T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

PİLATES EGZERSİZLERİNİN BEDEN ALGISINA ETKİSİ

Hediye KÜÇÜKAPAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Danışman

Doç. Dr. Adem CİVAN

KONYA-2021

ÖNSÖZ

Günümüzde antrenörler, spor bilimciler, sağlıkçılar ve psikologlar bireylerin görünüşleri ve sağlıkları üzerine egzersizin psikolojik ve fizyolojik etkisine dair birçok çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada da Pilates Egzersizlerinin Beden Algısına Etkisi'ne bakılmıştır. Tezimin her aşamasında bana her türlü desteği veren Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi danışman hocam Sayın Doç. Dr. Adem Civan'a ve çalışmam süresince bana her daim destek olan yardımlarını benden esirgemeyen aileme teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

SİMGELER ve KISALTMALAR iv

ÖZET v

SUMMARY vi

1. GİRİŞ 1

1.1. Egzersiz 2

1.2. Pilates Egzersizi 2

1.2.1. Pilatesin Tarihçesi 2

1.2.2. Mat Pilates 3

1.2.3. Pilatesin Prensipleri 4

1.2.3.1.Nefes 4

1.2.3.2.Konsantrasyon 4

1.2.3.3. Merkezleme 5

1.2.3.4. Kontrol 5

1.2.3.5. Kesinlik / Doğruluk 6

1.2.3.6. Akıcılık / Ritim 6

1.2.4. Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar 7

1.3. Beden Algısı 10

1.3.1. Beden Algısına Etki Eden Faktörler 11

2. GEREÇ VE YÖNTEM 14

2.1. Çalışma Evreni 14

2.2. Veri Formu 14

2.3. İstatistiksel Analiz 16

3. BULGULAR 17

3.1. Ölçeğe İlişkin Temel Bulgular 17

3.2. Gruplar arası ve Grup-içi Karşılaştırmalar 18

4. TARTIŞMA 22

5. SONUÇ VE ÖNERİLER 29

6. KAYNAKLAR 30

7. EKLER 35

EK-A Anket Formu 35

EK-B Pilates Antrenman Programı 38

EK-C Turnitin Raporu 46

EK-D Gönüllü Onam Formu 48

SİMGELER ve KISALTMALAR

% : Yüzde

dk : Dakika

max : Maksimum

MBSRQ : The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire

sn : Saniye

VKİ :Vücut kitle indeksi

TCF : Türkiye Cimnastik Federasyonu

TVV : Tüm Vücut Vibrasyon

ÖZET

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Pilates Egzersizlerinin Beden Algısına Etkisi

Hediye KÜÇÜKAPAN

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA–2021

Bu araştırmanın amacı, 10 haftalık pilates egzersiz programının beden algısı üzerine etkisinin incelenmesidir.

Araştırmaya 52 kişi deney (yaş ortalaması 32,62±5,03) ve 52 kişi kontrol grubu (ortalama yaş: 34,23±2,82) olmak üzere toplamda 104 sedanter kadın dahil edilmiştir. Çalışma programında deney grubuna 10 hafta süresince; haftada 2 gün, 50 dk pilates antrenmanı yaptırılmıştır. Kontrol grubundaki katılımcılar bu süreçte herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmamıştır. Pilates antrenman programı; 10 dk ayakta ısınma egzersizler ile başlanmış devamında pilates egzersiz serileri uygulanılmış ve sonrasında 5 dk streching hareketleri uygulanarak program tamamlanmıştır. Her katılımcı için setler arası uygun dinlenme aralığı verilmiştir. Anketler ön test ve son test şeklinde her iki guruba uygulanmıştır. Araştırmaya katılan kadınların bedenlerini algılama düzeylerini belirlemek için, Çok Yönlü Beden Benlik İlişkileri Ölçeği (The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- MBSRQ) kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan deney grubunun beden algısı ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması sonucunda; görünüş değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi, beden alanlarında doyum ve toplam puan açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kontrol grubunun beden algısı ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması sonucunda ise; görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi ve toplam puan açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$), buna karşın görünüş değerlendirme, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi, beden alanlarına doyum alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Sonuç olarak, pilates egzersizlerinin beden algısı üzerine olumlu etkisi olduğu düşünülmekte olup, pilates egzersizlerinin sedanter kadınların beden algılarını geliştirdiği söylenebilir.

Anahtar kelimler: Beden algısı; egzersiz; pilates.

SUMMARY

REPUBLIC of TURKEY
SELÇUK UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES INSTITUTE

Effect of Pilates Exercises on Body Image

Hediye KÜÇÜKAPAN

Department of Coaching Education

MASTER THESIS / KONYA-2021

The aim of this study is to examine the effect of a 10-weekly pilates exercise program on body perception.

A total of 104 sedentary women were included in the study, including 52 experimental (mean age 32.62 ± 5.03) and 52 control group (average of age: 34.23 ± 2.82). In the study program, the experimental group for 10 weeks; pilates training was done for 50 minutes a day, 2 days a week. Participants in the control group did not participate in any physical activity during 10 weeks. Pilates training program; 10 minutes of standing warm-up exercises were started, followed by pilates exercise series, and then the program was completed by applying 5 minutes of stretching movements. Suitable rest intervals between sets were given for each participant. The questionnaires were applied to both groups as pre-test and post-test. The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ) was used to determine the body perception level of the women participating in the study.

As a result the comparison of the body perception pre-test and post-test scores of the experimental group participating in the study; It was determined that there is a statistically significant difference in terms of appearance assessment, appearance orientation, assessment of physical competence, physical competence orientation, health assessment, health orientation, satisfaction in body areas and total score ($p < 0.05$). In As a result the comparison of the body perception pre-test and post-test scores of the control group; it was determined that there is a statistically significant difference in terms of appearance orientation, assessment of physical competence, physical competence orientation and total score ($p < 0.05$), on the other hand, no statistically significant difference was found in the sub-dimensions of appearance evaluation, health evaluation, health orientation, and body area satisfaction ($p > 0.05$).

In conclusion, pilates exercises are thought to have a positive effect on body perception, and it can ın conclession be said that pilates exercises improve body perception of sedentary women.

Keywords: Body perception; pilates, exercise.

1. GİRİŞ

Gelişen teknoloji insanların gündelik yaşantısını kolaylaştırıp yaşam kalitesini arttırıyor gibi görünsede hareketsizliği beraberinde getirmekte ve sedanter yaşam tarzının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Nieman 2007). Hareketsiz yaşam tarzı gün içerisinde harcanan enerji miktarının azalmasına ve bunun getirisi olarak vücut ağırlığında artış gibi fiziksel yönden olumsuz etkilere sebep olmaktadır (Uslu 2019, Şavkın 2014).

Teknolojik gelişmeler televizyon ve sosyal medya kullanımını da arttırdı ve bu durum fiziksel görünüşü ön plana taşıdı. Fiziksel görünüş çağımızda genç bireyler başta olmak üzere her yaş grubundan bireyin dikkat ettiği konulardan biridir. Çoğu birey için beden görünüşü somut başarı kavramları ve doğru davranış değerlerinden daha önce ve önemli gelmektedir. Sosyal medya ve televizyon, toplumu iri ve kaslı erkek görüntüsü ile her daim zayıf ve fit kadın görüntüsünün idealize edilmesini tetikleyen büyük unsurlardan biridir. Oysaki gerçekte ideal kabul gören fizik bedenin sağlıklı ve orantılı olduğunu anlatmaktadır. Günlük yaşamda beden algısı; kadınları erkeklere oranla daha çok etkilemektedir. Bunun sebebi toplumda ve medyada gerek moda gerek reklamlar gibi kanallarla kadınlara daha ince daha zarif bir ideal beden kalıbının tercih edildiğinin gösterilmesidir. Bu durum kadınlara erkeklere oranla, ideal beden ölçümlerinde olsalar dahi daha kilolu olduklarını düşündürmektedir. Yaşanılan toplumun güzellik ölçüsü kabul ettiği şekillere kadınların erkeklere kıyasla daha fazla benzemeye çalışmaları kadınları beden memnuniyetsizliğine itmektedir (Uslu 2019, Karataş 2018, French ve ark 1995, Kalafat ve Kıncal 2008).

Spor aktivitelerinin insanların bedensel algılarını pozitif olarak etkilediği görülmektedir. (Cusumano ve Thompson 1997). Günümüzde en çok tercih edilen egzersiz programlarından biri olan ve Joseph H. Pilates'in geliştirdiği pilates metodu fiziksel egzersizin kas ve kemik sağlığının yanı sıra kişilerin ruh sağlığı üzerinde de olumlu etkilerinin olduğunu göstermiştir. Pilates, zihin ve beden bütünlüğü ile birlikte denge, nefes ve hareket sistemlerinin ortaya çıkardığı disiplinlerden oluşan bir birleşimidir. (Cruz-Ferreira ve ark 2011).

Pilates egzersizi kas yapısının bütün bir hale getirilmesini sağlar. Kişi kilo vermese bile; azalan yağ, artan ve bütünleşen kas dokusu sayesinde aynı kiloda daha ince ve fit bir görünüme kavuşur. Çok fazla güç gerektirmemesi ve kısa sürede sonuç alınması bu yöntemi yetişkinler arasında en çok tercih edilen sporlardan biri haline getirmiştir (Özükan 2007).

Türkiye' de kadınlara yönelik pilates egzersizi ve beden algısı üzerine yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu göze çarpmaktadır. Bu kapsamda bu çalışmanın spor bilimleri alanında literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1. Egzersiz

Egzersiz, planlı ve programlı olarak gerçekleştirilen fiziksel uygunluğu geliştirmeye yönelik tekrarlayıcı vücut hareketleridir. Bireyler kilo kontrolü sağlamak, kronik hastalıklardan korunmak ve azaltmak, eğlenmek, olumlu benlik geliştirmek ve sosyalleşmek amacı ile egzersiz yaparlar. Egzersiz hem fiziksel olarak olumlu etkiler oluşturmakta hem de psikolojik olarak kaygı ve depresyonu azaltarak bireylerde zihinsel sağlığı olumlu etkiler oluşturmaktadır (Koruç ve Arsan 2009, Koruç ve Bayar 2004, Akyol ve ark. 2008).

1.2. Pilates Egzersizi

Pilates egzersizi, Joseph Hubertus Pilates tarafından geliştirilmiş bir çeşit beden ve zihin merkezleme tekniğidir. Bu metoda kas kontrolü adını kurucusu Joseph Pilates vermiştir (Kloubec 2010).

Pilates yönteminin amacı dolaşım, fiziksel uygunluk, esneklik, postural hizalama, vücut farkındalığı ve motor koordinasyonun geliştirilmesi ve iyileştirilmesi esasına dayanır. Ayrıca yaralanmaların önlenmesinde, iyileştirilmesinde ve kronik ağrılardan kurtulmayı sağlamak için de uygulanır (Mourrahy ve Nielsen 2016). Pilates, tekrarlayıcı egzersizlerden oluşan kombinasyon bir çalışma sistemidir. Her yaştan birey için uygundur (Srivastava 2016).

1.2.1. Pilatesin Tarihçesi

Joseph Hubertus Pilates 1880 yılında Almanya'da doğmuştur. Çocukluk döneminde, kas güçsüzlüğü ile sonuçlanan birçok hastalık yaşamasıyla oluşan

zafiyetinin üstesinden gelmek ve fiziksel olarak daha güçlü olmak için egzersiz yapmayı yaşamının bir parçası haline getirmiştir. Pilates Birinci Dünya Savaşı'nda İngiltere' de esir kampına alınmıştır. Bu dönem Joseph Pilates' in egzersizleri kendinde uygulayarak geliştirdiği dönemdir. Savaşta yaralananlara, stajyer hekimlere ve gardiyanlara egzersiz tekniğini uygulatmıştır (Erpulat 2018).

Pilates egzersizlerini uygulayan hastaların sağlıklarının kısa zamanda ilerleme gösterdiği görülmüştür. Joseph Pilates hastaların yataklarına yaylar takarak kendi kendilerine egzersizleri uygulamalarını sağlamıştır. Pilates Birinci Dünya Savaşı'nda geliştirdiği özel egzersiz rutini ve aygıtları ile kendi vücut kondisyon metodunun temelini atmıştır (Latey 2001).

Pilates 1926 yılında New York'a gelmiş ve burada Ann Clara Zuener (Clara) ile hayatını birleştirmiş ve birlikte ilk pilates stüdyolarını açmışlardır. Bu stüdyo 1930'lar ve 1940 yılının başlarında dansçılar tarafından sıkça kullanılmaya başlanmıştır. Dansçılar yaralanmalardan korunmak ve olası yaralanma durumunda daha az performans kaybı ile hızlıca iyileşmek için Pilates metodunu tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Pilates egzersizi ile sağlıklı sanatçı ve sporcular zinde ve hazır kalırken; yaralananlar kısa sürede rehabilite olmuşlardır. Pilates 1967 yılına kadar yönteminin gelişmesini sağladı, ölümünden sonra eşi ve metodunu öğrettiği eğitmenleri yeni prensipler geliştirdiler. Bu gelişmeler ile birlikte Pilates metodunda birçok yeni hareket konsepti ve yorumları ortaya çıkmıştır (Erpulat 2018, Latey 2001).

1.2.2. Mat Pilates

Mat Pilates diğer bir deyişle yer pilates mat üzerinde ayakta, oturarak, sırt üstü, yüz üstü ve karın bölgesinin stabilize edilmesine yardımcı olmak için yer çekimine karşı gelerek uygulanan tekrarlayıcı egzersizleri kapsayan bir kombinasyondan oluşmaktadır (Şimşek ve Katırcı 2011, Kloubec 2010). Mat pilates egzersizleri kuvvet, denge, esneklik, koordinasyon, duruş ve kassal dayanıklılığın geliştirilmesinde etkilidir (Cozen 2000, Kloubec 2010, Kılınç ve ark. 2018, Karadenizli ve Kambur 2016, Bertolla ve ark. 2007). Mat pilates, sağlıklı bireylerin genel sağlığını korumak ve fiziksel uygunluğuna katkıda bulunmak için uygulanır. Kolay uygulanabilirliği açısından grup çalışmasına uygundur (Lett 2011).

1.2.3. Pilatesin Prensipleri

Pilates egzersizlerinin beden ve zihin olaylarını bir bütün olarak kontrol eden 6 temel prensibi vardır. Bu prensipler pilatesin birçok yaklaşımının temeli olarak kabul edilir ve tüm dikkati yapılan hareketlerde toplar (Srivastava 2016).

Joseph Pilates egzersiz metodunun prensiplerini özel olarak açıkça belirtmemiştir, bu prensipler onun yazdığı metinlerden, orijinal film görüntüleri ve diğer arşivlerden derlenerek tanımlanmış ve çıkarılmıştır. Prensipler pilates eğitimi veren değişik okullara bağlı olarak değişmek ile birlikte genel olarak bu egzersiz sisteminin temeli konsantrasyon, nefes, kontrol, merkezleme, akıcılık ve kesinlik olarak kabul edilmektedir (Isacowitz ve Clippinger 2011).

1.2.3.1.Nefes

Yaşamın anahtarlarından biri olan nefes pilates tekniği için de önemlidir. Joseph Pilates'e göre mecazi anlamda tembel nefes alışverişi yapmak insanları, hastalık birikmiş akciğerlere sahip olan, ölü ve ölmek üzere olan hücrelerin bulunduğu diğer zararlı hücrelerin de çoğalması için sığınak haline gelmiş bir mezarlığa dönüştürür. Bu sebeple, her şeyden önce doğru nefes alıp vermeyi öğrenmek oldukça önemli ve mecburidir. Kalbin doğru çalışması, kalbin zorlanmasını en aza indirgeyen ve kanı temizleyerek akciğerleri geliştirmesi doğru nefes alışverişine bağlıdır. Doğru nefes almak havayı akciğerlere tamamen doldurduktan sonra boşaltma prensibine bağlıdır ve böylece vücut kısa zamanda oldukça yüksek miktarda taze oksijenle dolar. Kan dolaşımına bir anda çok fazla oksijen gelmesi ilk etapta hafifçe bir 'sersemlik' hissi yaşanmasına sebep olabilir. Ancak alışık olunmayan bu his ilerleyen birkaç gün içerisinde doğru nefes alışverişi otomatikleşip rutin haline gelmekle birlikte bilinçaltı tarafından otomatik olarak yapılmaya başlandıktan sonra ortadan kalkacaktır ve bununla birlikte kan dolaşımına fazlaca oksijenin girmesiyle aşırı yorgunluk hissinin önüne geçilecektir (Pilates ve Miller 1945).

1.2.3.2.Konsantrasyon

Konsantrasyon pilatesin temel prensibidir ve egzersizleri uygun form ve amaçta yapmak için gereklidir (Erpulat 2018). ''Egzersiz sırasında hareketin doğru bir şekilde yapılmasına konsantre olun. Bunu yapmazsanız ve başaramazsanız hareketin

yaşamsal tüm faydalarını kaybedersiniz'' diyen Pilates (1945), dikkat edilmesi gereken değişmeyecek tek kuralın ''eğitmenin egzersiz esnasında verdiği talimatlara tam olarak, hiçbir sapma olmadan ya da bu sapmaları en aza indirgeyecek şekilde uymak ve egzersiz yaparken tamamen o an yapılan hareket ve egzersizlere konsantre olmak'' olduğunu belirtmiştir. Zihinsel konsantrasyon egzersiz esnasında olabildiğince korunmalıdır. Egzersizlerde doğru solunum örneği ve yapılan egzersiz esnasında çalışması gereken kasları da içeren zihinsel bir kontrol listesiyle başlayıp, egzersiz boyunca vücut dizilimine konsantre olmak, doğru dizilim ile birlikte stabilizasyonu da korumak gereklidir (Isacowitz ve Clippinger 2011).

Konsantrasyon zihin ve vücut bağlantısıyla dikkati tek bir yönde toplamayı sağlar böylece egzersiz ustaca yapılır. Egzersizlerin amaçlarını kaybetmemeleri için konstantrasyonu sağlamak önemlidir (Erpulat 2018).

1.2.3.3. Merkezleme

Bedenimizin merkezinde, kalça, lumbal ve abdomen bölge çevresinde, çok fazla kas grubu mevcuttur. Buralarda bulunan kas gruplarının normalde birçok görevi vardır. Abdomen bölgesindeki kasların en yaygın olarak bilinilen görevi yumuşak organları korumaktır. Kasların biyomekaniği ve yapısı hakkında bilgilenme arttıkça görevlerinden birinin de lumbar omurgayı korumak ve desteklemek olduğu öğrenilmiştir. Güçlü ve aktif core kasları ekstremitelerin hareketleri esnasında eksremitelerdeki omurganın ve eklemlerin hasar almasına engel olur (Brignell 2009). Disiplinli olarak pilates yapmanın en iyi neticelerinden biri; stabil, esnek ve kuvvetli bir merkez oluşturmaktır. Bütün vücudun güçlenmesini merkezin güçlü olması sağlar (Page 2010). Merkezleme pilateste oldukça önemlidir bütün egzersizler merkezden dışarı doğru yapılır (Erpulat 2018).

1.2.3.4. Kontrol

Pilateste kontrol tüm egzersizler sırasında doğru form, diziliş ve eforu anlamak ve devam ettirebilmektir. Egzersizin doğru ve ustaca yapılması için kontrol gereklidir ve zihnin vücut üzerinde kontrolü olmadan pilateste egzersizler gerçekleştirilemez (Erpulat 2018). Egzersizin uygulanış sayısı arttıkça kontrol gelişimi de sağlanır. Yüksek seviyede kontrol egzersizde genel olarak daha az hata, denge, yetenek ve

koordinasyon ile vücut parçalarının daha doğru dizilimiyle yapılmasını sağlarken egzersiz esnasında aşırı kas gerginliğinin önüne geçmeyi ve daha az çaba harcanmasını sağlar (Isacowitz ve Clippinger 2011).

1.2.3.5. Kesinlik / Doğruluk

Kesinlik, egzersizlerde bir hareketin tam ve kurallarına uygun bir biçimde yapılması olarak tanımlanabilir. Kesinlik düzenli, pratik ve uygun formda hareketler yapmayı sağlar. Vücudu doğru şekilde hizalandırarak egzersizin hedeflerini anlamak mümkün olur. Kesinlik ne kadar iyi olursa hedefe ulaşmak o kadar kısa süre ve yüksek ihtimalde olur ve buna bağlı olarak egzersiz daha fazla yarar sağlar (Isacowitz ve Clippinger 2011).

Pilates yapan bireylere baktığımızda en temel özelliklerinden birinin, her bir hareket tekrarının tamamen aynı şekilde yapılması olduğunu görürsünüz. Hareketi tam olarak doğru yapmak, eğitmeni dinleyerek aynı anda hareketi yapmakla uğraşırken anlaşılmamış kassal hareketlerle birlikte yeni nefes teknikleri deneyen tecrübesiz öğrenciler için zorlu bir görev içerir. Egzersizleri yaparken kişilerin kendilerini gözlemleyeceği ayna gibi araçlar bu prensibi kazanabilmek için yardımcı olabilir. Konsantrasyon, kontrol ve merkezleme prensiplerinde tecrübe kazanıldıkça tüm hareketlerin tam ve doğru bir biçimde yapılması sağlanır (Brignell 2009, Page 2010).

1.2.3.6. Akıcılık / Ritim

Akıcılık doğru, kesintisiz bir hareket devamlılığı olarak tanımlanabilir. Romana Kryzanowska, Pilates yöntemini ‘güçlü bir şekilde, merkezden dışa doğru olarak tanımlanan akıcı hareketler’ olarak tanımlamıştır. Akıcılık hareketin tam manada anlaşılmasını, kas aktivasyonu ve zamanlamanın birleştirilmesini içerir. Hareketleri düzgün, kesintisiz ve sürekliliği ile bir bütüne dönüştürür (Isacowitz ve Clippinger 2011).

Pilateste tüm hareketler ritim ve akış duygusuyla yapılır. Bu ritim ve akış, eklemlere yüklenen stresi azaltarak vücudu düzgün biçimde akan ve parça parça olan hareketlerin bir bütüne dönüşmesini sağlar (Erpulat 2018).

1.2.4. Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Literatürde fiziksel antrenman yaklaşımı olarak ele alınan pilates egzersizlerini konu alan çeşitli çalışmalarla karşılaşmaktayız. Bu çalışmalar pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk, antropometrik parametreler, sportif performans, esneklik ve yaşam kalitesi üzerine etkilerinin incelendiği araştırmalardır.

Şavkın (2014) yaptığı çalışmada; yaşları 30-50 arası değişen 42 kadın deneği pilates ve kontrol grubu olarak ayırarak pilates grubu 8 haftalık süreçte, haftanın 3 günü, 60 dakika pilates egzersizi yaparken kontrol grubu hiçbir uygulama yapmamıştır. Gruplardan alınan ilk test ve son test sonucunda pilates egzersizlerinin vücut kompozisyonu parametrelerinde pozitif etkiler yaptığı gözlemlenmiştir. Gültekin (2016), 18-24 yaş gönüllü 30 kadın üniversite öğrencisini 2 gruba ayırmış ve birinci gruba 12 hafta boyunca haftada iki gün 60 dk aeropilates egzersizleri yaptırılırken ikinci grup kontrol grubu olarak seçilmiş ve herhangi bir egzersize katılmamıştır. Gruplardan alınan ilk ve son test sonucunda aeropilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk değerleri üzerinde olumlu gelişmeler gösterdiği gözlemlenmiştir. Gökçelik (2017)'in yaptığı çalışmaya, 182 beden eğitimi ve spor bölümü öğrencisi katılmıştır. Pilates ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılan gönüllülerden pilates grubuna haftada 3 gün 45 dk pilates egzersizleri 12 haftalık süreçte uygulanmış olup kontrol grubu çalışmalara katılmamıştır. Çalışma sonucunda pilates egzersizlerinin motorik özelliklere ve vücut kompozisyonuna olumlu gelişme sağladığı gözlemlenmiştir.

Baylan (2008), 40 ile 50 yaş arası 16 kadın ve 18 ile 25 yaş arası 16 kadından oluşan deney grubu ve aynı özelliklerdeki kontrol grubuyla toplam 64 kadın gönüllü üzerinde çalışma yapmıştır. Deney grubuna 10 haftalık süreçte haftada 3 gün birer saat pilates egzersizleri yaptırılmış kontrol grubuna herhangi bir çalışma yaptırılmamıştır. Çalışma sonucunda 40-50 yaş arası deney grubunun çap-çevre ölçüm değerlerinde, kalça-bel oranında, deri altı yağ ölçüm sonucunda azalma gözlemlenmiş, 18-25 yaş arası deney grubunda anlamlı fark bulunmamıştır. Ersoy (2008) yaptığı çalışmada, yaşları 30-45 arası değişen menopoza girmemiş 28 kadın; pilates grubu, yürüyüş grubu ve kontrol grubu olarak üçe ayrılmıştır. Çalışma 8 hafta sürmüş ve bu süreçte yürüyüş grubu günlük 10000 adımı tamamlamış, pilates grubuna haftada 2 gün birer saat pilates egzersizi uygulanmış ve kontrol grubu herhangi bir uygulama yapmamıştır. Çalışma sonucunda yürüyüş ve pilates grubunun vücut kompozisyonunda iyileşme

gözlemlenmiştir. Altıntaç (2006) yaptığı çalışmada; 30 yaş üstü 30 kadın deneği reformer pilates grubu, mat pilates grubu ve kontrol grubu olarak ayırarak deney grubuna haftada 3 gün 8 hafta süresince pilates egzersizleri uygulatmıştır. Kontrol grubu egzersiz yapmamıştır. Çalışmaya katılan kişilerden alınan ilk ve son test sonucunda reformer ve mat pilates yapan katılımcıların beden ağırlıklarında, VKI değerlerinde, beden yağ yüzdelerinde, beden yağ kütlesinde, yağsız kütle ölçümlerinde, kalça ve bel çap-çevre ölçüm değerlerinde, bel / kalça oranlarında düşme; esneklik (sol ve sağ bacak için) ve denge değerlerinde, göğüs ve bacak kası maksimum kuvvetlerinde, karın ve göğüs kası dayanıklılıklarında ve maksimum oksijen kapasitelerinde artma gözlemlenmiştir.

Abanoz (2010) yaptığı çalışmada; orta yaşlı (40) obez 15 sedanter kadın deneğe mat pilates egzersizlerini haftanın 3 günü 55 dk 8 hafta uygulatmış ve çalışma sonucunda katılımcıların ağırlık değerlerinde, vücut yağ yüzdelerinde, vücut yağ ağırlıklarında düşüş gözlemlenmiştir. Arslan ve ark (2012) yaptığı çalışmada; 66 orta yaşlı, kilolu perimenopozal sedanter kadın deneği pilates ve kontrol grubu olarak ayırarak pilates grubuna 6 haftalık süreçte haftanın 3 günü 60 dk mat pilates antrenman programı uygulanmış, kontrol grubu ise egzersiz yapmamıştır. Alınan ilk ve son test sonucunda mat pilates egzersizlerinin kilo kaybı ve vücut kompozisyonu üzerine pozitif etkileri gözlemlenmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde pilates egzersizlerinin vücut kompozisyonu, fiziksel uygunluk ve antropometrik parametreler üzerinde pozitif gelişim sağladığı sonucu gözlemlenmiştir.

Baştuğ ve ark (2014) yaptığı çalışmada; haftada 3 gün 45-60 dakika yürüyüş ve koşu egzersizi yapan 62 kadın deneği pilates ve kontrol grubu olarak ayırmış pilates grubuna yapılan egzersizlerle birlikte hedef kalp atım sayılarının %50 ile %60 kuvvetinde, haftada 3 gün 15-20 dakikalık ek mat pilates egzersizleri 12 hafta boyunca uygulanmıştır. Alınan ilk ve son test sonucunda pilates grubu kontrol grubu ile karşılaştırıldığında pilates grubunun VKİ, esneklik performansı ve vücut ağırlığında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Esneklik performansı ve beden kompozisyonu geliştirmede pilates egzersizlerinin pozitif etkiler gösterdiği belirlenmiştir. Müftüoğlu (2015) yaptığı çalışmaya; 11-12 yaş arası 31 kız 37 erkek toplam 68 öğrenci katılmıştır. Denekleri 48 deney grubu ve 20 kontrol grubu olarak ayırarak deney grubuna 10 hafta süresince haftanın 2 günü 40 dk mat pilates ve serbest cimnastik

egzersizleri uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir egzersiz uygulanmamıştır. Alınan ilk ve son test sonucunda deney grubunun kontrol grubuna göre omuz ve kalça esnekliğinde artış gözlemlenmiştir. 14-15 yaş arası 30 kız voleybolcunun katıldığı çalışmada kontrol grubu ve pilates grubu rutin antrenmanlara birlikte devam ederken pilates grubuna ek olarak 12 hafta boyunca haftada 2 gün pilates egzersizleri yaptırılmıştır. Alınan ilk ve son test sonucunda biyomotor özellikleri ve teknik performansı pilates egzersizlerinin pozitif etkilediği bulunmuştur (Demir 2018).

Karakaş (2017) yaptığı çalışmaya; 30-60 yaş arası 20 aletli pilates grubu ve 20 kontrol grubu toplam 40 sedanter kadın katılmıştır. Aletli pilates grubu 12 hafta süresince haftanın 2 günü 45-50 dakika pilates serileri yapmıştır. Kontrol grubu ise sedanter yaşamına devam etmiştir. Çalışma sonucunda aletli pilatesin esneklik ve eklem hareket genişliğine pozitif artış gösterdiği gözlemlenmiştir. Kılıç ve ark (2018) yaptığı çalışmada; yaşları 30-40 arası değişen düzenli olarak reformer pilates yapan 20 kadın deneği pilates ve kontrol grubu olarak ayırarak pilates grubuna reformerda haftanın 3 günü 50 dk reformer pilates egzersizleri 6 hafta süresince uygulanmıştır. Kontrol grubu egzersize katılmadan yaşamına devam etmiştir. Çalışma sonucunda reformer pilates yapan kadınların esneklik performanslarında artım ve beden yağ yüzde değerinde düşme gözlemlenmiştir. Damdelen (2016) yaptığı çalışmada; yaşları 20-40 arasında değişen 30 pilates yapan (3-36 ay) ve 30 sedanter yaşayan toplamda 60 denek denge testine alınmış ve pilates yapan bireylerin statik ve dinamik dengelerinin daha gelişmiş olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bertolla ve ark (2007) yaptıkları çalışmada; yaşları 17-20 arasında değişen futsal takımını pilates ve kontrol grubu olarak ayırarak pilates grubuna yaptıkları antrenmana ek olarak haftanın 3 günü 25 dk pilates egzersizleri 4 hafta süresince uygulanmıştır ve çalışma sonucunda pilates egzersizlerinin esnekliği arttırdığı gözlemlenmiştir. Bulut (2019) yaptığı çalışmada; 25-35 yaş arası 36 sedanter kadın kontrol ve deney grubu olarak ayrılmıştır. Deney grubu 8 hafta süresince haftanın üç günü 60 dk reformer pilates egzersiz programını uygulamıştır, kontrol grubu herhangi bir egzersiz programına katılmamıştır. Çalışma sonucunda reformer pilates egzersizlerinin vücut kompozisyonu, esneklik ve denge parametreleri üzerinde pozitif gelişme sağladığı gözlemlenmiştir. English ve Howe (2007) yaptığı çalışmada; beyzbol sporcularının kalp atış hızı, gövde ve postural stabilite değerlerine pilates

egzersizlerinin etkilerini incelemiş ve pilates egzersizlerinin fırlatma hızını, çift bacak çömelme ve dengelerini artırdığı gözlemlenmiştir. Kılınç ve ark (2018) yaptığı çalışmada; yaşları 7-12 arası değişen, 2 yıldan az olmayan süredir yüzme dalı ile ilgilenen ve haftanın 5 günü düzenli olarak yüzme antrenmanı yapan 20 denek sporcu pilates ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. 2 grup da yüzme antrenmanına devam ederken pilates grubuna ek olarak thera-band çalışması uygulanmıştır. Alınan ilk ve son test sonucunda thera-band egzersizlerinin çocuk sporcularda statik ve dinamik dengeyi geliştirdiği gözlemlenmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde pilates egzersizlerinin esneklik, denge ve sportif performans üzerine pozitif gelişim sağladığı söylenebilir.

Özdemir ve Uysal (2019) yaptığı çalışmada; menopoz sonrası dönemdeki 44 kadın denek ev egzersiz ve pilates grubu olarak ikiye ayrılmış olup ev egzersizi grubuna 8 haftalık ev egzersizi antrenmanı verilmiştir. Pilates grubu 8 hafta süresince haftanın 3 günü pilates egzersizi uygulamıştır. Alınan ilk ve son test sonucunda pilates egzersiz programının menopoz sonrası dönemde kadınların psikolojilerini pozitif etkilediği ve yaşam kalitelerini iyileştirdiği gözlemlenmiştir. Arslanoğlu (2008), orta yaşlı 20 sedanter kadın denek kontrol ve pilates grubuna ayrılmış ve pilates grubu 8 hafta süresince haftanın 3 günü 45 dk mat pilates egzersizleri yaparken kontrol grubu herhangi bir egzersiz yapmamıştır. Araştırma sonucunda pilates grubunun kolesterol değerlerinde ve beden yağ yüzdelerinde düşüş görülmüştür. Araştırmacılar pilates egzersizlerinin kardiyovasküler risk faktörlerinin azalmasında etkili olduğunu belirlemişlerdir. Kılınç ve ark (2014) yaptıkları çalışmada, 65 yaş üstü 20 kadın denek pilates ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmış ve pilates grubuna haftanın 3 günü 40 dakika swissball ve elastik bant çalışması 12 hafta süresince yaptırılırken kontrol grubu herhangi bir egzersiz yapmamıştır. Çalışma sonucunda pilates grubunda hem bedensel hem de yaşam kalitesi açısından pozitif iyileşme gözlemlenmiştir.

1.3. Beden Algısı

Beden algısı, kişinin kendi bedeninin diğer kişiler tarafından nasıl göründüğü konusundaki düşünceleri davranışları ve duyguları olarak açıklanır (Akman 2019).

Birçok farklı şekilde tanımlanan beden algısı kavramı tek bir yönde odaklanmaktadır o da vücudun formu, biçimi ve ölçüsü gibi fiziksel maddelerini ve bu

özelliklerle alakalı hisleri barındıran, bilinçte meydana gelen çizim olarak tanımlanmıştır (Alagül 2004).

Beden algısı başka bir tanımda ise iki adımda tabir edilmektedir. İlk adımda beden algısının bir değerlendirme olduğu ve bireyin fiziksel görünümü hakkındaki inanışını, fikirlerini incelemesi ve değerlendirmesini içermektedir. Beden algısının ikinci adımında beden algısı birikimi üstünde durulmaktadır yani kişinin bu adımda fiziken olmak istediği vücudu elde etmek için harekete geçtiği, çabaladığı ve performans sergilediği ferdi tavırlarıdır (Morrison ve ark 2004).

Beden algısının oldukça önemli olmasının sebebi olumsuz beden algısına sahip bir insanın başka kişiler tarafından nasıl göründüğünü düşünüp kaygılanması ve bu yüzden sosyalleşmekten ve yeni alanlara girmekten kaçınması ve buna bağlı gelişen ruhsal sorunlar neticesinde tüm hayatının bu durumdan olumsuz etkilenmesidir (Aldan 2013).

1.3.1. Beden Algısına Etki Eden Faktörler

Beden algısı kişilerin yaşadıkları çevreye bağlı olarak kültürel yapılara göre şekil almaktadır, bu şekillenme kişilerin bulundukları çevrede fiziki görünüşün değerlendirilmesi ve fiziki görünüşün anlamlandırılmasıyla oluşmaktadır (Karataş 2018).

Cinsiyet: Beden algısı kadınları erkeklere oranla daha çok etkilemektedir. Beden algısı kadınlarda erkeklere göre çok küçük yaşlardan itibaren oluşmakta ve ömür boyunca sürmektedir. Bu durum kadınlara erkeklere oranla, ideal beden ölçümlerinde olsalar dahi daha kilolu olduklarını düşündürmektedir. Yaşanılan toplumun güzellik ölçüsü kabul ettiği şekillere kadınların erkeklere kıyasla daha fazla benzemeye çalışmalarına ve bunun getirisi olarak beden memnuniyetsizliğine itmektedir (Acar 2010, Karataş 2018, French ve ark 1995, Demir 2006, Kalafat ve Kıncal 2008).

Yaş: İnsanlarda beden algısı çok küçük yaşlardan itibaren başlar. Çocukluk döneminde bireyin ebeveynleri ile iletişim kurmaya başlamasının ardından iletişim içinde cevap olarak algıladığı ve gözlemlediği davranışlar zihninde kendi algısını

üretmesini sağlar. Bireyin okula başlamasıyla birlikte nasıl göründüğü ile ilgili diğer çocuklardan geri bildirim alır ve algıya rekabet etkisi eklenir. Bu durum bireyin bedenini ve kendini tanımasında etkilidir (Karataş 2018). Bireyin çocukluk dönemini bitirip ergenlik döneminin başladığı dönem tüm beden algısının oluştuğu dönemdir. Bu dönemde bireyin fiziksel görünüşü değişir ve soyut düşünce yeteneği gelişir. Ergenlikle beraber bireyin ilgi odağı bedenine dönüşür, kişinin görünüm ve kendini beğenme duygusu baskındır, birey için bu dönemde oluşan eksiklikler mutsuzluk ve utanç sebebi olabilir. Fiziki görünüş olarak farkına vardığı negatiflik psikolojik sorunlar getirebilir (Alagül 2004, Aslan 2004, Ardıç 2012, İnanç ve ark 2004).

Vücut Ağırlığı: Kilo artışı biyolojik olarak birçok sağlık probleminin yanı sıra bireyin bedeninden duyduğu hoşnutsuzluktan dolayı psikososyal problemlere de sebep olabilir (Demir 2006). Obezite toplum içinde diğer bireylerin uzun bakışları, sessiz konuşmaları ve yorumları obez bireyleri toplum içinde kendilerini dışlanmış, arkalarından konuşulmuş, alay edilmiş, çirkin ve hor görülme gibi hissettirebilir ve bunun getirisi olarak sosyalleşmekten kaçınma ve depresyon gibi diğer bozuklukların gelişmesine sebep olabilir. Bununla beraber şişman bireyler vücudunu beğenmeyebilir, bedenlerini farklı ve kötü algılayabilmektedir. Bu sebeplerle ağırlık artışı ve şişmanlık beden memnuniyetsizliğine yatkınlık oluşturabilir. Toplumda aşırı kilolu kişilerin farklı değerlendirilmesi öz saygılarını kaybetmelerine ve benlik saygılarını düşürmelerine neden olarak kişileri depresyona karşı duyarlı hale getirmektedir (Schwartz ve Brownell 2004, Özgür ve ark 2008).

Düşük Öz Saygı: Öz saygı kişinin kendisini bir madde olarak değerlendirmesi ile geliştirdiği tutum ve ulaştığı yargıdır. Öz saygı; benlik saygısı, kendine saygı, öze saygı şeklinde ifade edilir. Öz saygı, bireyin kendisini mühim ve kabul görmesi olarak da ifade edilir. Öz saygıyı benlik kavramının beğenilmesi ve kabullenilmesi meydana getirmektedir. Kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı ve onaylamasıyla ortaya çıkan beğeni durumu benlik saygısıdır. Zihinsel, duygusal, dolaylı ve toplumsal olarak benlik saygısının bedensel ilkeleri mevcuttur. Benlik saygısının oluşmasında ve ilerlemesinde başarı, toplum da kişinin sevilmesi, onaylanma ve takdir edilmesi, yeteneklerini açığa çıkarabilmesi, bireyin kendisini değerli hissetmesi ve fiziksel özelliklerini benimsemesi önemlidir. (Karataş 2018, Doğru ve Peker 2004).

Toplumsal Değerlendirmeler: Bireylerin yaşadıkları toplum içinde ideal vücut kabul görülen beden kriterleri beden algısını etkiler. Toplumda güzellik olarak kabul gören kriterler ve sosyal medya popülasyonları bireyleri bedenlerini değiştirmeye yönlendirmektedir (Akman 2019, Aslan 2004). Bu anlamda bireylerin olmayı arzuladıkları beden ölçülerinde aile, öğretmen, arkadaş gibi sosyal çevrenin yaptığı karşılaştırmalar ve sosyal platformların etkisi onları diyete yönlendirmektedir. Yapılan çalışmalar diyet yapanların diyet yapmayanlara oranla daha düşük fiziksel görünüm ve benlik algısı değerine sahip olduğunu saptamıştır (Örsel ve ark 2004, Demir 2006, Aslan 2004).

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışma Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nin 27.12.2019 tarihli ve toplantı 2019/83 numaralı etik kurulu kararına uygun olarak yapılmıştır.

2.1. Çalışma Evreni

Bu araştırma Konya ilinde I-fıt Reformer Pilates stüdyosunda yapıldı. Çalışmaya pilates egzersiz çalışma kriterlerine uygun gönüllü kadın bireyler alınmıştır. Çalışmaya yaş ortalaması: 32,62±5,03 sedanter 52 kadın deney grubu olarak, yaş ortalaması: 34,23±2,82 sedanter 52 kadın ise kontrol grubu olarak toplam 104 denek katılmıştır. Denekler 2 gruba ayrılarak 1. grup pilates egzersiz programına katılmış, 2. grup herhangi bir egzersiz programına katılmamıştır. Deneklere çalışmanın amacı anlatılarak beden algı düzeylerini belirlemek için deney ve kontrol grubuna ön test ve son test olarak 1992 yılında Doğan ve Doğan tarafından geliştirilen, güvenilirliği ve geçerliliği sınanmış "Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi Ölçeği (The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- MBSRQ)" uygulanmıştır. Pilates egzersiz programı TCF 'den pilates eğitimi almış alanında uzman antrenör eşliğinde 10 hafta süresince haftanın iki günü uygulanmış, dersler 50 dakika sürmüştür. Yapılan çalışmaya ilk ayakta ısınma egzersizleriyle başlanarak sonrasında pilates egzersiz serileri uygulanılmış ve setler arası uygun dinlenme aralığı verilmiş, sonrasında streching hareketleri uygulanarak program tamamlanmıştır.

2.2. Veri Formu

MBSRQ beden imajının davranışsal yönlerini değerlendirmek için geliştirilen ve 69 maddeden oluşan kişinin kendini değerlendirme ölçeğidir. Orijinali 1984 yılında Winstead ve Cash tarafından 140 maddeden oluşan bir ölçek olarak geliştirilmiş ve 54 maddelik kısa forma dönüştürülmüştür. Beden alanlarıyla alakalı 9, vücut ağırlığı ile alakalı 6 madde eklenmesiyle madde sayısı 69 olmuştur. Doğan ve Doğan tarafından 1992 yılında ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış ve ölçeğin kısa formunun Türkçe uyarlaması 57 maddeden ve 7 alt gruptan oluşmaktadır. Psikolojik açıdan 3 yönden (duygusal, bilişsel, davranışsal), bedensel açıdan 3 (fiziksel görünüş, fiziksel yeterlilik, biyolojik bütünlük) göstergeden oluşan Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi Ölçeği' nin 7 alt grubu şunlardır:

- Görünüş Değerlendirme; bireyin çevresinin ve kendisinin fikirleri ile kendi görünüşü konusunda kendini değerlendirmesi
- Görünüş Yönelimi; bireyin görünüşünü en iyi hale getirmek için bulunduğu girişimleri
- Fiziksel Yeterliliğini Değerlendirme; bireyin fiziksel yönden yeteneği, kapasitesi ve bu konuda kendi hakkındaki düşünceleri
- Fiziksel Yeterlilik Yönelimi; bireyin fiziksel olarak kapasitesini geliştirme konusunda ki girişimleri
- Sağlık Değerlendirmesi; bireyin kendi sağlığı hakkındaki görüşleri
- Sağlık Yönelimi; bireyin sağlık ve hastalık konusundaki girişimleri
- Beden Alanlarında Doyum; bireyin kendi beden alanlarından, fiziksel görünüş olarak hangi ölçüde memnun olduğunu değerlendirmesi

Tablo 2.2.1. Ölçek Alt Boyutları ve Madde Numaraları

Alt Boyutlar	**Madde Numarası**
Görünüşü Değerlendirme	5, 9, 17, 23, 32, 40*
Görünüş Yönelimi	1, 2, 10, 18, 24, 25*, 33*, 34, 41*, 42
Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme	3, 11, 19, 26*, 35*, 43
Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	4, 12*, 13*, 20, 27*, 28, 36, 44, 45
Sağlık Değerlendirmesi	6, 14*, 21, 29*, 37*, 46
Sağlık Yönelimi	7, 8, 15, 16, 22, 30*, 31*, 38, 39*, 47, 48
Beden Alanlarından Doyum	49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56,57

* Ters Kodlanmış Madde

Ters anlatımlı maddelerin numaraları 12, 13, 14, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 33, 35, 37, 39, 40, 41'dir. Ters anlamlı maddeler ters kodlama yapılarak yeniden düzenlenmiştir. Beşli likert tipindeki ölçekte, her bir madde için en az 1 (kesinlikle katılmıyorum), en fazla 5 (kesinlikle katılıyorum) puan verilebilmektedir. Ölçek toplam puanı bir deneğin ölçekteki maddelerin tamamından almış olduğu toplam puanını gösterir. Ölçeğin Türkçe formunda bir deneğin ölçekten alabileceği puan en yüksek 285 en düşük ise 57'dir. Bir deneğin bir alt grubun maddelerinden aldığı toplam puan, alt grup madde sayısına bölünmesiyle bulunur. Bulunan değer aynı

zamanda o alt grubun madde ortalama puanıdır. Bu durumda bir deneğin alt grup ortalama puanı en az 1, en fazla 5 olabilir. 57 maddeden oluşan MBSRQ beden imgesi yapısının benlik-tutumsal yönlerini değerlendirmek için geliştirilmiştir ve kendini değerlendirme ölçeğidir. Geçerlilik çalışması yapı ve kapsam geçerliliği açısından yapılmıştır. 45 kız ve 45 erkekten oluşan 90 üniversite öğrencisine kapsam geçerliliği için uygulanmış ve ulaşılan veriler Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı r=0.58 olarak bulunmuş olup farkın anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür ($p<0,001$). MBSRQ'nun Türkçe uyarlaması 20 spor yapmayan kız ve 20 spor yapmayan erkek olmak üzere toplam 40, düzenli olarak spor yapan 20 kız ve 20 erkek olmak üzere toplam 40 üniversite öğrencisine yapı geçerliği için verilmiştir. Düzenli olarak spor yapan öğrencilerin ölçekten aldıkları ortalama toplam puanları 214.5 madde ortalama puanları 3.76; spor yapmayan öğrencilerin ise ortalama toplam puanları 197.45, madde ortalama puanları 3.46'dır. Her iki grubun madde ortalama puanları arasındaki fark istatistiksel yönden anlamlı bulunmuştur ($t=3.82$, $p<0.01$). "Test-tekrar test yöntemi" ile güvenirlilik çalışması yapılmıştır. Bunun için ölçek 20 erkek ve 20 kız olmak üzere toplam 40 üniversite öğrencisine iki hafta arayla verilmiştir. Test-tekrar test yöntemiyle yapılan güvenirlilik çalışmasında alt grupların kendi içlerindeki güvenirlilik katsayıları kızlarda 0.96, erkeklerde 0.92, tüm deneklerde 0.94 olarak bulunmuştur. Tüm denekler için alt grupların alfa iç tutarlık katsayıları 0.72-0.81 arasında değişmektedir (Er 2015, Zekioğlu 2003).

2.3. İstatistiksel Analiz

MBSRQ'dan elde edilen verilerin değerlendirmesi SPSS 23.0 istatistik programı ile gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analizler öncesinde yapılan normallik testi sınamasına göre dağılımın normal olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin geneli ve alt boyutlar düzeyinde güvenilirlik analizi yapılmıştır. Çalışmada deney ve kontrol grubu karşılaştırmasında bağımsız örneklem t testi ve grupların kendi içlerinde karşılaştırmada ise eş örneklem t testi kullanılmıştır. Bu çalışma da hata payı $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular aşağıdaki tablolarda yer almaktadır.

3.1. Ölçeğe İlişkin Temel Bulgular

Araştırma kapsamında yararlanılan MBSRQ'nun ve alt boyutlarının çalışma başlangıcında araştırma örneklemi bağlamında uyumluluk gösterdiğini yeniden test etmek üzere Cronbach Alpha değerleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; ölçeğin geneli için ve alt boyutlar düzeyinde Cronbach Alpha değeri 0,70'in üzerinde olup, bu durum ölçek güvenirliğinin iyi olarak kabul edilebilmesi için uygun olduğunu ve ölçeğin iç tutarlılığa bağlı güvenirliğin sağlandığını göstermektedir (Tavşancıl 2014, Kozak 2017). Katılımcıların Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi Ölçeği'ne ilişkin toplam skor ortalamaları 200.45±29.20'dir.

Tablo 3.1.1. Ölçek Alt Boyutları Güvenilirlik Analizi ve Toplam Skor Sonuçları

Alt Boyutlar	**Madde Sayısı**	**Cronbach Alpha (α)**	**Toplam Skor (Ortalama±SD)**
Görünüşü Değerlendirme	6	0.85	22.82±4.59
Görünüş Yönelimi	10	0.73	38.65±5.32
Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme	6	0.70	20.98±4.24
Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	9	0.85	25.56±7.44
Sağlık Değerlendirmesi	6	0.79	21.35±4.45
Sağlık Yönelimi	11	0.70	37.82±5.99
Beden Alanlarından Doyum	9	0.83	33.26±6.61
MBSRQ	57	0.92	200.45±29.20

3.2. Gruplar arası ve Grup-içi Karşılaştırmalar

Tablo 3.2.1. Katılımcıların Gruplarına Göre Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması

Beden Algısı Alt Boyutları	Gruplar**	N	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Görünüş Değerlendirme	D	52	3.44	0.78	-2.124	0.036*
	K	52	3.78	0.84		
Görünüş Yönelimi	D	52	3.70	0.64	-1.639	0.104
	K	52	3.88	0.47		
Fiziksel Yeterliliğin Değerlendirilmesi	D	52	3.28	0.80	-0.803	0.424
	K	52	3.39	0.52		
Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	D	52	2.74	0.82	2.093	0.039*
	K	52	2.47	0.43		
Sağlık Değerlendirme	D	52	3.40	0.78	0.138	0.891
	K	52	3.38	0.64		
Sağlık Yönelimi	D	52	3.23	0.59	-1.255	0.212
	K	52	3.36	0.47		
Beden Alanlarına Doyum	D	52	3.40	0.71	-1.04	0.301
	K	52	3.54	0.65		
Toplam Puan	D	52	3.31	0.54	-0.899	0.371
	K	52	3.39	0.36		

*p<0.05
**D: Deney K: Kontrol

Araştırma kapsamında ilk olarak kontrol ve deney gruplarının ölçeğe ilişkin ön test puanlarında karşılaştırma yapılmıştır. Bağımsız örneklem t testi kullanılarak gerçekleştirilen analizlerin sonuçları Tablo 3.2.1'de sunulmaktadır.

Tablo 3.2.1'de deney ve kontrol grubu katılımcılarının genel ve alt boyutlar bağlamında beden algıları ön test puanları; görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi, beden alanlarına doyum ve toplam skor açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0.05). Buna karşın, görünüş değerlendirme ve fiziksel yeterlilik yöneliminde ön test puanları bakımından deney ile kontrol grubu arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Görünüş değerlendirme alt boyutunda kontrol grubu daha olumlu bir değerlendirmeye sahipken, fiziksel yeterlilik yöneliminde ise deney daha olumlu bir değerlendirmeye sahiptir. Elde edilen sonuçlar grupların çalışma başında birbirleri ile uyumlu dağılım gösterdiğine işaret etmektedir.

Tablo 3.2.2. Katılımcıların Gruplarına Göre Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Beden Algısı Alt Boyutları	**Gruplar****	**N**	**Ortalama**	**Standart Sapma**	**T**	**P**
Görünüş Değerlendirme	D	52	4.37	0.58	7.12	0.001*
	K	52	3.62	0.49		
Görünüş Yönelimi	D	52	3.92	0.54	-0.401	0.689
	K	52	3.96	0.43		
Fiziksel Yeterliliğin Değerlendirilmesi	D	52	4.13	0.61	9.13	0.001*
	K	52	3.19	0.43		
Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	D	52	3.85	0.49	17.45	0.001*
	K	52	2.30	0.42		
Sağlık Değerlendirme	D	52	4.04	0.76	4.767	0.001*
	K	52	3.42	0.56		
Sağlık Yönelimi	D	52	3.77	0.54	3.702	0.001*
	K	52	3.41	0.43		
Beden Alanlarına Doyum	D	52	4.36	0.57	7.847	0.001*
	K	52	3.49	0.57		
Toplam Puan	D	52	4.03	0.41	9.397	0.001*
	K	52	3.34	0.33		

*p<0.05
**D: Deney K: Kontrol

İkinci adımda kontrol ve deney gruplarının ölçeğe ilişkin son test puanlarında karşılaştırma yapılmıştır. Bağımsız örneklem t testi kullanılarak gerçekleştirilen analizlerin sonuçları Tablo 3.2.2'de sunulmaktadır.

Tablo 3.2.2'de kontrol ve deney katılımcılarının genel ve alt boyutlar bağlamında beden algıları son test puanları; görünüş değerlendirme, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi, beden alanlarına doyum ve toplam skor açısından istatistiksel olarak anlamlı

bir farklılık göstermektedir (p<0.05). Belirtilen tüm alt boyutlarda ve genel skorda deney grubu katılımcılarının değerlendirmeleri kontrol grubu katılımcılarının değerlendirmesinden daha olumludur. Görünüş yönelimi son test skorları bakımından deney grubu ile kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05). Her iki grubun görünüş yönelimi değerlendirme ortalaması birbirine yakın skora sahiptir.

Tablo 3.2.3. Deney Grubu Katılımcılarının Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılması.

Beden Algısı Alt Boyutları	**D (N=52)**		**T**	**P**
	Ön Test	**Son Test**		
	Ort± SD	**Ort± SD**		
Görünüş Değerlendirme	3.44±0.77	4.37±0.58	2.739	0.001*
Görünüş Yönelimi	3.70±0.64	3.92±0.54	2.176	0.006*
Fiziksel Yeterliliğin Değerlendirilmesi	3.28±0.79	4.13±0.61	7.667	0.001*
Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	2.73±0.82	3.85±0.49	5.399	0.001*
Sağlık Değerlendirme	3.40±0.78	4.04±0.75	4.81	0.001*
Sağlık Yönelimi	3.22±0.59	3.76±0.54	4.721	0.001*
Beden Alanlarına Doyum	3.39±0.71	4.36±0.56	1.582	0.001*
Toplam Puan	3.30±0.54	4.03±0.41	5.092	0.001*

*p<0.05

Çalışma kapsamında deney grubu katılımcılarının ön ve son test puanları karşılaştırılmıştır. Eş örneklem t testi kullanılarak gerçekleştirilen analizlerin sonuçları Tablo 3.2.3'de sunulmaktadır.

Tablo 3.2.3'de görüldüğü üzere deney grubu katılımcılarının beden algısı ön test ve son test puanları; görünüş değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi, beden alanlarında doyum ve toplam skor açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (p<0.05). Katılımcıların tüm alt boyutlarda ve toplam skorda son test puanları ön test puanlarından yüksektir.

Tablo 3.2.4. Kontrol Grubu Katılımcılarının Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Beden Algısı Alt Boyutları	Kontrol grubu (N=52)		T	P
	Ön Test	Son Test		
	Ort± SD	Ort± SD		
Görünüş Değerlendirme	3.77±0.83	3.62±0.48	2.739	0.103
Görünüş Yönelimi	3.88±0.47	3.95±0.43	2.176	0.002*
Fiziksel Yeterliliğin Değerlendirilmesi	3.38±0.52	3.18±0.43	7.667	0.001*
Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	2.47±0.43	2.30±0.42	5.399	0.002*
Sağlık Değerlendirme	3.38±0.64	3.41±0.56	4.81	0.503
Sağlık Yönelimi	3.35±0.47	3.48±0.57	4.721	0.163
Beden Alanlarına Doyum	3.54±0.64	3.48±0.57	1.582	0.378
Toplam Puan	3.39±0.36	3.34±0.33	5.092	0.169

Çalışma kapsamında kontrol grubu katılımcılarının ön ve son test puanları karşılaştırılmıştır. Eş örneklem t testi kullanılarak gerçekleştirilen analizlerin sonuçları tablo 3.2.4.'de sunulmaktadır.

Tablo 3.2.4'de görüldüğü üzere kontrol grubu katılımcılarının beden algısı ön test ve son test puanları; görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Görünüş yönelimi boyutunda son test puanları ön test puanlarından yüksek iken, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi ve fiziksel yeterlilik yönelimi boyutlarında ise ön test puanları son test puanlarından yüksektir. Buna karşın görünüş değerlendirme, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi, beden alanlarına doyum ve toplam puan açısından kontrol grubu katılımcılarının ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada 10 haftalık süreçte uygulanan pilates egzersizlerinin beden algısına ilişkin etkilerinin incelenmesi amacıyla uygulanan beden algısı ön test puanları karşılaştırıldığında deney ve kontrol grubu katılımcılarının genel ve alt boyutlar bağlamında beden algıları ön test puanları; görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi, beden alanlarına doyum ve toplam skor açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0.05$). Buna karşın, görünüş değerlendirme ve fiziksel yeterlilik yöneliminde ön test puanları bakımından deney ile kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Görünüş değerlendirme alt boyutunda kontrol grubu daha olumlu bir değerlendirmeye sahipken, fiziksel yeterlilik yöneliminde ise deney daha olumlu bir değerlendirmeye sahiptir. Bu durumun deney grubunun spora başlamaya karar vermesiyle aynı doğrultuda olduğu düşünülmektedir. Elde edilen sonuçlar grupların çalışma başında birbirleri ile uyumlu dağılım gösterdiğine işaret etmektedir.

Kontrol ve deney grubu katılımcılarının genel ve alt boyutlar bağlamında beden algıları son test puanlarının karşılaştırılması sonucunda; görünüş değerlendirme, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi, beden alanlarına doyum ve toplam skor açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Belirtilen tüm alt boyutlarda ve genel skorda deney grubu katılımcılarının değerlendirmeleri kontrol grubu katılımcılarının değerlendirmesinden daha olumludur.

Vergili (2012) yapmış olduğu çalışma kalistenik-pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk ve yaşam kalitesi parametrelerini geliştirdiği sonucuna ulaşmıştır. Demir (2013) yaptığı çalışmada; yaşları 36 ve üstü 30 sedanter kadına 8 hafta boyunca haftada 3 gün pilates egzersizi uygulanmıştır. Çalışma sonucunda pilates egzersizlerinin fiziksel benlik algı düzeyine artış sağladığı gözlemlenmiştir. Her iki çalışmada bizim çalışmamızdaki pozitif gelişimi; deney grubu son test değerlerinin kontrol grubundan daha olumlu olmasını destekler niteliktedir.

Bayram ve Keskin (2020) de yapmış oldukları çalışmada ise 10 sedanter kadın 12 haftalık süre boyunca haftanın 3 günü pilates egzersizleri uygulamış ve çalışma

sonucunda pilates egzersiz programının fiziksel uygunluklarını olumlu etkilerken benlik saygılarını etkilemediği sonucunu gözlemlemişlerdir. Bu çalışma bizim çalışmamızı desteklememektedir farklılığın nedeninin deneklerin yaş ortalamalarının küçük olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Görünüş yönelimi son test skorları bakımından deney grubu ile kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Her iki grubun görünüş yönelimi değerlendirme ortalaması birbirine yakın skora sahiptir. Bunun nedeninin katılımcıların gündelik yaşam tarzlarından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların beden algısı ön test ve son test puanlarının deney grubu bakımından karşılaştırılmasında; görünüş yönelimi, görünüş değerlendirme, fiziksel yeterlilik yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, beden alanlarında doyum, sağlık yönelimi, sağlık değerlendirme ve toplam puan açısından deney gurubu ön test ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Tüm alt boyutlarda ve toplam skorda son test puanları ön test puanlarından yüksektir dolayısıyla çalışmamızda pilates egzersizleri beden algısı alt boyutlarının tümünü geliştirdiği sonucu gözlemlenmiştir. Korkmaz (2010) yaptığı çalışmada; yaşları 33-63 arası değişen 25 fibromiyalji (FMS) sendromlu deneğe 12 hafta boyunca haftada 3 gün 1 saatlik pilates egzersiz programı uygulanmıştır. Alınan ilk ve son test sonucunda pilates egzersiz programının FMS hastalarında kilo kontrolünün sağlanması, fiziksel görünümün iyileştirilmesi ve sosyal fiziksel kaygının azalttığını gözlemlemiştir. Bu çalışma bizim araştırmamızı destekler niteliktedir.

Kontrol grubunun beden algısı ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasında; görünüş yönelimi, fiziksel yeterlilik yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi ve toplam puan açısından kontrol grubu ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Görünüş yönelimi boyutunda son test puanları ön test puanlarından yüksek iken, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi ve fiziksel yeterlilik yönelimi boyutunda ön test puanları son test puanlarından yüksektir. Bu değişimin nedeninin kişilerin yaşam ve beslenme tarzlarından dolayı olabileceği düşünülmektedir. Kalkan (2019) yaptığı çalışmada sedanter kadınları TVV (tüm vücut vibrasyon eğitimi) (powerplate),

pilates eğitimi (reformer) ve kontrol grubu olarak ayırarak çalışma gruplarına 8 hafta boyunca haftanın 2 günü egzersiz yaptırmış ve çalışma sonucunda grup içi karşılaştırmalarda eğitim öncesi ve sonrası fiziksel benlik algısına ait bulgularda pilates grubunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığını ($p>0.05$), TVV grubunda eğitim öncesi ve sonrası kendini fiziksel algılama envanteri fiziksel kondüsyon ve fiziksel yeterlilik alt parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı fark görülürken ($p<0.05$); spor yeteneği, vücut çekiciliği ve kuvvet alt parametrelerinde herhangi bir fark gözlenmediğini ($p>0.05$), kontrol grubunda eğitim öncesi ve sonrası kendini fiziksel algılama envanteri spor yeteneği ve kuvvet alt parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı fark görülürken ($p<0.05$); diğer alt parametrelerde herhangi bir fark saptanmadığını ($p>0.05$) ikili grup karşılaştırmalarında ise anlamlı fark bulunmadığını belirtmiştir. Bu çalışmada da bizim çalışmamızda olduğu gibi kontrol grubunda bazı parametrelerde değişim görülmüştür.

Ayrıca görünüş değerlendirme, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi, beden alanlarına doyum ve toplam puan açısından ön test ve son test puanlarının kontrol grubu bakımından karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Yaşam tarzlarında ve sağlık durumlarında herhangi bir değişiklik yapmadıkları için değerlerde farklılık olmadığı düşünülmektedir.

Deneklerin görünüş yönelimi, görünüş değerlendirme, fiziksel yeterlilik yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, beden alanlarına doyum, sağlık yönelimi, sağlık değerlendirme ve toplam puan açısından deney gurubu ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasında deney grubu katılımcılarının tüm alt boyutlarda ve toplam skorda son test puanları ön test puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeninin katılımcıların pilates egzersiz programında grup dersi yapılmasından kaynaklı yeni bir sosyal ortama dahil olmaları, sosyalleşmeleri, pilates egzersizlerine düzenli katılarak kendilerine özel zaman dilimi ayırmaları ve fiziksel yeteneklerini egzersizler sayesinde geliştirmeye olanak sağlamaları olduğu düşünülmektedir. Öztürk ve Bavlı'nın (2017) yapmış oldukları çalışmada sedanter kadınların katıldığı 8 haftalık step-aerobik ve pilates egzersizlerinin benzer sonuçlar gösterdiği psikolojik değişkenleri olumlu etkilediği araştırma sonucunun çalışmamızla benzer özellik gösterdiği görülmektedir. Vaquero-Cristóbal ve ark. (2021) yaptıkları çalışma sonucunda düzenli mat pilates veya reformer pilates yapan kadınların beden

imajının iyileşerek beden memnuniyetsizliğinin azalacağını belirtmişlerdir. Çelikbilek (2020) yaptığı 14 haftalık çalışmada spor geçmişi olmayan üniversite öğrencilerinin seçmeli beden eğitimi dersi ön test ve son test puanlarını incelemiş ve çalışma sonucunda öğrencilerin beden algısı ve sosyal iletişim becerilerinin olumlu sonuçlandığını belirtmiştir.

Er (2015) yaptığı çalışmada aerobik antrenmanın beden algısı üzerine etkisini incelemiş ve kadınların yapmış oldukları egzersizlerin onların sağlık, görünüm, bedensel anlamda doyum yaşamalarına ve fiziksel yeterlilik algısına katkı sağladığını ve böylece beden algısı üzerine olumlu etki yaptığını belirtmiştir. Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeyinin incelendiği bir çalışmada egzersiz yapma açısından bakıldığında atılganlık ve beden algısı düzeylerinde erkeklerde hiç bir farklılık gözlenmezken egzersiz yapan kadınlarda beden algısı puanlarının yüksek olduğu görülmüştür (Abakay ve ark 2017).

Işık (2020) yaptığı çalışmada obez kadınlara haftanın 3 günü 8 haftalık süre boyunca dansterapi egzersizleri uygulanmış ve bu egzersizlerin deney grubunun beden algısını yükselttiği, yaşam kalitesini arttırdığı, yorgunluk ve depresyon seviyesini düşürdüğünü gözlemlemiştir. Araştırmacı egzersizin sadece bireysel sağlık için değil aynı zamanda toplum sağlığı için önemine dikkat çekmiştir. Başka bir çalışmada Çayırlı ve Demirhan (2020) pilates eğitimi alan kadınların spor aktivitelerine yönelme nedenleri ile sağlık algıları arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Sanioğlu (2020) de yaptığı çalışmada yaşları 18-50 arasında 30 kadın deneğe 6 hafta boyunca haftanın 3 günü mat pilates egzersizleri uygulatmış ve çalışma sonucunda depresyon ve anksiyete düzeyinin azaldığını ve yaşam doyum düzeyinin yükseldiğini söylemiştir. 65 yaş üstü 20 kadın denek pilates ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmış ve pilates grubuna 12 hafta boyunca haftada 3 gün 40 dakika swissball ve elastik bant egzersizleri yaptırılırken kontrol grubu hiçbir fiziksel aktiviteye katılmamıştır. Alınan ilk ve son test sonucunda pilates grubunda hem bedensel hem de yaşam kalitesi açısından pozitif iyileşme gözlemlenmiştir (Kılınç ve ark 2014). Korkmaz (2020) yaptığı çalışmada klinik pilates grup çalışmasının sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısını olumlu geliştirdiğini belirtmiştir. Tüm bu çalışmaların sonuçları yaptığımız çalışmayı destekler niteliktedir. Uzun ve Demir (2020) yapmış oldukları çalışma sonucunda mat pilates ve reformer pilates egzersizlerinin vücut

kompozisyonu üzerinde olumlu etkileri olduğu ve reformer pilatesin mat pilatesten daha etkili bir egzersiz olduğunu ayrıca her iki egzersiz türünün vücudun farklı bölgelerine farklı etki edeceği sonucunu bulmuştur.

Sayaca ve Sevgili (2020)'nin yapmış olduğu çalışmada; vücut geliştirme sporu yapan bireylerde alt ve üst ekstremite işlevsel performans düzeyi ile beden algısı arasındaki ilişkiyi incelenmiş. Yapılan çalışma sonucunda üst ekstremite işlevsel performans düzeyi ile beden algısı değerleri arasında pozitif yönlü orta şiddette ilişki bulunduğu görülmüştür. Vücut geliştirme sporu yapan bireylerin üst ekstremite işlevsel performans düzeyi arttıkça beden algılarında da olumlu yönde bir artış tespit edilmiştir.

Hazar ve ark. (2018)'nın yapmış oldukları çalışmada; beden eğitimi ve spor derslerini tercih eden üniversite öğrencilerinde beden algısı ve spor derslerine katılım durumları araştırılmıştır. Yapılan incelenmeler sonucunda, üniversite öğrencilerinin spor dersine katılma tercih puanları beden algılarını anlamlı düzeyde etkilediği görülmektedir. (P <0,05). Ayrıca, kadın sporcuların erkeklere oranla daha yüksek beden algı düzeyine ve spora katılım düzeyine sahip olduğu tespit edilirken, öğrencilerin spora katılmaya tercih puanları ve beden algı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu da tespit edilmiştir (P <0, 05).

Akman (2019)'ın yapmış olduğu çalışmada; fazla kilolu ve obez bireylerde beden algısı, benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin yaşam doyumuyla ilişkisinin incelenmiş olup, yapılan çalışma sonucunda fazla kilolu ve obez bireylerde benlik saygısı ve beden algısının yaşam doyumu düzeyinde önemli bir etkisi olduğu ve benlik saygısı ile beden algısı arttıkça yaşam doyumunun da arttığı tespit edilmiştir.

Raustorp ve ark. (2004)'ın yapmış oldukları çalışmada; fiziksel benlik algısı ile BMI arasındaki ilişkinin kızlarda erkeklere göre daha güçlü olduğu tespit edilmiştir. Benzer başka bir çalışmada ise Duncan ve ark. (2006) vücut tatminsizliği ile şişmanlık arasındaki ilişkinin kızlarda daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Sporun beden algı düzeyini artırdığını gösteren bir başka çalışma da Baştuğ ve Kuru (2009) yaptıkları çalışmada sporcu bayanların sağlığa, görünüşe, fiziksel yeterliliğe önem verdikleri, yaptıkları spora yönelik gelişen kaslı vücut yapıları nedeniyle beden bölümlerinden hoşnut oldukları ve bedenlerini algılama düzeylerinin

spor yapmayan bayanlara göre daha yüksek düzeyde olduğunu bildirmiştir ve bu çalışma deney grubumuzun son test beden algısı alt boyutlarının toplam puanın yüksek olması ile benzerlik göstermekte ve çalışmamızı destekler niteliktedir. Alagül (2004) yaptığı çalışma da sporcuların spor yaşantılarında deneyimleri arttıkça beden algılarının yükseldiği belirtilmiştir. Kim ve Sul (2021) çalışmalarında pilates ve yoga birleşim egzersizlerinin düzenli uygulanmasının kas kütlesi, bazal metabolizma ve beden doyumu üzerine olumlu etkileri olduğu sonucunu bulmuştur.

Yaşları 18-50 arasında değişen fiziksel engelli spor yapan ve spor yapmayan bireylerin incelendiği bir çalışmada spor yapan engelli bireylerin spor yapmayanlara göre daha yüksek beden algısana sahip oldukları, yaşam doyumunun daha yüksek ve stres, anksiyete gibi psikolojik problemlerin daha düşük seviyede olduğu belirlenmiş, ayrıca spor yapanlar amatör ve profesyonel olarak karşılaştırdığında profesyonel sporcuların yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumuna sahip olduğu ve beden algı seviyelerinin daha pozitif olduğu belirlenmiştir (İldem 2019).

Coşkun (2011) yaptığı çalışmada amatör olarak vücut geliştirme ile ilgilenen erkeklerin benzer sosyo-kültürel seviyedeki erkeklerden daha yüksek beden algısına sahip olduğunu yani fiziksel aktivite yapıyor olmalarının beden algısı üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmiştir. Mülazımoğlu Ballı ve ark (2006) yaptıkları çalışmada sporcu olan ve olmayan kadınların sosyal fiziksel kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeylerini incelemişler ve spora katılımın kişinin bedenine ilişkin tutumlarını, duygularını ve davranışlarını olumlu yönde etkilediğini ve bedene ilişkin psikolojik kavramlardan beden imgesini arttırırken, sosyal fizik kaygı düzeyini azalttığını gözlemlemişlerdir. Literatürdeki bu çalışmalar yapmış olduğumuz araştırmayı destekler niteliktedir.

AMATEM kliniğinde yatarak tedavi gören alkol ve madde bağımlısı hastalara, tedavilerinin sürdüğü bir aylık süre boyunca her gün bir saatlik egzersiz programı uygulanmıştır. Program içeriği üç gün aerobik, iki gün pilates egsersizi şeklinde uygulanmış olup; dersler dinamik esneme ile başlayıp statik esneme ile bitirilmiştir. Çalışma sonucunda hastaların beden algıları, benlik saygıları ve sosyal uyum düzeylerinde sadece tıbbi tedavi gören gruba göre daha fazla iyileşme olduğu saptanmıştır. Hastaların benlik saygılarının ve sosyal uyumlarının iyileşmesi; tedavi motivasyonlarını ve tedavi sonuçlarını olumlu etkileyip hastaların ev, iş, okul gibi

günlük etkinliklerinde de daha başarılı olmalarına yardımcı olacağı belirtilmiştir (Kulu ve ark 2018). Bu çalışma da bizim çalışmamızı destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Egzersiz yapmanın sağlığımız üzerindeki pozitif etkileri, fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak artıları düşünüldüğünde gündelik yaşantımızda egzersiz yapmaya hem bedensel hem de ruhsal açıdan gereksinim duyarız. Çalışma sonuçları incelendiğinde egzersiz ve fiziksel etkinliği hayatın içerisine yaymanın sedanter bireyleri zihinsel ve bedensel anlamda korumaya alabilmenin en yararlı yöntemlerinden biri olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak yaptığımız bu çalışmada pilates egzersizlerinin beden algısını pozitif etkilediği görülmektedir. Çalışmada deney grubundaki kadınların yapmış oldukları pilates egzersizlerinin bireylerin görünüşlerini, sağlıklarını, fiziksel uygunluklarını beden alanlarında doyuma ulaşmalarını ve fiziksel yeterlilik algısını olumlu etkilediği sonucu görülmektedir. Artan beden algısı bireylerin kendilerini mutlu, kıymetli ve daha güvende hissetmesini sağlamaktadır.

Öneriler;

•10 hafta süren mat pilates çalışmamız reformer pilates programı ilede çalışılabilir.

•Reformer ve mat egzersiz programı çalışmasının beden algısına etkisi karşılaştırılabilir.

•Pilates egzersiz programı cinsiyet karşılaştırılması yapılarak beden algısına etkisi incelenebilir.

6. KAYNAKLAR

Abakay U, Alıncak F, Ay S, 2017. Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi, Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 2017, 12-18.

Abanoz EI, 2010. Orta yaş sedanter obez bayanlarda pilates egzersizlerinin etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Acar TÖ, 2010. Kocaeli üniversitesi beden eğitimi yüksekokulu ve mimarlık- mühendislik fakültesi öğrencilerinde beden algısı ve iyilik halinin beden kitle indeksi ve vücut yağı dağılımı ile ilgisi. Uzmanlık Tezi, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Ana bilim dalı, Kocaeli.

Akman G, 2019. Fazla kilolu ve obez bireylerde beden algısı, benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin yaşam doyumuyla ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Akyol A, Bilgiç P, Ersoy G, 2008. Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam. Klasmat Matbaacılık, 1, s. 1-8.

Alagül Ö, 2004. Farklı spor branşlarında ki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Aldan D, 2013. Üniversite öğrencilerinde beden imajı ve ilişkili değişkenlerin üçlü etki modeli kapsamında incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Billimler Enstitüsü, Bursa.

Altıntaç D, 2006. Pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk üzerine etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ardıç F, 2012. Anthropometryan dexercise in obesity. in: preedyhandbook of anthropometry: physicalmeasures of human form inhealthanddisease. SpringerScience Business Media, 1919-1935.

Arslan F, Çakmakçı E, Taşkın H, Çakmakçı O, Gevat İC, 2012. Evaluation of the effects of pilates mat exercise program on some fitneyse parameters and weight loss of middle aged perimenopausal sedentary women. Niğde University Journal of Physical Education and Sporth Silence, 6, 24-33.

Arslanoğlu E, 2008. Sekiz haftalık pilates egzersizlerinin orta yaş sedanter bayanların bazı kardiyovasküler risk faktörleri üzerine etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aslan D, 2004. Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. STED, 13, 326-329.

Baştuğ G, Kuru E, 2009. Bayan sporcuların bedenlerini algılama düzeyleri ve cinsiyet rolleri üzerine bir araştırma. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29, 533-555.

Baştuğ G, Ceylan Hİ, Kalfa S, 2014. Bayanlarda uygulanan pilates egzersiz programının esneklik performansı ve beden kompozisyonu üzerine olan etkisinin incelenmesi. International Journal of Human Sciences, 11, 1274-1284.

Baylan N, 2008. Pilates egzersizinin değişik yaş gruplarında bazal metabolizma ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Bayram L, Keskin DÖY, 2020. Comparison of re and post-exercise body composition measurements and self-esteem of women who do pilates exercise. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9, 66-72.

Bertolla F, Baroni BM, Junior ECPL, Oltramari JD, 2007. Efeito de um programa de treinamento utilizando o metado pilates na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. Rewista Brasileira Medicina Esporte, 13, 222-226.

Brignell R, 2009. The pilates handbook. Rosen Pub Group, New York, p. 28-41.

Bulut N, 2019. Sedanter kadınlarda reformer egzersizinin denge üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.

Coşkun MN, 2011. Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen erkek yetişkin bireylerde beden algısının yeme davranışı besin tüketimi ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Cozen DM, 2000. Use of Pilates in foot and ankle rehabilitation. Sports Med Arthrosc Rehabil Ther Technol, 8, 395-403.

Cruz-Ferreira A, Fernandes J, Laranjo L, Bernardo LM, Silva A, 2011. A systematic review of the effects of pilates method of exercise in healthy people. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 92, 2071-2081.

Cusumano DL, Thompson JK, 1997. Body imageand body shapeideals in magazines: exposure, awareness, andinternalization. SexRoles, 37, 701–721.

Çayırlı RÖ, Demirhan B, 2020. Examination of the relationship between the reasons for orientation to sports activities and health perceptions of women receiving pilates training. International Journal of Sport Culture and Science, 8, 275-285.

Çelikbilek S, 2020. Üniversite öğrencilerinde seçmeli beden eğitimi ve spor derslerinin bazı biyomotorik özellikler ile beden algısı ve sosyal iletişim becerisi üzerine etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Damdelen M, 2016. Sağlıklı bireylerde pilatesin denge üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Demir BD, 2006. Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara.

Demir İC, 2018. 12 haftalık pilates mat egzersizinin 14-15 yaş voleybol kız öğrencilerinin bazı biyomotor özellikler ve teknik performans üzerine etkilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Demir TY, 2013. Orta yaş sedanter bayanlarda pilates egzersizlerinin fiziksel özellikler ve vücut imajına etkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.

Doğru N, Peker R, 2004. Özsaygıyı geliştirme programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisi. Eğitim Fakültesi Dergisi 17, 315-328.

Duncan MJ, Al-Nakeeb Y, Nevill AM, Jones MV, 2006. Body dissatisfaction, body fat and physical activity in British children. Int J Pediatr Obes, 1, 89-95.

English T, Howe K, 2007. The effect of pilates exercise on trunk and postural stability and throwing velocity in college baseball pitchers. North Amerıcan Journal of Sports Physıcal Therapy, 2, 8-21.

Er Y, 2015. Aerobik antrenmanların beden algısı üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Erpulat T, 2018. Pilates eğitim kitapçığı. Ankara, Türkiye Cimnastik Federasyonu, s. 8-11.

Ersoy İC, 2008. Yürüyüş ve pilatesin orta yaştaki kadınlarda vücut kompozisyonuna etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

French SA, Perry CL, Leon GR, Fulkerson JA, 1995. Dietingbehaviorsandweightchangehistory in femaleadolescents. HealthPsychol, 14, 548-555.

Gökçelik E, 2017. Üniversite öğrencilerine uygulanan pilates egzersizlerinin vücut kompozisyonu ve bazı motorik özellikleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Gültekin D, 2016. Aero-pilates çalışmasının üniversite öğrencilerinin bazı fiziksel uygunluk değerleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Hazar K, Kaya M, Çelikbilek S, Afyon YA, 2018. Seçmeli beden eğitimi ve spor derslerini tercih eden üniversite öğrencilerinde beden algısı ve spor derslerine katılım nedenlerinin araştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12, 65-72.

Isacowitz R ve Clippinger K, 2011. Six Key Principles of Pilates Anatomy. USA, Human Kinetics, p. 2-8.

Işık T, 2020. Obez kadınlarda dansterapinin yaşam kalitesi, yorgunluk, beden algısı ve depresyona etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

İldem E, 2019. Sporcu ve sporcu olmayan fiziksel engele sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık, beden algısı ve psikolojik iyi olma durumu. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

İnanç BY, Bilgin M, Atıcı MK, 2004. Çocuk ve ergen gelişimi gelişim psikolojisi. Adana, Nobel Kitabevi, s. 250-261.

Kalafat T, Kıncal RY, 2008. Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. DergiPark, 12, 1-23.

Kalkan B, 2019. Sağlıklı kadınlarda tüm vücut vibrasyon eğitimi ve pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk, yorgunluk ve fiziksel benlik algısı üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Karadenizli Z, Kambur B, 2016. Pilates reformer egzersizlerinin sedanter kadinlarda uyluk çevresi ve hamstring esnekliğine etkisi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3, 48-62.

Karakaş MM, 2017. 30-60 yaş arası sedanter bayanlarda aletli pilates hareketlerinin eklem hareket genişliğine ve bazı esneklik parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Karataş İB, 2018. Egzersiz spor hayatının her yerinde. Egzersiz ve Spor Psikolojisi, 14 m. Erişim tarihi, 2 Aralık 2018. Erişim adresi, https://pskilojiegzersiz.wordpress.com

Kılıç T, Uğurlu A, Dikdağ M, 2018. Reformer pilatesin orta yaş sedanter kadınlarda; vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi ve esneklik üzerine etkilerinin incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16, 153-161.

Kılınç H, Babayiğit İrez G, Saygın Ö, 2014. Swissball ve theraband egzersizlerinin 65 yaş üstü bireylerin yaşam kalitesi ve bazı fiziksel özelliklerine etkileri. International Journal of Human Sciences, 11, 668-680.

Kılınç H, Günay M, Kaplan Ş, Bayraktar A, 2018. 7-12 yaş arası çocuklarda yüzme egzersizi ve thera-band çalışmalarının dinamik ve statik dengeye etkisinin incelenmesi. Journal of Human Sciences, 15, 1443-1452.

Kim, SH, Sul, JK, 2021. Effect of pilates· yoga complex treatment on body ımage, muscle mass and basal metabolism in female college student. Annals of the Romanian Society for Cell Biology, 25, 811-817.

Kloubec JA, 2010. Pilates for ımprovement of muscle endurance, flexibility, balance and posture. Journal of Strength and Conditioning Research, 24, 661-667.

Korkmaz C, 2020. Sağlıklı yetişkinlerde klinik pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk, psikososyal durum ve egzersiz inanışı üzerine etkisinin incelenmesi; randomize kontrollü çalışma. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Korkmaz N, 2010. Effects of pilates exercises on the social physical concern of patients with fibromyalgia syndrome. Turk J Rheumatol, 25, 201-207.

Koruç Z, Arsan N, 2009. Derleme: Egzersiz davranışını izleyen etmenler: Egzersiz bağlılığı ve egzersiz bağımlılığı. Spor Hekimliği Dergisi, 44, 105-113.

Koruç Z, Bayar P, 2004. Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. Spor Bilimleri Dergisi, 15, 49-64.

Kozak M, 2017. Bilimsel Araştırma: Tasarım, Yazım ve Yayım Teknikleri. 3. Basım, Detay Yayıncılık: Ankara.

Kulu M, Özsoy F, Baykara S, 2018. Bağımlılıkta düzenli egzersizin benlik saygısına etkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 19, 244-249.

Latey P, 2001. The pilates method: history and philosophy. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 5, 275-282.

Lett A, 2011. Innovations in pilates. Fitzroy Pilates Studio, p. 202.

Morrison TG, Kalin R, Morrison MA. 2004. Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories. Adolescence, 39, 571-87.

Mourrahy ACT, Nielsen MBP, 2016. Muscle strength increase in osteogenesis imperfecta with the pilates metot: a case study. Revısta Salus Journal of Health Scıences, 2, 68-76.

Müftüoğlu NE, 2015. Serbest cimnastik ve pilates mat egzersizlerinin 11-12 yaş çocuklarında omuz ve kalça esnekliğine etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Mülazımoğlu Ballı Ö, Kirazcı S, Aşçı FH, 2006. Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fiziksel kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. Gazi BESBD, 11, 9-16.

Nieman, DC. (2007) Exercise Testing And Preseription A Healty-Related. Appalachian State University. p. 47-77, 123-237.

Örsel S, Canpolat B, Akdemir A, Özbay H, 2004. Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. Türk Psikiyatri Dergisi, 15, 5-15.

Özdemir ÖÇ, Uysal MF, 2019. Postmenopozal dönemde pilates egzersizlerinin yaşam kalitesi ve depresyon üzerine etkisi. ACU Sağlık Bilimleri Dergisi, 10, 20-26.

Özgür G, Babacan Gümüş A, Palaz C. 2008, Obez bireylerin depresif belirti düzeylerinin ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 11, 77-85.

Öztürk F, Bavlı B, 2017. Investigation of the effects of eight weeks of pilates and step-aerobic exercises on physical performance and self esteem scores of females. International Journal of Science Culture and Sport, 5, 76-86.

Özükan B, 2007. Fıtness-Pılates Yetişkinler için Pilates ve Kuvvet Egzersizleri, Boyut Yayıncılık, s. 6.

Page P, 2010. Art and practice of pilates, Pilates Illustrated. USA, Human Kinetics, p. 1-10.

Pilates JH, Miller WJ, 1945. Pilates' return to life throught contrology. Original copyright 1945 by Joseph H. Pilates. USA, p. 24-26.

Raustrop A, Pangrazi RB, Stahle A, 2004. Physical activity level and body mass index among schoolchildren in south-eastern Sweden. Acta Paediatr, 93, 400-404.

Sanioğlu G, 2020. Kadınlarda pilates-mat egzersizlerinin psikolojik sağlık üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Sayaca Ç, Sevgili YE, 2020. Vücut geliştirme sporu yapan bireylerde alt ve üst ekstremite işlevsel performans düzeyi ile beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 46, 151-155.

Schwartz MB, Brownell KD, 2004. Obesityand body image. bodyİmage. 1, 43-56.

Srivastava R, 2016. Effect of pilates, calısthenıcs and combıned exercıses on selected physıcal motor fıtness. Isara Publıcatıons, p. 114.

Şavkın R, 2014. Pilates eğitiminin vücut kompozisyonuna etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Şimşek D, Katırcı H, 2011. Pilates egzersizlerinin postural stabilite ve spor performansı üzerine etkileri: sistematik bir literatür incelemesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 5, 59-70.

Tavsancil E, 2014. Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi. Nobel Yayıncılık, Ankara.

Uslu D, 2019. Bedeni beğenme-sosyal yetkinlik arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İsatnbul.

Uzun A, Demir B, 2020. Effect of pilates and reformer exercises on body composition. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9, 148-156.

Vaquero-Cristóbal R., López-Miñarro PÁ, Alacid F, González-Gálvez N, Esparza-Ros F, 2021. Evolution of body image perception and distorsion with mat and apparatus pilates practice in adult women. Nutricion Hospitalaria, 38, 161-168.

Vergili Ö, 2012. Sağlıklı sedanter kadınlarda kalistenik ve pilates egzersizlerinin sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi üzerindeki etkileri. KÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 14, 1302-1314.

Zekioğlu A, 2003. Spor yapan ve sedanter yaşayanlarda beden-self ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.

7. EKLER

EK-A Anket Formu

Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi Ölçeği

Aşağıda bireylerin duygu, düşünce ve davranışları ile ilgili çeşitli anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımı dikkatle okuyarak size en uygun seçeneği, ilgili harfin altındaki boşluğa (x) biçiminde işaretleyerek belirtiniz.

A-Kesinlikle katılmıyorum. B-Çoğunlukla katılmıyorum. C-Kararsızım D-Çoğunlukla katılıyorum E-Tamamen katılıyorum

A B C D E

1. Dışarı çıkmadan önce görünüşüme daima dikkat ederim □□□□□
2. Kendimi en iyi gösterecek giysileri almaya dikkat ederim □□□□□
3. Fiziksel sağlık testlerinin çoğundan geçerim. □□□□□
4. Üst düzeyde fiziksel güce sahip olmak benim için önemlidir. □□□□□
5. Bedenim cinsel yönden çekicidir. □□□□□
6. Sağlığımı kontrol altında tutuyorum. □□□□□
7. Fiziksel sağlığımı etkileyen etkenler hakkında çok şey biliyorum. □□□□□
8. Bilinçli olarak sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirdim. □□□□□
9. Diğer insanların gördükleri halimden hoşnutum. □□□□□
10. Fırsat buldukça aynada görünüşümü kontrol ederim. □□□□□
11. Fiziksel yönden dayanıklı bir kişiyim. □□□□□
12. Sportif yarışmalara katılmak benim için önemli değildir. □□□□□
13. Fiziksel yönden iyilik halimi korumak için özel çaba harcamıyorum. □□□□□
14. Sağlık durumum beklenmedik iniş çıkışlar göstermektedir □□□□□
15. Sağlıklı olmak yaşamımdaki en önemli şeylerden biridir. □□□□□
16. Sağlığımı bozabilecek herhangi bir şeyi yapmam. □□□□□
17. Birçok kişi benim iyi göründüğüm düşüncesindedir. □□□□□
18. Her zaman iyi görünmek benim için önemlidir. □□□□□
19. Fiziksel becerileri kolayca öğrenirim. □□□□□
20. Fiziksel gücümü artıracak şeyler yaparım. □□□□□

21. Nadiren hastalanırım. □□□□□

22. Kendim için sık sık sağlıkla ilgili kitap ve dergiler okurum. □□□□□

23. Giysisiz (elbisesiz) görünüşümü beğeniyorum. □□□□□

24. Görünüşüm uygun olmadığında tedirgin olurum. □□□□□

25. Genellikle nasıl göründüğüme dikkat etmeden elime ne geçerse giyerim. □□□□□

26. Bedensel spor ve oyunlarda yetersizim. □□□□□

27. Atletik (sportif) becerilerim üzerinde pek düşünmem. □□□□□

28. Fiziksel dayanıklılığımı geliştirmeye çalışırım. □□□□□

29. Bedenimin bir günden bir güne nasıl olacağını hiç bilemiyorum. □□□□□

30. Hasta olduğumda hastalık belirtilerine fazla dikkat etmem. □□□□□

31. Dengeli ve besleyici bir diyet almaya özel çaba harcamam. □□□□□

32. Giydiklerimin üzerime uymasından hoşlanırım. □□□□□

33. İnsanların görünüşümle ilgili düşüncelerine aldırmam. □□□□□

34. Saçlarımın güzel görünmesi için özel çaba harcarım. □□□□□

35. Fizik yapımı beğenmiyorum. □□□□□

36. Fiziksel yönden aktif (hareketli) olmaya çalışırım. □□□□□

37. Sıklıkla hastalıklara karşı dayanıksız olduğumu düşünürüm. □□□□□

38. Herhangi bir hastalık belirtisi ortaya çıktığında bedenimle yakından ilgilenirim. □□□□□

39. Grip veya soğuk algınlığına yakalandığımda bu durumu önemsemem ve normal yaşamımı sürdürürüm. □□□□□

40. Fiziksel yönden çekici değilim. □□□□□

41. Nasıl göründüğümü hiç düşünmem. □□□□□

42. Fiziksel görünüşümü daima iyileştirmeye çalışırım. □□□□□

43. Fiziksel görünüşüm uyumludur. □□□□□

44. Fiziksel sağlıkla ilgili çok şey biliyorum. □□□□□

45. Yıl boyunca düzenli spor yaparım. □□□□□

46. Fiziksel yönden sağlıklı bir kişiyim. □□□□□

47. Fiziksel sağlığımdaki en küçük değişiklikleri bile fark ederim. □□□□□

48. Kendimde bir hastalığın ilk belirtileri ortaya çıktığında tıbbi yönden yardım isterim. □□□□□

49. Yüzümden hoşnutum (yüz şekli, görünüşü, cilt) □□□□□

50. Saçımdan hoşnutum (rengi, sıklığı, yapısı) □□□□□

51. Alt gövdemden hoşnutum (kalçalar, bacak, uyluk) □□□□□

52. Orta gövdemden hoşnutum (mide, bel) □□□□□

53. Üst gövdemden hoşnutum (göğüsler, omuz, kollar) □□□□□

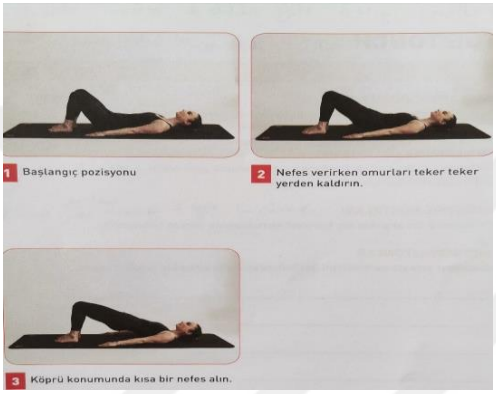
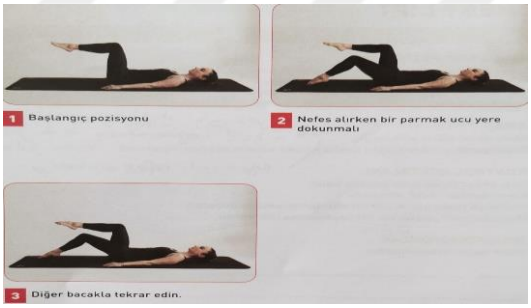
54. Kas yapısından hoşnutum (tonusu) □□□□□

55. Ağırlığımdan hoşnutum (kilo) □□□□□

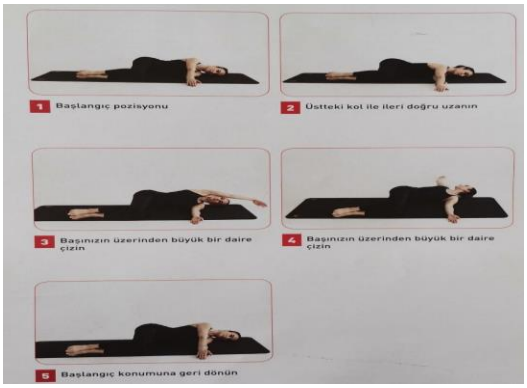
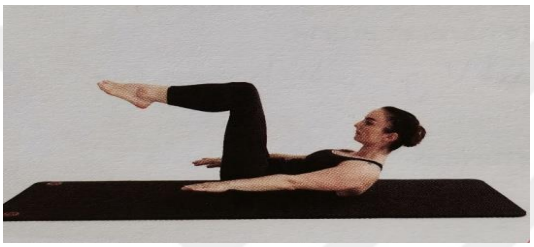
56. Boyumdan hoşnutum □□□□□

57. Tüm görünüşümden hoşnutum □□□□□

EK-B Pilates Antrenman Programı

1-5. hafta pilates egzersizleri	**Amaç**	**Set**	**Dinlenme arası**	**Tekrar**
Pelvıc curl 	Doğru pozisyonu öğretmek.	2	30sn	6
Pelvıc lıft 	Omurganın mobilizasyonunu geliştirmek, Hamstring, Gluteal ve sırt ekstansörlerini güçlendirmek.	2	30sn	6
Toe touch 	Pelvis stabilazyonunu öğretmek.	2	30sn	6
Chest lıft (yarım mekik) 	Abdominal gücü artırmak.	2	30sn	8-10

Pregnant cat 	Karın kasları aktif, dört ayak konumunda nötr pelvis, nötr omurga duruşunu geliştirmek.	2	30sn	6
Plank 		2	30sn	30 sn
Swan 	Extansiyonu geliştirmek, scapular stabilizasyonu geliştirmek, erector spina, hamstring ve gluteal kasları güçlendirmek.	2	30sn	6
Sıde leg bananas 	Yan gövdeyi güçlendirmek.	2	30sn	8
Sıde leg bananas (diğer yön)		2	30sn	10

Sıde lyıng arm cırcles 	Omuz eklem hareket açısını geliştirmek, omurganın rotasyonunu geliştirmek.	2	30sn	5
Sıde lyıng arm cırcles (diğer yön)		2	30sn	5
Modifiye hundred (yarım hundred) 	Karın kaslarını ve kalça flexörlerini güçlendirmek, koordinasyon.	1	30sn	10
Roll up 	Karın kaslarını güçlendirmek, omurga ve sırt kaslarının esnekliğini arttırmak.	2	30sn	6
Leg cırcles 	Pelvisin stabilizasyonunu ve core kontrolünü geliştirmek, kalça eklem hareketliliğini geliştirmek.	1	30sn	8

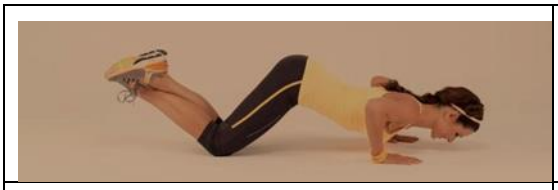
Leg cırcles (diğer bacak)		1	30sn	8
Rolling like a ball 	Omurga ve sırt kaslarının esnekliğini geliştirmek, omuzları sabitlemeyi öğretmek, dengeyi ve core kontrolünü geliştirmek.	1	30sn	6
Sıngle leg stretch (her iki bacak) 	Abdominal kasları güçlendirmek.	2	30sn	10
Sıngle straıght leg stretch (her iki bacak) 	Abdominal kasları güçlendirmek ve hamstring esnekliğini artırmak.	1	30sn	8
Spine stretch 	Omurganın esnekliğini ve hareketliliğini geliştirmek.	1	30sn	6

Sıngle leg kıck  	Arka gövde kaslarını çalıştırmak, hamstring kaslarını güçlendirmek, quadriceps kaslarını esnetmek, extansiyonu geliştirmek ve scapular stabilizasyonu kuvvetlendirmek.	1	30sn	6
Sıngle leg kıck (diğer bacak)		1	30sn	6

6-10. hafta pilates egzersizleri	**Amaç**	**Set**	**Dinlenme arası**	**Tekrar**
Pelvıc lıft		1	30sn	8
Tou touch		2	30sn	10
Pregnant cat		2	30sn	10
Plank		2	30sn	35sn
Hundred  	Karın kaslarını ve kalça fleksörlerini güçlendirir, koordinasyonu geliştirir.	1	30sn	10
Roll up		2	30sn	10

Leg cırcles		1	30sn	10
Leg cırcles (diğer bacak)		1	30sn	10
Sıngle leg stretch (her iki bacak)		1	30sn	12
Double leg stretch 	Abdominal kasları güçlendirmek, merkez kontrolü ve pelvis stabilizasyonunu geliştirmek.	1	30sn	5
Sıngle straıght leg stretch (her iki bacak)		1	30sn	12
Double straıght leg stretch 	Abdominal kasları kuvvetlendirmek ve hip fleksör kaslarını güçlendirmek.	2	30sn	5
Crıss cross 	Abdominal kasları güçlendirmek ve pelvis stabilizasyonunu geliştirmek.	2	30sn	8
Spine stretch		1	30sn	6
Saw 	Omurganın rotasyondaki esnekliğini arttırmak ve pelvis stabilizasyonunu geliştirmek.	1	30sn	6

Swan		2	30sn	6
Sıngle leg kıck		1	30sn	8
Sıngle leg kıck (diğer bacak)		1	30sn	6
Double leg kıck 	Hamstring kaslarını, gluteal kasları, omurga extansörler kaslarını kuvvetlendirmek, quadriceps ve omuz kuşağı ön bölümü esnetmek.	1	30sn	6
Sıde kıck 	Merkez konrolü, gövde ve pelvis stabilizasyonunu geliştirmek, hip fleksör, hamstring kasları güçlendirmek ve esnekliğini arttırmak, gluteal kasları güçlendirmek.	1	30sn	8
Sıde kıck (diğer yön)		1	30sn	8
Seal 	Omurganın esnekliğini arttırmak, koordinasyon ve dengeyi geliştirmek.	1	30sn	6
Modifiye push up (yarım şınav)		2	30sn	8

EK-C Turnitin Raporu

PİLATES EGZERSİZLERİNİN BEDEN ALGISI ÜZERİNE ETKİSİ

Yazar Hediye Küçükapan

Gönderim Tarihi: 21-Nis-2021 03:54PM (UTC+0300)
Gönderim Numarası: 1565578579
Dosya adı: tunirin_21_nisan.docx (68.87K)
Kelime sayısı: 6235
Karakter sayısı: 41515

PİLATES EGZERSİZLERİNİN BEDEN ALGISI ÜZERİNE ETKİSİ

ORİJİNALLİK RAPORU

%18	%13	%5	%12
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	wcssr.org İnternet Kaynağı	%3
2	Submitted to Pamukkale Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%2
3	www.hurriyet.com.tr İnternet Kaynağı	%1
4	ispescongress.com İnternet Kaynağı	%1
5	Submitted to Okan Ãniversitesi Öğrenci Ödevi	%1
6	Submitted to Dokuz Eylul Universitesi Öğrenci Ödevi	%1
7	acikarsiv.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
8	Submitted to Marmara University Öğrenci Ödevi	%1
9	www.2014.icemst.com İnternet Kaynağı	%1

EK-D Gönüllü Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi tarafından yürütülen "Pilates egzersizlerinin beden algısına etkisi" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı, 10 haftalık pilates egzersiz programının beden algısı üzerine etkisinin incelenmesidir. Araştırmaya, gönüllülük esasına dayalı olarak 104 sedanter kadın dahil edilecektir. Araştırma kapsamında beden algılama düzeylerini belirlemek için, Çok Yönlü Beden Benlik İlişkileri Ölçeği (The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire anketi uygulanacaktır. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 103 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen tüm talimatlara uymanız ve mümkün olduğunca mevcut performansınızı tam olarak yansıtmanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel ve iletişim bilgileriniz gizli tutulacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya hediyek.apan@windowslive.com e-posta adresi ve 0507 581 89 83 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının: Adı-SOYADI
Tarih / İmza:

Araştırmacının: Adı-SOYADI
İmza: