



## S-26: Fitness Spor Merkezlerine Giden Sedanter Bireylerin Beden Algısı İmajlarının İncelenmesi

Dilara Maya Berk<sup>1</sup>, Mustafa Altınkök<sup>2</sup>, Alperen Akbulut<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Antalya

<sup>2</sup>Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü, Antalya

<sup>3</sup>Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD

Araştırma ile Antalya'da bulunan birbirinden farklı düzeyde işletilen fitness spor merkezlerine kayıtlı spor yapan sedanter bireylerin, spor yaparak zihinlerindeki oluşturmak istedikleri beden algılarının incelenerek belirlenmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırma 2016 yılında Antalya ki Awaros spor klübü, Rixos Downtown spor klübü, Hilside spor klübü, Akdeniz Üniversitesi spor merkezi, 242 Botanik spor klübü ve Cross Life spor klübünde düzenli egzersiz yapan sedanter bireylerin beden algı düzeylerini ölçmeye yönelik olduğu için bilimsel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılacaktır. Tarama modeli geçmişte ya da o anda var olan bir durumu var olduğu şekilde betimleyen, tanımlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan her ne ise onları değiştirme ya da etkileme çabası yoktur. Araştırma grubunu; Antalya ki Awaros, Rixos Downtown, Hilside, Akdeniz Üniversitesi, 242 Botanik ve Cross Life fitness spor salonlarında düzenli egzersiz yapan, 100 erkek ve 100 bayan olmak üzere toplam 200 sedanter bireyden oluşmuştur. Fitness yapan sedanter bireylerin beden algıları görüşlerinin ağırlıklı olarak ne düzeyde olduğunu belirlemek amacıyla, Secord ve Jourand tarafından 1953 yılında geliştirilmiş ve Hovardaoğlu tarafından 1993 yılında geçerlik ve güvenilirliği yapılarak Türk toplumuna uyarlanan 5'li likert tipi ("Hiç beğenmiyorum", "Beğenmiyorum", "Kararsızım", "Beğeniyorum", "Çok beğeniyorum") Beden Algısı Ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin analizinde istatistiksel paket programı kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda sorulan demografik bilgilerle toplanan veriler, t-test ve yüzde-frekans analizi testleri uygulanmıştır.

Yapılan istatistik analiz sonuçlarına göre, araştırmaya erkek (100) ve bayan (100) alınmış bunların ise 79'unu evliler, 121'ini ise bekârlar oluşturmaktadır. Genel olarak katılımcıların öğrenim durumu, 151'i üniversite, 30'u lise ve 14'ünün lisan üstü olduğu saptanmıştır. Beden algısı görünümünün cinsiyet, medeni durum ve grup (elit – normal) değişkenlerine göre yapılan t-test sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Sonuç olarak, fitness spor merkezlerine spor yapmak için giden sedanter bireyler için beden algısı imajının spor yapmaya teşvik edici çok önemli bir faktör olduğu belirlenmiştir.

**Available at:** <http://journalofsportsmedicine.org> and <http://dx.doi.org/10.5152/tjism.2017.029>