridir. Çocuklarda ve yetişkinlerde devam eden obezite ve vücut yağının kısa süreli ve uzun süreli sağlık için önemli olduğu vurgulanmaktadır (Reilly ve ark., 2003). Bununla birlikte, vücut kompozisyonunun diğer bileşenleri de sağlık sonuçlarını etkilemekte ve ölçümü klinik uygulamada giderek daha değerli görülmektedir. Beden kompozisyonu insan sağlığının değerlendirilmesinde en önemli ölçütlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Beden kompozisyonu temel olarak kemik, yağ, kaslar, diğer organik maddeler ve hücre harici sıvıların belirli bir oran dahilinde bir araya gelmesinden meydana gelmektedir. Vücut

kompozisyonu vücudun yağsız kitlesi (kemik, kas, hayati organlardan oluşur) ve yağ kitlesinden (lipid depoları) meydana gelir (Zorba ve Ziyagil, 1995).

### **2.3.2. Beden Kompozisyonları Ölçüm Teknikleri**

Çalışmanın bu kısmında beden kompozisyonlarının ölçülmesinde kullanılan ölçüm teknikleri açıklanacaktır.

#### **Manyetik Rezonans Görüntüleme**

Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRG), yağ dokusunun kütlesi yerine hacmini tahmin eden bir görüntüleme tekniğidir. Elektromanyetik spektrumun radyo frekansı aralığında enerji emilimini ve emisyonunu analiz ederek, teknik, fazdaki uzaysal değişimlere ve emilen ve yayılan enerjinin frekansına dayanan görüntüler üretir. Bu teknik öncelikle su veya yağda bulunan hidrojen çekirdeğini ele alır ve bu verileri daha sonra bölgesel doku hacimlerini hesaplamak için toplanabilen “görüntüleme dilimlerinde” doku türlerini ayırt etmek için kullanır. MRG tarafından elde edilen yüksek kaliteli görüntüleme verilerine rağmen, sonuçları diğer tekniklerle elde edilen sonuçlarla karşılaştırmakta zorluklar vardır. İlk olarak, yağ kütlesini elde etmek için, adipoz (yağ) dokusunun yağ içeriğini ve yağ yoğunluğunu almak gerekir. Yağ yoğunluğu nispi olarak değişkenlik gösterirken adipoz dokusunun yağ içeriği değişkenlik göstermez. İkinci bir problem ise, MRG ile ayırt edilen yağ kitlesinin sadece adipoz dokusunda bulunmasıdır. Bundan dolayı, densitometri, hidrometri veya çok bileşenli modeller gibi teknikler, MRG'den farklı bir sonuçlar vermektedir. Çünkü MRG adipoz dokusundaki yağ kitlesini verirken, diğer teknikler ise toplam yağ kitlesini vermektedir. Ayrıca MRG, nispeten yüksek maliyet ve sınırlı kullanılabilirliğe sahiptir (Wells ve Fewtrell, 2006).

MRG'nin diğer tekniklere göre temel avantajı, bölgesel vücut kompozisyonunun tahmini için kapasitesidir ve şu anda karın içi yağ dokusunun tahmini için tek doğru ve uygulanabilir bir yaklaşımdır. Bununla birlikte, son araştırmalar bel çevresinin karın yağının güçlü bir indeksi olarak ve yararlı bir visseral yağ indeksi olarak kullanılmasını desteklemektedir (Brambilla, 2006).

#### **Bilgisayarlı Tomografi (Computed Tomography)**

Bilgisayarlı Tomografi, vücudun çok sayıda X-ışını projeksiyonundan farklı açılardan hesaplanan, vücudun tamamının veya seçilen bölümlerinin üç boyutlu yüksek çözünürlüklü görüntü hacmini verir. Yağsız yumuşak doku ve adipoz doku arasındaki X ışınlarının

zayıflamalarında bilinen farklar daha sonra bu dokuları ayırmak ve aralarındaki karışımları belirlemek için kullanılabilir. Daha önce tarif edilen tekniklerin aksine, Bilgisayarlı Tomografi iskelet kası dokusunda ve karaciğerdeki yağları doğru bir şekilde belirleyebilir (Kramer ve ark., 2017). Üç boyutlu bir görüntüleme tekniği olan Bilgisayarlı Tomografi, organların ve farklı yağ dokularının doğrudan hacimsel ölçümlerini yapma potansiyeline sahiptir. Bununla birlikte, pratikte, Bilgisayarlı Tomografi temelli vücut kompozisyonu analizi, çoğu durumda vücudun bir veya sınırlı sayıda aksel diliminin iki boyutlu analizi ile sınırlıdır, bu da hacim için bir aracı olarak ölçülen alanın kullanılmasına yol açar. Bu sınırlamanın iki nedeni vardır: Birincisi, iyonlaştırıcı radyasyon dozunu en aza indirmek için vücudun bir bölümünün minimumda tutulması önemlidir (Yu ve ark., 2009). Bu, sağlıklı denekler üzerine yapılan araştırma çalışmalarının etik düşünceleri için özellikle önemlidir. İkincisi, farklı bölmelerin manuel olarak bölümlendirilmesi, analizi üç boyutlu bir hacimden ziyade birkaç dilimle sınırlayarak azaltılabilecek, çok emek yoğun bir iştir. Bununla birlikte, bu yaklaşım, iç organlarla ilgili olarak dilimlerin tam konumları belirlenemediğinden ve dolayısıyla taramalar arasında değişiklik göstereceğinden hassasiyetini sınırlar. Bununla birlikte, Bilgisayarlı Tomografi, MRG ile birlikte günümüzde, özellikle bölgesel olmak üzere vücut kompozisyonu analizinde altın standart olarak kabul edilmektedir.

### **Dual Energy X-Ray Absorbsiometry (DXA)**

Dual Energy X-Ray Absorbsiometry (DXA) iki farklı enerjinin x ışınlarının diferansiyel absorpsiyonundan hesaplanan kemik mineral kütlesini ölçmek için geliştirilmiştir. Kemik minerallerinin hesaplanmasında, yumuşak dokuların da incelenmesi (ve dolayısıyla hesaplanması) gerektirdiğinden, cihaza özel algoritmalar kullanılarak, tüm vücut taramalarında yağ ve yağsız kitle değerleri de hesaplanır (Wells ve Fewtrell, 2006).

DXA, 4 yaşına kadar olan çocuklar için hızlı ve kabul edilebilir olup, küçük bebeklerde de kullanılabilir. İyonlaştırıcı radyasyon kullanır. Bununla birlikte, özellikle ABD'de yaygın olarak kullanılmasına rağmen, doğrulukla ilgili sorunlar yaygınlaşmasına mani olmuştur. Bu teknik hakkındaki önyargılar yaş ve şişmanlığa ve bazı durumlarda altta yatan hastalık durumuna göre değişmektedir. Vücuttaki değişikliklerin izlenmesinde gruplar açısından konusunda çok başarılı sonuçlar vermemektedir. Oysa gruplara ait bilgiler akademik araştırmalar açısından önemlidir (Williams ve ark., 2006). Bu nedenle, DXA çalışmaları klinik pediatri için giderek daha fazla katkıda bulunmasına rağmen, bu tür çalışmalar dikkatle yorumlanmalı ve bu tekniğin referans bir yöntem sunmadığı göz önünde bulundurulmalıdır.

DXA'nın sınırlamaları vücut şekline ve sonucuna göre değişmektedir. Gövde kompozisyonu, ölçümden ziyade önemli bir öngörmeyi içerir ve bu alandaki yumuşak doku tahmini, uzuvlardakinden daha az doğrudur. DXA, özellikle uzuvların yağsız kütlesi ile ilgili olarak, bireysel düzeyde tek ölçümlerde nispi yağ ve yağsız kütleler hakkında faydalı bilgiler sağlayabilir. Bununla birlikte, bu tür değerlendirmeler, halihazırda ele alınmakta olan bir konu olan normal referans verilerinin olmamasından dolayı halen engel olmaktadır. Bu teknikte yumuşak doku sonuçlarının aksine, kemik verisinin iyi bir doğruluğu vardır (Wells ve Fewtrell, 2006).

### **Densitometri**

Bu yaklaşım, bu iki dokunun belirli yoğunluklarını varsayarak yağ kitlesini ve yağsız kitleyi ayırt eder ve bu nedenle toplam vücut yoğunluğunun (vücut kütlesi / vücut hacmi) ölçülmesini gerektirir. Yağın yoğunluğu gerçekten nispeten sabit olsa da, yağsız kitlenin yoğunluğu bileşimine göre değişir. Bu değişkenlik kısmen yetişkinlikten önce meydana gelen kimyasal olgunlaşma süreci ile açıklanır, ancak bireyler arası değişkenlik sağlıklı çocuklarda bile önemlidir (Siri, 1961; Fomon ve ark., 1982; Dewit ve ark., 2000).

Geleneksel olarak, vücut hacmi hidrodensitometre ile ölçülmektedir, ancak, bu yaklaşım çocuklar ve özellikle hastalar için açıkça uygun değildir. Yeni bir alternatif teknik ise, hava yer değiştirmeli pletismografidir. Bu teknik, bireyin yerinden ettiği havanın hacmini ölçer. Bu tekniğin çocuklarda hidrodensitometriden daha iyi hassasiyeti vardır ve 4 yaşın altındaki çocuklarda kabul edilebilir sonuçlar vermektedir. Yaşamın henüz ilk 6 ayında olan bebekler için vücut hacminin ölçülmesine izin veren bir bebek pletismografi tekniği de mevcuttur (Nunez ve ark., 1999; Urlando ve ark., 2003; Ma ve ark., 2004).

Genel olarak, densitometri, yağsız kitle bileşiminin anormal olabileceği hastalarda, iki bileşenli bir teknik olarak uygulama için uygun değildir. Hastalığın tipik etkileri aşırı sıvı tutma ve mineral düzeyi düşüklüğüdür. Her iki etki de yağsız kitlenin yoğunluğunu azaltır ve dolayısıyla şişmanlığın fazla tahmin edilmesine yol açar. Bununla birlikte, göreceli olarak, densitometrik hatalar büyük bireylerde daha küçüktür. Bu nedenle, densitometri, aşırı kilolu veya obez bireylerde zaman içinde meydana gelen değişiklikleri izlemek için faydalı olabilir (Wells ve Fewtrell, 2006).



### **Hidrometri (Isotope dilution)**

İzotop seyreltme, toplam vücut suyunu ölçmek için kullanılabilir ve yağsız kütle tahmin edilmesini sağlar. Döteryumla etiketlenmiş bir su dozu verilir ve dengelemenin ardından, tükürük, idrar veya kan numuneleri kullanılarak vücut suyu havuzu ölçülür (Davies ve Wells, 1994). Numuneler genellikle izotop oranı kütle spektrometresi ile analiz edilir; Bununla birlikte, klinik hizmetler büyük ölçüde daha ucuz ancak daha fazla emek yoğun bir spektrofotometrik tekniğe dayanabilmektedir (Jennings ve ark., 1999).

Toplam vücut suyundan yağsız kütle tahmini, yağsız kütle hidrasyonu için varsayılan bir değer gerektirir. Yayınlanmış referans değerleri, sağlıklı bebeklerde ve çocuklarda ölçülen değerlerle nispeten tutarlıdır; bireyler arası değişkenlik de nispeten düşüktür (Wells ve ark., 1999; Parker ve ark., 2003; Wells ve ark., 2003). Bununla birlikte, hastalık durumlarında, yağsız kütle hidrasyonundaki değişkenlik, aşırı hidrasyon veya düşük hidrasyon nedeniyle önemli ölçüde daha yüksek olabilir. Gelecekte, biyoelektrik empedans analizi, hidrasyonun anormal olup olmadığını değerlendirmek için kullanılabilir, ancak şimdilik izotop seyreltmesi (Isotope dilution), hidrasyonun normalliğinin bilindiği veya varsayılacağı popülasyonlarda en iyi şekilde kullanılır (Wells ve Fewtrell, 2006).

İzotop dilüsyonunun gerçekleştirilmesi basittir ve minimum işbirliğini gerektirir. Gereken düşük uyum gereksinimleri nedeniyle bebeklerde ve küçük çocuklarda özellikle değerli olduğunu kanıtlamıştır ve saha çalışmalarında kolayca kullanılabilir. Normal hidrasyonun kabul edilebileceği bireyler için, fotopektrometrik analiz kullanılarak hızlı sonuç alınabilmesi için yararlı bir klinik araç olduğu ifade edilmektedir (Jennings ve ark., 1999).

### **Biyoelektrik İmpedans Analiz**

Şişmanlığın saptanması amacıyla faydalanılan değişik usüller vardır. Epidemiyolojik ve klinik çalışmalar açısından uygun bir usül durumundaki biyoelektrik impedans analizi de (BİA) son zamanlarda yoğun olarak kullanılmaktadır (Luque ve ark., 2014). BİA metodu, girişimsel olmaması, neticeleri hızlı bir biçimde vermesi, yinelenebilir olması, hem çocuklarda hem de yetişkinlerde uygulama rahatlığı sebebiyle, vücut bileşiminin değerlendirilmesi amacıyla faydalanılan en etkin usüller arasında gösterilebilir (Kaya ve Özçelik, 2009). BİA vücut ağırlığı (kg.), vücut yağ yüzdesi (%), beden kütle indeksi, beden yoğunluğu, segmental vücut kompozisyonu vb. fiziksel özelliklerin ölçülmesi amacıyla kullanılan bir yöntemdir. BIA klinik ve saha koşullarında vücut kompozisyonunun değerlendirilmesinde süratli, güvenilir, kolay uygulanabilir, taşınabilir, ölçüm yapan bireyin

çok fazla tecrübeye gerek duymadan uygulayabileceği, noninvaziv (tıbbi müdahale olmayan) ve diğer yöntemlere nazaran ucuz olarak tanımlanabilecek bir yöntem olarak öne çıkmaktadır (Kushner, 1992).

Thomasett (1962) yaptığı araştırma ile BIA'nın temel prensiplerini ortaya koymuştur. Bu yöntemde katılımcının vücudundan düşük seviyeli elektrik akımı geçmekte ve impedansı veya elektrik akım yönünün tersi BIA analizörü ile ölçülmektedir. Elektrik akımı insan vücudunun su içeren dokularından geçer. Vücut suyunun miktarına göre elektrik akımının geçişinin büyüklüğü belirlenir. BIA ölçümleri için dış elektrot çiftine doğru değişken akım verilir ve iç elektrot çiftinden voltaj düşüş ölçümüyle impedans belirlenir (Salmi, 2003). Fazla miktarda vücut yağına sahip olan bireylerde elektrik akımına karşı daha büyük bir direnç oluşmaktadır. Bu bilgiyi hacim kestirime çevirmek için iki basit varsayım kullanılmaktadır. Birincisi, vücut silindirik kondüktör olarak modellendirilebilir ve uzunluğu bireyin boyu ile doğru orantılıdır. İkincisi reaktans (X) vücudun impedansına (Z) katkısı azdır. Diğer bir deyişle, rezistansın (R) vücut impedansına eşit olduğu düşünülebilir. İki varsayım birleştirilirse, geçirgenlik hacmi  $Boy^2 / R$  ile orantılıdır ve impedans indeksi olarak adlandırılır. BIA ile hücre membranı ve yağ dokusu elektrik akımına yüksek impedans göstermiştir. Çünkü vücut yağını teşkil eden adipoz dokunun göreceli su içeriğinin az olması, onun elektrik akımına karşı zayıf bir iletken olmasına neden olmaktadır (Karlı, 2006). Yağsız vücut kütlesi toplam vücut suyunun bir bölümüdür. Hesaplama, yağsız vücut kütlesinde % 72.3 sabit su bulunması baz alınarak yapılmaktadır (Wang ve ark., 1999). Eğer vücut ağırlığından yağsız vücut kütlesi çıkarılırsa vücut yağ kütlesi hesaplanır. Vücut yağ kütlesi tipik olarak regresyon analiz denklemleri, impedans indeksten doğrudan hesaplanabilir (Salmi, 2003). Tüm vücut ölçümlerinde impedans prensiplerini uygulayarak ağırlık, yaş ve cinsiyet gibi bağımsız değişken sayısını artırarak daha doğru denklemler geliştirilebilir. Ölçüm doğruluğu ve niteliği için bir regresyon denklemi seçiminde popülasyon ve cinsiyet spesifik olması beklenmektedir (Kushner ve ark., 1992). BIA kestirim denklemleri popülasyona özel veya genel popülasyona yönelik olabilir. BIA ölçüm değerleri ile yağsız vücut kütlesi ve toplam vücut sıvısı arasındaki ilişki nedeniyle, BIA denklemleri yağsız vücut kütlesi veya toplam vücut suyunu kestirmeye yöneliktir. BIA ile ilgili yapılan çalışmaların önemli bir bölümünde, yağsız vücut kütlesi ve toplam vücut suyu gibi parametrelerin vücut ağırlığı ve boy verilerine bağlı olarak kestirim yeteneğinin arttığı gösterilmiştir. BIA ile elde edilen empedans değerinin sabit denklemlerde yerine konulması ile vücut yağ kütlesi, vücut yağ yüzdesi, yağsız vücut kütlesi, vücut su

miktarı, vücut su yüzdesi, yağsız vücut yüzdesi ve vücut kütlesi gibi vücut bileşiminin bileşenleri hesaplanabilmektedir (Sitel ve ark., 2002).

BIA ile vücut bileşiminin ölçümünde sırasında impedans ölçümünü etkileyen faktörler bulunmaktadır. Ölçüm yapılırken bireyler gündüz vaktinde, oda sıcaklığında, elbiseli ancak çorap ve ayakkabılarını çıkarmış olarak, aç karnına (yemekten asgari 2 saat sonra), boş mesaneyle (miksiyondan 30 dk. sonra) ayakta ya da sırtüstü yatar poz, syonda ölçülmelidir (Uysal, 2005). Ayrıca ölçüm öncesinde yapılacak orta ve aşırı fiziksel aktivite, aşırı alkol alımı ve aşırı terleme değerleri etkileyebilmektedir (Ellis, 2001). BIA ölçümünün doğru yapılabilmesi için çevresel faktörlerin ve diğer etkenlerin kontrol altına alınması gerekmektedir (Köksal ve Küçükerdönmez, 2008).

BIA vücut yağı ölçümünü laboratuvar sınırları dışına taşıyan yöntem olarak kabul edilebilir. Süratli bir şekilde sonuç vermesi, uygulama düzeyinde çok fazla deneyimin gerekli olmaması, hastanın soyunması durumuna gerek kalmaması nedenleri ile son yıllarda en gözde vücut yağı belirleme yöntemi haline gelmiştir. BIA yönteminin vücut yağının ve toplam vücut suyunun belirlenmesinde diğer indirekt yöntemler kadar güvenilir sonuç verdiği ileri sürülmektedir (Özbeş ve Orhan, 2002). BIA yöntemi ile vücut bileşiminin tespit edilmesi (toplam vücut sıvısı ve yağ kütlesi ölçümlerinde), sağlıklı yetişkin ve çocuklarda yaygın bir biçimde istifade edilen ve geçerliliği birçok bilim insanınca ortaya konulmuş bir yöntemdir (Kushner ve ark., 1992).

### **Su Altı Ağırlığı Ölçüm Yöntemi**

Vücut kompozisyon ölçümlerinde “gold standart” olarak kabul edilmektedir. Suyun kaldırma kuvveti olarak bilinen “Arşimed Prensibi”ne dayanmaktadır. Buna göre; “Kas ve kemikler yağ dokusuna göre daha yoğun olduklarından, kas ve kemikten zengin vücut yapıları su içinde daha ağır olurlar” (Koz, 2013). Bu ölçüm, vücudun su dışındaki ve su içindeki ağırlıklarının ölçümü sonucu vücut yoğunluğunun bulunması; vücut yoğunluğu yardımı ile de vücut yağ yüzdesinin hesaplanması ile yapılmaktadır (Wilmore, 2004).

### **Skinfold Ölçümleri**

Skinfold Ölçümleri, “Toplam vücut yağının % 50 sinin deri altındaki yağ depolarında toplandığı ve bunun toplam yağ miktarı ile ilişkili olduğu gerekçesine dayanmaktadır.” (Nieman, 2007). Buradan hareketle; “1930 yılından önce geliştirilen özel “kısaç-tipi kalibre”

aleti ile (kaliper) vücudun belirli bölgelerinden yapılan deri altı yağ ölçümü ile vücut yağ oranı doğru olarak hesaplanabilmektedir.” (Nieman, 2007).

Cilt altı yağ dokusunu ölçen cilt kıvrım kalınlığı ölçümü “kaliper” adlı özel aletlerle yapılır. Cilt kıvrımları aletin uçları arasında tutularak kalınlık göstergeden okunmaktadır. Yetişkin insanlarda biceps, triseps, suprailiak ve subskapular bölgelerde ölçüm yapılabilmektedir. En sık olan ve çocuklarda tek kullanılanı “triseps cilt kıvrım kalınlığı ölçümü”dür. Yaş ve cinsiyete göre belirtilen cilt kıvrım kalınlığı persantil çizelgelerine göre 85 persantil üzerindeki ölçümler aşırı kilolu, 95 üzerinde olanlar ise obez olarak değerlendirilmektedir. Deri kıvrım kalınlığı kaliperinin kollarından fazla olduğunda sonucun ölçülememesi, yağ kalınlığının gerçek değerini ortaya çıkarmasına karşın ölçüm hatalarının çok fazla olması, çocukların ölçüm esnasında rahatsızlık duymaları ve uygulanmasının tecrübe gerektirmesi nedenleriyle sık kullanılamamaktadır (Savaşhan vd., 2015).

### **Antropometrik Ölçümler**

Antropometrik özellikler sedanterlerin ve sporcuların performanslarını ve yaşam kalitelerine etki ettiği bilinen bir gerçektir. Bununla beraber fizyolojik özellikler üzerine tesiri de yadsınamayacak derecede fazladır. Performans ve kuvvet oluşumu vücut ağırlığı, boy uzunluğu, üst ekstremité, alt ekstremité ve diğer vücut üyelerinin uzunlukları, kas esneklik seviyeleri ve eklem hareket genişliği ile doğrudan ilişki içerisindedir. Teorik olarak, geniş kas kesit alanı ve geniş kas çevresinin, büyük bir güç oluşturduğu kabul edilmektedir. Özellikle uyluk çevresinin genişliği, uyluk çevresini oluşturan kasların kütlelerinin ve kas liflerinin fazla oluşu kasta oluşacak kuvvetin daha fazla olacağı ifade edilmiştir (Açıkada ve Ark. 1990: 11).

Antropometrik ölçümler alet (cilt kıvrım kalınlığı ölçümü hariç) ve özel bir alan gerektirmediğinden dolayı hızlı, kolay, ucuz ve pratik oldukları için obezite tanısında sık sık kullanılmaktadır. Vücut kitle indeksi (VKİ), cilt kıvrım kalınlığının ölçümü, relatif ağırlık ve çevre ölçümleri en sık kullanılan antropometrik ölçümlerdendir. Genel olarak pratik oldukları için epidemiyolojik çalışmalarda bu yöntemler tercih edilmektedir (Öztora, 2005).

### **İnfaruj Etkileşim Ölçümleri**

Bu yöntem Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı tarafından geliştirilmiş olup vücut yağ oranını ölçmek amacıyla ışığın emilme ve yansıma özelliklerinin kullanılması esasına dayanır. Bu yöntemde, biceps kasına küçük bir elektrot ile infaruja yakın düşük enerjili ışık

demeti gönderilir. Bu ışık enerjisi bicepsin ışığı emme 37 ve yansıtma özelliklerine bağlı olarak yansıtılır, iletilir veya emilir. Elektrodun içerisindeki bir dedektör elektroda geri gelen ışığın ölçümünü yapar. Algılanan ışık demetinin dalga boyu ve denklemlerden vücut yağ yüzdesi hesaplanır (Wilmore, 1999).

#### **2.4. İlgili Çalışmalar**

Davis ve Cowles (1991) egzersiz ile beden imajı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Bu kapsamda fiziksel olarak aktif 112 kadın ve 88 erkeğin, beden imajını, kilo ve diyet endişeleri ve egzersiz katılım derecesi ile ilgili bir dizi değişkenle karşılaştırmıştır. Çalışma, kadın ve erkeklerin mevcut ağırlıklarından eşit derecede memnun olmadıklarını göstermiştir. Çoğu kadın kilo vermek istemesine rağmen, erkekler kaybetmek isteyenler ve kazanmak isteyenler arasında eşit olarak bölünmüştür. Ancak, kadınlar bedenlerinden daha fazla memnun kaldıkları ve kendilerini iyi hissetmelerine etki eden görünümüne daha fazla önem verdikleri tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite derecesinde cinsiyet farklılığı olmamasına rağmen, kadınların kilo vermek için erkeklere göre daha fazla egzersiz yaptıkları tespit edilmiştir. Her iki cinsiyet için de yaşın beden imajı ya da vücut memnuniyetsizliği ile ilişkili olmadığı gözlenmiştir. Genç katılımcılarda daha fazla vücut memnuniyeti, egzersize katılımdaki artışlarla ve artmış egzersiz düzeyleriyle de ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Loland (1998) beden imajı ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Fiziksel açıdan aktif ve inaktif, 18-67 yaşları arasındaki 1555 Norveçli bireylere Çok Boyutlu Beden-Benlik İlişkileri Anketi (Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-MBSRQ) uygulamıştır. Çalışma sonucunda fiziksel aktivitesi yüksek olan kadın ve erkeklerin, aktif olmayan meslektaşlarına kıyasla, fiziksel görünümüne, zindeliklerini ve sağlıklarını önemli ölçüde daha iyi değerlendirdikleri, vücutlarının farklı bölümlerinden önemli ölçüde daha memnun oldukları ve fitness ve sağlık ile daha fazla ilgilendikleri tespit edilmiştir.

Duncan ve diğerleri (2004) çocukların beden imajı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi değerlendirmiş ve bu değişkenlerdeki herhangi bir çeşitliliği incelemiştir. Çalışmaya 11-14 yaş arası iki yüz yetmiş yedi İngiliz ortaokul çocuğu (ort. Yaş  $\pm$  SD = 12.5  $\pm$  0.8 yıl) katılmıştır. Sonuçlar vücut görüntüsü ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir. Erkeklerin beden imajı puanları kızlardan daha yüksek, siyah çocukların beden imajı puanları Asyalı çocuklardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Okulda sınıf düzeyi arttıkça erkeklerde beden imajının arttığı, kızlarda ise azaldığı gözlenmiştir. Erkekler ve

sosyoekonomik durumu yüksek olan çocuklar, kızlardan ve sosyoekonomik durumu düşük olan çocuklardan daha fazla fiziksel aktiviteyle ilgilendikleri görülmüştür.

Weaver ve Byers (2006) 214 üniversite kadınından oluşan bir örnekleme kadınların beden imajı ile cinsel işlevsellik arasındaki fiziksel egzersiz ve vücut kitle indeksi (BKİ) etkileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Düşük durumsal beden imgesi disforisi ve düşük vücut memnuniyetsizliği, yüksek cinsel iddialılık ve cinsel saygı, düşük cinsel endişe ve daha az cinsel problem ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Pozitif vücut görüntüsünün, VKİ ve egzersiz ile birlikte, daha iyi cinsel işlevsellik ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlar, bir kadının öznel beden imajının, gerçek beden büyüklüğü ve fiziksel egzersiz seviyesinin etkilerinin ötesinde cinsel işlevsellik ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu gösterdiği şeklinde yorumlanmıştır.

Hausenblas ve Fallon (2006) yapmış oldukları meta-analiz çalışmasında, egzersizin beden imajı üzerindeki etkisini inceleyen araştırma bulgularını entegre etmek için meta-analitik prosedürler uygulanmıştır. Geniş literatür taramasında egzersizin beden imajı üzerindeki etkisini inceleyen 121 yayınlanmış çalışma incelenmiştir. Çalışma sonucunda;

- i. Egzersiz yapanların, egzersiz yapmayanlara göre daha olumlu bir beden imajına sahip olduğu,
- ii. Egzersiz müdahalesi sonucunda katılımcıların, egzersiz yapmayan kontrol katılımcılarına kıyasla müdahale sonrası daha olumlu bir beden imajını bildirdiği,
- iii. Egzersiz yapanlar, egzersiz müdahalesinin ardından beden imaj puanlarında önemli bir iyileşme gösterdikleri tespit edilmiştir.

Araştırmacılar bunun sonucunda egzersizin gelişmiş beden imajı ile ilişkili olduğu sonucuna varmıştır.

Brudzynski ve Ebben (2010) egzersize karşı motivasyon ve egzersiz engelleri, egzersiz sıklığı ve egzersizin beden imajına etkisini incelemiştir. Çalışmaya 17-55 yaş arasında olan 689 (% 66.0) kadın, 355 (% 34.0) erkek olmak üzere toplam 1044 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların çoğu (% 76,8) egzersiz yaparken, geri kalanlar ise egzersiz yapmadığını bildirmiştir. Beden imajı, katılımcıların çoğunluğunun (% 58,3) egzersiz miktarında etkili olduğu, bir kısmında ise (% 22,4) egzersiz yerinin belirlemede etkili olduğu gözlenmiştir. Egzersiz yapmayanlar genel görünümlelerinden memnun kaldıkları ve beden imajını egzersiz

için önemli bir engel olarak tanımlamadıkları tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda beden imajının, egzersiz yapanlar için bir motivasyon kaynağı olduğu, egzersiz yapanlar için egzersiz yeri için bir engel olmakla birlikte, egzersiz yapmayanlar için egzersiz yapmak için bir engel olarak görülmediği sonucuna varılmıştır.

Zajac ve Schier (2011) aerobik veya yoga yapan Kanadalı ve Polonyalı kadınlar arasında egzersiz yapmak için beden imajı disforisi ve motivasyonunu incelemiştir. Bu çalışma için fitness merkezlerinden ve yoga stüdyosuna devam eden kadın katılımcılara (N = 138), beden imajı (Beden İmajı Disforisi Durum Envanteri) ve egzersiz yapma motivasyonu (Egzersiz Motivasyon Envanteri-2) anketleri uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, Polonyalı yoga katılımcılarının, belirli durumsal bağlamlarda yaşanan olumsuz bedenle ilgili duygularda katılımcıların geri kalanından önemli ölçüde daha düşük puan aldığı tespit edilmiştir. Ayrıca, egzersiz motivasyonu yoga ve aerobik katılımcıları arasında farklılık göstermiştir. Kanadalı ve Polonyalı kadınların farklı nedenlerle egzersiz yaptıkları tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda, beden imajı ile ilgili kültürel ve motivasyonel faktörlerin etkileşiminin olduğu tespit edilmiştir.

Mehnert ve diğerleri (2011) kanser hastalarında egzersiz ve beden imajı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu kapsamda haftada iki kez yapılan 10 haftalık egzersiz grubu programı jimnastik, hareket oyunları, rahatlama, yürüyüş ve koşudan oluşturulmuştur. Çalışma sonucunda icra edilen egzersiz programı sonucunda katılımcıların beden imajında olumlu yönde değişimler meydana geldiği sonucuna varılmıştır.

Pearson ve Hall (2013), 18-45 yaşları arasında şişmanlık ve obezite ile 18-45 yaş arası kadınlarda 18 haftalık kardiyovasküler tabanlı bir program sürecinde beden imajı ve egzersiz motivasyonu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Katılımcılara (n = 37; ortalama ağırlık = 83.8 kg; ortalama bel çevresi = 38.3 inç) kişiselleştirilmiş bir egzersiz programı sağlanmıştır. Katılımcılardan “Çok Boyutlu Vücut-Benlik İlişkileri Anketi” ve Egzersiz Anketi-2'deki Davranış Düzenlemelerini dört farklı zamanda doldurmaları istenmiştir. Fiziksel çekiciliğin yanı sıra görünüm açısından memnuniyet duygularının arttığını gösteren zaman içinde beden imajı yapılarında önemli gelişmeler gözlenmiştir. Katılımcılar ayrıca programın 12. haftasına kadar fiziksel olarak zinde olmak için artan bir gayret sarf ettikleri görülmüştür. Görünmeyle ilişkili olarak, beden imajı ile daha çok kendi kendine belirlenmiş egzersiz motivasyonu arasında önemli ilişkiler gözlenmiştir. Çalışma sonucunda obez

bireylerde egzersiz motivasyonunda vücut memnuniyetinin oynadığı önemli rol ortaya konmuştur.

Avan (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışma kapsamında, özel bir spor merkezine devam eden 18-30 yaş aralığındaki 100 bireyden oluşan örneklem grubunun fiziksel aktivite seviyeleri, beslenme durumları, alışkanlıkları ve bedenlerine ilişkin algıları incelenmiştir. Çalışmaya katılanların beslenme alışkanlıkları ve kişisel özellikleri bir anket aracılığıyla sorgulanmış, BİA ile vücut kompozisyonları belirlenmiş, antropometrik ölçümleri alınmış ve BKİ hesaplanmıştır. Bireylerin Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ-UFAA) kısa formu ile fiziksel aktivite düzeyleri; besin tüketim sıklığı formu vasıtasıyla beslenme durumları; ‘Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği’ ile ‘Fox Kendini Fiziksel Algılama Envanteri Vücut Çekiciliği Alt Ölçeği’ ile de kendi görünüşlerinden memnun olma düzeyleri değerlendirilmiştir. Çalışma kapsamında, egzersiz yapmadıklarında kadınların daha az yemek yedikleri, erkeklerin ise kendilerini daha kötü hissettikleri belirlenmiştir. Şişman olan kadın ve erkeklerin bedenlerinden duydukları memnuniyetin zayıf, normal ve hafif şişmanlara kıyasla daha az olduğu ve kendilerini çekici hissetmedikleri ortaya konurken, erkeklerin kadınlara nazaran beden bölgelerinden daha çok memnuniyet duydukları ve kendilerini daha çekici hissettikleri belirlenmiştir.

Tazegül (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışma kapsamında, 16 hafta süren egzersiz programının beden algısına etkisi incelenmiştir. Çalışma doğrultusunda, 25 kişiden oluşturulan çalışma grubunun yanında 15 kişiden oluşan ve spor yapmayan kontrol grubu da gözlenmiş, Anlı ve arkadaşları tarafından 2015 yılında geçerlilik ve güvenilirliği yapılan bedeni beğenme ölçeğinden veri toplama aracı şeklinde faydalanılmış ve deney grubundaki bireylerin beden algılarında, 16 haftalık egzersizin ardından pozitif gelişme kaydedildiği sonucuna ulaşılmıştır.



### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Egzersiz yapan bireylerin biyoelektrik empedans analizi sonucunda tespit edilen fiziksel durumları ile bireylerin hissettikleri beden imajı arasındaki ilişkinin inceleneceği bu araştırma nicel bir araştırma olup, ilişkisel tarama modeli olarak yürütülmesi planlanmaktadır. İlişkisel tarama modeli “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir” (Karasar, 2003). İlişkisel tarama desenlerinde iki veya daha fazla değişkenin aralarındaki ilişki, herhangi bir müdahalede bulunulmadan incelenmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2008).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini; 18 yaş üstü egzersiz yapan bireylerden oluşmaktadır. Araştırma evreninin büyüklüğüne bağlı olarak zaman/maliyet kısıtı sebebiyle örneklem üzerinde çalışma alma yolu tercih edilmiştir. Araştırmanın örneklem grubu; Antalya ilinde düzenli olarak egzersiz yapmakta olan 18 yaş üzeri toplam 199 bireyden meydana gelmektedir.

Araştırmaya; 18 yaş ve üzerinde olan ve en az 3 aydır haftada 3 defa min 60 dk. civarında orta şiddetli aktivite yapan bireyler dahil edilirken, kronik tıbbi sorunu bulunan bireyler çalışma dışında bırakılmıştır.

#### 3.3. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri 01-30 Kasım 2019 tarihleri arasında toplanmıştır. Gönüllülük ilkesi esaslarına göre yürütülen araştırma kapsamında her bir katılımcıya boy ölçümü, biyoelektrik impedans analizi ve çok yönlü beden benlik ilişkileri ölçeği uygulanmıştır. Söz konusu ölçümler ile ölçek uygulaması her bir katılımcı için yaklaşık 30 dakikada tamamlanmıştır. Araştırma kapsamında gerekli izinlerin alınması sonrasında Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Araştırma ve Uygulama Merkezinde mevcut olan materyaller kullanılmıştır.

##### 3.3.1. Boy Ölçümü

Katılımcıların boy ölçümleri anatomik duruşları sağlanarak, çıplak ayaklı ve ayak tabanları birleşik olacak şekilde 0,1 m. hassasiyete sahip SECA (Almanya) marka boy skalası ile ölçülmüştür.

### 3.3.2. Biyoelektrik İmpedans Analizi

Katılımcıların biyoelektrik impedans analizi, ayakta ayağa metodu ile TANİTA Inc, Tokyo, Japan, Model TBF-300 A impedans analizatörü ile yapılmıştır. Katılımcıların boy ölçümleri sonrasında kişisel bilgileri analizatöre kayıt edilmiş, çıplak ayak ile baskül üzerindeki elektrotlar ayak tabanına temas edecek şekilde, analizatörün üzerine çıkararak, dik pozisyonda ve hareketsiz bir şekilde, sonuçlar ekranda görünene kadar hareketsiz bir şekilde beklemeleri istenmiştir. Ölçüm sonucunda elde edilen değerler (Beden ağırlığı, beden kütle indeksi, beden yağ yüzdesi, yağ kütlesi, yağsız beden kütlesi, toplam sıvı ağırlığı ve bazal metabolizma değeri) yazıcı aracılığıyla kayıt edilmiştir.

Aşırı yemek yemek ve fazla su alımına bağlı olarak kısa zamanda olan kilo değişiklikleri, bedensel faaliyetlerde aşırı terleme yüzünden oluşan direnç, fazla alkol alımı veya gereksiz müshil ilacı kullanımından dolayı yaşanan drenaj ve sauna vb. drenajlar biyoelektrik impedans analizini etkilemektedir. Bu çerçevede biyoelektrik impedans analizi kapsamında ölçümler öncesinde aşağıda belirtilen hususlara hassasiyet gösterilmiştir:

- i. Analizatörün elektrotlarının bulunduğu baskül bölümünün her test günü silinerek temizlenmesi,
- ii. Ölçümlerin sabah kalktıktan ortalama 3 saat sonra alınması,
- iii. Günlük rutin işlerin daha önceki uzun bir zaman içinde yerine getirilmesi (Örneğin; 3 saatlik bir sürüşten sonra ölçüm yapılmaz),
- iv. Ölçümlere başlamadan önce iyi bir yemekten sonra en az üç saat geçmesi,
- v. Ölçüme başlamak için tuvalet ihtiyacının karşılanmış olması.

### 3.3.3. Çok Yönlü Beden Benlik İlişkileri Ölçeği

Katılımcıların beden imgesinin yapısı ile kendi tutumsal yönlerini değerlendirme amacıyla Winstead ve Cash (1984) tarafından geliştirilen “Çok Yönlü Beden Benlik İlişkileri Ölçeği” kullanılmıştır.

Söz konusu ölçek araştırmacılar tarafından öncelikle 140 madde olarak geliştirilmiş, ardından 54 madde ve 7 alt boyuttan oluşan kısa form haline getirilmiş, kısa forma eklenen 15 madde sonrasında ölçek 69 maddelik bir hal almıştır. Doğan ve Doğan (1992) tarafından yapılan Türkçe’ye uyarlama çalışmaları sonucunda ise ölçeğin 7 alt boyutta 57 maddeden meydana gelmesine karar verilmiştir. Söz konusu boyutlar ile bu boyutların hangi maddeleri kapsadığı aşağıda belirtilmiştir (“\*” işaretli maddeler olumsuz yargı içerdiğinden ters kodlanmaktadır):

- i. **Görünüş Değerlendirme:** Kişinin kendisi ve çevresinin görüşleriyle kendisinin görünüşü hususundaki değerlendirmesini kapsamaktadır. Bu boyut 5, 9, 17, 23, 32 ve 40\* numaralı maddeleri içermektedir.
- ii. **Görünüş Yönelimi:** Kişinin görünüşünü en iyi şekilde getirme amacıyla bulunduğu girişimleri kapsamaktadır. Bu boyut 1, 2, 10, 18, 24, 25\*, 33\*, 34, 41\* ve 42 numaralı maddeleri içermektedir.
- iii. **Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme:** Kişinin fiziksel açıdan yetenek, kapasite ve bu hususta kendine dair görüşlerini kapsamaktadır. Bu boyut 3, 11, 19, 26\*, 35\* ve 43 numaralı maddeleri içermektedir.
- iv. **Fiziksel Yeterlik Yönelimi:** Kişinin fiziksel açıdan kapasitesini geliştirme amacıyla bulunduğu girişimleri kapsamaktadır. Bu boyut 4, 12\*, 13\*, 20, 27\*, 28, 36, 44 ve 45 numaralı maddeleri içermektedir.
- v. **Sağlık Değerlendirmesi:** Kişinin kendi sağlığına dair görüşlerini kapsamaktadır. Bu boyut 6, 14\*, 21, 29\*, 37\* ve 46 numaralı maddeleri içermektedir.
- vi. **Sağlık Yönelimi:** Kişinin sağlık ve hastalık hususundaki girişimleri kapsamaktadır. Bu boyut 7, 8, 15, 16, 22, 30\*, 31\*, 38, 39\*, 47 ve 48 numaralı maddeleri içermektedir.
- vii. **Beden Alanlarından Tatmin:** Kişinin beden alanları, fiziki görünüşü açısından hangi düzeyde memnun olduğunu değerlendirmesini kapsamaktadır. Bu boyut 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56 ve 57 numaralı maddeleri içermektedir.

Doğan ve Doğan (1992) tarafından yapılan güvenilirlik analizi neticesinde Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0.94 olarak tespit edilmiştir. Bu araştırma kapsamında yinelenen güvenilirlik analizi neticesinde Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0,730 olarak belirlenmiş, söz konusu değer literatürde kabul edilebilir düzey olarak ifade edilen 0,70'in üzerinde olduğundan ölçüm verileri güvenilir olarak değerlendirilmiştir.

Söz konusu ölçek 5'li likert tipi olarak derecelendirilmiştir. Buna göre katılımcılar ölçek maddelerinin kendilerine ne düzeyde uyduğunu belirlemek üzere "Kesinlikle Katılmıyorum:1 puan, Çoğunlukla katılmıyorum:2 puan, Kararsızım:3 puan, Çoğunlukla katılıyorum:4 puan ve Kesinlikle katılıyorum:5 puan" olarak ifade etmektedir. Ters kodlanan maddelerde ise puanlama sırasıyla 5, 4, 3, 2 ve 1 olarak yapılmaktadır.

Ölçek puanlarının değerlendirilmesinde toplam ölçek puanı ile alt boyut puanları kullanılmaktadır. Buna göre katılımcılar ölçek toplamından asgari 57 ve azami 285 puan

alabilmektedir. Alt boyut puanları ise; o boyuttaki maddelerin puanlarının toplanıp madde sayısına bölünmesi ile elde edilmektedir.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Araştırma kapsamında anket uygulaması ile elde edilen veriler SPSS 24.0 programı ile analize tabi tutulmuş ve analizlerde  $p=0,05$  anlamlılık düzeyi esas alınmıştır. Araştırma çerçevesinde aşağıda yer alan istatistiksel analiz ve testler uygulanmıştır:

- i. Araştırma kapsamında parametrik veya non-parametrik testlerin hangilerinin kullanılacağını belirleme amacıyla öncelikle verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı çarpıklık ve basıklık değerleri ile histogram grafikleri kullanılarak incelenmiş, verilerin normal dağılıma sahip olduğunun belirlenmesi üzerine yapılan analizlerde parametrik testler kullanılmıştır.
- ii. Araştırmaya iştirak eden katılımcıların demografik özellikleri, ölçümler sonucu biyoelektrik impedans analizinden elde edilen veriler (boy, kilo, BMH, yağ yüzde, yağ kütle, yağsız kitle, toplam sıvı ve VKI) ve çok yönlü beden benlik ilişkileri ölçeği toplam puanı ve boyut puanlarına ilişkin olarak Betimsel İstatistikler yapılmıştır.
- iii. Katılımcıların çok yönlü beden benlik ilişkileri ölçeğinden aldıkları toplam puan ve boyut puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği Bağımsız Grup t-Testi, yaşa göre farklılık gösterip göstermediği ANOVA analizi ile incelenmiştir. Varyans analizinde farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek üzere ise Tukey ve Tamhane's post-hoc testlerinden yararlanılmıştır.
- iv. Katılımcıların çok yönlü beden benlik ilişkileri ölçeğinden aldıkları toplam puan ve boyut puanları ile biyoelektrik elektrik impedans analizinden elde edilen veriler (boy, kilo, BMH, yağ yüzde, yağ kütle, yağsız kitle, toplam sıvı ve VKI) arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir.

## 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde ilk olarak katılımcıların demografik özellikleri, biyoelektrik elektrik impedans analiz verileri ve çok yönlü beden benlik ilişkileri ölçeği toplam puanı ile boyut puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. Daha sonra çok yönlü beden benlik ilişkileri ölçeğinden alınan toplam puan ve boyut puanlarının cinsiyet ile yaşa göre farklılık gösterip göstermediğine yönelik fark testi bulguları ortaya koyulmuştur. Son olarak da çok yönlü beden benlik ilişkileri ölçeği toplam puanı ve boyut puanları ile biyoelektrik elektrik impedans analizinden elde edilen veriler (boy, kilo, BMH, yağ yüzde, yağ kütle, yağsız kütle, toplam sıvı ve VKI) arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi bulguları açıklanmıştır.

### 4.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırma kapsamında katılımcıların demografik özellikleri Tablo 4.1.'de gösterilmiştir.

**Tablo 4.1.** Katılımcıların demografik özellikleri

DEĞİŞKEN	N	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	102	51,3
Erkek	97	48,7
<b>Yaş</b>		
18-29 yaş arası	70	35,2
30-39 yaş arası	52	26,1
40 yaş ve üstü	77	38,7

Tablo 4.1'de yer alan istatistikler incelendiğinde; katılımcıların % 51,3'ü (n=102) kadın ve % 48,7'si (n=97) erkeklerden oluşmakta olup cinsiyete göre homojen bir dağılım bulunmaktadır. Yaş grupları incelendiğinde; 40 yaş ve üstü katılımcılar % 38,7 (n=77) ile ilk sırada yer almakta, bu grubu % 35,2 (n=70) ile 18-29 yaş arası ve % 26,1 (n=52) ile 30-39 yaş arası katılımcıların takip ettiği belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında ölçümler sonucu biyoelektrik elektrik impedans analizinden elde edilen verilere (boy, kilo, BMH, yağ yüzde, yağ kütle, yağsız kütle, toplam sıvı ve VKI) ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4.2'de sunulmuştur.

**Tablo 4.2.** Biyoelektrik elektrik impedans analizi verilerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

<b>DEĞİŞKEN</b>	<b>En Düşük Değer</b>	<b>En Yüksek Değer</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>
Boy	140	191	168,94	10,09
Kilo	32,0	121,2	72,31	15,03
VKİ	16,0	46,4	25,43	4,75
BMH	1141	2370	1602,52	241,34
Yağ Yüzde	3,2	48,7	23,42	10,05
Yağ Kütle	1,7	55,1	17,57	9,30
Yağsız Kitle	36,8	94,3	54,91	11,16
Toplam Sıvı	5,0	69,0	40,03	8,48

Tablo 4.2’de bulunan biyoelektrik elektrik impedans analizi verilerinin tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde; katılımcıların boy ortalamasının  $168.94 \pm 10.09$ , kilo ortalamasının  $72.311 \pm 15.03$ , VKİ ortalamasının  $25.43 \pm 4.75$ , BMH ortalamasının  $1602.52 \pm 241.34$ , yağ yüzde ortalamasının  $23.42 \pm 10.05$ , yağ kütle ortalamasının  $17.57 \pm 9.30$ , yağsız kitle ortalamasının  $54.91 \pm 11.16$  ve toplam sıvı ortalamasının  $40.03 \pm 8.48$  olduğu belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında katılımcılar tarafından verilen yanıtlar çerçevesinde çok yönlü beden benlik ilişkileri ölçeği toplam puanı ile boyut puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4.3’de sunulmuştur.

**Tablo 4.3.** Çok yönlü beden benlik ilişkileri ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişken	En Düşük Değer	En Yüksek Değer	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Görünüş Değerlendirme	2,17	4,67	3,43	0,42	0,052	0,398
Görünüş Yönelimi	2,40	3,80	3,19	0,27	-0,304	0,120
Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme	2,00	4,17	3,18	0,34	-0,087	0,167
Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	2,44	4,11	3,24	0,30	-0,142	0,102
Sağlık Değerlendirmesi	2,00	4,17	2,99	0,34	-0,045	0,114
Sağlık Yönelimi	2,27	4,09	3,34	0,33	-0,753	0,792
Beden Alanlarından Tatmin	1,78	5,00	3,78	0,63	-1,099	1,287
ÇYBBİÖ Toplam	136,00	217,00	189,74	13,52	-1,180	1,725

Tablo 4.3’de bulunan tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde; katılımcıların görünüş değerlendirme boyutu puan ortalamasının  $3.43 \pm 0.42$ , görünüş yönelimi boyutu puan ortalamasının  $3.19 \pm 0.27$ , fiziksel yeterliliği değerlendirme boyutu puan ortalamasının  $3.18 \pm 0.34$ , fiziksel yeterlilik yönelimi boyutu puan ortalamasının  $3.24 \pm 0.30$ , sağlık değerlendirme boyutu puan ortalamasının  $2.99 \pm 0.34$ , sağlık yönelimi boyutu puan ortalamasının  $3.34 \pm 0.33$ , beden alanlarından tatmin boyutu puan ortalamasının  $3.78 \pm 0.63$  ve çok yönlü beden benlik ilişkisi ölçeği toplam puan ortalamasının  $189.74 \pm 13.52$  olduğu belirlenmiştir. Buna göre katılımcıların genel beden imgelerinin olumlu olduğu, fiziksel görünüşleri, fiziksel kapasite ve yeterliliklerine dair duygu ve düşünceleri ile bakış açılarının olumlu olduğu, vücut alanlarından genel olarak memnun oldukları, kendi sağlıklarına ilişkin değerlendirmelerinin nötr olduğu söylenebilir.

Ayrıca Tablo 4.3’de yer alan değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık değerleri ile histogram grafikleri üzerinden incelenmiştir. George ve Mallery (2014)’e göre normal bir dağılımda çarpıklık ve basıklık istatistiklerinin  $\pm 2$  aralığında olması

gerekmektedir. Yapılan incelemede tüm değişkenlerin bu kriterleri karşıladığı ve verilerin normal dağılım gösterdiği değerlendirilmiş, bu nedenle araştırmada parametrik testlerden yararlanılmıştır.

#### 4.2. Fark Testi Bulguları

Katılımcıların çok yönlü beden benlik ilişkileri ölçeğinden aldıkları toplam puan ile boyut puanlarının cinsiyet ve yaşlarına göre farklılık gösterip göstermediği fark testleri ile incelenmiştir.

Cinsiyete göre katılımcıların çok yönlü beden-benlik algıları Bağımsız Örneklem t-Testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4.4’de belirtilmiştir.

**Tablo 4.4.** Cinsiyete göre bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	SHO	t-Testi		
						t	Sd	p
Görünüş Değerlendirme	Kadın	102	3,46	0,46	0,05	0,750	197	0,454
	Erkek	97	3,41	0,38	0,04			
Görünüş Yönelimi	Kadın	102	3,19	0,29	0,03	-0,095	197	0,924
	Erkek	97	3,20	0,26	0,03			
Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme	Kadın	102	3,18	0,35	0,03	-0,227	197	0,821
	Erkek	97	3,19	0,34	0,03			
Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	Kadın	102	3,22	0,32	0,03	-1,210	197	0,228
	Erkek	97	3,27	0,27	0,03			
Sağlık Değerlendirmesi	Kadın	102	3,02	0,33	0,03	0,790	197	0,431
	Erkek	97	2,98	0,36	0,04			
Sağlık Yönelimi	Kadın	102	3,31	0,37	0,04	-1,107	197	0,270
	Erkek	97	3,37	0,30	0,03			
Beden Alanlarından Tatmin	Kadın	102	3,76	0,69	0,07	-0,665	197	0,507
	Erkek	97	3,82	0,57	0,06			
ÇYBBİÖ Toplam	Kadın	102	189,17	15,09	1,49	-0,616	197	0,538
	Erkek	97	190,35	11,70	1,19			



Tablo 4.4’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; cinsiyete göre katılımcıların görünüş değerlendirme ( $t_{(197)}=0,750$ ;  $p>0.05$ ), görünüş yönelimi ( $t_{(197)}=-0,095$ ;  $p>0.05$ ), fiziksel yeterliliği değerlendirme ( $t_{(197)}=-0,227$ ;  $p>0.05$ ), fiziksel yeterlilik yönelimi ( $t_{(197)}=-1,120$ ;  $p>0.05$ ), sağlık değerlendirmesi ( $t_{(197)}=0,790$ ;  $p>0.05$ ), sağlık yönelimi ( $t_{(197)}=-1,107$ ;  $p>0.05$ ), beden alanlarından tatmin ( $t_{(197)}=-0,665$ ;  $p>0.05$ ) ve ÇYBBİÖ toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Söz konusu bulgular ışığında erkek ve kadın bireylerin beden imgelerinin benzer olduğu söylenebilir.

Yaşa göre katılımcıların çok yönlü beden-benlik algıları Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4.5’de belirtilmiştir.



**Tablo 4. 5.** Yaşa göre tek yönlü varyans analizi (anova) sonuçları

Değişken	Yaş (Grup)	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Görünüş Değerlendirme	18-29 yaş (1)	70	3,40	0,45	1,244	<b>0,291</b>	-
	30-39 yaş (2)	52	3,39	0,45			
	40 ve üzeri (3)	77	3,49	0,38			
	Toplam	199	3,43	0,42			
Görünüş Yönelimi	18-29 yaş (1)	70	3,19	0,26	0,040	<b>0,961</b>	-
	30-39 yaş (2)	52	3,19	0,32			
	40 ve üzeri (3)	77	3,20	0,25			
	Toplam	199	3,19	0,27			
Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme	18-29 yaş (1)	70	3,21	0,36	0,236	0,790	-
	30-39 yaş (2)	52	3,17	0,32			
	40 ve üzeri (3)	77	3,18	0,35			
	Toplam	199	3,19	0,34			
Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	18-29 yaş (1)	70	3,28	0,34	<b>7,973</b>	<b>0,000*</b>	1-2 2-3
	30-39 yaş (2)	52	3,11	0,25			
	40 ve üzeri (3)	77	3,31	0,27			
	Toplam	199	3,25	0,30			
Sağlık Değerlendirmesi	18-29 yaş (1)	70	2,99	0,29	0,324	0,724	-
	30-39 yaş (2)	52	3,03	0,38			
	40 ve üzeri (3)	77	2,98	0,37			
	Toplam	199	3,00	0,34			
Sağlık Yönelimi	18-29 yaş (1)	70	3,37	0,36	1,288	0,278	-
	30-39 yaş (2)	52	3,28	0,39			
	40 ve üzeri (3)	77	3,36	0,27			
	Toplam	199	3,34	0,34			
Beden Alanlarından Tatmin	18-29 yaş (1)	70	3,93	0,45	<b>7,756</b>	<b>0,001*</b>	1-2 2-3
	30-39 yaş (2)	52	3,51	0,73			
	40 ve üzeri (3)	77	3,85	0,65			
	Toplam	199	3,79	0,63			
ÇYBBIÖ Toplam	18-29 yaş (1)	70	191,44	12,42	<b>4",189</b>	<b>0,017*</b>	1-2 2-3
	30-39 yaş (2)	52	185,15	15,80			
	40 ve üzeri (3)	77	191,30	12,21			
	Toplam	199	189,74	13,52			

\* p&lt;0.05

Tablo 4.5'deki analiz sonuçları incelendiğinde; yaşa göre katılımcıların görünüş değerlendirme ( $F(2-196)=1,244$ ;  $p>0.05$ ), görünüş yönelimi ( $F(2-196)=0,040$ ;  $p>0.05$ ), fiziksel yeterliliği değerlendirme ( $F(2-196)=0,236$ ;  $p>0.05$ ), sağlık değerlendirmesi ( $F(2-196)=0,324$ ;  $p>0.05$ ) ve sağlık yönelimi ( $F(2-196)=1,288$ ;  $p>0.05$ ) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Buna karşın fiziksel yeterlilik yönelimi ( $F(2-196)=7,973$ ;  $p\leq 0.05$ ), beden alanlarından tatmin ( $F(2-196)=7,756$ ;  $p\leq 0.05$ ) ve ÇYBBİÖ toplam ( $F(2-196)=4,189$ ;  $p\leq 0.05$ ) puan ortalaması arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu belirlenmiştir. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığının belirlenmesi amacıyla yapılan post-hoc testlerinin sonucunda; fiziksel yeterlilik yönelimi, beden alanlarından tatmin ve genel beden benlik imgesinde 30-39 yaş grubu katılımcıların puan ortalamasının diğer grupların puan ortalamasından daha düşük olduğu belirlenmiştir. Söz konusu bulgular ışığında 30-39 yaş grubu katılımcıların fiziksel yeterliliklerine ilişkin görüşlerinin, beden alanlarından tatmin düzeylerinin ve genel beden imgesinin diğer yaş grubu bireylerden daha olumsuz olduğu söylenebilir.

### **4.3. Korelasyon Analizi Bulguları**

Çok yönlü beden benlik ilişkileri ölçeği toplam puanı ve boyut puanları ile biyoelektrik elektrik impedans analizinden elde edilen veriler (boy, kilo, BMH, yağ yüzde, yağ kütle, yağsız kütle, toplam sıvı ve VKI) arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir. Korelasyon analizi; iki değişken arasında doğrusal ilişki olup olmadığını belirlemek ve bu ilişkinin derecesini tespit etmek için kullanılır. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayısının ( $r$ ) yorumlanmasında; çok zayıf (0.00-0.25), zayıf (0.26-0.49), orta (0.50-0.69), yüksek (0.70-0.89) ve çok yüksek (0.90-1.00) aralıkları kullanılmaktadır. Korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.6'da sunulmuştur.

**Tablo 4.6.** Korelasyon Analizi Sonucu

DEĞİŞKEN	Ort.	S.S.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Boy	168,94	10,09	1															
2. Kilo	72,31	15,03	0,439**	1														
3. VKİ	25,43	4,75	-0,148*	0,784**	1													
4. BMH	1602,5 2	241,34	0,744**	0,792**	0,409**	1												
5. Yağ Yüzde	23,42	10,05	-0,356**	0,387**	0,677**	-0,124	1											
6. Yağ Kütle	17,57	9,30	-0,130	0,654**	0,833**	0,184**	0,929**	1										
7. Yağsız Kitle	54,91	11,16	0,736**	0,743**	0,356**	0,935**	-0,264**	0,912**	1									
8. Toplam Sıvı	40,03	8,48	0,678**	0,683**	0,330**	0,856**	-0,247**	-0,049	-0,034	1								
9. Görünüş Değerlendirme	3,43	0,42	0,205*	0,320*	0,265*	0,110*	0,096*	0,218*	0,315*	0,068*	1							
10. Görünüş Yönelimi	3,19	0,27	0,314*	0,336*	0,332*	0,296*	0,152*	0,283*	0,331*	0,121*	0,374**	1						
11. Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme	3,18	0,34	0,175*	0,365*	0,284*	0,186*	0,141*	0,162*	0,361*	0,231*	0,218**	0,402**	1					
12. Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	3,24	0,30	0,126*	0,402*	0,260*	0,175*	0,163*	0,110*	0,194*	0,204*	0,115	0,229**	0,032	1				
13. Sağlık Değerlendirmesi	2,99	0,34	0,145*	0,332*	0,253*	0,203*	0,227*	0,262*	0,132*	0,138*	0,102	0,156*	0,266**	0,011	1			
14. Sağlık Yönelimi	3,34	0,33	0,305*	0,187*	0,229*	0,264*	0,087*	0,141*	0,183*	0,187*	0,460**	0,421**	0,435**	0,103	0,062	1		
15. Beden Alanlarından Tatmin	3,78	0,63	0,258*	0,198*	0,197*	0,301*	0,137*	0,168*	0,158*	0,167*	0,332**	0,317**	0,260**	0,261**	0,090	0,508	1	
16. ÇYBBİÖ Toplam	189,74	13,52	0,224*	0,304*	0,145*	0,181*	0,141*	0,204*	0,227*	0,224*	0,602**	0,653**	0,550**	0,413**	0,301**	0,756**	0,793**	1

\* p<0.05 anlamlılık düzeyinde korelasyon, \*\* p<0.01 anlamlılık düzeyinde korelasyon

Tablo 4.6'da yer alan korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde,

- i. Görünüş değerlendirme puanı ile boy arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.205$ ,  $p<0.05$ ), kilo arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.320$ ,  $p<0.05$ ), VKİ arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.265$ ,  $p<0.05$ ), BMH arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.110$ ,  $p<0.05$ ), yağ yüzdesi arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.096$ ,  $p<0.05$ ), yağ kütlesi arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.218$ ,  $p<0.05$ ), yağsız kitle arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.315$ ,  $p<0.05$ ) ve toplam sıvı arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.068$ ,  $p<0.05$ ),
- ii. Görünüş yönelimi puanı ile boy arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.314$ ,  $p<0.05$ ), kilo arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.336$ ,  $p<0.05$ ), VKİ arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.332$ ,  $p<0.05$ ), BMH arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.296$ ,  $p<0.05$ ), yağ yüzdesi arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.152$ ,  $p<0.05$ ), yağ kütlesi arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.283$ ,  $p<0.05$ ), yağsız kitle arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.331$ ,  $p<0.05$ ) ve toplam sıvı arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.121$ ,  $p<0.05$ ),
- iii. Fiziksel yeterliliği değerlendirme puanı ile boy arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.175$ ,  $p<0.05$ ), kilo arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.365$ ,  $p<0.05$ ), VKİ arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.284$ ,  $p<0.05$ ), BMH arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.186$ ,  $p<0.05$ ), yağ yüzdesi arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.141$ ,  $p<0.05$ ), yağ kütlesi arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.162$ ,  $p<0.05$ ), yağsız kitle arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.361$ ,  $p<0.05$ ) ve toplam sıvı arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.231$ ,  $p<0.05$ ),
- iv. Fiziksel yeterlilik yönelimi puanı ile boy arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.126$ ,  $p<0.05$ ), kilo arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.402$ ,  $p<0.05$ ), VKİ arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.260$ ,  $p<0.05$ ), BMH arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.175$ ,  $p<0.05$ ), yağ yüzdesi arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.163$ ,  $p<0.05$ ), yağ kütlesi arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.110$ ,  $p<0.05$ ), yağsız kitle arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.194$ ,  $p<0.05$ ) ve toplam sıvı arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.204$ ,  $p<0.05$ ),
- v. Sağlık değerlendirmesi puanı ile boy arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.145$ ,  $p<0.05$ ), kilo arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.332$ ,  $p<0.05$ ), VKİ arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.253$ ,  $p<0.05$ ), BMH arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.203$ ,  $p<0.05$ ), yağ yüzdesi arasında çok zayıf düzeyde

pozitif yönlü ( $r=0.223$ ,  $p<0.05$ ), yağ kütlesi arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.262$ ,  $p<0.05$ ), yağsız kitle arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.132$ ,  $p<0.05$ ) ve toplam sıvı arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.138$ ,  $p<0.05$ ),

- vi. Sağlık yönelimi puanı ile boy arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.305$ ,  $p<0.05$ ), kilo arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.187$ ,  $p<0.05$ ), VKİ arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.229$ ,  $p<0.05$ ), BMH arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.264$ ,  $p<0.05$ ), yağ yüzdesi arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.087$ ,  $p<0.05$ ), yağ kütlesi arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.141$ ,  $p<0.05$ ), yağsız kitle arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.183$ ,  $p<0.05$ ) ve toplam sıvı arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.187$ ,  $p<0.05$ ),
- vii. Beden alanlarından tatmin puanı ile boy arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.258$ ,  $p<0.05$ ), kilo arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.198$ ,  $p<0.05$ ), VKİ arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.197$ ,  $p<0.05$ ), BMH arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.301$ ,  $p<0.05$ ), yağ yüzdesi arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.137$ ,  $p<0.05$ ), yağ kütlesi arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.168$ ,  $p<0.05$ ), yağsız kitle arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.158$ ,  $p<0.05$ ) ve toplam sıvı arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.167$ ,  $p<0.05$ ),
- viii. ÇYBBiÖ toplam puanı ile boy arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.224$ ,  $p<0.05$ ), kilo arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.304$ ,  $p<0.05$ ), VKİ arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.145$ ,  $p<0.05$ ), BMH arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.181$ ,  $p<0.05$ ), yağ yüzdesi arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.141$ ,  $p<0.05$ ), yağ kütlesi arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.204$ ,  $p<0.05$ ), yağsız kitle arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.227$ ,  $p<0.05$ ) ve toplam sıvı arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ( $r=0.224$ ,  $p<0.05$ ) ilişki olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4.7.a** Korelasyon analizi sonucu özeti

Değişken	Boy	Kilo	VKİ	BMH	Yağ Yüzde	Yağ Kütle	Yağsız Kütle	Toplam Sıvı
Görünüş Değerlendirme	0,205*	0,320*	0,265*	0,110*	0,096*	0,218*	0,315*	0,068*
Görünüş Yönelimi	0,314*	0,336*	0,332*	0,296*	0,152*	0,283*	0,331*	0,121*
Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme	0,175*	0,365*	0,284*	0,186*	0,141*	0,162*	0,361*	0,231*
Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	0,126*	0,402*	0,260*	0,175*	0,163*	0,110*	0,194*	0,204*
Sağlık Değerlendirmesi	0,145*	0,332*	0,253*	0,203*	0,227*	0,262*	0,132*	0,138*
Sağlık Yönelimi	0,305*	0,187*	0,229*	0,264*	0,087*	0,141*	0,183*	0,187*
Beden Alanlarından Tatmin	0,258*	0,198*	0,197*	0,301*	0,137*	0,168*	0,158*	0,167*
ÇYBBIÖ Toplam	0,224*	0,304*	0,145*	0,181*	0,141*	0,204*	0,227*	0,224*

\* p<0.05 anlamlılık düzeyinde korelasyon

**Tablo 4.8.** VKİ Tablosu

VKİ (kg/m <sup>2</sup> )	Değerlendirme
< 18,5	Zayıf
15,5-24,9	Normal
25,0-29,9	Hafif Şişman
≥ 30	

## 5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde egzersiz yapan bireylerin beden kompozisyonları ile beden imajları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla 2019 Kasım ayı içerisinde 18 yaş ve üzerinde olan ve en az 3 aydır haftada 3 defa en az 60 dakika civarında orta şiddetli egzersiz yapan 199 bireye uygulanan boy ölçümü, biyoelektrik impedans analizi ve çok yönlü beden benlik ilişkileri ölçeğinden elde edilen bulgular tartışılmıştır. Araştırmanın tartışma bölümü bulgular bölümündeki akışa göre incelenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri incelendiğinde cinsiyet değişkenin homojen bir dağılım gösterdiği düşünülmektedir. Öyle ki araştırmaya dahil olan kadın ve erkek katılımcı sayısının benzer sayılarda olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın cinsiyet değişkenine bağlı olarak ortaya çıkabilecek herhangi bir sonucun daha geçerli bir özellik taşıyacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre incelendiğinde ise katılımın en fazla 40 yaş ve üzerinden olduğu ( $N=77$ ; %38,7), en az katılımın ise 30-39 yaşlarında arasındaki ( $N=52$ ; %26,1) bireylerden olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra 18-29 yaşları arasındaki ( $N=70$ ; %35,2) bireylerin katılım oranının da en fazla katılım gösteren 40 yaş ve üzerindeki bireyler ile neredeyse aynı oranda oldukları görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın yaş değişkeni için de ranjin oldukça geniş olduğu ve araştırmanın kapsamının daha geçerli bir özellik taşıyacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin biyoelektrik impedans analizi verileri incelendiğinde boy ortalamasının  $168.94\pm 10.09$  olduğu, kilo ortalamasının  $72.311\pm 15.03$ , vücut kitle indeksi ortalamasının  $23.42\pm 10.05$ , bazal metabolizma hızı ortalamasının  $1602.52\pm 241.34$ , yağ yüzde ortalamasının  $23.42\pm 10.05$ , yağ kütle ortalamasının  $17.57\pm 9.30$ , yağsız kitle ortalamasının  $54.91\pm 11.16$  ve toplam sıvı ortalamasının  $40.03\pm 8.48$  olduğu görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün belirlediği vücut kitle indeksi sınıflandırmasına göre araştırmaya katılan bireylerin ortalama olarak normal kilolu kategorisinde yer aldığı görülmektedir. Öyle ki Dünya Sağlık Örgütü'nün yetişkinler için belirlenmiş olduğu vücut kitle indeksi  $<18,5$  kg/m<sup>2</sup> zayıf,  $18,5 - <25,0$  kg/m<sup>2</sup> normal,  $25,0 - <30,0$  kg/m<sup>2</sup> fazla kilolu,  $\geq 30,0$  kg/m<sup>2</sup> obez şeklindedir (Akdağ, 2012). Bu doğrultuda araştırmaya katılan bireylerin kilo kategorilerinin normal olduğu anlaşılmaktadır. Avan (2015) tarafından yapılan 18-30 yaşları arasındaki bireylerin beden algıları çalışmasında da benzer bulgulara rastlanmaktadır. Yapılan çalışmada



kadınların ve erkeklerin vücut kitle indeksinin Dünya Sağlık Örgütü'nün belirlediği sınıflandırmaya göre normal kilolu olduğu ve çalışmamızdaki değerlere oldukça yakın olduğu anlaşılmaktadır. Aynı şekilde Baştuğ, Akandere ve Yıldız (2011) tarafından yapılan kadınların yapmış oldukları aerobik egzersizinin vücut kompozisyonlarına etkisi çalışmasında da benzer bulgulara rastlanmaktadır. Yapılan çalışmada vücut kitle indeksi ortalamalarının Dünya Sağlık Örgütü'nün belirlediği sınıflandırmaya göre normal kilolu olduğu ve çalışmamızdaki değerlere oldukça yakın olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin çok yönlü beden benlik ilişkileri ölçeğinden elde ettiği puanlar incelendiğinde toplam puanın ortalama  $189.74 \pm 13.52$  olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra çok yönlü beden ilişkileri ölçeğinin alt boyutları tek tek incelendiğinde ise görünüş değerlendirme alt boyutunun ortalama  $3.43 \pm 0.42$ , görünüş yönelimi alt boyutunun ortalama  $3.19 \pm 0.27$ , fiziksel yeterliği değerlendirme alt boyutunun ortalama  $3.18 \pm 0.34$ , fiziksel yeterlilik yönelimi alt boyutunun ortalama  $3.24 \pm 0.30$ , sağlık değerlendirmesi alt boyutunun ortalama  $2.99 \pm 0.34$ , sağlık yönelimi alt boyutunun ortalama  $3.34 \pm 0.33$  ve beden alanlarından tatmin olma alt boyutunun ortalama  $3.78 \pm 0.63$  puan değerine sahip olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmaya katılan bireylerin bedenleri ile ilgili genel tutumlarının olumlu olduğu düşünülmektedir. Aynı şekilde fiziksel görünüşleri ve fiziksel yeterliklerinden memnun oldukları anlaşılmaktadır. Ancak genel sağlık değerlendirmeleri ile nötr düşüncelere sahip oldukları görülmektedir. Ünsal Barlas, Karaca, Onan, Öz, Gürkan, Işık ve Sümeli (2014) tarafından yapılan estetik cerrahi hastalarının genel beden imajı çalışmasında da benzer bulgulara rastlanmaktadır. Öyle ki yapılan çalışmada yaşları 18 ile 40 yaş ve üzerinde olan bireylerin çok yönlü beden ilişkileri ölçeğinden elde ettiği puan ortalamasının  $205,31 \pm 25,4$  olduğu ve diğer alt boyutların da araştırma bulgumuza benzer nitelikte olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda bireylerin genel beden algılarının olumlu olduğu düşünülmektedir. Benzer şekilde Tuğal (2019) tarafından yapılan sporcuların besin seçimlerinin beden imajına etkisi çalışmasında da katılımcıların genel beden algılarının daha olumlu olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda ilgili alanyazın ile araştırma bulgumuzun paralellik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre çok yönlü beden ilişkileri ölçeğinden elde ettiği puanlar incelendiğinde cinsiyet ile çok yönlü beden ilişkileri ölçeği toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Aynı şekilde çok yönlü beden ilişkileri ölçeği alt boyutları olan görünüş değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterlik değerlendirme, fiziksel yeterlik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi ve beden alanlarından tatmin

olma alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında da anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Bu doğrultuda cinsiyet değişkeninin bireylerin genel beden algısını ve sağlık değerlendirmesini yordamada etkili olmadığı düşünölmektedir. İlgili alanyazın da araştırma bulgumuzu desteklemektedir. Pulur, Üstün ve Karabulut (2009) tarafından yapılan halkoyunu sporcularının beden algısı çalışmasında kadın ve erkek bireylerin beden algıları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Benzer şekilde Ünal Barlas ve ark. (2014) tarafından yapılan estetik cerrahi hastalarının genel beden imajı çalışmasında da cinsiyet değişkeni ile bireylerin beden algıları arasında herhangi bir farklılık bulunmamaktadır. Aynı şekilde Yentür (2004) tarafından yapılan milli takım sporcularının beden algılarının incelenmesi çalışmasında araştırma bulgumuzu destekleyici bulgulara rastlanmaktadır. Bu doğrultuda ilgili alanyazın ile araştırma bulgumuzun paralellik gösterdiği ve ilgili alanyazının araştırma bulgumuzu desteklediği görölmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre çok yönlü beden ilişkileri ölçeğinden elde ettiği puanlar incelendiğinde yaş ile çok yönlü beden ilişkileri ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Öyle ki 18-29 yaş arasındaki bireylerin genel beden algılarının 30-39 yaşları arasındaki bireylere göre daha yüksek olduğu görölmektedir. Aynı şekilde 40 yaş ve üzerindeki bireylerin de genel beden algılarının 30-39 yaşları arasındaki bireylere göre daha yüksek olduğu görölmektedir. Bu doğrultuda 30-39 yaşları arasındaki bireylerin genel beden algılarının daha olumsuz olduğu düşünölmektedir. İlgili alanyazın da araştırma bulgumuzu desteklemektedir. Sarı Ertek (2018)'in çalışmasında beden algısı konusunda en düşük ortalamaya sahip yaş grubunun 36-45 yaş olduğu ve diğer 18 ile 60 yaşları arasındaki bireylerin daha olumlu beden algısına sahip olduğu anlaşılmaktadır. Benzer şekilde Akbulut (2018)'un çalışmasında en düşük beden algısına sahip yaş grubunun da 25-30 yaş olduğu ancak en yüksek beden algısına sahip yaş grubunun da 18-24 yaş olduğu görölmektedir. Yapılan çalışmada 25-30 yaş grubunda bulunan bireylerin beden algısının daha olumsuz olduğu anlaşılmaktadır. Aynı şekilde Ayaz (2012)'in çalışmasında da beden imajı ile yaş değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı farklılık bulunmaktadır. Yapılan çalışmada 36-45 yaşları arasındaki bireylerin beden imajı algılarının diğer yaş gruplarına göre daha düşük olduğu görölmektedir. Bunun yanı sıra ilgili alanyazında araştırma bulgumuzun tersini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Aksel (2017) tarafından yapılan engelli kadınların beden algısı çalışmasında yaş değişkeni ile beden algısı arasında herhangi bir farklılık görülmemektedir. Bu doğrultuda ilgili alanyazında farklı görüşlerin bulunduğu ve araştırma bulgumuzu kısmen desteklediği düşünölmektedir.

Araştırma katılan bireylerin biyoelektrik impedans analizi verileri ile çok yönlü beden ilişkileri arasındaki ilişki incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin boyu, kilosu, vücut kitle indeksi, bazal metabolizma hızı, yağ yüzdesi, yağ kütlesi, yağsız külesi ve toplam sıvı düzeyi ile beden algısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öyle ki çok yönlü beden ilişkileri ölçeğinin alt boyutları da benzer ilişkiyi göstermektedir. İlgili alanyazın da araştırma bulgumuzu desteklemektedir. Şener (2018) tarafından yapılan spor eğitimi alan bireylerin beden imajı çalışmasında bireylerin mevcut kilosu ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Benzer şekilde Çetinkaya ve İmamoğlu (2018)'nin çalışmasında da beden kütlesi, yağ kütlesi ve vücut kitle indeksi ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda ilgili alanyazın ile araştırma bulgumuzun paralellik gösterdiği düşünülmektedir.



## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada egzersiz yapan bireylerin beden kompozisyonları ile beden imajları arasındaki ilişki ortaya koyulmaktadır. Öyle ki yapılan çalışmada bireylerin cinsiyet değişkeninin ve yaş değişkeninin homojen bir dağılım göstermesine dikkat edilmektedir. Böylelikle çalışmanın kapsamının daha iyi değerlendirilmesi sağlanmaya çalışılmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin biyoelektrik impedans analizi verileri değerlendirildiğinde boyun ve kilonun ortalama düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim Dünya Sağlık Örgütü'nün belirlemiş olduğu sınıflandırmada da araştırmaya katılan bireylerin genel olarak normal kilolu kategorisine girdiği görülmektedir. Aynı şekilde vücutlarındaki yağ oranının çok yüksek olmaması ve yağsız kütlelerinin fazla olması da bireylerin sağlıklı olduklarını göstermektedir. Bu doğrultuda araştırmaya katılan bireylerin beden kompozisyonlarının normal ve sağlıklı düzeyde olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylere uygulanan çok yönlü beden benlik ilişkileri ölçeği değerlendirildiğinde ise araştırmaya katılan bireylerin genel beden algılarının olumlu olduğu görülmektedir. Uygulanan ölçeğin alt boyutları değerlendirildiğinde de benzer cevaplara ulaşılmaktadır. Öyle ki araştırmaya katılan bireylerin genel olarak fiziksel görünüşlerinden, fiziksel kapasitelerinden ve fiziksel yeterlik alanlarından memnun oldukları ve olumlu duygu ve düşüncelere sahip oldukları anlaşılmaktadır. Aynı şekilde genel anlamda vücutları ile barışık olarak görünüşlerini beğendikleri anlaşılmaktadır. Ancak çok yönlü beden benlik ilişkileri ölçeğinin sağlık yönelimi ve sağlık değerlendirmesi alt boyutlarında bireylerin değerlendirmelerinin olumlu veya olumsuz olmadığı görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmaya katılan bireylerin kendi sağlıkları ile ilgili değerlendirmelerinde nötr oldukları düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylere uygulanan çok yönlü beden benlik ilişkileri ölçeğinin demografik değişkenlere göre farklılık oluşturup oluşturmayacağı incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile genel beden algıları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. İlgili alanyazın da bu konuda araştırma bulgumuzu destekler nitelikte görülmektedir. Aynı şekilde araştırmaya katılan bireylere çok yönlü beden benlik ilişkileri ölçeğinin yaş değişkenine göre farklılık oluşturup oluşturmayacağı incelendiğinde yaş değişkeni ile genel beden algıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla uygulanan Tukey ve Tamhane's Post-Hoc Testi'nde de farklılığın 18-29 yaşları arasındaki

bireylerle 30-39 yaşları arasındaki bireyler ve 30-39 yaşları arasındaki bireylerle 40 yaş ve üzerindeki bireyler arasında olduğu görülmektedir. Öyle ki 30-39 yaşları arasındaki bireylerin genel beden algılarının diğer yaş grubundakilere göre daha olumsuz olduğu düşünülmektedir. Nitekim ölçeğin alt boyutlarında da benzer sonuçlar görülmektedir. 30-39 yaşları arasındaki bireylerin fiziksel yeterlik yönelimlerinin ve genel anlamda bedeninden memnun olma düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha düşük olduğu görülmektedir. Nitekim ilgili alanyazın da araştırma bulgumuzu desteklemektedir.

Araştırmaya katılan bireylere uygulanan biyoelektrik impedans analizi ve çok yönlü beden benlik ilişkileri arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öyle ki araştırmaya katılan bireylerin boyu, kilosu, vücut kitle indeksi, bazal metabolizma hızı, yağ yüzdesi, yağ kütlesi, yağsız kültesi ve toplam sıvı düzeyi ile fiziksel görünüm, fiziksel yeterlik, fiziksel kapasite, genel beden memnuniyeti, genel sağlık durumu ve genel sağlık değerlendirmesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu doğrultuda ilgili alanyazın da araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir.

Yapılan bu çalışma sadece Antalya ili ile sınırlandırıldığından evrene genellenmesi çok mümkün görünmemektedir. Öyle ki iklim koşullarının bireylerin egzersiz programlarını ve kendilerini bedensel anlamda ifade edebilme düzeylerini etkileyeceğinden sonraki çalışmaların tüm iklim koşullarına uygun şekilde düzenlenmesinin araştırmanın kapsamını genişleteceği ve evrene genellemesinin daha uygun olacağını düşündürmektedir.

Benzer şekilde araştırmaya katılan bireylerin beden algısının belirlenmesinde yapmış olduğu egzersiz programının etkisinin ne düzeyde olduğu bilinmemektedir. Bu doğrultuda sonraki çalışmalarda egzersiz programının veya düzenli spor yapmanın bireylerin beden algılarını ne düzeyde etkilediği de ortaya koyulmalıdır.

## KAYNAKLAR

Abanoz E. I. Orta Yaş Sedanter Obez Bayanlarda Klinik Pilates Egzersizlerinin Etkileri, Niğde Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010, Niğde (Danışman: Yrd. Doç. Dr. S. Hazar).

Acar E. Ö. Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Yüksekokulu ve Mimarlık- Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinde Beden Algısı ve İyilik Halinin Beden Kitle İndeksi ve Vücut Yağı Dağılımı İle İlgisi. Kocaeli Üniversitesi, Uzmanlık Tezi, 2010, Kocaeli (Danışman: Doç. Dr. M. Filiz).

Açıkada C., Ergen E., Alper R., Sarpyener K. Sporcularda Vücut Kompozisyonu Parametrelerinin İncelenmesi, Spor Bilimleri Dergisi, 1999, 2(2):1-25.

Adams J. Understanding Exercise Dependence. Journal of Contemporary Psychotherapy, 2009; 39(4): 231-240.

Akbulut S. Erişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Beden İmajı, Sosyal Anksiyete ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018, İstanbul (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak Ayık).

Akdağ R. Türkiye Beden Ağırlığı Algısı Araştırması. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara; 2012.

Aksel C. Engelli Kadınların Beden İmajı Algıları ve Yaşam Doyumlarının Belirlenmesi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017, Ankara (Danışman: Doç. Dr. Eda Purutçuoğlu).

Alagül Ö. Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Atılganlık İle Beden Algısı İlişkisi. Ege Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2004, İzmir (Danışman: Yrd. Doç. Dr. F. Dorak).

Altıntaş A, Aşçı Fh. Fitnes Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi; 2005; III(3).

Andrew R, Tiggemann M, Clark L. (2014). Positive Body Image And Young Women's Health: Implications For Sun Protection, Cancer Screening, Weight Loss And Alcohol Consumption Behaviours. Journal of Health Psychology.

Ardıç F. Egzersizin Sağlık Yararları, Türkiye Fiziksel Tıp Rehabilitasyon Dergisi; 2014; 60(Özel Sayı 2): 9-14.

Aşçı H. Physical Self-Perception of Elite Athletes And Nonathletes: A Turkish Sample. Perceptual And Motor Skills; 2004; 99: 1047-1052.

Aşçı F. H. Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi; 2004; 15(1): 39-48.

Aşçı F. H. Genç Erkek Milli Basketbolcuların Kendini Fiziksel Algılama ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Profilleri, Spor Bilimleri Dergisi Sbd; 1994; 7(4): 13-20.

Atık D, Örten T. İdeal Beden İmgisini Oluşturan Sosyal ve Kurumsal Faktörler ve Bu İdealin Bireyler Üzerindeki Etkileri. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi; 2008; 25(1): 17-35.

Atwater E. Psychology of Adjustment Personal Growth İn A Changing World. 4. Edition. New Jersey: Prentice Hall, 1990.

Avan Z. Özel Bir Spor Merkezine Devam Eden 18-30 Yaş Arası Bireylerin Beslenme Durumlarının ve Beden Algılarının Değerlendirilmesi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015, Ankara (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Perim F. Türker).

Ayaz A. Meme Kanseri Hastalarında Beden İmajı ve Benlik Saygısı, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Kürşat Özdilli)

Ayaz S. Stomalı Bireylerde Beden İmajı ve Benlik Saygısı. Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi; 2008; 28(2): 154-59.

Aylaz R, Güllü E, Güneş G. Aerobik Yürüme Egzersizin Depresif Belirtilere Etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi; 2011; 4(4): 172-177.

Bacon L, Stern J. S, Van Loan M. D, Keim, N. L. Size Acceptance And İntuitive Eating İmprove Health For Obese, Female Chronic Dieters. Journal of the American Dietetic Association; 2005; 105: 929-936

Bakhshi S. Women's Body Image And the Role of Culture: A Review of the Literature. *European's Journal of Psychology*; 2011; 7(2): 374-394.

Bandura A. Self-Efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.): *Encyclopedia of Human Behavior*, Academic Press, New York; 1994; 71-81.

Baştuğ G, Akandere, M. ve Yıldız, H. Sedanter Genç Bayanlarda Aerobik Egzersizin Vücut Kompozisyonu ve Kendini Fiziksel Tanımlama Değerlerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*; 2011; 2(2): 22-27.

Blair Sn, Morris Jn *Healthy Hearts--And the Universal Benefits of Being Physically Active: Physical Activity And Health. Ann Epidemiol*; 2009; 19(4): 253-256

Blood S. K. *Body Work: the Social Construction of Women's Body Image*. London, New York: Routledge, 2005.

Bouchard C. E, Shephard R. J. Stephens T. E. *Physical Activity, Fitness, And Health: International Proceedings And Consensus Statement. In International Consensus Symposium On Physical Activity, Fitness, And Health, 2nd, May, 1992, Toronto, On, Canada. Human Kinetics Publishers, 1994.*

Brambilla P, Bedogni G, Moreno La, Et Al. *Crossvalidation of Anthropometry Against Magnetic Resonance İmaging For the Assessment of Visceral And Subcutaneous Adipose Tissue İn Children. Int J Obes*; 2006; 30: 23-30.

Brettschneider W, Heim R. *Identity, Sport, And Youth Development. In the Physical Self: From Motivation To Well-Being (Ed. K. Fox, 205-227): Human Kinetics Publishing, 1997.*

Brodie A, Bagley K, Slade P. *Body-İmage Perception İn Pre- And Postadolescent Females. Perceptual And Motor Skills*; 1994; 78: 147-154.

Brudzynski L. R, Ebben W. *Body İmage As A Motivator And Barrier To Exercise Participation. International Journal of Exercise Science*; 2010; 3(1): 14-24.

Brugger P, Regard M, Landis T. *Illusory Reduplication of One's Own Body: Phenomenology And Classification of Autosopic Phenomena. Cognitive Neuropsychiatry*; 1997; 2(1): 19-38.



Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün Ö. E, Karadeniz Ş, Demirel F. Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Pegem Akademi Yayınları, Ankara; 2008.

Cachelin F. M, Monreal T. K, Juarez L. C. Body Image And Size Perceptions of Mexican American Women. *Body Image*; 2006; 3: 67-75.

Cafri G, Strauss J, Thompson J. K. Male Body Image: Satisfaction And Its Relationship To Well-Being Using the Somatomorphic Matrix. *International Journal of Men's Health*; 2002; 1(2): 215.

Cafri G, Thompson J. K. Measuring Male Body Image: A Review of the Current Methodology. *Psychology of Men & Masculinity*; 2004; 5, 18–29.

Calasanti T. M, Calasanti T. M, Slevin K. F. Gender, Social Inequalities, And Aging. Rowman Altamira; 2001.

Cash T. F. Body Image: Past, Present And Future. *An International Journal of Research*; 2004; 1: 1-5.

Cash T. F. Pruzinsky T. E. *Body Images: Development, Deviance, And Change*. Guilford Press, 1990.

Cash T. *Understanding Body Images, Body Image: A Handbook of Theory, Research And Clinical Practice*. New York, Guilford Publications, USA, 2002.

Cash T. F. Body Image And Weight Changes In A Multisite Comprehensive Very Low Calorie Diet Program. *Behavior Therapy*; 1994; 25: 239-254.

Cash T. F, Counts B, Huffine Ce. Current And Vestigial Effects of Overweight Among Women: Fear of Fat, Attitudinal Body Image And Eating Behaviors. *Journal of Psychopathology*; 1990; 12: 157-167.

Caspersen C. J, Powell K. E, Christenson G. M. Physical Activity, Exercise, And Physical Fitness: Defination And Distinctions For Health-Related Research. *Public Health Research*; 1985; 100(2): 126-131.

Crawford S, Eklund Rc. Social Physique Anxiety, Reasons For Exercise, And Attitudes Toward Exercise Settings. *J Sport Exerc Psychol*; 1994; 16(1): 70-82.

Çetinkaya, G. ve İmamoğlu, G. Plates-Aerobik Egzersizlerinin Obez Kadınlarda Vücut Kompozisyonu ve Vücut İmajı Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi; 2018; 11(59): 1457-1462.

Çiftçi A.D. Obez Çocuklarda Erken Aterosklerotik Risk Faktörlerinin ve Hiperhomosisteineminin Değerlendirilmesi, Erken Aterosklerotik Bulguların Varlığının Araştırılması ve Mevcut Risk Faktörleri İle İlişkilerinin Değerlendirilmesi. Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği, İstanbul; 2006.

Çiftçi F. S. . Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2012, Isparta (Danışman: Doç. Dr. E. Uskun).

Çok F. Body İmage Satisfaction in Turkish Adolescents. Adolescence; 1990; 25: 409-414.

D. Craig Huddy, David C, Nieman Robert L. Johnson. Relationship Between Body Image And Percent Body Fat Among College Male Varsity Athletes And Nonathletes. Perceptual And Motor Skills;1993; 77: 851-857.

Danielsdóttir S. Your Body İs Awesome: Body Respect For Children. Philadelphia, Pa: Singing Dragon, 2014.

Davies Psw, Wells Jck. Calculation of Total Body Water İn İnfancy. Eur J Clin Nutr; 1994; 48: 490-495.

Davis C, Cowles M. Body İmage And Exercise: A Study of Relationships And Comparisons Between Physically Active Men And Women. Sex Roles; 1991; 25: 33-44.

Davis C. Body İmage, Dieting Behaviours And Personality Factors: A Study of High Performance Athletes. International Journal of Sport Psychology; 1992; 23: 179-192.

Davis C. Weight And Diet Preoccupation And Addictiveness: The Role of Exercise. Personality And Individual Differences; 1990; 11. 823-827.

Davison Te, Mccabe Mp. Relationship Between Men's And Women's Body İmage And Their Psychological, Social And Sexual Functioning, Sex Roles; 2005; 5: 463-475.

Demir B. D. Liseye Devam Eden Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beden Algısını Etkileyen Etmenler. Hacettepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2006, Ankara (Danışman: Prof.Dr. M. Yurttagül).

Dewit O, Fuller Nj, Fewtrell Ms, Et Al. Whole-Body Air-Displacement Plethysmography Compared To Hydrodensitometry For Body Composition Analysis. Arch Dis Child; 2000; 82: 159-64.

Dewit O, Fuller Nj, Fewtrell Ms, Et Al. Whole-Body Air-Displacement Plethysmography Compared To Hydrodensitometry For Body Composition Analysis. Arch Dis Child; 2000; 82: 159-64.

Doğan O, Doğan S. Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği El Kitabı. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Basımevi, Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları No:53, Sivas, 1992.

Duncan M. J, Al-Nakeeb, Y, Nevill, A, & Jones, M. V. (2004). Body İmage And Physical Activity İn British Secondary School Children. European Physical Education Review, 10(3): 243-260.

Edwards P, Tsouros A. Kentsel Çevrede Fiziksel Aktivite ve Aktif Yaşamın Desteklenmesi, Bilimsel Kanıtlar, Dünya Sağlık Örgütü, 2006.

Ehrman J. K, Gordon P. M, Visich P. S, Keteyian S. J. Clinical Exercise Physiology, Usa: Human Kinetics Publishers, 2005.

Eklund Rc, Crawford S. Active Women, Social Physique Anxiety, And Exercise. Journal of Sport And Exercise Psychology; 1994; 16: 431-448.

Ellis Kj. Selected Body Composition Methods Can Be Used İn Field Studies. the Journal of Nutrition; 2001; 131: 1589-1595.

Ergür E. Üniversite Öğrencilerinde Beden Benlik Algısı İle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 1996, İzmir (Danışman: Prof. Dr. A. G. Yanbastı).

Erkal S, Pek H. Beden İmajında Değişimler ve Hemşirenin Rolü. Hemşirelik Bülteni; 1993; 7(30): 61-71.

Evans W. J. Exercise Training Guidelines For the Eldery. *Med. Sci. Sports. Exerc.*; 1999; 31(1): 12-17.

Fernstrom Mh, Reed Ka. ve diğ. Communication Strategies To Help Reduce the Prevalence of Non-Communicable Diseases: Proceedings From the İnaugural Ific Foundation Global Diet And Physical Activity Communications Summit. *Nutr Rev.*; 2012; 70(5): 301-10.

Focht Bc, Hausenblas Ha. Perceived Evaluative Threat And State Anxiety During Exercise İn Women With Social Physique Anxiety. *J Appl Sport Psychol*; 2004; 16(4): 361-368.

Fomon Sj, Haschke F, Ziegler Ee, Et Al. Body Composition of Reference Children From Birth To Age 10 Years. *Am J Clin Nutr*; 1982; 35: 1169–1175.

Forrest Kyl, Stuhldreher Wl. Patterns And Correlates of Body Image Dissatisfaction And Distortion Among College Students. *Amer J Health Studies*; 2007; 22(1): 18-25.

Fortier M, Farrell R. Comparing Self-Determination And Body Image Between Excessive And Healthy Exercisers. *Hellenic Journal of Psychology*; 2009; 6: 223-243.

Fox K. R. *The Physical Self: From Motivation To Well-Being*. Champaing Il: Human Kinetics, 1997.

Fox K. R. Self-Esteem, Self-Perceptions, And Exercise. *International Journal of Sport And Exercise Psychology*; 2000; 31: 228-240.

Frederick Cm, Morrison Cs. Social Physical Anxiety, Personality Construct, Motivations, Exercise Attitudes, Behaviors. *Perceptual And Motor Skills*; 1996; 82: 963-972,

Fredrickson B. L, Roberts, T. A. Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences And Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*; 1997; 21: 173–206.

Frisén A, Holmqvist K.. What Characterizes Early Adolescents With A Positive Body Image? A Qualitative Investigation of Swedish Girls And Boys. *Body Image*; 2010; 7: 205–212.

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

Gallagher D, Heymsfield Sb, Heo M, Et Al. Healthy Percentage Body Fat Ranges: An Approach For Developing Guidelines Based On Body Mass Index. *Am J Clin Nutr*; 2000; 72: 694–701.

Garner D. The Body Image Survey Results. *Psychology Today*; 1997; 30(1): 31- 84,

George D. And Mallery, P. *Spss For Windows Step By Step: A Simple Guide For Reference 11.0 Update. 4th Edition*, Allyn & Bacon, Boston, 2013.

Gökdoğan F..Orta Öğretime Devam Eden Ergenlerde Beden İmajından Hoşnut Olma Düzeyi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, 1988, Ankara (Danışman: Doç. Dr. B. Onur).

Groetz L. M, Levine M. P, Murnen S. K.. The Effect of Experimental Presentation of Thin Media Images On Body Satisfaction: A Meta-Analytic Review. *International Journal of Eating Disorders*; 2002; 31: 1–16.

Grogan S. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women And Children*. Routledge, London; 1999

Haavio-Mannila E ve Purhonen S (May) Slimness And Self-Rated Sexual Attractiveness: Comparisons of Men And Women In Two Cultures, *Journal of Sex Research*. 2001Http://Www.Findarticles.Com 10. 03. 2015.

Hanley F. the Dynamic Body Image And the Moving Body: A Theoretical And Empirical Investigation. Unpublished Doctoral Thesis, University of Victoria, Canada; 2004

Hart Ea, Leary Mr, Rejeski, Wj. the Measurement of Social Physique Anxiety. *J Sport Exerc Psychol*; 1989; 11(1): 94-104,.

Hart E. A, Leary, M. R, Rejeski W. J. The Measurement of Social Physique Anxiety. *J Sport Exercise Psy*; 1989; 11: 94- 104.

Hausenblas Ha, Mack De. Social Physique Anxiety And Eating Disorder Correlates Among Female Athletic And Nonathletic Populations. *Journal of Sport Behavior*; 1999; 22: 502–513,

Hausenblas H. A, Fallon E. A. Exercise And Body Image: A Meta-Analysis. *Psychology And Health*; 2006; 21(1): 33-47.

Hausenblas H. A. Downs, D. S. Exercise Dependence: A Systematic Review. *Psychology Sport And Exercise*; 2002; 3: 89-123.

Higgins E. T. Who Do Self-Discrepancies Have Specific Relations To Emotions? the Second-Generation Question of Tangney, Niedenthal, Covert, And Barlow (1998) . *Journal of Personality And Social Psychology*; 1999; 77(6): 1313 1317

Holmqvist K, Frisén A. “I Bet They Aren’t That Perfect In Reality”: Appearance Ideals Viewed From the Perspective of Adolescents With A Positive Body Image. *Body Image*, 2012; 9, 388–39

Holsen I, Jones D. C, & Birkeland, M. S. Body Image Satisfaction Among Norwegian Adolescents And Young Adults: A Longitudinal Study of the Influence of Interpersonal Relationships And Bmi. *Body Image*, 2012; 9(2): 201-208.

Howley Et (Type of Activity: Resistance, Aerobic And Leisure Versus Occupational Physical Activity. *Med. Sci. Sport. Exerc*; 2001; 33: 364-369.

Imm Ps, Pruitt J. Body Shape Satisfaction In Female Exercisers And Non-Exercisers. *Women And Health*; 1991; 17: 87-96.

Ingledeu Dk, Sullivan G. Effects of Body Mass And Body Image On Exercise Motives In Adolescence. *Psychol Sport Exerc*; 2001; 3: 323-338.

Işık N. Düzenli Sporun Beden Algısı ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Üsküdar Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2018, İstanbul (Danışman: Doç. Dr. I. Göğcegöz Gül).

Jackson L. Physical Attractiveness: A Sociocultural Perspective. In Cash And Pruzinsky (Eds.): *Body Image: A Handbook of Theory, Research, And Clinical Practice* (Pp. 13-21) . New York, Ny: the Guilford Press, 2002.

Jennings G, Bluck L, Wright A, Et Al. the Use of İnfrared Spectrophotometry For Measuring Body Water Spaces. Clin Chem; 1999; 45: 1077–81.

Jones C. Social Comparison And Body İmage: Attractiveness Comparisons To Models And Peers Among Adolescent Girls And Boys. Sex Roles; 2002; 45(9/10): 645-664.

Jung J, Lee S. H. Cross-Cultural Comparisons of Appearance Self-Schema, Body İmage, Self-Esteem, And Dieting Behavior Between Korean And U.S. Women. Family And Consumer Sciences Research Journal; 2006; 34: 350–365.

Kara, A. Sosyal Görünüş Kaygısı İle Utangaçlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Birey ve Toplum Dergisi; 2016; 6(1): 95-105.

Karacabey K. the Effect of Exercise On Leptin, İnsulin, Cortisol And Lipid Profiles İn Obese Children. the Journal of International Medical Research; 2009; 37(5): 1283-9.

Karacabey K, Özmerdivenli R. Sağlıklı Yaşam ve Spor. Bedray, İstanbul; 2011.

Karakuş G. Kronik Hastalığı Olan Bireylerde Beden Algısı ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi, İnönü Üniversitesi, Uzmanlık Tezi, 2016, Malatya (Danışman: Yrd. Doç. Dr. E. B. Selçuk) .

Karasar, N. Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Akademi Yayıncılık, Ankara; 2013.

Karlı U. Elit Düzey Güreşçilerde Vücut Kompozisyonunun İncelenmesi Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilileri Enstitüsü Doktora Tezi, 2006, Ankara (Danışman: Prof. Dr. C. Açıkkada).

Kassow D. Z. Developmental Patterns of Young Girls Body İmage And Their Relationships To Television Viewing. Proquest Information And Learning Company, 2002.

Kaya A, Tonyukuk Gedik V, Bayram F, Bahçeci M. Obezite, Dislipidemi, Hipertansiyon Hekim İçin Tanı ve Tedavi Rehberi. Ankara: Miki Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti; 2011.

Kaya H, Özçelik O. Vücut Bileşimlerinin Değerlendirilmesinde Vücut Kitle İndeksi ve Biyoelektrik İmpedans Analiz Metodlarının Etkinliğinin Yaş ve Cinsiyete Göre Karşılaştırılması. Fı Sağlık Bil Tıp Dergisi; 2009; 23: 1-5.

Kilpatrick M, Herbert E, Bartholomew J. College Students' Motivation For Physical Activity; Differentiating Men's And Women's Motives For Sport Participation And Exercise. J Am Coll Health; 2005; 54(2): 87-94,

Koca C. ve Aşçı F.H. Farklı Spor Branşlarında Yer Alan Bayan Sporcularda ve Sporcu Olmayanlarda Cinsiyet Rolü Eğilimi, 6. Hacettepe Spor Bilimleri Kongresi, 3-5 Kasım, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2000.

Koruç Z, Arsan, N. Derleme: Egzersiz Davranışını İzleyen Etmenler: Egzersiz Bağıllığı ve Egzersiz Bağımlılığı. Spor Hekimliği Dergisi; 2009; 44: 105-113.

Koz M., Gelir E., Ersöz G. Fizyoloji Ders Kitabı, Nobel Yayıncılık, Ankara. 2013; 111-135.

Köksal E, Küçükerdönmez Ö. Şişmanlığı Saptamada Güncel Yaklaşımlar. Yetişkinlerde Ağırlık Yönetimi , Editörler: Ayşe Baysal ve Murat Baş, İstanbul; Ekspres Baskı A.Ş.; 2008; 35-68

Kramer H, Pickhardt Pj, Kliewer Ma, Et Al. Accuracy of Liver Fat Quantification With Advanced Ct, Mri, And Ultrasound Techniques: Prospective Comparison With Mr Spectroscopy. Ajr Am J Roentgenol; 2017; 208: 92–100.

Krane V, Stiles-Shipley Ja, Waldron J, Michalenok J. Relationship Among Satisfaction, Social Physical Anxiety, And Eating Behaviors İn Female Athletes And Exercisers. Journal of Sport Behavior; 2001; 20: 83-93,

Krcmar M, Giles S, Helme D. Understanding the Process: How Mediated And Peer Norms Affect Young Women's Body Esteem. Communication Quarterly; 2008; 56(2): 111-130.

Krueger D. W. Psychodynamic Perspectives On Body İmage. In T. F. Cash And T. Pruzinsky (Eds.): Body İmage A Handbook of Theory, Research And Clinical Practice (P.30–37), New York: the Guilford Press, 2004.

Kusher Rf. Bioelectrical İmpedance Analysis: A Review of Principles And Applecations. Journalof the American College of Nutrition; 1992; 11(2): 199–209

Küçük N, Kaydırak M. M, Bilge C. A, Sahin, N. H. Evaluation of the Effect of Obesity On Self-Respect And Sexuality İn Women. Anatolian Journal of Psychiatry; 2018; 19 (2): 126-134.



Labre, M. P. The Male Body Ideal: Perspectives of Readers And Non-Readers of Fitness Magazines. *Jmhg*; 2005; 2(2): 223-229.

Lantz Cd, Hardy Cj, Ainsworth Be. Social Physique Anxiety And Perceived Exercise Behavior. *J Sport Behav*; 1997; 20: 83-93.

Leary Mr. Self-Presentational Processes In Exercise And Sport. *J Sport Exerc Psychol*; 1992; 14: 339-351.

Lee Im, Shiroma Ej, Lobelo F, Puska P, Blair Sn, Katzmarzyk Pt. Effect of Physical Inactivity On Major Non-Communicable Diseases Worldwide: An Analysis of Burden of Disease And Life Expectancy *Lancet*; 2012; 380: 219-29.

Levine M, Smolak L. Body Image Development In Adolescence. In Cash And Pruzinsky (Eds.): *Body Image: A Handbook of Theory, Research, And Clinical Practice* (P. 74-82), The Guilford Press, New York; 2002.

Li J, Siegrist J. Physical Activity And Risk of Cardiovascular Disease—A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Int J Environ Res Public Health*; 2012; 9(2): 391-407.

Loland N. W. Body Image And Physical Activity. A Survey Among Norwegian Men And Women. *International Journal of Sport Psychology*; 1998; 29(4): 339-365.

Luque V, Closa-Monasterolo R, Rubio-Torrents C, Et Al. For the European Childhood Obesity Project Group. Bioimpedance In 7-Year-Old Children: Validation By Dual X-Ray Absorptiometry-Part 1: Assessment of Whole Body Composition. *Ann Nutr Metab*; 2014; 64: 113-121.

Ma G, Yao M, Liu Y, Et Al. Validation of A New Paediatric Air-Displacement Plethysmograph For Assessing Body Composition In Infants. *Am J Clin Nutr*; 2004; 79: 653–60.

Maltby J, Day L. the Relationship Between Exercise Motives And Psychological Well Being. *J Psychol*; 2001; 135: 651-660.

Markula P. Firm But Shapely Fit But Sexy, Strong And Thin: the Postmodern Aerobicizing Female Bodies. *Sociology of Sport Journal*; 1995; 12: 424-453.

Mcardle Wd, Katch F1. ve diğ. Exercise Physiology: Energy, Nutrition And Human Performance, 5. Baskı, Williams And Wilkins, Philadelphia, 2001.

Mccreary D. R, Sadava S. W. Gender Differences In Relationships Among Perceived Attractiveness, Life Satisfaction, And Health In Adults As A Function of Body Mass Index And Perceived Weight. *Psychology of Men & Masculinity*; 2001; 2(2): 108-116.

Mccully A. The Effects of Environmental Factors On Physical Activity of the Older Adult In Assisted Living Facilities. Doctoral Dissertation, Oklahoma State University, 2010.

Mcderrmott L. A Qualitative Assesment of the Significance of Body Perception To Women'S Physical Activity Experience: Revisiting Discussions of Physicalities. *Sociology of Sport Journal*; 2000; 17: 331-363.

Mcfarland, G, Thomas, M. D. *Psychiatric Mental Health Nursing*, J.B. Lippincott Company, 1994; 410-417.

Mckinley N. M. Feminist Perspectives And Objectified Body Consciousness. In T. F. Cash And T. Pruzinsky (Eds.): *Body Image A Handbook of Theory, Research And Clinical Practice* (P.55–62), The Guilford Press, New York, 2004.

Mclean S. A, Paxton S. J, Wertheim, E. H. A Body Image And Disordered Eating Intervention For Women In Midlife: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting And Clinical Psychology*; 2011; 79 (6): 751-758.

Mehnert A, Veers, S, Howaldt, D, Braumann, K. M, Koch, U, & Schulz, K. H. Effects of A Physical Exercise Rehabilitation Group Program On Anxiety, Depression, Body Image, And Health-Related Quality of Life Among Breast Cancer Patients. *Oncology Research And Treatment*; 2011; 34(5): 248-253.

Merleau-Ponty, M. *Phenomenology of Perception*. Routledge & Kegan Paul, 1962.

Miles, L. *Physical Activity And Health*. British Nutrition Foundation; 2007; 32, 314-363.

Mond Jm, Hay Pj, Rodgers B, Owen, C. An Update On the Definition of „„Excessive Exercise““ In Eating Disorder Research. *International Journal of Eating Disorders*; 2006; 39: 147–153.

Morrison T. G, Kalin R, Morrison M. A. . Body-İmage Evaluation And Body-İmage Investment Among Adolescents: A Test of Sociocultural And Social Comparison Theories. Adolescence, 2004.

Muth J. L, Cash, T. F. Body İmage Attitudes: What Difference Does Gender Make? Journal of Applied Social Psychology; 1997; 27: 1438–1452.

Mülazımoğlu Ö, Kirazcı S, Aşçı Fh. Sporcu ve Sporcu Olmayan Bayanların Sosyal Fiziksel Kaygı ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri, 2002.

Mülazımoğlu-Ballı Ö, Aşçı Fh. Sosyal Fiziksel Kaygı Envanterinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Spor Bilimleri Dergisi; 2006; 17: 11-19.

Neagu, A. Body İmage: A Theoretical Framework. Romanian Academy; 2015; 17(1): 29–3.

Nedc, (T.Y.) .Body Image, Nedc Fact Sheet, the National Eating Disorders Collaboration (Nedc) İs An İnitative of the Australian Government Department of Health <https://www.nedc.com.au/assets/fact-sheets/nedc-fact-sheet-body-image.pdf>.

Nieman, DC. Exercise Testing And Prescription A Healty-Related. Appalachian State University. 2007; 47-7: 123-237.

Nunez C, Kovera Aj, Pietrobelli A, Et Al. Body Composition İn Children And Adults By Air Displacement Plethysmography. Eur J Clin Nutr 1999;53:382–7.

Oğuz G. Y, Bir Güzellik Miti Olarak İncelik ve Kadınlarla İlgili Beden İmgesinin Televizyonda Sunumu. Selçuk İletişim; 2005; 4(1): 31-37.

Olivardia R. Mirror, Mirror On the Wall, Who’s the Largest of Them All? the Features And Phenomelogy of Muscle Dsymorphia. Harvard Review of Psychiatry; 2001; 9: 254-259,

Ozmen, D. ve ark. the Association of Self-Esteem, Depression And Body Satisfaction With Obesity Among Turkish Adolescents. BMC Public Health, 2007; 7: 80.

Öz, F. Sağlık Alanında Temel Kavramlar, Ankara: Mattek Matbaacılık Basım, 2010; 68-92.

Özaltın, G. Beden İmgesi Değişimine Yaklaşımlar. Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi; 2003; 13(51): 4-14.

Özbey N. ve Orhan Y. Diabetes Mellitus: Tanı, Sınıflama, Epidemiyoloji ve Prevelans, Etyo-Patogenez, Klinik Belirtiler, Tedavi, İzmir: Nobel Tıp Kitabevi, 2002.

Özer K. Fiziksel Uygunluk (3. Baskı), Nobel, Ankara; 2010.

Öztorra S. İlköğretim çağındaki çocuklarda obezite prevalansının belirlenmesi ve risk faktörlerinin araştırılması. Uzmanlık tezi. Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul, 2005.

Paffenbarger R. S, Lee Jr, I. M. A Natural History of Athleticism, Health And Longevity. Journal of Sports Sciences; 1998; 16(Sup1): 31-45.

Parker L, Reilly Jj, Slater C, Et Al. Validity of Six Field And Laboratory Methods For Measurement of Body Composition İn 10–14 Year Old Boys. Obes Res 2003; 11: 852–8

Paxton S. J, Neumark-Sztainer, D, Hannan, P. J, & Eisenberg, M. E. Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood And Low Self-Esteem İn Adolescent Girls And Boys. Journal of Clinical Child And Adolescent Psychology; 2006; 35(4): 539-549.

Pearce J. Women’s Bodies, Women’s Exercise. Australian Journal of Leisure And Recreation; 1993; 3(2): 39-44,

Pearson E. S, Hall, C. R. Examining Body İmage And İts Relationship To Exercise Motivation: An 18-Week Cardiovascular Program For Female İnitiates With Overweight And Obesity. Baltic Journal of Health And Physical Activity; 2013; 5(2): 121-131.

Pecthers M, Hirsch E, Bloch B. A Longitudinal Study of the Impact of A School Heart Health Curriculum. Journal of Community Health; 1988; 13: 85-94.

Peterson V. Currie J. Body Image İn Adolescents Girls: Physical Activity As Therapeutic Intervention. Therapeutic Interventions Eating Disorders, 2002.

Polat C, Şimşek K.Y. Spor Merkezlerindeki Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi: Eskişehir İli Örneği. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi; 2015; 3(15): 354-369.

Polat, A. Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastalarının Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi, Bilim Uzmanlığı Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık

Bilimleri Enstitüsü, 2007, Bolu (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Adnan Özçetin; Yrd. Doç. Dr. Celalettin İçmeli; Yrd. Doç. Dr. Fatma Yılmaz Akıncı) .

Polat M. G. Fiziksel Aktivite/Egzersiz Riskleri, Türkiye Klinikleri J Physiother Rehabil-Special Topics; 2016; 2(1): 24-29.

Potter P, Perry A. G. Self-Concept. Fundamentals of Nursing. 5th Ed. St. Louis: Mosby. P; 2001; 540-65.

Powers P. S, Thompson R. A. Athletes And Eating Disorders. In Clinical Manual of Eating Disorders. Usa: American Psychiatric Publishing, 2007.

Prichard I, Tiggemann M. Relations Among Exercise Type, Self-Objectification, And Body Image In the Fitness Centre Environment: The Role of Reasons For Exercise. Psychology of Sport And Exercise; 2008; 9: 855–866.

Pruzinsky T, Cash T. F. Understanding Body Images: Historical And Contemporary Perspectives. In T. F. Cash And T. Pruzinsky (Eds.): Body Image A Handbook of Theory, Research And Clinical Practice (P.3–12) The Guilford Press, New York, 2004.

Pulur A, Üstün E, Karabulut E. O. Üniversiteli Üst Düzey Halkoyunları Sporcularının Sigara ve Alkol Kullanımlarının Bedenlerini Algılama Düzeylerine Etkisi. Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi; 2009; 29(3): 833-850.

Reilly Jj, Methven E, McDowell Zc, Et Al. Health Consequences of Obesity. Arch Dis Child; 2003; 88: 748–52.

Richardson S. M, Paxton S. J, Thomson, J. S. Is Body Think An Efficacious Body Image And Self-Esteem Program? A Controlled Evaluation With Adolescents. Body Image; 2009; 6: 75–82.

Rosen, J.C. Obesity And Body Image. In C.G. Fairburn And K.D. Brownell (Eds.): Eating Disorders And Obesity: A Comprehensive Handbook, Guilford, Newyork, 2002.

Russell Wd, Cox Rh. Social Physique Anxiety, Body Dissatisfaction, And Self-Esteem In College Females of Differing Exercise Frequency, Perceived Weight Discrepancy, And Race. J Sport Behav; 2003; 26: 298- 317.

Sağlık Bakanlığı, Türkiye Obezite (Şişmanlık) İle Mücadele ve Kontrol Programı (2010-2014): Tc Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Yayın No:773, Kuban Matbaacılık Yayıncılık, Ankara; 2010.

Salmi Aj, Body Composition Assessment With Segmental Multifrequency Bioimpedance Method. J Sports Sci & Med; 2003; 2: 1-29.

Sandoval, E. L. Secure Attachment, Self-Esteem And Optimism As Predictors of Positive Body Image İn Women. Phd Thesis, A&M University, Texas, ABD. 2008

Sarı Ertek, B. Elektrik Estetik Cerrahi Kadın Hastalarının Preoperatif Dönemdeki Benlik Saygısı ve Beden İmajı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018, Mersin (Danışman: Prof. Dr. Banu Yazgan İnanç) .

Sarwer D. B, Wadden T. A, Foster G. D. Assesment of Body İmage Dissatisfaction of Obese Women: Specificity, Severity, And Clinical Significance. Journal of Consulting And Clinical Psychology, 1998; 66: 651-654.

Savaşhan Ç, Sarı O, Aydoğan Ü, Erdal M. İlkokul çağındaki çocuklarda obezite görülme sıklığı ve risk faktörleri. Türkiye Aile Hekimliği Dergisi. 2015;19:14-21.

Schuler Pb, Broxon-Hutcherson A, Philipp Sf, Ryan S, Isosarri Rm, Robinson D. Body-Shape Perceptions İn Older Adults And Motivations For Exercise. Percept Mot Skills; 2004; 98(2): 1251-1260,

Shaw Sm. Body İmage Adolescent Women: The Role of Sports And Physically Active Leisure. Journal of Applied Recreation Research; 1991; 16: 349-367.

Shroff H, Thompson, J. K. Body İmage And Eating Disturbance İn India: Media And İnterpersonal İnfluences. International Journal of Eating Disorders; 2004; 35(2): 198-203.

Siri We. Body Composition From Fluid Spaces And Density: Analysis of Methods. In:Brozek J, Henschel A, Editors. Techniques For Measuring Body Composition. National Academy of Sciences Nrc, Washington Dc; 1961.

Sitil A, Çavdar C, Yeniçerioglu Y ve Ark. Vücut Kompozisyonunu Değerlendirmede Kullanılan Yöntemler ve Kronik Böbrek Yetmezlikli Hastalardaki Uygulama Alanları. Türk Nefroloji Diyaliz ve Transplantasyon Dergisi; 2002; 11 (4) ; 189–190.

Slater A, Tiggemann M. Body Image And Disordered Eating In Adolescent Girls And Boys: A Test of Objectification Theory. *Sex Roles*; 2010; 63(1-2): 42-49.

Sonstroem R. J. Physical Self-Concept: Assessment And External Validity, Exercise And Sport Science Review; 1998; 26: 133-164.

Stamenov M. I. Body Schema, Body Image, And Mirror Neurons. In H. D. Preester And V. Knockaert (Eds.): *Body Image And Body Schema: Interdisciplinary Perspectives On the Body* (P.21-43) . Philadelphia, Pa: John Benjamins Publishing Company, 2005.

Steptoe A, Butler N. Sports Participation And Emotional Well Being In Adolescents. *the Lancet*; 1996; 347: 1789-1791.

Stice, E. Whitenton, K. Risk Factors For Body Image Dissatisfaction In Adolescent Girls: A Longitudinal Investigation. *Developmental Psychology*; 2002; 38(5): 669-678.

Striegel-Moore R. H, Franko D. L. (Ed) . *Body Image Issues Among Girls And Women*. In Cash Thomas F, *Body Image: A Handbook of Theory, Research And Clinical Practice*. New York, Usa, Guilford Publications; 2002; 183-190.

Striegel-Moore, R. H, Silberstein, L. R, And Rodin, J. Toward An Understanding of Risk Factors For Bulimia. *American Psychologist*; 1986; 41: 246-263.

Suka M, Sugimori H, Yoshida K, Kanayama H, Sekine M, Yamagami T, Kagamimori, S. Body Image, Body Satisfaction And Dieting Behavior In Japanese Preadolescents: the Toyama Birth Cohort Study. *Environmental Health And Preventive Medicine*; 2006; 11: 24-30.

Szabo A. Physical Activity And Psychological Dysfunction. In: Biddle, S.; Fox, K.; Boutcher, S.; (Eds.): *Physical Activity And Psychological Well-Being*, Routledge, London. 2000.

Şener O. A. Spor Eğitimi Alan Bireylerde Vücut İmajı, Benlik Tasarımı ve Stres Düzeyi, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*; 2018; 11(60): 1410-1414.

Tazgegül Ü. 16 Haftalık Egzersiz Programının Beden Algısı Üzerindeki Etkisinin Araştırılması, *Social Sciences Studies Journal*; 2017; 3 (5): 696-700.

Tezcan, B. Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Geçmiş Yaşantılar. Uzmanlık Tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 2009, İstanbul (Danışman Dr. Semra Yalçınkaya Ural) .

Thomas El, Frost G, Taylor-Robinson Sd, Et Al. Excess Body Fat İn Obese And Normal-Weight Subjects. Nutr Res Rev; 2012; 25: 150–61.

Thomasset A. L. Bio-Electrical Properties of Tissue İmpedance Measurements. Lyon Medical; 1962; 201: 101-118.

Thompson, J. K, Heinberg, L. J, Altabe, M, Tantleff-Dunn, S. Exacting Beauty: Theory, Assessment, And Treatment of Body İmage Disturbance. Washington, Dc: American Psychological Association, 1999.

Tiggemann M. Body İmage Across the Adult Lifespan: Stability And Change. Body Image: An International Journal of Research, 2004; 1(1): 29–41.

Tiggemann M, Martins, Y, Churchett L. Beyond Muscles: Unexplored Parts of Men's Body İmage. Journal of Health Psychology; 2008; 13: 1163-72.

Tucker La, Maxwell K. Effects of Weight Training On the Emotional Well-Being And Body İmage of Females: Predictors of the Greatest Benefit. American Journal of Health Promotion; 1992; 6: 338-344.

Tuğal D. Sporcuların Besin Seçimlerinin Beden İmajı ve Yeme Davranışına Göre Değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2019, Ankara (Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Pelin Bilgiç) .

Urlando A, Dempster P, Aitkens S. A New Air Displacement Plethysmograph For the Measurement of Body Composition İn İnfants. Pediatr Res; 2003; 53: 486–92.

Uysal, A. Obez Olgularda Obezite İle Karaciğer Fonksiyon Testleri Arasındaki Korelasyonun İncelenmesi. Uzmanlık Tezi, T.C. Taksim Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İç Hastalıkları Servisi, İstanbul; 2005.

Ünsal Barlas G, Karaca S, Onan N, Öz Y. C, Gürkan A, Işık I, Sümeli F. Estetik Cerrahi Hastalarında Beden İmajı, İşlevsel Olmayan Tutumlar ve Depresyon. Türk Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Dergisi; 2014; 22(3): 108-113.



Üstündağ H, Demir N, Zengin N, Gül A. Stomalı Hastalarda Beden İmajı ve Benlik Saygısı. Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi; 2007; 27: 522-527.

Van Vorst, J. G, Buckworth J, Mattern C. Physical Self-Concept And Strength Changes İn College Weight Training Classes. Research Quarterly For Exercise And Sport; 2002; 73: 113-117.

Vanhees L, Lefevre J. ve diğ. How To Assess Physical Activity? How To Assess Physical Fitness? Eur J Cardiovasc Prev Rehabil; 2005; 12: 102-114.

Vartanian, L. R. Self-Discrepancy Theory And Body Image, Encyclopedia of Body Image And Human Appearance; 2012; 2: 711-717

Wang Z, Deurenberg P, Wang W, Pietrobelli A, Baumgartner Rn, Heymsfield, Sb. Hydration of Fat-Free Body Mass: Review And Critique of A Classic Body-Composition Constant. Am J of Clin Nutr; 1999; 69: 883- 841.

Wang Zm, Pierson Rn, Heymsfield Sb. the Five-Level Model: A New Approach To Organizing Body-Composition Research. Am J Clin Nutr; 1992; 56: 19–28.

Wardle J, Waller Jo, Fox E. Age of Onset And Body Dissatisfaction İn Obesity. Addictive Behaviors; 2002; 27: 561-573.

Weaver A. D, Byers E. S. The Relationships Among Body İmage, Body Mass İndex, Exercise, And Sexual Functioning İn Heterosexual Women. Psychology of Women Quarterly; 2006; 30(4): 333-339.

Weerakoon P, Sexuality And the Patient With A Stoma. Sexuality And Disability; 2001; 19(2): 121-129.

Welk G. J. Eklund B. Validation of the Children And Youth Physical Self Perceptions Profile For Young Children. Psychology of Sport & Exercise; 2005; 6: 51- 65.

Wells Jck, Fuller Nj, Dewit O, Et Al. Four-Component Model of Body Composition İn Children: Density And Hydration of Fat-Free Mass And Comparison With Simpler Models. Am J Clin Nutr; 1999; 69: 904–12.

Wells Jck, Fuller Nj, Wright A, Et Al. Evaluation of Air-Displacement Plethysmography In Children Aged 5–7 Years Using A Three-Component Model of Body Composition. *Br J Nutr*; 2003; 90: 699–707.

Wells J. C. K, Fewtrell M.S. Measuring Body Composition, *Arch Dis Child*; 2006; 91: 612–617.

Wendy S, Henderson K. Eating Disorders And the Role of the Media. *the Canadian Child And Adolescent Psychiatry Review*; 2004; 13(1): 16-19.

Williams J. E, Wells J. C, Wilson C. M, Haroun, D, Lucas, A, & Fewtrell, M. S. Evaluation of Lunar Prodigy Dual-Energy X-Ray Absorptiometry For Assessing Body Composition In Healthy Persons And Patients By Comparison With the Criterion 4-Component Model. *the American Journal of Clinical Nutrition*; 2006; 83(5): 1047-1054.

Williamson D.A, Stewart T.M, White, M.A, York-Crowe, E. An On Information-Processing Body Image Perspective. In T. F. Cash And T. Pruzinsky (Eds.): *Body Image A Handbook of Theory, Research And Clinical Practice* (P.108–116), The Guilford Press, New York, 2004.

Wilmore, H., Costil, DL. *Physiology Of Sport And Exercise*. Second Edition. U.S.A. 1999: 270, 396, 446-464

Wilmore, JH., Costil, DL. *Physiology Of Sport And Exercise*. Third Edition. 2004: 335-339

Winstead B. A, Cash T. F. Reliability And Validity of the Body-Self Relations Questionnaire: A New Measure of Body Image. Paper Presented At the Annual Meeting of the Southeastern Psychological Association, New Orleans, 1984.

Wonda K, *Psychiatric Mental Health Nursing*, Lippincott Williams And Wilkins, New York, 2004.

Wood-Barcalow N, Tylka T. L, Augustus-Horvath C. L. But I Like My Body: Positive Body Image Characteristics And A Holistic Model For Young –Adult Women. *Body Image*; 2010; 7(2): 106-116.

World Health Organization *The Global Burden of Disease*, Cenevre, 2008.

World Health Organization Global Health Risks: Mortality And Burden of Disease Attributable To Selected Major Risks, Cenevre; 2009.

Wylie R. The Present Status of Self Theory. In Borgatta, E. R, And Lambert, W. W. (Eds.): Handbook of Personality Theory And Research. Mcnally, Chicago; 1968.

Yaman Ç, Teşneli Ö, Gelen N, Koşu S, Tel M, Yalvarıcı N, : Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi, . Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]. 2008; 5: 2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Yates A. Compulsive Exercise And the Eating Disorders: Toward An Integrated Theory of Activity. Brunner/Mazel, New York, 1991.

Yentür J. Milli Takım Düzeyindeki Elit Bayan Sporcuların Kişilik Yapılarıyla Bedenlerini Algılama Düzeylerinin Karşılaştırılması. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2004, Kırıkkale (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Mehmet Güçlü).

Yıldırım İ, Özçevik K, Özer S, Canyurt E, Tortop Y. Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite İle Depresyon İlişkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi; 2015; 9 (Special Issue): 32-29.

Yıldız S. A. Aerobik ve Anaerobik Kapasitenin Anlamı Nedir. Solunum Dergisi; 2012; 14(1): 1-8.

Yu L, Liu X, Leng S, Et Al. Radiation Dose Reduction İn Computed Tomography: Techniques And Future Perspective. Imaging Med; 2009; 1: 65–84.

Zajac A. U, Schier K. Body İmage Dysphoria And Motivation To Exercise: A Study of Canadian And Polish Women Participating İn Yoga Or Aerobics. Archives of Psychiatry And Psychotherapy; 2011; 4: 67-72.

Zorba E. Fiziksel Uygunluk, Gazi, Ankara; 2001.

Zorba E. ve Ziyagil A. . Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metodları, Erek Ofset, Trabzon; 1995.

Zlkadiroğlu Z. F, Bostan Budak D, Kozanoğlu E. Yetkinlik Beklentisinin Spor ve Fiziksel Aktivitedeki nemi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi; 2007; 5 (1): 9-15.



## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

<b>Adı</b>	<b>Elvan</b>	<b>Uyruğu</b>	<b>T.C</b>
<b>Soyadı</b>	<b>Bekmezci</b>	<b>Tel no</b>	<b>05551747571</b>
<b>Doğum tarihi</b>	<b>25.08.1993</b>	<b>e-posta</b>	<b>elvanbekmezci@outlook.com.tr</b>

### Eğitim Bilgileri

	<b>Mezun olduğu kurum</b>	<b>Mezuniyet yılı</b>
<b>Lise</b>	<b>75. Yıl Cumhuriyet Lisesi</b>	<b>2011</b>
<b>Lisans</b>	<b>Akdeniz Üniversitesi</b>	<b>2016</b>
<b>Yüksek Lisans</b>		
<b>Doktora</b>		

### İş Deneyimi

<b>Görevi</b>	<b>Kurum</b>	<b>Süre (yıl-yıl)</b>

<b>Yabancı Dilleri</b>	<b>Sınav türü</b>	<b>Puanı</b>

### Proje Deneyimi

<b>Proje Adı</b>	<b>Destekleyen kurum</b>	<b>Süre (Yıl-Yıl)</b>

### Burslar-Ödüller:

### Yayımlar ve Bildiriler: