

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI**

PİLATES EGZERSİZİNİN SEDANTER İNSANLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Yüksek Lisans Tezi

Can Özgü SARIDEDE

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet BEYAZ

İSTANBUL, 2019

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI

PİLATES EGZERSİZİNİN SEDANTER İNSANLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Yüksek Lisans Tezi

Can Özgü SARIDEDE

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet BEYAZ

İSTANBUL, 2019

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTREMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI

Tezin Adı : Pilates Egzersizlerinin Sedanter İnsanlar Üzerindeki Etkileri Öğrencinin
Adı Soyadı : Can Özgü SARİDEDE
Tez Savunma Tarihi :.././20..

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Müdür V.

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüştür ve kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmzalar

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet BEYAZ

.....

Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN

.....

Dr. Öğr. Üyesi Serdar Orkun PELVAN

.....

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazıma kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve tez çalışması sırasında faydalandığım diğer tüm bilgi ve yorumlara da kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Can Özgü Sarıdede
İmza

TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI

“Pilates Egzersizlerinin Sedanter İnsanlar Üzerindeki Etkileri” adlı Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Can Özgü SARIDEDE

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet BEYAZ

İmza

Enstitü Yetkilisi

İmza

TEŐEKKÖRLER

Yapmıő olduđum yűksek lisans çalıőmam boyunca desteklerini esirgemeyen danıőman hocam Dr. Őđr. Őyesi Mehmet BEYAZ ve tez jűri űyesi hocalarıma teőekkűrlerimle saygılarımla iletirim.

İstanbul, 2019

Can Őzgű Sarıdede



ÖZET

PİLATES EGZERSİZİNİN SEDANTER İNSANLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Can Özgü Sarıdede

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Beyaz

Haziran 2019, 66 Sayfa

Son zamanlarda popüler hale gelen pilates egzersizleri bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmede tercih edilen bir sportif faaliyet olmuştur. Bu araştırmanın amacı bireylerin pilates egzersizlerine neden katıldıkları ve pilates egzersizlerinin bireyler üzerindeki etkilerini ölçmek ve cinsiyetler arasındaki olası farklılıkları tespit etmektir.

Gönüllü 116 kişi sedanter bireyde Pilates Durum Analizi Ölçeği anketi yapılmış ve sonuçlar SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmamızın bulgularına göre kadınların erkeklere oranla pilates egzersizini daha çok sevdikleri için bu sporu yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Erkekler ise kadınlardan farklı olarak pilates egzersizine katılımında herkes yaptığı için bu spor branşına katıldıkları sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Yine kadınlarda pilates egzersizleri erkeklere göre daha fazla zihinsel yorgunluğu azaltmaktadır ($p<0,05$). Kadınlar erkeklere göre pilatesin daha fazla “Fiziksel gelişimi sağlamada ve sağlıklı bünyeye sahip olmada yardımcı olduğu” düşünmektedirler ($p<0,05$).

11-15 saat arası pilates yapan kişilerin diğer kişilere göre daha fazla sportif başarı elde etmek için pilates yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır ve diğer kişilere göre bu alanda kariyer

yapma istekleri daha fazladır ($p<0,05$).

Haftalık 6-10 saat arası pilates yapan kişilerin diğer kişilere göre pilates egzersizlerine para kazanmak için katıldıkları sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$).

Anahtar Kelimeler : Sedanter, Pilates, Spor



ABSTRACT

THE EFFECTS OF PILATES EXERCISES ON SEDANTER PEOPLE

Can Özgü Sarıdede

Coaching Education Department
Motion and Training Science

Thesis Advisor: Asst.Assoc.Dr. Mehmet Beyaz

Jun 2019, 66 Pages

Pilates exercises have become a form of exercise in our country today. In this study, it is aimed to analyze the effects of pilates exercises on sedentary individuals and their interest in this type of exercise and to contribute to the employees with pilates exercises. According to the statistical analysis conducted with the Pilates Status Analysis Questionnaire, 116 volunteers have been found to be the most common reason for the sedentary individuals to move towards pilates exercise and to gain health benefit. It was found out that the participants were aiming to socialize more than 6 to 10 hours a week while the pilates who exercised a lot of time spent more time on the pilates exercise. However, pilates, sports, sports benefits, physical activity, physiological, social and psychological effects of physical activity, sedentary, sedentary life, health concept, exercise, fitness pilates, clinical pilates, pilates history, basic principles of pilates exercise, central control The thesis was supported by a literature study on the topics of concentration, breathing, slow and flowing movements, control, sensitivity and sensitivity, the benefits of pilates exercises, its elements, principles, current approaches to pilates exercise.

Keywords : Sedentary, Pilates, Sports

İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK.....	
ONAY SAYFASI.....	
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	iii
TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI.....	iv
TEŞEKKÜRLER	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLOLAR	xii
ŞEKİLLER	xiv
KISALTMALAR	xv
1. GİRİŞ	1
1.1 ÇALIŞMANIN AMACI	1
1.2 ÇALIŞMANIN ÖNEMİ	1
1.3 ÇALIŞMANIN YÖNTEMİ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	2
2.1 PİLATES	2
2.2 SPOR.....	3
2.2.1 Sporun Tanımı	3
2.2.2 Sporun Faydaları.....	5
2.3 FİZİKSEL AKTİVİTE.....	6
2.3.1 Fiziksel Aktiviteye Katılımın Fizyolojik Etkileri.....	7
2.3.2 Fiziksel Aktiviteye Katılımın Sosyal Etkileri	9
2.3.3 Fiziksel Aktiviteye Katılımın Psikolojik Etkileri.....	9
2.4 SEDANTER.....	10
2.4.1 Sedanter Yaşam	11
2.5 SAĞLIK KAVRAMI.....	12
2.6 EGZERSİZ	13
2.7 PİLATES	14
2.7.1 Fitness Pilates	16
2.7.2 Klinik Pilates	17
2.8 PİLATES TARİHÇESİ.....	18

2.9 PİLATES EGZERSİZİNİN TEMEL PRENSİPLERİ.....	19
2.9.1 Merkez Kontrolü	19
2.9.2 Konsantrasyon	20
2.9.3 Nefes Alıp Verme	20
2.9.4 Yavaş ve Akıcı Hareketler	21
2.9.5 Kontrol.....	22
2.9.6 Hassaslık ve Duyarlılık.....	23
2.10 PİLATES EGZERSİZİNİN FAYDALARI	24
2.11 PİLATES EGZERSİZİNİN UNSURLARI	25
2.12 PİLATES HAREKET UNSURLARI.....	26
2.13 PİLATES EGZERSİZİ İLE İLGİLİ GÜNCEL YAKLAŞIMLAR.....	29
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	31
3.1 ARAŞTIRMANIN KONUSU	31
3.2 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	31
3.3 ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE SINIRLILIKLARI.....	31
3.4 ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	32
3.5 VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ	32
4. BULGULAR.....	34
4.1 VERİLERİN ANALİZİ.....	34
4.1.1 Araştırmanın Ölçeğinin Geçerliliği ve Güvenilirliği	34
4.1.2 Araştırmanın Ölçeklerinin Güvenilirliği.....	34
4.2 VERİLERİN DAĞILIMI.....	35
4.3 ÖLÇEKLERİN TANIMLAYICI İSTATİSTİKLERİ	48
4.4 KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE PİLATES EGZERSİZİ YAPMA NEDENLERİ ARASINDAKİ FARKLILIKLARIN ARAŞTIRILMASI	52
4.5 KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE PİLATES EGZERSİZİNİN BİREYE OLAN ETKİLERİ ARASINDAKİ FARKLILIKLARIN ARAŞTIRILMASI	54
4.6 KATILIMCILARIN HAFTALIK EGZERSİZ SAATLERİNE GÖRE PİLATES EGZERSİZİ YAPMA NEDENLERİ ARASINDAKİ FARKIN ARAŞTIRILMASI.....	56

4.7 ÇAPRAZ TABLOLAR	58
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	62
KAYNAKÇA	65
EKLER.....	70
EK A.1 Anket.....	67



TABLULAR

Tablo 4.1. Pilates Egzersizine Katılım Nedenleri Ölçeğinin Alfa (α) Değeri.....	34
Tablo 4.2. Pilates Egzersizinin Bireyler Üzerindeki Etkisi Ölçeğinin Alfa (α) Değeri ..	35
Tablo 4.3. Güvenirlilik katsayısı (Cronbach alfa).....	35
Tablo 4.4. Cinsiyet Durumuna İlişkin Dağılım.....	36
Tablo 4.5. Medeni Hallerine Göre Dağılım	37
Tablo 4.6. Yaş Durumlarına Göre Dağılım.....	38
Tablo 4.7. Meslek Durumlarına Göre Dağılım	39
Tablo 4.8. Eğitim Durumlarına Göre Dağılım	40
Tablo 4.9. Aylık Gelir Durumlarına Göre Dağılımı	41
Tablo 4.10. Pilates Yapma Sürelerine Göre Dağılım.....	42
Tablo 4.11. Sigara Kullanma Durumlarına Göre Dağılım.....	43
Tablo 4.12. Boy Durumlarına Göre Dağılım	44
Tablo 4.13. Kilo Durumlarına Göre Dağılım.....	45
Tablo 4.14. Vücut Kitle İndeksi Durumlarına Göre Dağılım	46
Tablo 4.15. Vücut Kitle İndeksi Tablosu.....	46
Tablo 4.16. Haftalık Egzersiz Saatlerine Göre Dağılım	47
Tablo 4.17. Haftalık Egzersiz Saati ve Aylık Gelir	48
Tablo 4.18. Katılımcıların Pilates Egzersizine Katılma Sebepleri ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikleri.....	48
Tablo 4.19. Katılımcıların Pilates Egzersizinin Etkisi ile İlgili Düşüncelerinin Tanımlayıcı İstatistikleri	51
Tablo 4.20. Pilatese Katılma Nedenlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu.....	52

Tablo 4.21. Pilates Egzersizinin Bireye Etkilerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu	55
Tablo 4.22. Haftalık Egzersiz Saatine Göre Pilates Egzersizine Katılma Nedenlerinde Anlamlı Bir Farkın Olup-Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Anova Test sonuçları...	56
Tablo 4.23. Pilates Yapma Sürelerine Göre Pilates Egzersizine Katılma Nedenlerinde Anlamlı Bir Farkın Olup-Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Anova Test sonuçları...	57
Tablo 4.24. Gelir Durumuna Göre Pilates Egzersizine Katılma Nedenlerinde Anlamlı Bir Farkın Olup-Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Anova Test sonuçları.....	58
Tablo 4.25. Katılımcıların Pilates Yapma Süreleri ile Haftalık Egzersiz Saatleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Ki-Kare Sonuçları	60

ŞEKİLLER

Şekil 2.1. Fiziksel Aktivite İle Bazı Sağlık Durumları İlişkisi	8
Şekil 2.2. Merkez Kontrolü	19
Şekil 2.3. Konsantrasyon	20
Şekil 2.4. Nefes Alıp Verme	21
Şekil 2.5. Yavaş ve Akıcı Hareketler	22
Şekil 2.6. Kontrol	23
Şekil 2.7. Hassaslık ve Duyarlılık	23
Şekil 2.8. Cadillac	27
Şekil 2.9. Wunda Chair	28
Şekil 2.10. Reformer	28
Şekil 2.11 Barrel.....	29
Şekil 2.12 Spine Corrector	29
Şekil 4.1. Cinsiyet Durumuna İlişkin Dağılım Tablo	36
Şekil 4.2. Medeni Hal Durumuna İlişkin Dağılım	37
Şekil 4.3. Yaş Durumlarına Göre Dağılım.....	38
Şekil 4.4. Meslek Durumlarına Göre Dağılım	39
Şekil 4.5. Eğitim Durumlarına Göre Dağılım	40
Şekil 4.6. Aylık Gelir Durumlarına Göre Dağılım.....	41
Şekil 4.7. Pilates Yapma Sürelerine Göre Dağılım.....	43
Şekil 4.8. Sigara Kullanma Durumlarına Göre Dağılım	44
Şekil 4.9. Boy Durumlarına Göre Dağılım	45
Şekil 4.10. Kilo Durumlarına Göre Dağılım.....	46
Şekil 4.11. Haftalık Egzersiz Saatlerine Göre Dağılım.....	48

KISALTMALAR

KG	: Kilogram
SPSS	: Statical Package Social Sciences
VB	: Ve Benzeri
VKI	: Vücut Kitle İndeksi



1. GİRİŞ

1.1 ÇALIŞMANIN AMACI

Bu tezin amacı, pilates egzersizlerinin sedanter insanlar üzerindeki etkilerini analiz etmektir. Günümüzde yaygın şekilde yapılan pilates egzersizlerinin sedanter bireyler üzerine olan fiziksel ve psikolojik yönlerden gelişimlerini incelemek amaçlanmıştır. Bu anlamda pilates egzersizleri yapan insanların cinsiyetleri, pilates yapma süreleri, pilates yapma nedenleri, pilates yapanların duygu durumları gibi parametreler tezin araştırma konuları olmuştur. Bu çalışma ile pilates egzersizleri hakkında farkındalık oluşturma ve literatüre katkıda bulunma amaçlanmıştır.

1.2 ÇALIŞMANIN ÖNEMİ

Bu tezin önemi genel olarak pilates branşının bulunduğu durum ve geleceğe dönük ışık tutma gerçekliğidir. Araştırma'nın Türkiye'de yapılması bu topraklarda yaşayan insanların pilates ile ilgili tutumlarını anlama konusunda da oldukça önemli bir kavram olarak değerlendirilebilir. Bu noktada sedanter insanlar üzerinde uygulamanın yapılması ise ulaşılması hedeflenen nokta sonucunda ne gibi düzeyli ve anlamlı ilişkilere ulaşılacağını göstermiştir.

1.3 ÇALIŞMANIN YÖNTEMİ

Bu tez'de literatür taraması yapılmıştır. Ayrıca birincil ve ikincil kaynaklardan yararlanılarak anket oluşturulmuş ve 120 kişiden veri toplanmıştır. Toplanan verilerin analizi kısmında geçerlilik, güvenilirlik, t-testi, anova, ki-kare, frekans analizleri ve homojenlik testi yapılmıştır. Bu analizde anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır.

Bununla beraber bu tezin hazırlanmasında yerli ve bazı yabancı kitap, makale, bildiri ve tezlere yer verilmiştir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 PİLATES

Günümüzün modern yaşam tarzı ile beraberinde artan hareketsizlik ciddi sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Bu durum sağlıklı iş gücü kaybına, ilaç ve tedavi masraflarının artmasına sebebiyet vermesi ülkelerin ekonomisine de zarar vermektedir. Ülke politikalarının geliştirilmesi ve bireylerin egzersiz yapmaya teşvik edici uygulamalar getirmesi de önem teşkil etmektedir. Hareketsizlik sonucu ortaya çıkan hastalıklardan korunması sebebiyle egzersiz yapılması alternatif bir tedavi olarak nitelendirilmektedir (Doğan ve Tae 2018).

Gelişen teknoloji beraberinde bireylerin hareketsiz yaşamasına neden olmaktadır. Bu sebeple fiziki olarak bireylerin gerek kas yapılarının gerekse vücut kondisyonlarının sağlıksal açıdan bozunmasına neden olur. Bu sebeple özellikle ülkelerin toplumsal düzeyde bireyleri sağlıklı yaşam açısından egzersiz yapmaya yönlendirmeleri büyük önem teşkil eder.

Psikolojik ve fiziksel olarak pilates egzersizi yapılan araştırmalara göre birey üzerinde yapılabirliği en detaylı olan egzersiz tipidir.

Joseph Pilates tarafından ortaya çıkarılan pilates egzersizi, sadece bir moda akımı değil; olumlu neticeler elde edilen zamanla yapılan araştırmalarla da sonuçları kanıtlanmış bir sistem olduğu netleşmiştir. Bireyin kendi bedeni üzerinde kontrol sağladığı ayrıca “zihin – beden” uyumu ile kesin bir bağlantısı mevcuttur. Bireyin egzersiz aşamaları doğrultusunda tüm kaslarını çalıştırdığı doğu ve batı stili egzersizlerinin bir kompozisyonu olarak desteklenmektedir (Müftüoğlu 2015).

Joseph Pilates tarafından geliştirilen sistem hem klinik anlamda hem de spor olarak aktif olarak kullanılan bir egzersizdir pilates. Doğu ve Batı egzersiz stillerinin sentezlenmesi sonucunda Dünya genelinde rahatlıkla uyum sağlanabilmektedir. Zihin ve Beden birlikteliğini geliştirerek bireye sağlıklı yaşam tanımında mevcut olan tüm ihtiyacı verebilmektedir.

Sadece gelip geçici bir popülerite ile ilgi duyulan bir egzersiz dalı olmaktan çıkan pilates

egzersizinin detayları aşağıda incelenmiştir. Gerek sağlık kavramında geniş yer bulan gerekse sportif faaliyetlerde temel kondisyon sistemini geliştirmesi sebebiyle geniş bir uygulanabilir alanı mevcuttur.

2.2 SPOR

İnsanoğlunun var olduğu günden beri yazılı kaynaklarda karşılaşılan spor, günümüzde fiziksel aktivite ve eğlence amaçlı gerçekleştirilse de geçmişte bireyleri savaşa hazırlamak için yapılıyordu.

Spor faaliyetler günümüzde çok çeşitli ortamlarda ve koşullarda gerekli ekipmanlar kullanılarak gerçekleştirilebilmektedir. Çeşitli doğa koşullarında veya tesislerde icra edilen sportif faaliyetler bireyin gerek sağlığını, gerekse yaşam kalitesini arttırması açısından önem teşkil eder.

Spor kelimesi Türkçe'ye; Fransızca ile İngilizce de aynı anlama gelmekte olan “sport” sözcüğünden gelmektedir. Spor kelimesinin kökeni ise antik Fransızca da oyalanma, eğlenme, oyun anlamına gelen “desport” kelimesinden türemiştir (Etimoloji Sözlüğü 2019).

Spor kelimesinin etimolojisinden de anlaşılacağı üzere oyalanma, eğlenme, oyun olarak gerçekleştirilen aktiviteler zamanla gerek profesyonel anlamda gerekse günlük yaşantıda gelişen teknoloji beraberinde getirdiği ekipman yeniliği sayesinde daha ciddi bir çalışma ortamı oluşmasına olanak tanımaktadır.

Bireylerin gerek ruhsal gerek bedensel yönden olumlu anlamda etkilemekte olan sportif faaliyetler bireyin sosyal yaşantısına da katkıda bulunmaktadır. Profesyonel olarak uluslararası ölçüde yapılan sportif faaliyetlerin yanı sıra bireylerin egzersiz yapmalarına olanak tanınabilecek çalışma salonları oluşturulmuştur. Ayrıca çeşitli doğa koşullarında gerçekleştirilebilmesi için toplumların her kesiminden bireylerin ulaşabileceği alternatif kaynaklara sahip spor faaliyetlerine yönelik imkanlar mevcuttur.

2.2.1 Sporun Tanımı

Spor kelimesi Türk Dil Kurumu tarafından “Bedeni veya zihni geliştirmek amacıyla kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen, bazı kurallara göre uygulanan hareketlerin tümü” (TDK 2019) olarak belirtilmektedir.

Spor belirli kurallar çerçevesinde rakibi nakavt etme suretiyle lisanslı olarak amatör ve

profesyonel sporcular tarafından yapılan aktiviteler bütünüdür. Bireyin belirli kurallara uygun olarak araçlı ya da araçsız bireysel ya da grup olarak, serbest zaman aktivitesi veya meslek olarak gerçekleştirilen, bireyi sosyalleştiren ruh ve fiziğini geliştiren, rekabete dayalı, yardımlaşma ve dayanışmayı sağlayan ve geliştiren kültürel ve sosyal bir kavramdır. Yürümek, oyun oynamak, ev temizlemek, bisiklete binmek, paten kaymak, dans etmek veya merdiven çıkmak gibi bedensel aktivitelerde günlük yaşantının ayrılmaz ve önemli bir kısmını oluşturmaktadır (Canbolat 2018).

Kültürel ve sosyal bir kavram olan spor bireylerin kendini her anlamda geliştirebilmesi amacıyla gerçekleştirilmektedir. Profesyonel ya da amatör olarak gerçekleştirilen spor fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak bireyin tam doyumluk seviyesine ulaşmasına olanak tanır.

Spor faaliyetleri bireylerin gerek fiziksel gerekse ruhsal sağlığı korumak ve yükseltmek amacıyla, gerçekleştirilen faaliyetlerin mevcut kurallarına uygun olarak mücadele edilebilen, heyecan duyulabilen, yarışma neticesinde galip gelebilme ve hedeflenen başarıya ulaşılabilmesi amacıyla bireyin mevcut gücünün mümkün olabildiğince artırılabilmesi ve en yüksek seviyeye yükseltilmesi amacıyla gösterilen gayretin bütünüdür (Çiftçi 2018).

Gerekli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen spor faaliyetleri bireylere aynı zamanda disiplin kavramını öğretmekle yaşamında da bu disiplin sürecinde hareket etmesine ve istenilen başarı ya da sonuçları bireyin özel yaşantısında elde ederek tatmin olma seviyesine imkan tanır.

Spor faaliyetlerine bireysel anlamda bakıldığında, bireylerin hayatlarında ki günlük sorunlarından uzaklaştırabilen, fiziksel ve zihinsel yeteneklerini keşfetmesine imkan vererek daha verimli bir hayat sürmesine imkan veren araç olarak tanımlayabilmek mümkündür. Özellikle teknolojinin gelişmesi ve modern yaşamın buna adapte olmasıyla birlikte bireylerde artan stres parametresini, obezite gibi çağdaş yaşamın getirdiği sağlık sorunlarının artması neticesinde bireylerin sosyo-ekonomik koşullardan kaynaklı artan kaygı durumu günümüz insanların günlük sorunu olarak söylenebilmektedir. Spor ile uğraşan bireylerin bu gibi sorunlara fiziksel faaliyet gerçekleştirerek geçici ya da kalıcı olarak çözüm üretebileceği söylenebilir. Spor faaliyetleri toplumsal bakımdan incelendiğinde ise temel olarak sosyalleşmeyi çoğaltmaya olanak tanınması bu sayede

toplum sağlığını koruyan ve insanları duygusal açıdan daha dirayetli kılan özelliklerinden söz edilebilir. Ekonomik açıdan getirileri olarak spor faaliyetlerinin tesis bünyesinde gerçekleştirilebilmesi amacıyla ortaya çıkan tesisleşme neticesinde istihdam imkanı ortaya çıkması, ülkelerin uluslararası arenada tanınması ve prestij kazanmasına imkan tanıyan spor faaliyetlerin toplumların mevcudiyetine yaptığı katkıları diğer avantajları arasında gösterilebilmektedir (Koçak 2017).

Bireylerin spor faaliyetleri ile uğraşırken günlük sorunlardan ve streten uzaklaştığı bu zaman diliminde kendilerine ayırmış oldukları kaliteli zaman kavramı sayesinde günlük yaşantılarına da katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Spor faaliyetleri sayesinde bireylerin aynı zamanda sosyal bir ortamda bulunarak sosyalleşmesine katkı sağladığı da bilinen bir gerçektir.

Bunun yanısıra sadece bireylere değil toplum ve ülkelere de katkısı yadsınamaz. Spor faaliyetlerinin gerçekleştirilmesi amacıyla kurulan tesisler istihdam sağlayarak ayrıca uluslararası müsabakalara katılmasına olanak oluşturarak ekonomik olarak katkı sağlar. Bireyin yapmış olduğu spor faaliyetleri sayesinde gerek duygusal olarak gerekse fiziksel olarak g kazanması iş ortamında da verimliliğini arttırmaktadır.

2.2.2 Sporun Faydaları

Bireylerin demografik yapısı, başarıları, fiziksel yapıları, yaşadığı toplumun etnik yapısı ve vresi ile kurduğu iletişim becerileri bireylerin sosyal yaşamda yerini belli eden en önemli faktörlerdir. Spor faaliyetleri fiziksel etkileri sayesinde tüm bu faktörler üzerinde etki sahibidir.

Sporun bireyin fiziksel sağlığının yanı sıra psikolojik sağlık üzerine de etkileri yapılan araştırmalar neticesinde dört durum üzerinde odaklanmaktadır. Bu dört etki şu şekilde belirtilebilmektedir;

- Duygu – Durum
- Korku
- Depresyon
- Benlik Tasarımı

Spor faaliyetlerinin fiziksel olarak görünüş açısından düzelmesine olanak tanınması ve

bireyin fiziksel memnuniyet durumunun ortaya çıkması neticesinde benlik saygısı üzerinde etkisinin pozitif yönde gelişmesi, bu tür faaliyetlerin bireylerin psikolojik sağlık üzerinde de dolaylı olarak pozitif bir etkisi olduğunu belirtmektedir (Işık 2018).

Bireylerin fiziksel olarak spor yaptığı takdirde iyi bir görünüme sahip olması sayesinde özgüvenlerinin yerine gelmesi ve bu sayede psikolojik olarak da katkı sağlaması yapılan araştırmalar neticesinde bilinen bir gerçektir.

Spor faaliyetlerin ülkeler tarafından, daha sistemli olarak değerlendirilebilmesi ve geliştirebilmesi amacıyla çeşitli bakanlıklar kurmaya başlamıştır. Bu spor bakanlıkları sayesinde ülkeler uluslararası arenalarda düzenlenen spor müsabakalarına katılabilmekte ve tam olarak ülkelerin spor faaliyetlere verdiği önemin istatistiki olarak resmi kayıtlarla takip edilmesine olanak sağlar.

Spor faaliyetlerinin süratle sosyal bir kurum olması, eğitime, ekonomiye, uluslararası diplomasiye katkı sağlaması sayesinde, gelişen teknoloji çağında modernleşme yolunun yapıtaşlarından birini oluşturmaktadır (Yetim 2011).

Spor faaliyetlerin yönetiminde hizmet veren kurum ve kuruluşların bünyesinde mevcut olan çalışanların ortaya koyduğu performans ve yenilikçilik anlayışlarının düzeyinin yüksek olması, bu kurum ve kuruluşların kontrollerinin önemini arttıran bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

2.3 FİZİKSEL AKTİVİTE

Fiziksel aktivite Sağlık Bakanlığına bağlı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü tarafından; “Enerjiyi harcama için vücudun hareket etmesidir. Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji tüketimi ile gerçekleşen kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan

- Koşma
- Sıçrama
- Yüzme
- Bisiklete Binme
- Çömelme kalkma
- Kol ve Bacak Hareketleri

- Baş ve Gövde Hareketleri

Gibi temel vücut hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içerisindeki aktiviteler” (Sağlık Bakanlığı 2018) olarak tanımlanmaktadır.

Bireylerin günlük yaşam içerisinde belirli bir sistem ve düzene bağlı olmadan çeşitli oranlarda enerji sarf etmesine neden olan aktiviteler bütününe fiziksel aktivite denmektedir.

Bireyler çoğunlukla fiziksel aktivite tanımını egzersiz ve sporla eş anlamlı düşünmektedirler. Fakat fiziksel aktivite günlük yaşantıda kas ve eklemler kullanılmak suretiyle enerji tüketimini ortaya çıkaran, çeşitli yoğunluklarda uygulanan ve akabinde kalp ve solunum hızının yükselmesine neden olan, yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz ve fiziksel aktivite yakın bir tarihe kadar eş anlamlı kullanılmakta iken son yıllarda yapılan araştırmalar neticesinde egzersiz tanımını fiziksel aktivitenin alt kategorisi olarak tanımlanmaya başlandı. Egzersiz vücut uygunluğunun korunmasını sağlayan planlı ve düzenli tekrarlarla gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler bütünüdür (Canbolat 2018).

Yakın zamana kadar egzersiz ile fiziksel aktivitenin eş anlamlı olarak görülmesi kavramı değişmiştir. Yapılan fiziksel aktivitelere egzersiz denilebilmesi için düzenli sistematik ve belli bir süreçte gerçekleştirilmesi gerekmektedir.

Bu ayrıştırma sayesinde bireylerin yaşam kalitesinde ki parametrelerin etkileşim süreci daha net biçimde ortaya konulabilmektedir. Fiziksel aktivitelerin gerçekleştirilme oranlarına göre fizyolojik, sosyal ve psikolojik etkileri mevcuttur.

2.3.1 Fiziksel Aktiviteye Katılımın Fizyolojik Etkileri

Fiziksel aktivite başta sağlıklı kilo vermek ya da vücut kitle endeksine uygun olan kiloyu korumak, sindirim sistemi başta olmak üzere vücudun fizyolojik dengesini korumak, kemik yoğunluğunu orantılamak, kas kuvvetini ve eklem mobilitesini yükseltmek, bağışıklık sistemini güçlendirmek için önem teşkil eder. Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivitenin yaşam kalitesini artırabileceği kanıtlanmıştır. Belirli düzeylerde ki şiddette gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin özellikle orta ve yüksek şiddet oranında fiziksel aktivite yapan bireyin aktivite hiç gerçekleştirilmeyen insanlara oranla yaşam sürelerinin

daha düşük olduğu bulunmuştur. Fiziksel aktivite vücudu dinç tutarak yaşlanmayı önlemesi ve yaşam kalitesini iyileştirdiği bulgular arasındadır. Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivite gerçekleştirilmeyen bireylerin kronik hastalıklara daha fazla yakalandığını ve Dünya genelinde yüzde 9 oranında erken doğuma sebebiyet verdiği istatistiklerde belirtilmektedir (Adıgüzel 2017).

Gerçekleştirilen günlük fiziksel aktiviteler bireyleri kronik hastalıkların pek çoğundan korumaktadır. Yapılan araştırmalarda sağlıklı ilişkilendirilen fiziksel aktivitelerin oranlarına göre hastalıkların risk bakımından değerlendirilmiş olması buna göre bireylerin yönlendirilmesi önem teşkil eder.

Yapılan araştırmalar neticesinde fiziksel aktivite ile bazı sağlık sorunlarının ilişki düzeyi Şekil 2.1 de belirtilmiştir.

Durum	Risk azaltma	Semptom azaltma	Sonuç iyileştirme	Aktivite tipi
Alzheimer	+			A
Anksiyete	++	++	+++	A
Astım	+	+		A
Koroner kalp hastalıkları	+++	+++	++	A, E
Kalp krizi	+	++	++	S, A
Kanser				
Meme	++	+	++	A
Kolon	+++	++	++	A
Endometriyum	+			A
Akciğer	+			A
Prostat	+	+	++	A
Depresyon	++	++	++	A
Tip II diyabet	+++	+++	+++	A, E
Hipertansiyon	++		+++	A, E
Uzun ömürlülük		+++	+++	A
Obezite	++	++	+++	E, A
Osteoartrit		+	+	S, A
Osteoporoz	++			S (W), A
Periferik damar hastalığı		+		A
Hamilelik		+	++	A
Sigara içme	+	++	++	A
Stres	++	++	++	A
Ülser	+			A

+ düşük etki, ++ orta etki, +++ yüksek etki, A=orta düzey aktivite, E=enerji harcanması önemli, S=kuvvet egzersizleri, W=ağırlık kaldırma egzersizi.

(Bulut 2010)

Şekil 2.1. Fiziksel Aktivite İle Bazı Sağlık Durumları İlişkisi

Yukarıda ki tablodan da anlaşılacağı üzere en azından orta düzey olarak tanımlanan fiziksel aktivite gerçekleştirildiğinde bireylerin kronik ve zaman zaman ölümcül olabilen hastalıklara karşı gösterdiği direnç seviyesi, iyileşme oranı ve mevcut olan riski azaltma durumunda nasıl tepkimeler gözlemlendiği belirtilmiştir.

Bireylerin en az orta seviye olarak detaylandırılan günlük fiziksel aktiviteleri, yaşam kalitesini oldukça arttırmaya yarar sağlamaktadır.

2.3.2 Fiziksel Aktiviteye Katılımın Sosyal Etkileri

Fiziksel aktivitenin birey sağlığı üzerindeki etkilerinin yanı sıra psikolojik ve sosyal olarak da pozitif etki oluşturmaktadır. Sosyal etkiler;

- Kendini iyi hissetme ve mutluluk hormonu aktivite edilmesi,
- Pozitif düşüncenin geliştirilmesi ve gerek günlük gerek genel stres oranıyla başa çıkma yeteneğinin geliştirilmesi
- Bireyin sosyal uyum ve adaptasyonunun yüksek olması

Bunların yanı sıra bireylerin ve toplumun sağlık tanımında mevcut olan tüm koşulları karşılamasına olanak tanır (Bulut 2010).

Bireyin öz kimliğine olan saygısını kazanmasına yardımcı olan fiziksel aktivite, bu sayede sosyal yaşamda da daha aktif ve verimli bir hayat sürmeye imkan tanır. Sosyal olarak iş ortamında verimliliğin artması bu sayede bireyin hedeflerine daha rahat ve hızlı bir şekilde ulaşabilmesi, özgüven artışına neden olarak insanlarla istenildiği şekilde etkileşime geçebilmesine olanak tanır.

Bu sayede bireylerin sosyal açıdan gelişmesi bu sayede daha mutlu, daha sağlıklı olması topluma ve ülkelerine katkı sağlayabilmesi fiziksel aktivitenin sosyal olarak katkısı denilebilmektedir.

2.3.3 Fiziksel Aktiviteye Katılımın Psikolojik Etkileri

Yapılan araştırmalarda literatür taraması yapıldığında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi değerlendirmeye tabi tutulan çalışmalar çoğunlukla hasta bireylerin mevcut olduğu (kanser, kalp rahatsızlığı, diabetes mellitus, cerebral parci, vb.) gruplarda yapıldığı görülmektedir. Bu tarz çalışmaların bir kısmını doğrudan yaşam kalitesi parametreleri doğrultusunda gerçekleştirilmekte iken bir kısmı yaşam kalitesi ve bu kalitenin tespitinde

baz alınan ölçeklerin (ruhsal iyilik, algılanan sağlık, genel sağlık, vb.) kullanıldığı görülmektedir. Kronik kalp rahatsızlığı mevcut olan hasta bireylerin üzerinde gerçekleştirilen sistematik bir araştırmada kısa zamanlı gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin hasta bireylerin üzerinde psikolojik olarak olumlu faydaları olduğu kanıtlanmıştır. Bu tarz araştırmalar gerçekleştiren Benno ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırmada ise egzersiz çalışmasının klinik olarak egzersiz kapasitesi ve yaşam kalitesi üzerinde büyük bir önem teşkil ettiği belirtilmiştir (Tekkanat 2008).

Özellikle belli tip rahatsızlıklara sahip bireyler üzerinde yapılan araştırmalar neticesinde fiziksel aktivitelerin bireyin mevcut olan rahatsızlığının psikolojik etkisinin en aza indirgenmesine olanak sağlar.

Vücudun yaratılışı sonucunda bireyin hareket etmesi genel olarak kodlanmıştır. Bu kodlama gelişen teknoloji neticesinde çağımız şartlarında karşılıksız kalmaktadır. Sağlıklarını kaybeden bireylerin psikolojilerinin düzgün olması doğru orantılı olarak beklenemez. Rahatsızlıkların tedavinde en önemli faktörün moral olması yapılan fiziksel aktiviteler sayesinde bireyin mevcut moralinin yükseltilmesi sağlanır. Bu sayede rahatsızlığın tedavi süreci hızlanmakta ya da bu rahatsızlığın ortaya çıkması engellenebilmektedir.

Çağımız hastalıkların birçoğunun psikolojik olduğu bilimsel olarak da kanıtlanmıştır. Fiziksel aktivite gerçekleştiren bireylerin serotonin salgılaması bu sayede mutluluk hormonunu harekete geçirerek daha sağlıklı bireyler olmasına sebebiyet verir.

2.4 SEDANTER

Sedanter bir davranış biçimi olarak tanımlanabilir. Sedanter davranış biçimi vücut enerji harcanmasının en düşük düzeyde gerçekleştirilmesinin, dinlenme durumunda ki vücut yapısı ile bireyin normal yaşantısında ki mevcut nabız hızının neredeyse eşit olma durumudur. Gelişen teknolojinin getirdiği yenilikler sürecinde bireyin, televizyon izleme, bilgisayar ortamında işlerini halledebilmesi, telefonda konuşma, araç kullanma, meditasyon ve yemek yeme ve bu tarz davranışlarından ortaya çıkan hareketsizlikten dolayı günümüz toplumlarının bireylerinde, stres, kalp – damar hastalıkları, sinir sistemi hastalıkları, solunum yolu hastalıkları ve aşırı beslenmeden kaynaklanan rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır. Sedanter yaşamın sonuçları yapılan araştırmalar ve gözlemlerden edinilen bilgiler aracılığıyla iyi bilinmektedir. Bireylerde yapılan fiziksel aktivite

gerçekleştirilen bir yaşam ile sedanter yaşam arasında yapılan değerlendirmeler de sedanter yaşama sahip bireylerin kronik ve ölümcül hastalıkların yanı sıra fiziksel ve psikolojik olarak kaliteli yaşam parametrelerini karşılayamadığı belirlenmiştir (Yolcu 2012).

Fiziksel aktivitenin neredeyse yok denecek kadar az gerçekleştirilmesi günümüz toplumlarının en büyük sorunlarıdır. Teknolojik yenilikler yaşam tarzlarını kolaylaştırmasının yanı sıra sedanter bir yaşam modellemesinin de ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Sedanter bir yaşam modellemesinde, fiziksel aktivitenin yapılmadığı ve hareketsiz bir yaşam düzleminde vücudun gerekli olan enerji dengesinin yerine getirilmemesi sonucu bozulmalar gerçekleşir. Obeziteyi vücutta ki sağlık dejenerasyonunun ortaya çıktığı bu yaşam modellemesinde vücut bedeninin enerji dengesini bozarak yağ düzeyinin fazlalığı ve endomorf vücut tipi oranının aşırılığı olarak tanımlanabilmektedir. Hareketsiz hayat tarzının neden olabileceği hastalıklar yalnızca obezite değil aynı zamanda kadınlarda menapoz döneminde ki olumsuz etkilerini de arttırabilmektedir. Sedanter yaşamda vücut kitle endeksinin uygun parametrelerde olmaması veya aşılması gibi durumlarda önemli sağlık sorunlarının yanında fiziksel aktivitede ve fiziksel iş kapasitesinde, yaşam performansında düşüş gözlemlenmektedir (Özdemir 2017).

İnsan vücudunun varoluşundan bu yana vücuda kodlanmış olan hareketin kolaylaşan yaşam tarzları sayesinde gerçekleştirilmemesine neden olmaktadır. Özellikle pek çok işin elektronik ortamda yapılabilmesi sedanter bir modelleme, halk arasında tembellik olarak adlandırılan bir sorunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

2.4.1 Sedanter Yaşam

Gelişen teknolojik gelişmeler sebebiyle, dünya nüfusunun %60'ının yeterli fiziksel aktivite yapmadığını ve gelişmiş olan ülkelerde yaşayan yetişkin bireylerin yaşam tarzlarının hareketsiz olduğu yönünde yapılan bilimsel araştırmalar kanıtlamaktadır. Bireylere çocukluk ve genç erişkinlik döneminde fiziksel aktivite alışkanlığı edinilmesine olanak tanınması ve motive edilmesi tüm yaşamını etkileyen bir süreç olarak görülmektedir. Genç yaşlarda edinilen sedanter yaşam biçimini ilerleyen yaşlarda değiştirilmesi oldukça zordur. İnsan fizyolojisi fiziksel aktivite için tasarlanmıştır (Yolcu 2012).

Yapılan araştırmalar bireylerin çocukluk ya da genç erişkinlik döneminde hareketli bir yaşam sürmesinin adapte edilmemesi ya da bu konuda motive edilmemesi sebebiyle sedanter yaşam tarzı özellikle son 20 yılda sıkça görülmeye başlanmıştır.

Sedanter yaşam tarzı, fiziksel aktivitenin olmadığı ya da düzensiz olduğu bir yaşam modelidir. Gelişmiş ve gelişmekte olan ölkelerde bu yaşam modeline sıkça rastlanmaktadır (Vikipedi 2018). Artan teknolojik gelişme hayatı kolaylaştırmasının yanı sıra sedanter bir yaşam modelini de ortaya çıkarmıştır.

Teknolojik gelişmelerin hayatı çok kolaylaştırması, her evde bir bilgisayar imkanı gibi koşulların oluşması bireyleri sedanter yaşam tarzına daha rahat evrilmesine imkan tanımaktadır.

Bu yaşam tarzı sebebiyle pek çok hastalık ortaya çıkmakta ve kronikleşmektedir. Bu konu ile ilgili ölkeler bireyleri yönlendirmek üzere çalışmalar yapmakta ve teşvik etmektedirler.

2.5 SAĞLIK KAVRAMI

Sağlık Türk Dil Kurumu tarafından “Bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden tam bir iyilik durumunda olması, vücut esenliği, esenlik, sıhhat, afiyet” (TDK 2018) olarak tanımlanmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından sağlığın tanımı ise; “Sağlık sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruhça ve sosyal yönden tam iyilik halidir” (Türk Tabipler Birliği 2018) şeklinde dir.

Gerek Türk Dil Kurumu gerekse Dünya Sağlık Örgütü tarafından bireyin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığın sağlık tanımının içinde kabul etmektedir. Bireyin sadece fiziksel anlamda sağlıklı olması sağlık koşulları için tam kabul edilebilir değildir. Bireyin ruhsal ve manen de sağlıklı olması tam sağlık kapsamına girmesi demektir. Yaşanılan yer, çevre, maddi yeterlilik, sosyal alan gibi kıstaslar değerlendirmeye alınmalıdır.

Dünya Sağlık Örgütünün tanımının içeriği genel olarak kabul görmektedir. İnsanın temel varlığına ilişkin olarak belirlenen sağlık, sadece bedensel sağlık olarak tanımlanmakta kalmamakta, toplumların durumuyla ilgili olarak koşulların ve imkanların, o bireye düşen bölümüyle beraber değerlendirilmektedir. Dünya Sağlık Örgütünün tanımında mevcut olan “toplumsal” ya da “sosyal” ifadeleri, bireylerin politik olarak iyi olma

hallerinin kültürel, ekonomik vb. ihtiyaçlarının karşılanmasının geniş bir bakış açısıyla tanımlanmakta olduğu görülmektedir (Askar 2006).

Bireyin ruhsal sağlığının iyi olması öncelikle dış etkenlere bağlıdır. Ruhsal sağlığın bozulması halinde bu bedenin fiziksel sağlığına da etki etmektedir. Bu sebeple toplumsal ve sosyal olarak bireylerin iyi olma halleri genel sağlık açısından önemlidir.

Yapılan araştırmalar neticesinde egzersiz yapmanın bireyin sadece fiziki sağlığa değil ruhsal sağlığa da iyi geldiği kanıtlanmıştır. Bu konuda yürütülen çeşitli çalışmalarda bireyin yaptığı egzersiz dahilinde ruhsal durumun iyileştiği aynı zamanda fiziki olarak da kendini iyi hissetmeye başladığı bilinmektedir.

Sağlık kavramı genel yaşam çerçevesinde oldukça önemli bir alanı kapsar. Bireyin yaşamını şekillendirmesi bu doğrultuda gelişmesi sağlıklı olmasını gerektirir. Yaptığı işten verim alınması, yaşamından verim alınması bunların tümünü kapsamaktadır. Devlet otoriteleri toplumsal sağlık için çeşitli çalışmalar yürütmekte ve bu konuda yasa çalışmaları yapmaktadır. Sağlık toplumlar da en önemli ihtiyaçtır. Ulaşılabilir ve ücretsiz olması Dünya İnsan Hakları bildirgesinde yayınlanmıştır. En temel ihtiyaç olarak görünen sağlık kavramı günümüzde de geniş bir çalışma alanıdır. Gelişmiş ülkelerde yapılan reformlar bu kavramın daha iyiye gitmesine olanak sağlar.

2.6 EGZERSİZ

Türk Dil Kurumunda egzersiz “spor, alıştırma” (TDK 2018) olarak tanımlanmaktadır.

Egzersiz bireylerin gelişen teknoloji vb. durumlarda özellikle hareketsiz kalma durumunu ortadan kaldıran bir faaliyettir. Çeşitli fiziksel sporlar sayesinde kişinin hareketsiz olağan günlük yaşantısına hareket katmak temel amaçtır. Egzersiz yapan bireyin vücut doğal sürecini rahat tamamlayabildiği, çeşitli sağlık ile ilgili sorunlarını ortadan kaldırabildiği ya da yavaşlatabildiği gözlemlenmiştir.

Egzersiz ile ilgili metabolik değişiklikleri açıklamak için öncelikle egzersiz ile ilişkili metabolizma sürecini açıklamak gerekmektedir. Teorik olarak egzersizin metabolizma ile ilişkisi Aerobik ve Anaerobik olarak iki ana başlıkta tanımlanmaktadır. Aerobik ve anaerobik metabolizma ise farklı yoğunluktaki egzersizin, bireyin vücudunun ihtiyacına göre farklı miktarlarda enerji üretimine olanak sağlamasıdır (Kızıltoprak 2010).

Her bireyin egzersiz ihtiyacı farklılık göstermektedir. Yüksek enerji harcatan çeşitli egzersiz dalları olduğu gibi sadece vücutta ki fazla enerjiyi kullanmaya yönelik egzersizlerde mevcuttur. Egzersiz ve metabolizma bağlantısını iki ana başlıkta tanımlanır. Aerobik, Türk Dil Kurumu tarafından “sağlıklı bir vücuda sahip olmak için tempolu müzik eşliğinde yapılan jimnastik türü” (TDK 2018) olarak tanımlanmaktadır. Bu durumda kasların uzatılmış zaman aralıklarıyla orta düzeyli zorlanmasından başlayan ve yüksek kalp atım oranının korunduğu egzersizleri içermektedir denilebilir. Anaerobik ise Türk Dil Kurumu tarafından “oksijensiz yerde yaşayabilen, yetişebilen” olarak tanımlanmaktadır. Anaerobik egzersiz, hücrenin enerji ihtiyacını oksijenden bağımsız olarak gördüğü egzersiz çeşitlerine verilen tanımdır denilebilir.

Sağlık için egzersiz yapmak, modern toplumların hareketsiz yaşam tarzına sahip olmasının neden olduğu organik ve fiziki sağlıksız değişimleri engellemek yada yavaşlatmak, bireyin beden sağlığının fizyolojik kapasitesini yükseltmek ve sağlıklı bir birey olarak yaşayabilmesi için fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun bir süre muhafaza etmektir. Bu bilince sahip olan toplumlarda egzersize olan ilginin çoğalması ise doğal döngüde ki biyolojik bir dengeleme ihtiyacı şeklinde açıklamak mümkündür (Zorba ve Kartal 1995).

Egzersiz hareketsiz günlük yaşama sahip olan bireyler için özellikle hem ruhsal hemde fiziki sağlık için büyük önem teşkil eder. Çeşitli egzersiz programları uygulanarak bireylerin günlük yaşamlarına hareket katmaları sayesinde sağlık sorunları oluşmamasına veya sağlık sorunlarının en azami seviyede tutmaya yardımcı olur. Toplumların bu konuda politik gelişmelerde bulunması da bireyleri teşvik edici unsurlardandır.

2.7 PİLATES

Fiziksel uygunluk sistemi olarak tanımlanan Pilates, Joseph H. Pilates’in soyadını almıştır. Egzersiz olarak kabul edilmekte olan Pilates; bedende ki her bir kası faal hale getirmek suretiyle, denge ve esneklik kazandırmak, vücuda uygun duruş biçimi vermeye olanak tanır. Bu egzersizler tedavi ve rehabilitasyon ile ortak bir temele dayanması sebebiyle uzun süredir ortak kullanılabilir. Popülaritesi artan pilates egzersizi zaman içerisinde sahne ve dans gibi sanat topluluklarında da faal olarak kullanılmaya başlamıştır. Kaslarda meydana gelen hasarlardan sonra da pilates egzersizi rehabilitasyon etkisi oluşturduğu için kullanılmaktadır (Kahya 2018).

Pilates özellikle kasların gelişimi açısından önem taşıdığı için önceleri dans topluluklarında başta olmak üzere kullanılmış zamanla rehabilitasyon etkisi sebebiyle klinik olarak kullanımı artmıştır.

Joseph Pilates tarafından geliştirilen pilates egzersizinin temeli nefese odaklanarak ve belli bir ritimle yapılan hareketleri kapsamaktadır. Pilates egzersizi fiziksel sağlık, psikolojik sağlık ve vücut motor kontrolü, vücudun sağlıklı duruş biçimini arttırmak için kullanılmaktadır. Çeşitli araştırmalarda ve literatür taramalarında pilates egzersizinin bireyin fiziksel ve mental sağlığına faydası dolayısıyla fiziksel – mental egzersizler olarak tanımlanmaktadır (Gönen 2016).

Pilates egzersizinin temel amacı karın ve sırt bölgesinde günlük yaşamda aktif olmayan kasları eşit oranda güçlendirerek vücudun gövde kısmının sağlam bir kas ve iskelet yapısı oluşturmasına olanak sağlamaktır. Pilates egzersizinin temel olarak odak noktası vücut merkezinde ki vücudun iç kısmında mevcut olan derin kaslar ile bel kemiğine yakın kasların geliştirilmesine yöneliktir. Diğer egzersiz metotlarının aksine pilates egzersizi kas yapısına bir bütünlük imkanı sağlar (Ersoy 2008).

Pilates egzersizinin vücut merkezi olarak gördüğü gövde kısmı ve bel kemiğine yakın olan kısımları özellikle güçlendirme adına yapılan çalışmalar neticesinde vücut kas yapısı bir bütünlük kazanarak çeşitli kronik rahatsızlıkların önüne geçilmiş olur.

Pilates egzersizinde diğer egzersiz biçimlerinin aksine daha azami seviyede tekrar yapılması fakat bu tekrarların kontrollü bir biçimde uygunlanması tercih edilir. John Pilates 500 temel egzersiz çalışmasının pilatesin temel mantığına uygun olarak ortaya çıkardı. Böylece zihinsel ve fiziksel sağlık ortak bir egzersiz metoduyla geliştirilebilmesi amaçlandı. Pilates egzersizinde hareketler akıcı, nefes, kontrol ve konsantrasyon temel prensip olarak nitelendirildi. Bu çalışmalar neticesinde bireyin vücudunun artan esneklik güç ve beden farkındalığı ayrıca enerji ve gelişmiş bir zihinsel konsantrasyon imkanı ortaya çıkardığı kesinlik kazandı. Günümüzde dahi pilates egzersizi spor olarak çalışılmasının yanı sıra fizyoterapistlerinde özellikle rehabilitasyon sürecinde aktif olarak kullandığı bir egzersiz biçimi halini aldı (Vikipedi 2018).

Pilates egzersizinin sağlık tanımı içerisinde mevcut olarak bulunan bedensel ve fiziksel sağlık parametrelerini karşılayabilmesi pek çok açıdan aktif olarak kullanılmasına olanak sağlar. Pilates prensiplerinin spor dalında konsantrasyonu çoğaltması, doğru nefes

tekniklerini öğretmesi ayrıca rehabilitasyon alanında ise hareketlerin akıcı olarak sağlaması gibi faktörler bu egzersiz biçimine olan ilgiyi yoğun bir şekilde arttırdı.

Joseph Pilates geliştirdiği bu egzersize “kontrol sanatı” denmesini uygun gördü. Pilates’in bu egzersiz metodunda hedeflediği; sağlıklı bir bireyin hedefi güçlü bir zihne sahip olması ve bu zihnin vücudunu kontrol ederken tam hakimiyet sağlamasına olanak vermektir. Bu yüzden pilates egzersizinin metodları sadece fiziksel açıdan güçlenmeyi sağlamak değil aynı zamanda zihin ve beden arasında ki dengeyi oluşturmaya yöneliktir (Göker 2012).

Pilates egzersizinde kaslar üzerinde aktif bir şekilde kullanılmasına kontrol bilimi (Contrology) dendi. Omurgayı destekleyen kaslar üzerinde yoğun bir egzersiz programı kullanılmaya günümüzde de aktif olarak devam edildi. Doğru nefes alıp-verme de bu egzersizin tercih nedenlerinden biri haline geldi (Taşdemir 2016).

Pilates egzersiz programı başından sonuna kadar bireyin vücut sağlığı açısından kaslarını kuvvetlendirme üzerinde kontrol sahibi olmasına olanak tanırken, zihinsel olarak da gelişmesine imkan tanınması Joseph Pilates’in bu egzersizi ortaya çıkarırken tasarladığı fikir olan “Kontrol Sanatı” terimin altını tam olarak doldurabilmektedir. Beden üzerinde kontrol ve zihin üzerinde kontrol imkanı tanıyan bu egzersizin aynı zamanda beden ve zihin arasında ki uyumu da kontrol altında tutması önemli bir kıstastır.

2.7.1 Fitness Pilates

İnsan vücudunda ki iskelet kaslarının enerji harcayarak oluşturulan ve bireyin sağlıklı bir vücut yapısını oluşturmasına yarayan hareketlere fiziksel aktivite denilmektedir. Fiziksel zindelik ise American College of Sports Medicine (ACSM)’ nin tanımına göre; günlük aktivitelerin haricinde kalan egzersizleri etkili ve güvenli bir şekilde aşırı derece de yorulmadan gerçekleştirebilme ve boş zaman aktivitelerini yapmaya imkan sağlayacak performansa sahip olma yeteneğidir. Fiziksel zindeliğin temel niteliklerinin ölçülebilmesi için sağlıkla ilgili kondisyon ve beceriyle ilgili kondisyon bileşenleri olarak ayrılması gerekmektedir (Taşdemir 2016). Fiziksel zindelik olarak tanımlama vücudun genel koordinasyonunda ki kasların geliştirilmesi ve omurganın sağlaştırılması üzerine yapılan çalışmaları kapsamaktadır. Fitness Pilates tanımı sağlıklı toplumların genel olarak sağlığını koruma yanında ve fiziksel kondisyonlarının arttırmasına yönelik yapılan çalışmalar bütünüdür. Fonksiyonelliği de arttırması amaçlanan fitness pilates

egzersizlerinde çalışma alanları klinik pilatese kıyasla daha büyüktür. Stüdyo aletlerinin de maliyeti düşürerek bireysel olarak kullanılmasına olanak tanır. Gerek spor dalları gerekse bireyin kendini daha iyi hissetmesi amacıyla yapılan Fitness Pilates egzersizleri, bel ağrısı, kardiyovasküler hastalıklar, obezite, osteoporoz ve artrit gibi rahatsızlıkların ortaya çıkmasını minimuma indir ya da bu hastalıkların tedavisine katkıda bulunur (Şavkın 2015).

Fitnes Pilates bireylerin yaşam şartlarında hareketsiz kalması nedeniyle oluşan rahatsızlıkların önüne geçmeye yada bu rahatsızlıkların artmasına engel olmasının yanı sıra spor branşlarıyla uğraşan bireylerin fiziksel uyumluluklarına katkıda bulunmaktadır.

2.7.2 Klinik Pilates

Pilates rehabilitasyon ve tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Tedavi amaçlı kullanılan pilatese klinik pilates denilmektedir. Klinik pilatesin temel prensibi pelvisin, omurganın ve boyun stabilizatör kaslarını faal hale getirir, omurga kaslarının kuvvetlenmesini sağlayarak ağrıyı azaltır. Klinik pilates temelde insan gövdesine ve transversus abdominise adapte edilerek eğitimi verilir. Gövdeyi sağlamlaştırarak, nefes kontrolü ile hareketlerin belli bir prensipte yapılması amaçlanır (Gönen 2016).

Pilates sporsal faaliyetler olarak kullanılmasının yanı sıra klinik anlamda da kullanılmaktadır. Bireyin nefes kontrolüne odaklanması sayesinde çeşitli pilates egzersizleri ile beraberinde omurga başta olmak üzere vücut sağlığını optimize eder.

Germe ve kuvvetlendirme yöntemlerinin geliştirildiği pilates egzersizi esnek ve güçlü bir vücut ve aynı zamanda vücudu kontrol etmeyi hedefleyen güçlü bir zihin oluşturulmasına katkıda bulunur. Klinik Pilates geniş kapsamlı ve çeşitli core prensipleri doğrultusunda uygulanır.

Klinik pilates egzersizleri rehabilitasyon programlarında başlangıç seviyesinde kuvvetlendirme amaçlı kullanılabileceği gibi yüksek seviyede bir sporcunun zorlu kondisyon gelişimine de uyarlanabilmektedir (Eroğlu 2011).

Klinik pilates ilk önce yaralanma rehabilitasyonu ile ilgilenmektedir. Klinik Pilatesin ortaya çıkaran Avustralyalı fizyoterapist ve aynı zamanda eski bir balet olan Craig Phillips klinik pilates egzersizlerini kassal kuvvet, esneklik, koordinasyon, endurans, stabilite ve proprioseptif mekanizma işlerliğinin yeniden kazanılması ve sürdürülmesi

için tasarlamıştır (Öksüz 2013).

Klinik pilates hem sporsal faaliyetlerle ilgilendiği gibi fiziksel hasar gibi durumlarda da kullanılmaktadır. Klinik pilatesin yaratıcısının fizyoterapist olmasının yanı sıra balet olması da bu egzersizin geliştirilmesine katkı sağlamıştır. Günümüzde pek çok fizyoterapistin klinik pilatesi kullandığı bilinmektedir.

2.8 PİLATES TARİHÇESİ

Alman Joseph Humbertus Pilates tarafından geliştirilen pilates, 1920' lerin başında Amerika'da kullanılmaya başlanmış ve popüler bir egzersiz tekniği haline gelmiştir (Damdelen 2016).

Bu egzersiz ile aynı adı taşıyan Joseph Pilates 1900 lerin başında Almanya' da doğan ve çocukluğunda geçirmediği hastalık kalmadığı bilinen bu sebeple vücudu geliştirmek ve güçlendirmek, vücut direncini arttırmak için çeşitli sporsal faaliyetleri denemiştir. Savaş sırasında hapis yatan Pilates, aynı sürede ortaya çıkan ve bir çok kişinin ölmesine neden olan "influenza" isimli salgın hastalık sebebiyle güçsüz düşen arkadaşlarına yardım etme amaçlı özel bir spor yöntemi geliştirmiştir. Savaş sonrası ABD' ye yerleşen Pilates bu spor tekniğini önce sporcular, balerin ve mankenler başta olmak üzere ilgi gösterse de daha sonraları tüm Dünya'ya yayılmıştır (Uluslararası Pilates Federasyonu 2018).

Pilates'in çocukken geçirdiği rahatsızlıklar ve sonrasında ortaya çıkan salgın hastalık ve beraberinde yaşanan ölümler sebebiyle insanların fiziksel ve ruhsal anlamda kendilerini geliştirmeleri için özel tekniklerle pilates egzersizini aktif hale getirmiştir. Sonrasında ABD'ye taşınması ve özellikle kas, omurga ve zihinsel olarak tam uyumlu bir biçimde çalışmaya imkan veren pilates egzersizi tüm dünya'da başta sporcular olmak üzere ilgi görmüştür.

Türkiye'de ise Pilates egzersizinin uygulanmaya başlanması 2000'li yılların başına denk gelmektedir. Bazı spor merkezlerinde Pilates egzersizin uygulanmaya başlaması ve medya desteği ile popülerlik kazanan Pilates egzersizi metoduna ilişkin antreman bilimi içerisinde bilimsel araştırmaların yürütülmeye başlandığı ifade edilebilir (Şimşek ve Katırcı 2011).

Ülkemizde ise popüler toplumun bazı spor merkezlerine Pilates egzersinin getirilmesine olanak tanınması ve medyanın desteğiyle ismi duyulan pilates sporu 2000'li yılların

başından itibaren aktif olarak kullanılmaya başlanmıştır.

2.9 PİLATES EGZERSİZİNİN TEMEL PRENSİPLERİ

İnsan vücudunu oluşturan çeşitli etmenler için doğru hareket bütünlüğünü oluşturmak pilates egzersiziyle mümkün olmaktadır.

Pilates egzersizinin temel prensipleri şu şekildedir; (Pilates Federasyonu 2018)

- Merkez Kontrolü
- Konsantrasyon
- Nefes Alıp Verme
- Yavaş ve Akıcı Hareketler
- Kontrol
- Hassaslık ve Duyarlılık

2.9.1 Merkez Kontrolü

Pilates egzersizinde temel hareket vücut merkesi, göbek, bel ve kalça çevresinden oluşmaktadır. Merkez kontrolü sayesinde iç organları ve omurgayı yerinde tutan kas sisteminin stabilitesini ve esnemeyi ayrıca uzamasına olanak tanır (Öztürk 2008).

Bu egzersizle temel hareket merkeze odaklanma sağlar. Merkez olarak tanımlanan iç organları ve omurgayı bir arada tutan kas sistemi kastedilmektedir.



(Öztürk 2008)

Şekil 2.2. Merkez Kontrolü

2.9.2 Konsantrasyon

Pilates egzersizinde konsantrasyon, yapılan hareketlere yoğunlaşmak bedeninin uyum içerisinde çalıştığını hissetmek ve hangi kasların kullanılıp hangilerinin kullanılmadığına dikkat etmek anlamına gelmektedir (Öztürk 2008).

Konsantrasyon pilates egzersizinde büyük bir önem içerir. Kişinin özellikle vücudunun geliştiğini hissetmesi ve buna dikkat etmesi bu prensibin temel mantalitesini oluşturur.



(Öztürk 2008)

Şekil 2.3. Konsantrasyon

2.9.3 Nefes Alıp Verme

Pilates egzersizinin temelini oluşturan nefes alıp-verme omurganın ve ekstremitelerin sabit ve fonksiyonel olmasına olanak tanır. Pilates egzersizi sayesinde nefes değişikliği etkisini, nefes alıp verme kapasitesinin artmasına, genel servikal ve lumbar patolojilerinde baş faktör olan göğüs duruşunun değişikliğini kolaylaştırır (Altıntaş 2006).

Pilates egzersizi temelde nefes alıp verme ile başlar. Bu sayede göğüs kafesinin düzgünleşmesine, akciğerlerin gelişmesine olanak tanır. Doğru nefes alıp verme tekniği sayesinde fiziki düzelme haricinde yeterli miktarda oksijenin vücuda alınmasına da olanak tanır.

Pilates egzersizinde nefes alıp verme panik olmadan derin nefes alıp bütün nefesi tamamı dışarı verme yoluyla yapılmalıdır. Nefes alıp verme süresi, durumu gerçekleştirilen

hareketlere göre şekillendirilir (Öztürk 2008).

Nefes alıp verme hareketlerin konumlarına göre uyarlanmalı süre buna göre belirlendiğine özellikle dikkat edilmelidir.



(Öztürk 2008)

Şekil 2.4. Nefes Alıp Verme

2.9.4 Yavaş ve Akıcı Hareketler

Pilates egzersizinde gerçekleştirilen hareketler sakinlikle ve her noktadan uyumlu bir şekilde geçilerek fakat hiç duraksamadan yapılmalıdır. Pilates egzersizinin temel prensibinde keskin geçişler ve sert hareketler yoktur. Hareketler devamlı olarak nefes kontrolü ile uyumlu bir şekilde ağır bir devinimde gerçekleştirir (Öztürk 2008).

Pilates egzersizinde uyum en önemli etkidir. Yavaş ve akıcı hareketlerde bu uyumun bir sonucu olmaktadır. Bu egzersizde hızlı bir geçiş yoktur. Nefes alıp verme, konsantrasyon bütünlüğü en temel hareket kontrolüdür.

Bu prensipte mevcut olan her prensibin otokontrollü bir şekilde uygulanmış olmasına dikkat edilmelidir. Saatin çarkı gibi düzenli ve sistemli geçişler pilates egzersizinin amacına uygunluk taşır ve istenilen sonuca ulaşmaya imkan verir.



(Öztürk 2008)

Şekil 2.5. Yavaş ve Akıcı Hareketler

2.9.5 Kontrol

Önemli olan bir diğer faktör kontroldür. Pilates egzersizinde kontrol sağlanabilmesi için bedenin iyi dinlenmiş ve hareketlerin aslına uygun şekilde gerçekleştirilmesi ve olası sakatlıkların oluşmasının önlenmesi gerekir (Öztürk 2008).

Pilates egzersizinde hareketleri kontrolle gerçekleştirmek olası rahatsızlıkların ve istenmeyen sonuçların önüne geçilmesine imkan tanır. İyi dinlenmiş bir bedenin hareketleri daha kolay ve düzgün bir şekilde gerçekleştirebileceği ve kontrolün rahatça sağlanabileceği bilinmektedir.



(Öztürk 2008)

Şekil 2.6. Kontrol

2.9.6 Hassaslık ve Duyarlılık

Pilates egzersizini gerçekleştirirken hareketlere odaklanmak bedeninin nasıl çalıştığına ve hangi kasların çalıştığına, uygun bir şekilde kullanılıp kullanılmadığına dikkat etmek gereklidir. Pilates egzersizlerinde konsantrasyon esas noktadır. Bu aynı zamanda vücudun uyum içerisinde hareket edilmesini ve duruşları doğru bir şekilde uygulanmasını hissetmek, beyni günlük koşturmacadan uzaklaştırması sebebiyle rahatlatıcı bir etkide sağlamaktadır (Ersoy 2008).

Hareketler belirsizce değil, hakkı verilerek tam yapılmalıdır. Hareket sekansları birbirleri içinde ve birbirleri arasında koordine olmalıdır. Bu sayede vücudun nasıl dinlendiği ve kasların nasıl aktiflediğini hissetmek zihinsel olarak bir rahatlama sağlar (Öztürk 2008).



(Öztürk 2008)

Şekil 2.7. Hassaslık ve Duyarlılık

2.10 PİLATES EGZERSİZİNİN FAYDALARI

Genel esneklik ve kuvvet değişikliklerini görmek için, Pilates düzenli aralıklarla çalışılması pilates egzersizinin faydalarının tam anlamıyla sağlanmasına olanak tanır. En iyi sonuç için, tüm hareketlerin tam hızı ve süresi vardır. Bu esasta (Thepilatescoach 2018)

- Duruşun iyileştirilmesi,
- Tüm enerjinin artırılması,
- Tüm core bölgesi kaslarının kuvvetlendirilmesi,
- Atletik performansın artırılması,
- Daha iyi konsantrasyon,
- Dayanıklılık ve kuvvetin geliştirilmesi,
- Hareketler boyunca tam, derin nefeslerin nasıl kullanılacağına öğrenilmesi,
- İçten dışa çalışarak core bölgesinin stabilizasyonunun artırılması,
- Daha uzun, yağsız ve daha dengeli vücut oluşturulması
- Vücudun daha zayıf kısımlarının dengelenmesi
- Ayak ve ayak bileklerindeki hareketliliğin artırılması,
- Diğer tüm aktivitelerin ve yaşam kalitesinin artırılması
- Solunumu geliştirmek
- Kinestatik veya hareket farkındalığını geliştirmek
- Fonksiyonel hareket ve denge eğitimi sağlamak
- Abdominal kas kuvveti ve esnekliğini artırarak kas dengesini iyileştirmek
- Lumbopelvik stabiliteyi sağlamak
- Pelvis ve omurgadan bağımsız olarak kalça ve omuz kuşağı hareketlerini restore etmek
- Tüm hareket planlarında statik ve dinamik stabilizasyona yönelik izometrik, konsantrik, eksantrik kas sinerjilerini ve ko-kontraksiyonu geliştirmek ve

koordine etmek

- Eklem hareket açıklığını ve tüm hareket boyunca kas kuvvetini geliştirmek (Gökmen 2015)
- Dayanıklılık ve kuvveti artırır.
- Hareket sırasında tam ve derin nefes almaktan faydalanmayı öğretir.
- Core stabilizasyonunu geliştirir, içeriden dışarıya çalıştırır.
- Ayakların ve bileklerin işlevini geliştirir.
- Yaşamı daha kaliteli hale getirir.
- Vücudun zayıf bölgeleri arasındaki dengeyi kurar. (Altıntaş 2016)

Pilates egzersizi genel anlamda daha kaliteli bir yaşam ve sağlık tanımında ki faktörlere tam uyum sağlamayı kolaylaştırmaktadır. Yukarıda bahsi geçen faydalar yapılan sonuçlar doğrultusunda elde edilmiştir. Bireylerin günlük yaşamlarına çok büyük katkısı olan pilates egzersizinin devletler tarafından da desteklenmesi daha sağlıklı toplumların oluşmasına olanak tanır.

Sadece kas, omurga ve zihinsel faydalarının yanı sıra pilates egzersizi yapılan çalışmalarla iç organların gelişmesine de imkan tanıdığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

2.11 PİLATES EGZERSİZİNİN UNSURLARI

Pilates egzersizinin temel unsurları farklı kaynaklarda genel tanımlamaları şu şekildedir;

- **Aksın gerilip – uzatılması/ Core kontrolü:** Pek çok araştırma, transversus abdominis, multifidus, diyafram ve abdominal onlique kaslarının, bel ağrısı geçmişi olan sağlıklı bireylerde hareketi sağlayan temel unsurun kaslar olduğunu ortaya çıkarmıştır (Altıntaş 2006). Vücut merkezini sabitlemek anlamına da gelen Core kontrolü, sağlıklı bireylerin kaslarının gelişmesine olanak sağlar.
- **Baş, boyun ve omuz bölgesinin etkili bütünlüğü:** Bedenle ilgili olan baş, yüz, boyun ve omuz bölgesinin hareketliliğini arttırmak ve fazla enerji kaybını azaltır. Üst ekstrimitenin doğru şekillendirilmesi omuz eklemi ve çevresinde ki bağlardan kaynaklanan sakatlanmalara neden olan zararlı baskıları engeller. Pilates egzersizinin üst beden çalışmaları sayesinde, o bölgede oluşan kas

tembelliğinin engellenir ve biçimli şekil almasına olanak sağlar.

- **Omurga açıklığı:** Omurlar arasında hareketi yükseltmek, yüksek hareket kabiliyetine sahip parçaların mikro ve makro travmasına neden olan güçlükleri azaltmasıyla ilgili yapılan çalışmalarda, günümüzde beklenen sonucun elde edilemediği görülmüştür.

Omurların hareket kabiliyeti yapılan çalışmalar doğrultusunda da belli bir noktaya kadar yükseltilebildiği belirtilen çalışmalarda, mikro ve makro travmaların belli bir seviyeye kadar güçleri tutulabilmekte fakat azaltılamamaktadır.

- **Doğru pozisyon ve postür:** Zemine bakarak yürümek, karşıya bakarak yürümekten daha fazla enerji kaybına yol açtığı bildirilmiştir. Pilates sayesinde doğru duruş teknikleri açısından vücudun kaslarının güçlendirilmesi ve aynı zamanda hareketi doğru pozisyon ve postürde yapmanın önemine dikkat çekmektedir. Bireylerin kambur duruş olarak tabir edilen hafif eğik omurgaya eğrilik veren duruşun düzeltilmesinde pilates önemli bir egzersiz prensibi oluşturmaktadır.
- **Hareket Bütünlüğü:** Kas ve iskelet sisteminin açılmasına izin verecek ölçüde, hareket bütünlüğünün doğru olması aynı zamanda sindirim, dolaşım, solunum ve üreme sistemlerini ve akıl, duygular, bilinçaltı, ruh ve fiziksel vücudu kapsayan bütünlük insan vücudunu oluşturmakta ise bu bütünlüğü doğru hareket bütünlüğü ile sağlamak önem teşkil eder.

Pilates egzersizinin unsurları prensiplerle sabitlenebilmektedir. Bu sayede hedeflenen sonuca ulaşması mümkün kılınır. Bütün egzersizlerde olduğu gibi pilates egzersizleri de gerçekleştirilmeden önce doktora danışılmalı ve uzmanlar eşliğinde gerçekleştirilmelidir.

2.12 PİLATES HAREKET UNSURLARI

Pilates egzersizinin hareket ilkelerinin temeli; koordinasyon, denge, esneklik, kassal dayanıklılığı geliştirmektir. Pilates egzersizin fonksiyonel bir türüdür. Egzersizin temel prensip hareketlerinin değişik kombinasyonlarından oluşmaktadır (Çağlav 2005).

Pilates hareketlerinin temel prensiplerden oluşması bu egzersizin bu temellere bağlı olarak değişik kombinasyonlarının oluşmasına olanak tanımaktadır.

Pilates egzersizleri başlangıç seviyesinden ileri seviyeye kadar uzanan 500'den fazla

egzersizden oluşmaktadır. Çalışma temelde 2 şekilde olabilir. Pilates mat çalışması veya Pilates cihazları ile çalışma. Bu cihazlar; cadillac, wunda chair, reformer, barrel, spine corrector' dur (Arslanoğlu 2008).

Joseph Pilates'in başlangıçtan gelişime kadar 500 temel hareket belirlemiş olup bu belirlenen hareketler temel prensipleri odaklayarak yapılmaktadır. Hareketler mat üzerinde yapılabildiği gibi cadillac, wunda chair, reformer, barrel, spine corrector adı verilen temel mantıkta çalışan cihazlarla da gerçekleştirilebilmektedir.

Bu noktada bu cihazların göstereceği Şekil 2.8, Şekil 2.9, Şekil 2.10, Şekil 2.11, Şekil 2.12.'de belirtilmiştir.



(Arslanoğlu 2008)

Şekil 2.8. Cadillac



(Arslanoğlu 2008)

Ŗekil 2.9. Wunda Chair



(Arslanoğlu 2008)

Ŗekil 2.10. Reformer



(Arslanoğlu 2008)

Şekil 2.11 Barrel



(Arslanoğlu 2008)

Şekil 2.12 Spine Corrector

2.13 PİLATES EGZERSİZİ İLE İLGİLİ GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

Pilates egzersizi günümüzde de hala aktif olarak kullanılan bir egzersiz türüdür. Modern pilates temelde pilates felsefesine ve prensiplerine uyumlu olarak modern yaşamın ihtiyaçlarına göre şekillendirilmeye başlanılmıştır. Bütün fitness seviyelerinde bu prensiplere bağlı kalınarak pilates egzersizi geliştirilebilmektedir. Tüm rehabilitasyon egzersizlerinde kullanılabilen modern pilates egzersizi geleneksel pilates egzersizinin sagittal düzlemde gerçekleştirilmesinin aksine diagonal hareketlerle daha yüksek

seviyede egzersiz yapmayı mümkün hale getirilmiştir.

Modern pilates anatomi, kinesyoloji, fizyoloji gibi alanları temel alarak vücudun nasıl tepki verdiğini araştırır. Psikolojik, duygusal ve sosyal faktörlerin egzersizi nasıl etkilediğini ve zihnin nasıl çalıştığını incelemekte modern pilatesin öncelikleri arasındadır. Egzersiz metodlarında her bir vücut tipinin farklı ihtiyaçları olduğu dikkate alınmalıdır. Modern pilatesin ana amacı vücudu tanımlayabilmek, nefes alıp vermenin içgüdüsel bir hareketten ötesine bilinçli ve doğru bir şekilde yapılmasına olanak tanımak, kasların çalışma sisteminin bedenen ve zihnen hissetmesine imkan sağlamak ve aşırı stresi engellemektir. Diğer bütün egzersizlerde olduğu gibi modern pilateste de egzersizi yapacak kişiye göre biçimlendirilir. Bireyin tüm ihtiyaçları belirlenir, vücut tipine göre zayıf ve güçlü yönleri tespit edilir. Pilates egzersizinin temel prensiplerine bağlı kalınarak bireylerin ihtiyaçlarına göre şekillendirilebilir. Bu sayede yapılan değişikliklerle birlikte pilates bütün yaşlardaki kişilere, düşük kondisyon seviyesine sahip olanlara mesela hamilelere, incinme yaşamış kişilere ya da performans sporcularına uygun hale getirilebilir. Kişiyeye göre değişiklikler modern pilatesin öncelikli amacıdır (Baylan 2008).

Modern pilatesin gelişimi hem fitness pilatesi hemde klinik pilatesi etkilemektedir. Günümüzde ki yaşam tarzı ve bireylerin ihtiyaçları 20. Yüzyıl başlarında ki yaşama tarzı ve bireylerin ihtiyaçlarına göre oldukça farklıdır. Gelişmiş teknoloji ve iş olanakları ayrıca bireylerin özellikle sağlık konusunda daha bilinçli olması buna sebebiyet vermektedir.

Pilates egzersizlerinin temel prensiplerine bağlı kalarak bu egzersizi bireylere göre inovatif olarak geliştirmek pilates egzersizinin amacına uygunluk taşır.

Geliştirilen bir diğer pilates egzersizi olan Aeropilates nazikçe, esnekliği artırmak, duruş ve hareketlilik için bireylerin yaşları ne olursa olsun kişisel durumu geliştirmek için ortaya çıkmıştır. Bu pilates egzersizinde hiç geliştirilmemiş kasların bile geliştirilmesi hedeflenmektedir. Örneğin kalp sağlığını iyileştirmek için uzmanlar tarafından belirlenen bir perhiz ile kardiyovasküler eğitim vermektedir (Gültekin 2016).

Günümüzde hala gelişmekte olan pilates egzersizleri yaşam koşullarına göre şekillenmeye devam etmektedir. Temel prensiplerine bağlı olarak geliştirilen sistemler gelişen teknolojiyle tembelleşmeye eğilimli olan kasların hareketlenmesine imkan tanımak ve bireyin hem zihinsel hem de fiziksel olarak sağlıklı kalmasına olanak tanır.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın konusu, amacı ve önemi, araştırmanın evreni araştırmanın yöntemi, verilerin toplanması ve analizi konuları ele alınmıştır.

3.1 ARAŞTIRMANIN KONUSU

Bu tez çalışmasının konusu pilates egzersizin insanlar üzerindeki etkilerini ölçmek ve farklılıkları tespit etmektir.

3.2 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Teknolojinin gelişmesi ve iş hayatının yoğunluğu nedeniyle insanlar daha az hareket eder hale gelmiştir. İş temposunun ve çalışma koşullarının meydana getirdiği hareketsizlik sedanter yaşam tarzı diye adlandırılmaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin yapılmadığı bu yaşam tarzı Dünya Sağlık Örgütü'nün ölüm sebepleri arasında ilk sırada yer almaktadır.

Sedanter yaşam tarzının olumsuzluklarından kurtulmak isteyen bireyler beden ve ruh sağlıklarını korumak için çeşitli egzersizlere yönelmişlerdir. Son zamanlarda popüler hale gelen pilates egzersizi insanların serbest zamanlarını değerlendirmesi için cazip bir sportif faaliyet olmuştur. Bu gerçeklerden hareketle bu araştırmanın amacı bireylerin pilates egzersizlerine neden katıldıkları ve pilates egzersizin insanlar üzerindeki etkilerini ölçmek ve farklılıkları tespit etmektir.

Bu tez araştırması pilates egzersizi yapan kişilerin duygu ve düşüncelerini anlamamıza yardımcı olacaktır. Böylelikle pilates hizmeti sunan işletmelerin hizmet kalitesini arttırmak ve öneriler sunmak bakımından önem arz etmektedir. Ayrıca bu araştırma ileride yapılacak araştırmalara ışık tutacaktır.

3.3 ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE SINIRLILIKLARI

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde Avcılar ilçesindeki spor merkezlerinde pilates egzersizi yapan bireylerden oluşmaktadır. Basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle belirlenen, farklı yer ve zamanlarda toplam 120 kişiyle yüz yüze anket çalışması yapılmıştır. Ancak eksik ve hatalı olanlar çıkarılarak toplamda 116 anket üzerinden bulgular analiz edilmiştir.

3.4 ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma anketi iki bölümden oluşmaktadır. Anketin ilk bölümünde bireylerin sosyo-demografik özellikleri, kaç yıldan beri pilates yaptıkları ve pilates egzersizine ayırdıkları zamanı ölçmeye yönelik sorular vardır. Ayrıca bu bölümde, sigara kullanımı, boy ve kilo gibi sorulara da yer verilmiştir.

Anketin ikinci bölümünde ise bireylerin pilates egzersizi ile ilgili düşüncelerini ve pilatesin sedanter insanlar üzerindeki etkilerini ölçmek amacıyla Pilates Durum Analizi Ölçeği kullanılmıştır ve bu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik testleri yapılmıştır (Şimşek ve Şimşek, 2011). Pilates Durum Analizi Ölçeği'nin yapı geçerliğini saptamak amacıyla yapılan açıklayıcı faktör analizi katılım nedenleri (12 madde) ve Pilates'in insanlar üzerindeki etkisi (8 madde) olmak üzere iki boyut ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, doğrulayıcı faktör analizine tabi tutulan ölçeğin uyum değerleri $X^2= 58.44$, $df= 47$, $RMSEA= 0.52$, $CFI=0.93$, $AGFI= 0,93$ olarak ortaya çıkmıştır.

Ölçeğin güvenilirliği ile ilgili yapılan çalışmalarda ise ölçeğin test tekrar test pearson korelasyon katsayılarının 0,52 ile 0,81 arasında değerler aldığı, ölçek faktörleri arasındaki pearson korelasyon katsayılarının 0,31 ile 0,49 arasında değiştiği, ölçek faktörlerinin cronbach's alpha katsayılarının 0,85 ile 0,91 arasında değiştiği ve ölçeğin bütünü için hesaplanan iç tutarlık güvenilirlik katsayısının ise 0,93 olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda, geçerlik ve güvenilirlik açısından Pilates Durum Analizi Ölçeği'nin uygun değerlere sahip olduğu ifade edilebilir (Şimşek ve Şimşek, 2011) .

Bireylerin pilates egzersizine katılım nedenlerini ölçmek amacıyla 12 ifadeden oluşan 5'li likert ölçeği kullanılmıştır. Pilatesin bireyler üzerindeki etkisini ölçmek için ise 8 ifadeden oluşan 5'li likert ölçeği kullanılmıştır. Söz konusu anketin tam hali Ek-1'de mevcuttur.

3.5 VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ

Yüz yüze anket yoluyla toplanan veriler toplanmıştır. Anlaşılmayan ifadeler birebir araştırmacı tarafından detaylı olarak açıklanmıştır. Veri toplama süreci 3 Kasım – 28 Kasım 2018 tarihleri arasında (25 günlük sürede) çeşitli spor merkezlerinde yapılmıştır.

Tüm analizler SPSS 24.0 (Statistical Package Program for Socail Sciences, Illusionis,

USA) ortamında, %95 güven aralığında ve 0,05 anlamlılık düzeyinde gerçekleştirilmiştir. Sonuçları yorumlarken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 referans alınmış olup; $p < 0,05$ olması halinde anlamlı bir ilişkinin olduğu, $p > 0,05$ olması halinde ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı ile açıklanmıştır. Elde edilen verilerin frekans dağılımları, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları tanımlayıcı istatistik olarak sunulmuştur. Bunun yanı sıra, örneklem grubunun pilates egzersiz metoduna katılım nedenleri ve Pilates egzersizlerinin etkisi ile ilgili görüşlerinin cinsiyete ve yaş grubuna göre farklılaşma durumlarını belirlemek amacı ile T-testi analizi yapılmıştır.



4. BULGULAR

4.1 VERİLERİN ANALİZİ

4.1.1 Araştırmanın Ölçeğinin Geçerliliği ve Güvenilirliği

Geçerlilik, araştırma sonuçlarının gerçeği ne ölçüde yansıttığını göstermektedir (Kurtuluş, 2010, S.2). İlgili anketin geçerlilik çalışmaları yapılmıştır.

4.1.2 Araştırmanın Ölçeklerinin Güvenilirliği

Güvenilirlik bir test ya da ankette yer alan soruların birbirleri ile olan tutarlılığını ve kullanılan ölçeğin ilgilenen sorunu ne derece yansıttığını ifade etmektedir (Kalaycı, 2014: 403). Güvenilir analizinde birçok model kullanılmaktadır. Bunların arasında en yaygın kullanılan Alfa (α) Modeli'dir. Araştırmanın ölçeğinin güvenilirliğini ölçmek için Cronbach Alpha kullanılmıştır.

Aşağıda Bireylerin pilates egzersizine katılma nedenleri ölçeğinin güvenilirliğine ilişkin alfa katsayısı verilmiştir.

Tablo 4.1. Pilates Egzersizine Katılım Nedenleri Ölçeğinin Alfa (α) Değeri

Cronbach's Alpha	Değişken Sayısı
0,671	12

Tablo 4.1'de görüldüğü gibi, genel güvenilirlik katsayısı Alfa 0,671'dir. Yani, bu değer kullanılan ölçeğin güvenilirliğinin kabul edilebilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.2. Pilates Egzersizinin Bireyler Üzerindeki Etkisi Ölçeğinin Alfa (α) Değeri

Cronbach's Alpha	Değişken Sayısı
0,814	8

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi, genel güvenilirlik katsayısı Alfa 0,814’tür. Yani, bu değer kullanılan ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir.

Cronbach Alpha değerlerinin yorumlanmasında aşağıdaki tablo dikkate alınmıştır.

Tablo 4.3. Güvenirlik Katsayısı (Cronbach Alfa)

Cronbach Alpha	Güvenilirlik
≥ 0.9	Mükemmel
$0.7 \leq \alpha < 0.9$	İyi
$0.6 \leq \alpha < 0.7$	Kabul edilebilir
$0.5 \leq \alpha < 0.6$	Zayıf
$\alpha < 0.5$	Kabul edilemez

(Kılıç 2016)

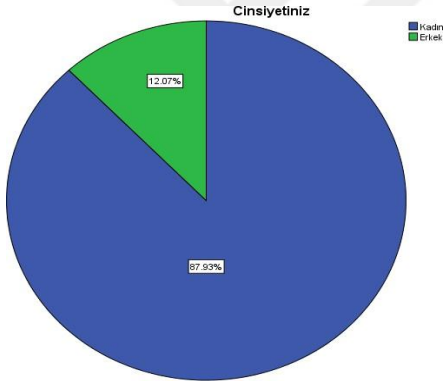
4.2 VERİLERİN DAĞILIMI

Bu başlık altında ankete konu olan katılımcıların cinsiyet, medeni hal, meslek, eğitim durumu, gelir durumu, yaş, pilates yapma süresi, boy, kilo, sigara kullanımı ve haftalık egzersiz süresi durumlarına göre dağılımları incelenmiştir.

Tablo 4.4. Cinsiyet Durumuna İlişkin Dağılım

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Kadın	102	87.9	87.9	87.9
Erkek	14	12.1	12.1	100
Toplam	116	100		

Ankete katılanların cinsiyet özelliklerine bakıldığında yüzde 87,9 kadın, yüzde 12,1 erkek katılımcı olduğu gözlenmektedir. Bu da kadınların daha fazla pilates yaptığı sonucunu bize vermektedir.

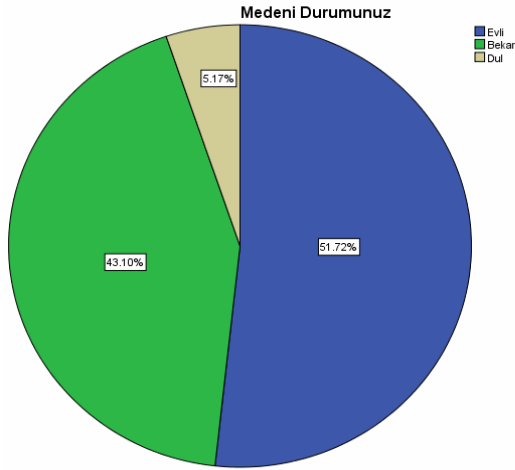


Şekil 4.1. Cinsiyet Durumuna İlişkin Dağılım Tablo

Tablo 4.5. Medeni Hallerine Göre Dağılım

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Evli	60	51.7	51.7	51.7
Bekar	50	43.1	43.1	94.8
Dul	6	5.2	5.2	100
Toplam	116	100.0		

Ankete katılanların medeni hallerine baktığımızda yüzde 51.7 evli, yüzde 43.1 bekâr ve %5.2 dul olduğu gözlenmektedir.

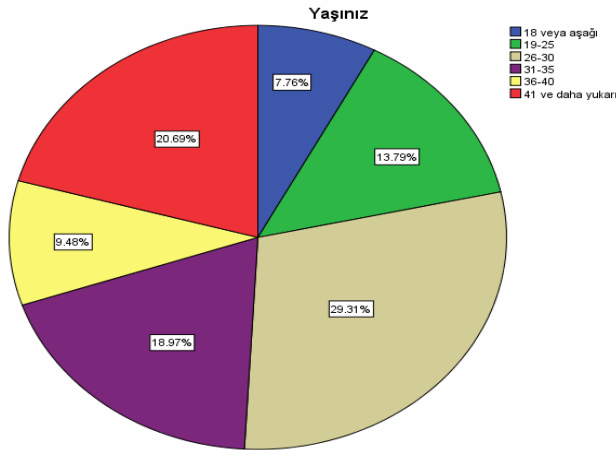


Şekil 4.2. Medeni Hal Durumuna İlişkin Dağılım

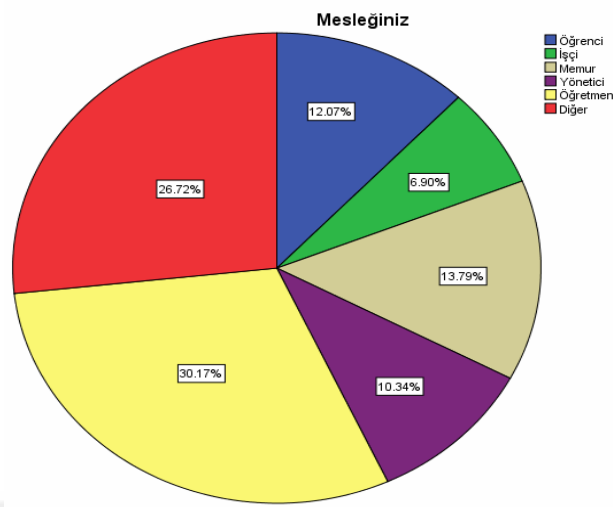
Tablo 4.6. Yaş Durumlarına Göre Dağılım

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
18 veya aşağı	9	7.8	7.8	7.8
19-25	16	13.8	13.8	21.6
26-30	34	29.3	29.3	50.9
31-35	22	19.0	19.0	69.8
36-40	11	9.5	9.5	79.3
41 ve daha fazla	24	20.7	20.7	100.0
Toplam	116	100		

Ankete katılanların yaş özelliklerine bakıldığında yüzde 7.8'inin 18 veya daha az yaşta olduğu, yüzde 13.8'inin 19-25 yaş aralığında olduğu, yüzde 29.3 'ünün 26-230 yaş aralığında olduğu, yüzde 19.0'unun 31-35 yaş arasında olduğu , yüzde 9.5'inin 36-40 yaş arasında olduğu ve yüzde 20.7 sinin ise 41 yaş ve daha üzerinde olduğu gözlenmektedir. 116 kişini katıldığı anketimizde pilates yapan kişilerin ağırlıklı olarak 26-30 yaş aralığında oldukları gözlemlenmektedir.



Şekil 4.3. Yaş Durumlarına Göre Dağılım



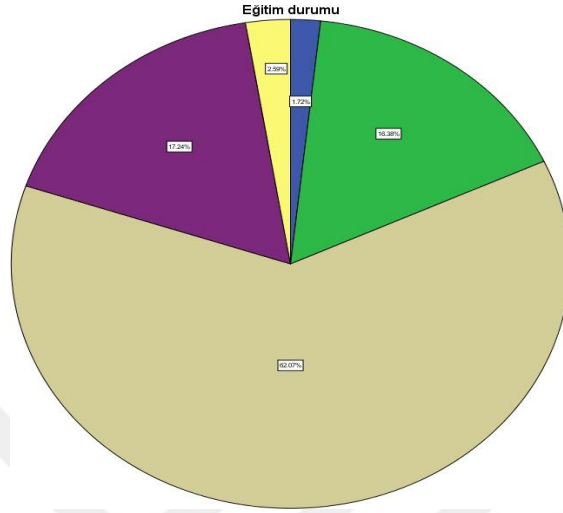
Şekil 4.4. Meslek Durumlarına Göre Dağılım

Tablo 4.7. Meslek Durumlarına Göre Dağılım

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Öğrenci	14	12.1	12.1	12.1
İşçi	8	6.9	6.9	19.0
Memur	16	13.8	13.8	32.8
Yönetici	12	10.3	10.3	43.1
Öğretmen	35	30.2	30.2	73.3
Diğer	31	26.7	26.7	100.0
Toplam	116	100		

Ankete katılanların meslek durumlarını değerlendirdiğimizde yüzde 12,1 öğrenci, yüzde 6,9 işçi, yüzde 13,8 memur, yüzde 10,3 yönetici, yüzde 30,2 Öğretmen ve yüzde 26,7 diğer seçeneğini işaretledikleri görülmektedir. Toplamda 116 kişinin katıldığı ankette

pilates yapan kişilerin mesleklerine baktığımızda ağırlıklı olarak öğretmenlerden oluştuğu gözlemlenmiştir.



Şekil 4.5. Eğitim Durumlarına Göre Dağılım

Tablo 4.8. Eğitim Durumlarına Göre Dağılım

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
İlköğretim	2	1.7	1.7	1.7
Lise	19	16.4	16.4	18.1
Üniversite	72	62.1	62.1	80.2
Yüksek lisans	20	17.2	17.2	97.4
Doktora	3	2.6	2.6	100.0
Toplam	116	100.0	100.0	

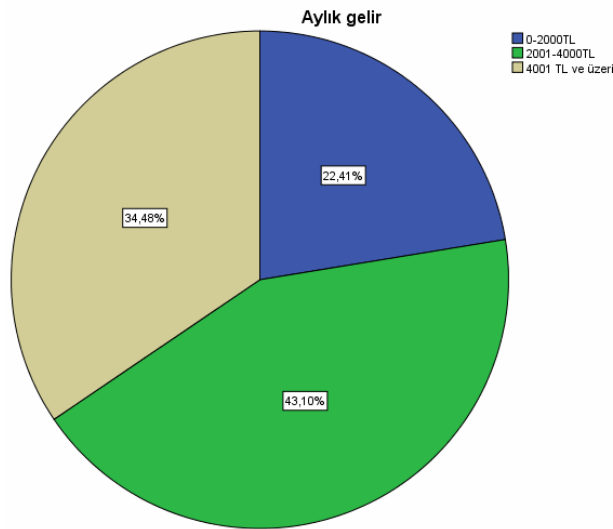
Ankete katılanların eğitim durumlarını değerlendirdiğimizde yüzde 1,7 ilköğretim, yüzde 16,4 lise, yüzde 62,1 üniversite, yüzde 17,2 yüksek lisans, yüzde 2,6 doktora mezunu olduğu gözlenmektedir. Toplamda 116 kişinin katıldığı anketimizde pilates yapan kişileri eğitim düzeylerine göre incelediğimizde ağırlıklı olarak üniversite mezunu kişilerden

oluştugu gözlemlenmektedir.

Tablo 4.9. Aylık Gelir Durumlarına Göre Dağılımı

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
0-2000 TL	26	22,4	22,4	22,4
2001-4000 TL	50	43,1	43,1	65,5
4001 ve üstü	40	34,5	34,5	100,0

Ankete katılanların aylık kazançlarını değerlendirdiğimizde yüzde 12,1 1000 TL ve daha altında gelirinin olduğu, yüzde 10,3'ünün 1001-2000 TL arasında gelirinin olduğu, yüzde 18,1'inin 2001-3000 TL arasında gelirinin olduğu, yüzde 25,0'ının 3001-4000 TL arasında gelirinin olduğu, yüzde 15,5'inin 4001-5000 TL arasında gelirinin olduğu, yüzde 7,8'inin 5001- 6000 TL arasında gelirinin olduğu ve son olarak %11,2'sinin 6001 TL ve üzerinde gelire sahip olduğu gözlenmektedir. Toplamda 116 kişinin katıldığı anketimizde pilates yapan kişileri gelir durumlarına göre incelediğimizde ağırlıklı olarak 3001-4000 TL arası gelire sahip oldukları gözlemlenmektedir.

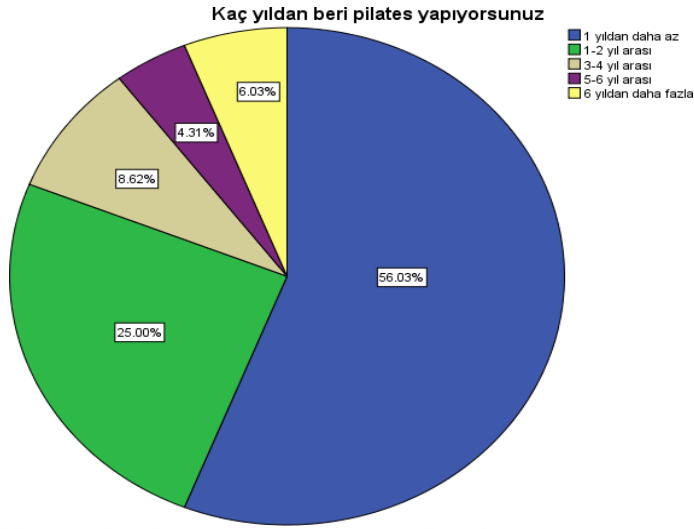


Şekil 4.6. Aylık Gelir Durumlarına Göre Dağılım

Tablo 4.10. Pilates Yapma Sürelerine Göre Dağılım

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
1 yıldan daha az	65	56.0	56.0	56.0
1-2 yıl arası	29	25.0	25.0	81.0
3-4 yıl arası	10	8.6	8.6	89.7
5-6 yıl arası	5	4.3	4.3	94.0
6 yıldan daha fazla	7	6.0	6.0	100.0
Toplam	116	100.0	100.0	

Katılımcıları pilates yapma sürelerine göre değerlendirdiğimizde yüzde 56,0'ının 1 yıldan daha az süreden beri pilates yaptığını, yüzde 25,0'ının 1-2 yıl arasında pilates yaptığını, yüzde 8,6'sının 3-4 yıl arasında pilates yaptığını, yüzde 4,3'ünün 5-6 yıl arasında pilates yaptığını, yüzde 6,0'ının ise 6 yıldan daha uzun zamandan beri pilates yaptığını gözlemlemekteyiz. Toplamda 116 kişinin katıldığı anketimizde cevaplayıcıların ne kadar süredir beri pilates yaptıkları sorusuna cevap olarak yüksek çoğunluğunun pilatese bir yıldan daha az süredir pilates yaptıkları gözlemlenmiştir.

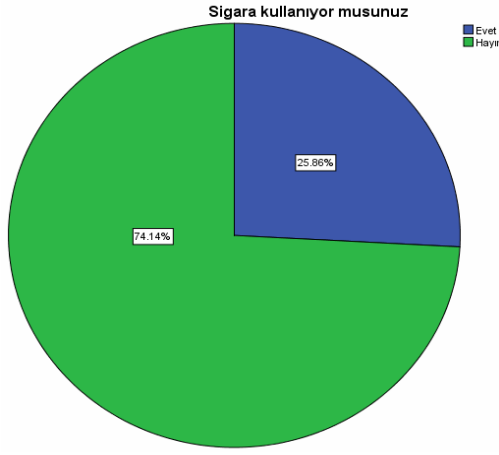


Şekil 4.7. Pilates Yapma Sürelerine Göre Dağılım

Tablo 4.11. Sigara Kullanma Durumlarına Göre Dağılım

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Evet	30	25.9	25.9	25.9
Hayır	86	74.1	74.1	100.0
Toplam	116	100.0	100.0	

Katılımcıları sigara kullanma durumlarına göre incelediğimizde yüzde 25,9'unun sigara kullanmadığı ve yüzde 74,1'inin ise sigara kullandığını gözlemlemekteyiz. 116 kişinin katıldığı anketimizde pilates yapan katılımcıların çok büyük çoğunluğunun sigara kullanmadığı gözlemlenmektedir.

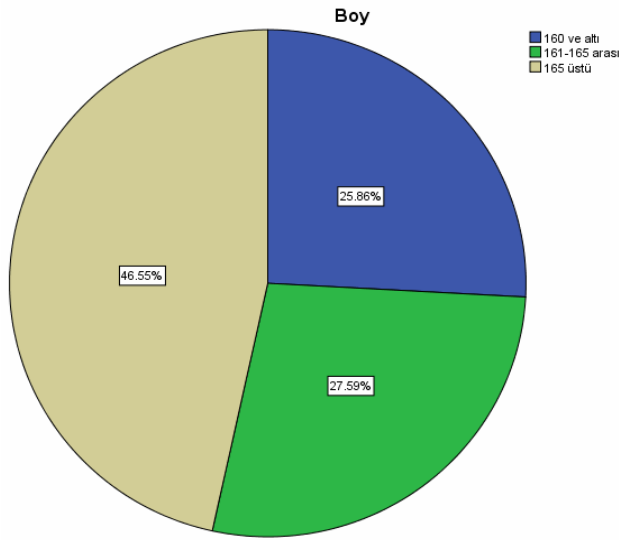


Şekil 4.8. Sigara Kullanma Durumlarına Göre Dağılım

Tablo 4.12. Boy Durumlarına Göre Dağılım

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
160 ve altı	30	25.9	25.9	25.9
161-165 arası	32	27.6	27.6	53.4
165 üstü	54	46.6	46.6	100.0
Total	116	100.0	100.0	

Anketimizde katılımcıların boy durumları açık uçlu olarak sorulmuştur. Daha sonra veriler SPSS programına girildikten sonra analize uygun hale getirmek için üç grup altında toplanmıştır. Buna göre katılımcıları boy durumlarına göre değerlendirdiğimizde yüzde 25,9'u 160 cm ve altı, yüzde 27,6'sı 161-165 cm arası, yüzde 46,6'sı ise 165 cm üstü olarak gözlemlenmiştir. 116 kişinin katıldığı anketimizde pilates yapan kişilerin ağırlıklı olarak 165 cm ve üstü oldukları gözlemlenmiştir.

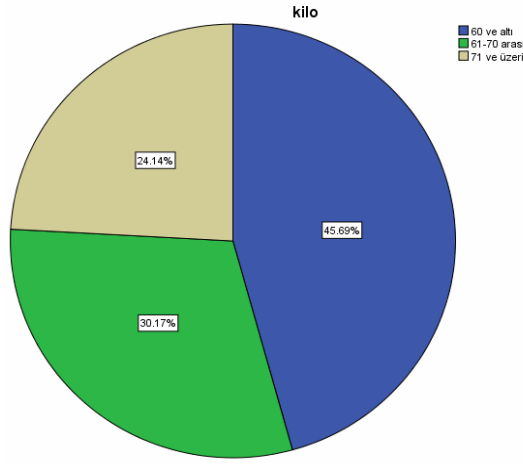


Şekil 4.9. Boy Durumlarına Göre Dağılım

Tablo 4.13. Kilo Durumlarına Göre Dağılım

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
60 ve altı	53	45.7	45.7	45.7
61-70 arası	35	30.2	30.2	75.9
71 ve üzeri	28	24.1	24.1	100.0
Toplam	116	100.0	100.0	

Anketimizde katılımcıların boy durumları açık uçlu olarak sorulmuştur. Daha sonra veriler SPSS programına girildikten sonra analize uygun hale getirmek için üç grup altında toplanmıştır. Ankete katılanları kilo durumlarına göre incelediğimizde katılımcıların yüzde 45,7'si 60 kilo ve altı, yüzde 30,2'si 61-70 kilo arasında ve yüzde 24.1'i ise 71 kilo ve üzerinde olduğu gözlemlenmiştir. 116 kişinin katıldığı anketimizde pilates yapan kişilerin ağırlıklı olarak 60 kilo ve altında oldukları gözlemlenmektedir.



Şekil 4.10. Kilo Durumlarına Göre Dağılım

Tablo 4.14. Vücut Kitle İndeksi Durumlarına Göre Dağılım

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Zayıf	3	2,6	2,6	2,6
Normal	72	62,1	62,1	64,7
Şişman	38	32,8	32,8	97,4
Obez	3	2,6	2,6	100,0
Toplam	116	100,0	100,0	

Katılımcıların ankette boy ve kilo durumları öğrenildikten sonra SPSS programından Compute Variable seçeneğinden kilo/(boy*boy) şeklinde formüle edilerek vücut kitle endeksleri elde edilmiştir. Daha sonra aşağıdaki tablo dikkate alınarak tekrar kodlanmıştır. Bu sonuçlara göre ankete katılan kişilerin normal vücut kitle endeksine sahip oldukları gözlenmiştir.

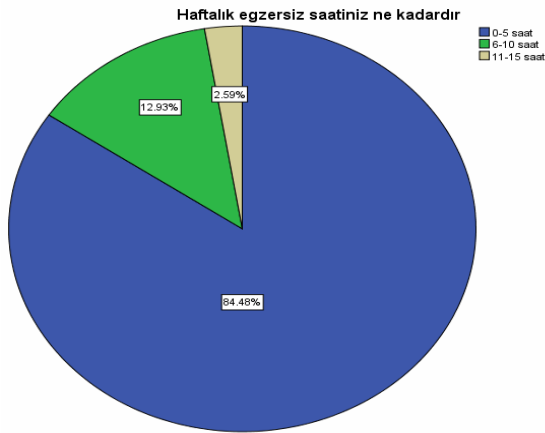
Tablo 4.15. Vücut Kitle İndeksi Tablosu

Vücut Kitle İndeksi	Değer	Etiket
VKİ<=18.50	1	Zayıf
18.51 <= VKİ <=24.99	2	Normal
25.00 <= VKİ <=29.99	3	Şişman
VKİ =< 30.00	4	Obez

Tablo 4.16. Haftalık Egzersiz Saatlerine Göre Dağılım

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
0-5 saat	98	84.5	84.5	84.5
6-10 saat	15	12.9	12.9	97.4
11-15 saat	3	2.6	2.6	100.0
Total	116	100.0	100.0	

Katılımcıların haftada pilates egzersizine ayırdıkları saati inceleyecek olursak yüzde 84,5'i haftada 0-5 saat arası egzersiz yaptıklarını belirtirken, yüzde 12,9'u haftada 6-10 saat arası egzersiz yaptıklarını, yüzde 2,9'u ise haftada 11-15 saat arası egzersiz yaptıklarını belirtmişlerdir. 116 kişinin katıldığı anketimize pilates yapan kişilerin ağırlıklı olarak haftada 0-5 saat egzersiz yaptıkları gözlemlenmektedir.



Şekil 4.11. Haftalık Egzersiz Saatlerine Göre Dağılım

Tablo 4.17. Haftalık Egzersiz Saati ve Aylık Gelir

			Haftalık egzersiz saatiniz ne kadardır			Total
			0-5 saat	6-10 saat	11-15 saat	
Aylık gelir	0-2000TL	Değer	22	3	1	26
		Yüzde	84,6%	11,5%	3,8%	100,0%
	2001-4000TL	Değer	46	4	0	50
		Yüzde	92,0%	8,0%	0,0%	100,0%
	4001 TL ve üzeri	Değer	30	8	2	40
		Yüzde	75,0%	20,0%	5,0%	100,0%
Toplam		Değer	98	15	3	116
		Yüzde	84,5%	12,9%	2,6%	100,0%

Tablo 4. 17’de görüldüğü üzere aylık geliri 0-2000 TL arasında olan katılımcıların yüzde 84’ü haftada 0-5 saat pilates yapar iken yüzde 11’i 6-10 saat, yüzde 3,1’i ise 11- 15 saat pilates yapmaktadır. Aylık geliri 2001-4000 TL olan katılımcıların yüzde 92’si 0-5 saat pilates yaparken yüzde 8’i 6-10 saat pilates yapmaktadır. Aylık geliri 4001 TL ve üzeri olan katılımcıların yüzde 84’ü haftalık 0-5 saat pilates yaparken yüzde 12,9’u 6-10 saat, yüzde 2,6’sı 11- 15 saat pilates yapmaktadır.

4.3 ÖLÇEKLERİN TANIMLAYICI İSTATİSTİKLERİ

Tablo 4.18. Katılımcıların Pilates Egzersizine Katılma Sebepleri ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikleri

	Pilates Egzersizine Katılma Sebepleri	Temel Değerler	

İfadeler	1	2	3	4	5	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	Kişi sayısı
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum			
Zamanımı Değerlendirmek için yapıyorum	24,1	15,5	18,1	27,6	14,7	2.9310	1.41252	116
Çok sevdiğim için yapıyorum	3,4	10,3	11,2	32,8	42,2	4.0000	1.12675	116
Çok eğlenceli bulduğum için yapıyorum	7,8	15,5	19,8	26,7	30,2	3.5603	1.28055	116
Sportif başarı elde etmek için yapıyorum	35,3	15,5	15,5	13,8	19,8	2.6724	1.55354	116
Sağlık için yapıyorum	5,2	-	2,6	22,4	69,8	4.5172	0.96444	116
Merak ettiğim için yapıyorum	31,9	24,1	13,8	19,0	11,2	2.5345	1.39833	116
Herkes yaptığı için yapıyorum	64,7	23,3	4,3	5,2	2,6	1.5776	0.97936	116
İş stresinden kurtulmak için yapıyorum	11,2	10,3	14,7	33,6	30,2	3.6121	1.31725	116
Yeni arkadaşlar edinmek için yapıyorum	43,1	23,3	12,9	18,1	2,6	2.1379	1.22933	116
Bu alanda kariyer yapmak için yapıyorum	55,2	24,1	6,0	11,2	3,4	1.8362	1.16428	116

Para kazanma amacı ile yapıyorum	67,2	18,1	2,6	7,8	4,3	1.6379	1.12981	116
Hobi amaçlı yapıyorum	20,7	9,5	7,8	34,5	27,6	3.3879	1.49650	116

12 değişikenden oluşan pilates egzersizine katılma sebepleriyle ilgili ölçeğin yukarıda katılımcılar tarafından verilen cevapların dağılımları verilmiştir. Özetle katılımcıların pilates egzersizine neden katıldıklarıyla ilgili sebeplere baktığımızda; katılımcıların yüzde 69,8'inin sağlık için katıldığını, yüzde 42,2'sinin çok sevdikleri için katıldıklarını, yüzde 30,2'sinin ise iş stresinden kurtulmak için pilates egzersizi yaptıklarını belirtmişlerdir. En düşük yüzdeler baktığımızda ise yüzde 67,2'si kesinlikle pilatesi para kazanmak için yapmadıklarını belirtirken, yüzde 64,7'si ise kesinlikle herkes yaptığı için yapmadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 4.19. Katılımcıların Pilates Egzersizinin Etkisi ile İlgili Düşüncelerinin Tanımlayıcı İstatistikleri

İfadeler	Pilates Egzersizinin Etkileri (%)					Temel Değerler		Kişi sayısı
	1	2	3	4	5	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum			
Zihinsel yorgunluğu azaltmada yardımcı olur	0,9	0,9	0,9	26,7	70,7	4.6552	0,63388	116
Fiziksel gelişimi sağlamada ve sağlıklı bünyeye sahip olmada yardımcı olur	0,9	0,9	-	16,4	81,9	4.7759	0,57614	116
Olumsuz davranışlardan az etkilenmemi sağlar	3,4	3,4	14,7	31,0	47,4	4.1552	1.02663	116
Kendime güven duygumu (cesaret, girişimcilik, başarılı olma) geliştirir	1,7	4,3	6,9	26,7	60,3	4.3966	0,92200	116
Çevre kaygısını azaltmada yardımcı olur	5,2	7,8	19,0	27,6	40,5	3.9052	1.17198	116
Kendimi gevşemiş ve huzurlu hissetmemi sağlar	0,9	2,6	2,6	32,8	61,2	4.5086	0,75176	116
Duygusal haz almama yardımcı olur	6,9	8,6	12,9	28,4	43,1	3.9224	1.23817	116

Düzenli spor yapma alışkanlığı kazandırır	1,7	2,6	2,6	24,1	69,9	4.5603	0,81602	116
---	-----	-----	-----	------	------	--------	---------	-----

8 değişkenden oluşan pilates egzersizinin etkileri ölçeğinin katılımcılar tarafından verilen cevapların dağılımı yukarıdaki tabloda özetlenmiştir. Buna göre en yüksek ortalamaya sahip üç değişken sırasıyla şunlardır;

- Fiziksel gelişimi sağlamada ve sağlıklı bünyeye sahip olmada yardımcı olur
- Zihinsel yorgunluğu azaltmada yardımcı olur
- Düzenli spor yapma alışkanlığı kazandırır

Özetle katılımcıların pilates egzersizinin etkilerini incelediğimizde katılımcıların yüzde 81,9'u pilatesin fiziksel gelişimi sağlamada ve sağlıklı bir bünyeye sahip olmada yardımcı olduğunu söylemişlerdir. Katılımcılar en az etkisi olarak da yüzde 40,5 çevre kaygısını azaltmada yardımcı olur ifadesini belirtmişlerdir.

4.4 KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE PİLATES EGZERSİZİ YAPMA NEDENLERİ ARASINDAKİ FARKLILIKLARIN ARAŞTIRILMASI

Pilates egzersizlerinin etkisi ile ilgili görüşlerinin cinsiyete ve yaş grubuna göre farklılaşma durumlarını belirlemek amacı ile T-testi analizi yapılmıştır. Analizde farklılık gösteren ortalamalar için varyans homojenliği değerlendirmesi Levene's testi ile yapılmıştır.

Tablo 4.20. Pilatese Katılma Nedenlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

İfadeler	Cinsiyet	Kişi sayısı (n)	Ortalama (X)	Standart Sapma (sd)	t	Anlamlılık (p)
Zamanımı değerlendirme için yapıyorum	Kadın	102	3,0000	1,42120	1,426	0,157
	Erkek	14	2,4286	1,28388		
Çok sevdiğim için yapıyorum	Kadın	102	4,0882	1,05402	2,320	0,022*
	Erkek	14	3,3571	1,44686		

Çok eğlenceli bulduğum için yapıyorum	Kadın	102	3,5980	1,26068	0,855	0,394
	Erkek	14	3,2857	1,43734		
Sportif başarı elde etmek için yapıyorum	Kadın	102	2,6275	1,51508	-0,840	0,402
	Erkek	14	3,0000	1,83973		
Sağlık için yapıyorum	Kadın	102	4,5686	,87325	1,559	0,122
	Erkek	14	4,1429	1,46009		
Merak ettiği için yapıyorum	Kadın	102	2,4804	1,39823	-1,126	0,263
	Erkek	14	2,9286	1,38477		
Herkes yaptığı için yapıyorum	Kadın	102	1,5000	,90925	-2,348	0,021*
	Erkek	14	2,1429	1,29241		
İş stresinden kurtulmak için yapıyorum	Kadın	102	3,5588	1,33182	-1,177	0,242
	Erkek	14	4,0000	1,17670		
Yeni arkadaşlar edinmek için yapıyorum	Kadın	102	2,0588	1,20085	-1,892	0,061
	Erkek	14	2,7143	1,32599		
Bu alanda kariyer yapmak için yapıyorum	Kadın	102	1,8529	1,18068	0,551	0,678
	Erkek	14	1,7143	1,06904		
Para kazanma amacı ile yapıyorum	Kadın	102	1,6176	1,10842	-0,520	0,604
	Erkek	14	1,7857	1,31140		
Hobi amaçlı yapıyorum	Kadın	102	3,4216	1,48548	0,652	0,516
	Erkek	14	3,1429	1,61041		

*p < 0,05, (1: Kesinlikle Katılmıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum,)

Kişilerin pilates egzersizi yapma sebeplerinin, cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğini ortaya koymak amacı ile t testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonuçlarına göre “Çok sevdiğim için yapıyorum” ifadesinin cinsiyete göre farklılaştığı (t: 2,320, p:0,022) tespit edilmiştir. Buna göre kadınlar(4,0882) erkeklere(3,3571) göre pilates egzersizine çok sevdikleri için katıldıkları sonucuna

ulaşmıştır. Yine yukarıdaki tablo incelendiğinde “herkes yaptığı için yapıyorum” ifadesinin cinsiyete göre farklılaştığı (t: -2,348. p: 0,021) sonuca ulaşılmıştır. Buna göre erkelerin(2,1429) kadınlara(1,5000) göre pilates egzersizine herkes yaptığı için daha fazla katıldıkları sonucuna ulaşılmıştır.

4.5 KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE PİLATES EGZERSİZİNİN BİREYE OLAN ETKİLERİ ARASINDAKİ FARKLILIKLARIN ARAŞTIRILMASI

Pilates egzersizinin bireylere olan etkisinin cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğini ortaya koymak amacı ile t testi uygulanmıştır. Aşağıdaki Tablo 4.21’den de görüleceği üzere Yapılan t testi sonuçlarına göre “Zihinsel yorgunluğu azaltmada yardımcı olur” ifadesinin cinsiyete göre farklılaştığı(t: 2,861, p: 0,005) tespit edilmiştir. Buna göre pilates yapan kadınların(4,7157) pilates yapan erkeklere (4,2143) göre daha fazla zihinsel yorgunluğu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine Tablo4.19 incelendiğinde “Fiziksel gelişimi sağlamada ve sağlıklı bünyeye sahip olmada yardımcı olur” ifadesinin cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaştığı (t: 2,999, p:0,003) tespit edilmiştir. Buna göre kadınların(4,8333) erkeklere(4,3571) pilatesin daha fazla “Fiziksel gelişimi sağlamada ve sağlıklı bünyeye sahip olmada yardımcı olduğu” sonucuna ulaşılmıştır.

Pilatesin bireyler üzerindeki etkilerinin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını görmek için Tablo 4.19’u incelemeye devam edersek, “Kendimi gevşemiş ve huzurlu hissetmemi sağlar” ifadesinin cinsiyete göre farklılaştığı(t: 2,366, p:0,020) tespit edilmiştir. Buna göre kadınların(4,5686) erkeklere(4,0714) göre daha fazla kendimi gevşemiş ve huzurlu hissetmesini sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak ise “Düzenli spor yapma alışkanlığı kazandırır” ifadesinin cinsiyete göre anlamlı farklılıklar(t: 2,442, p:0,016) içerdiği tespit edilmiştir. Buna göre pilatesin kadınlara(4,6275) erkeklere(4,0714) göre daha fazla düzenli spor alışkanlığı edindirdiği sonucuna ulaşılmıştır

Tablo 4.21. Pilates Egzersizinin Bireye Etkilerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

İfadeler	Cinsiyet	Kişi sayısı (n)	Ortama (X)	Standart Sapma(sd)	t	Anlamlılık (p)
Zihinsel yorgunluğu azaltmada yardımcı olur	Kadın	102	4,7157	,51468	2,861	0,005*
	Erkek	14	4,2143	1,12171		
Fiziksel gelişimi sağlamada ve sağlıklı bünyeye sahip olmada yardımcı olur	Kadın	102	4,8333	,37452	2,999	0,003*
	Erkek	14	4,3571	1,27745		
Olumsuz davranışların az etkilenmemi sağlar	Kadın	102	4,1863	1,03149	0,880	0,381
	Erkek	14	3,9286	,99725		
Kendime güven Duygumu (cesaret, girişimcilik, başarılı olma isteği) geliştirir	Kadın	102	4,4118	,86004	0,478	0,634
	Erkek	14	4,2857	1,32599		
Çevre kaygısını azaltmada yardımcı olur	Kadın	102	3,9020	1,18997	-0,079	0,937
	Erkek	14	3,9286	1,07161		
Kendimi gevşemiş ve huzurlu hissetmemi sağlar	Kadın	102	4,5686	,68231	2,366	0,020*
	Erkek	14	4,0714	1,07161		
Duygusal haz	Kadın	102	3,9118	1,25156	-0,24	0,804

almama yardımcı olur	Erkek	14	4,0000	1,17670	9	
Düzenli spor yapma alışkanlığı kazandırır	Kadın	102	4,6275	0,68825	2,44 2	0,016*
	Erkek	14	4,0714	1,38477		

*p < 0,05 (1: Kesinlikle Katılmıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum,)

4.6 KATILIMCILARIN HAFTALIK EGZERSİZ SAATLERİNE GÖRE PİLATES EGZERSİZİ YAPMA NEDENLERİ ARASINDAKİ FARKIN ARAŞTIRILMASI

Tablo 4.22. Haftalık Egzersiz Saatine Göre Pilates Egzersizine Katılma Nedenlerinde Anlamlı Bir Farkın Olup-Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Anova Test sonuçları

İfadeler	Haftalık egzersiz saati	Kişi sayısı (n)	Ortalama (X)	Standart Sapma(sd)	Anlamlılık (p)
Sportif başarı elde etmek için yapıyorum	0-5 saat	98	2,5204	1,50757	0,016
	6-10 saat	15	3,2667	1,62422	
	11-15 saat	3	4,6667	0,57735	
Bu alanda kariyer yapmak için yapıyorum	0-5 saat	98	1,6837	1,05123	0,002
	6-10 saat	15	2,5333	1,30201	
	11-15 saat	3	3,3333	2,08167	
Para kazanma amacı ile yapıyorum	0-5 saat	98	1,4898	,95513	
	6-10 saat	15	2,5333	1,64172	

	11-15 saat	3	2,0000	1,73205	0,003
--	---------------	---	--------	---------	-------

*p < 0,05, (1: Kesinlikle Katılmıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum,)

ANOVA analizi ile katılımcıların haftalık egzersiz saatlerine göre Pilates yapma nedenlerinde bir fark olup olmadığını test edilmiştir. Yukarıdaki tablodan da görüleceği üzere “Sportif başarı elde etmek için yapıyorum” ifadesi ile haftalık egzersiz saati arasında anlamlı bir fark (p:0,016) bulunmuştur. Buna göre 11-15 saat arası pilates yapan kişiler (4,6667) diğer kişilere göre daha fazla sportif başarı elde etmek için pilates yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Yine yapılan analizde “Bu alanda kariyer yapmak için yapıyorum” ifadesi ile haftalık egzersiz saati arasında anlamlı (p:0,002) bir ilişki bulunmuştur. Buna göre 11-15 saat arası pilates yapan kişiler (3,3333) diğer kişilere göre bu alanda kariyer yapma istekleri daha fazladır. Son olarak “Para kazanma amacı ile yapıyorum” ifadesi ile haftalık egzersiz saati arasında anlamlı (0,003) bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre haftalık 6-10 saat arası pilates yapan kişilerin (2,5333) diğer kişilere göre pilates egzersizlerine para kazanmak için katıldıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.23. Pilates Yapma Sürelerine Göre Pilates Egzersizine Katılma Nedenlerinde Anlamlı Bir Farkın Olup-Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Anova Test sonuçları

İfadeler	Haftalık egzersiz saati	Kişi sayısı (n)	Ortalama (X)	Standart Sapma(sd)	Anlamlılık (p)
Para Kazanma Amacıyla yapıyorum	1 yıldan daha az	65	1,3692	,83981	0,022
	1-2 yıl arası	29	1,8276	1,25553	
	3-4 yıl arası	10	2,5000	1,77951	

5-6 yıl arası	5	1,8000	1,30384
6 yıldan daha fazla	7	2,0000	1,15470

Katılımcıların pilates yapma sürelerine göre pilates egzersizine katılma nedenlerinde anlamlı bir farkın olup-olmadığını belirlemek için yapılan Anova analizi sonuçları Tablo 4.23’de verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre para kazanmak için yapıyorum ifadesiyle pilates yapma süreleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p:0,022 < 0,05$). Buna göre ortalaması en yüksek olan 3-4 yıldan beri pilates yapan kişiler diğer kişilere göre daha fazla para kazanmak amacı gütmektedirler.

Tablo 4.24. Gelir Durumuna Göre Pilates Egzersizine Katılma Nedenlerinde Anlamlı Bir Farkın Olup-Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Anova Test sonuçları

İfadeler	Gelir Durumu	Kişi sayısı (n)	Ortalama (X)	Standart Sapma(sd)	Anlamlılık (p)
Herkes yaptığı için yapıyorum	0-2000 TL	26	1,8077	0,80096	0,009
	2001-4000 TL	50	1,2600	0,59966	
	4001 TL ve üzeri	40	1,8250	1,31826	

ANOVA analizi ile katılımcıların gelir durumlarına göre Pilatese Katılma Nedenlerinde bir fark olup olmadığını test edilmiştir. Yukarıdaki tablodan da görüleceği üzere “Herkes yaptığı için yapıyorum” ifadesi ile gelir durumu arasında anlamlı bir fark ($p:0,009$) bulunmuştur. Buna göre 4001 TL ve üzeri gelire sahip olan kişiler (1,8250) diğer kişilere göre daha fazla herkes yaptığı için pilates yaptıkları sonucuna ulaşmıştır.

4.7 ÇAPRAZ TABLOLAR

Çapraz tablo analizi iki kategorik (isimsel veya dereceli) değişken arasındaki ilişkiyi incelememizi sağlamaktadır.

Tablo 4.25'e baktığımızda yapılan ki kare analizi sonucunda, 2 serbestlik derecesinde, 0,005 anlamlılık düzeyinde elde edildiği ki-kare değeri 7,642'dir. Katılımcılardan 1 yıldan daha az süredir pilates yapanların %92,3'ü haftada 0-5 saat arasında pilates egzersizi yaparken, %7,7'si haftada 6-10 saat arasında pilates egzersizi yaptığı gözlemlenmiştir. Katılımcılardan 1-2'dan beri pilates yapanların %76,9'u haftada 0-5 saat arasında pilates egzersizi yaparken, %23,1'i haftada 6-10 saat arasında pilates egzersizi yaptığı gözlemlenmiştir. Katılımcılardan 3-4 yıldan beri pilates yapanların %66,7'si haftada 0-5 saat arasında pilates egzersizi yaparken, %33,3'ü haftada 6-10 saat arasında pilates egzersizi yaptığı gözlemlenmiştir. Özetle çok uzun zamandan beri pilates yapan bireylerin haftada pilates egzersizine ayırdıkları saatin daha fazla olduğu görülmektedir (p: 0,022).

Tablo 4.25. Katılımcıların Pilates Yapma Süreleri ile Haftalık Egzersiz Saatleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Ki-Kare Sonuçları

Kaç yıldan beri pilates yapıyorsunuz* Haftalık egzersiz saatiniz ne kadardır ? Haftalık Egzersiz saati Çapraz Tablosu ve Ki-Kare Testi						
			Haftalık egzersiz saatiniz ne kadardır ?		Toplam	
			0-5 saat	6-10 saat		
Kaç yıldan beri pilates yapıyorsunuz	1 yıldan daha az	Değer	60	5	65	
		Yüzde	92,3%	7,7%	100,0%	
	1-2 yıl arası	Gözlenen	30	9	39	
		Yüzde	76,9%	23,1%	100,0%	
	3-4 yıl	Gözlenen	8	4	12	
		Yüzde	66,7%	33,3%	100,0%	
	Toplam		Gözlenen	98	18	116

	Yüzde	84,5%	15,5%	100,0%
Pearson Ki-Kare Değeri		7,642 a		
Serbestlik Derecesi		2		
Anlamlılık Düzeyi(p)		0,022		
a. 1 hücrede (%16,7) beklenen sayı 5'in altındadır. (P:0,022)				



5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan bireylerin yüzde 87,9'unu kadınlar oluşturmaktadır. Bu kadınların daha fazla pilates yaptığı sonucunu bize vermektedir. Yüksel'in (2014) "cinsiyet ve spor" makalesinde kadınların erkelere göre pilates, yürüyüş, voleybol gibi branşlara daha fazla yöneldiğini belirtmiştir. Bu bakımdan araştırmamızın bulgusu literatüre benzerlik göstermektedir.

Pilates egzersizine katılma nedenlerini ölçen ölçekte "Sağlık için yapıyorum" ifadesi en yüksek ortalamaya sahip (4.5172) ifade olarak karşımıza çıkmaktadır. Eskişehir ili kapsamında yapılan araştırmada da bu ifade 4.5111 ortalama ile en yüksek ortalamaya sahip ifade olarak karşımıza çıkmaktadır (Şimşek ve Şimşek 2011). Katılımcıların pilates egzersizinin etkisini ölçen ölçekte "Fiziksel gelişimi sağlamada ve sağlıklı bünyeye sahip olmada yardımcı olur" ifadesi en yüksek ortalamaya sahip (4.7759) ifade olarak karşımıza çıkmaktadır. Eskişehir ili kapsamında yapılan araştırmada da bu ifade 4.7209 ortalama ile en yüksek ortalamaya sahip ifade olarak karşımıza çıkmaktadır (Şimşek ve Şimşek 2011). Bu benzerlikler araştırmamızın geçerlilik ve güvenilirliğini desteklemektedir.

Kişilerin pilates egzersizi yapma sebeplerinin, cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğini ortaya koymak amacı ile t testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonuçlarına göre "Çok sevdiğim için yapıyorum" ifadesinin cinsiyete göre farklılaştığı (t: 2,320, p:0,022) tespit edilmiştir (p<0,05). Buna göre kadınlar (4,0882) erkelere (3,3571) göre pilates egzersizine çok sevdikleri için katıldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu da Yüksel (2014) cinsiyet ve spor makalesini desteklemektedir. Bu makaleye göre kadınlar en sevdikleri spor branşından birinin pilates olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmamızda çıkan bu sonucun kadın katılımcıların (%87.9) fazla olmasından da kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Pilates ayrıca "herkes yaptığı için yapıyorum" ifadesinin cinsiyete göre farklılaştığı (t: -2,348. p: 0,021) sonuca ulaşılmıştır (p<0,05). Buna göre erkelerin (2,1429) kadınlara (1,5000) göre pilates egzersizine herkes yaptığı için daha fazla katıldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Pilates egzersizinin bireylere olan etkisinin cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar

gösterip göstermediğini ortaya koymak amacı ile t testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonuçlarına göre “Zihinsel yorgunluğu azaltmada yardımcı olur” ifadesinin cinsiyete göre farklılaştığı (t: 2,861, p: 0,005) tespit edilmiştir(p<0,05). Buna göre pilates yapan kadınların (4,7157) pilates yapan erkeklere (4,2143) göre daha fazla zihinsel yorgunluğu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç aynı anketin uygulandığı Eskişehir ili özelindeki araştırma ile aynı sonuçları vermiştir(t: -2.083, p .044).

Yine yapılan t testinde Fiziksel gelişimi sağlamada ve sağlıklı bünyeye sahip olmada yardımcı olur” ifadesinin cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaştığı (t: 2,999, p:0,003) tespit edilmiştir(p<0,05). Buna göre kadınların (4,8333), erkeklere (4,3571) göre pilatesin daha fazla “Fiziksel gelişimi sağlamada ve sağlıklı bünyeye sahip olmada yardımcı olduğu” görüşünde oldukları sonucuna ulaşılmıştır(p<0,05). Bu sonuç anketin uygulandığı diğer araştırmalarda anlamlı olmamasına rağmen bizim araştırmamızda kadınlar lehine anlamlı sonuç vermiştir.

Pilatesin bireyler üzerindeki etkilerinin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını görmek için yapılan istatistiki çalışmada, “Kendimi gevşemiş ve huzurlu hissetmemi sağlar” ifadesinin cinsiyete göre farklılaştığı (t: 2,366, p:0,020) tespit edilmiştir(p<0,05). Buna göre kadınların (4,5686) erkeklere (4,0714) göre daha fazla kendimi gevşemiş ve huzurlu hissetmesini sağladığı sonucuna ulaşılmıştır(p<0,05). Son olarak ise “Düzenli spor yapma alışkanlığı kazandırır” ifadesinin cinsiyete göre anlamlı farklılıklar (t: 2,442, p:0,016) içerdiği tespit edilmiştir(p<0,05). Buna göre pilatesin kadınlara (4,6275) erkeklere(4,0714) göre daha fazla düzenli spor alışkanlığı edindirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Anketin başka bir uygulamasında “Kendime güven duygumu (cesaret, girişimcilik, başarılı olma isteği) geliştirir” ifadesinin cinsiyete göre anlamlı farklar (t:-2.446, p: 0.019) bulunmasına rağmen bizim araştırmamızda anlamlı bir fark bulunamamıştır.

ANOVA analizi ile katılımcıların haftalık egzersiz saatlerine göre Pilates yapma nedenlerinde bir fark olup olmadığını test edilmiştir. Yukarıdaki tablodan da görüleceği üzere “Sportif başarı elde etmek için yapıyorum” ifadesi ile haftalık egzersizi saati arasında anlamlı bir fark (p:0,016) bulunmuştur(p<0,05). Buna göre 11-15 saat arası pilates yapan kişiler (4,6667) diğer kişilere göre daha fazla sportif başarı elde etmek için pilates yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır(p<0,05).

Yine yapılan analizde “Bu alanda kariyer yapmak için yapıyorum” ifadesi ile haftalık egzersiz saati arasında anlamlı ($p:0,002$) bir ilişki bulunmuştur($p<0,05$). Buna göre 11-15 saat arası pilates yapan kişiler (3,3333) diğer kişilere göre bu alanda kariyer yapma istekleri daha fazladır($p<0,05$). Son olarak “Para kazanma amacı ile yapıyorum” ifadesi ile haftalık egzersiz saati arasında anlamlı (0,003)bir ilişki tespit edilmiştir($p<0,05$). Buna göre haftalık 6-10 saat arası pilates yapan kişilerin (2,5333) diğer kişilere göre pilatese para kazanmak için katıldıkları sonucuna ulaşılmıştır($p<0,05$).

Yapılan Ki-kare analizinde ($p^{0,022}$) anlamlılık düzeyinde (Pearson Ki-Kare Değeri 7,642) çok uzun zamandan beri pilates yapan sedanter bireylerin haftada pilates egzersizine ayırdıkları saatin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır($p<0,05$). Literatürde de değinildiği üzere pilates yapmak bireyin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığına iyi geldiği araştırmalarla desteklenmiştir.

Sonuç olarak 116 kişi üzerinde yapılan bu araştırmada sedanter insanların pilates egzersizlerine neden katıldıkları ve pilates egzersizin sedanter bireyler üzerindeki etkileri ölçülmüş ve düşünce farklılıkları tespit edilmiştir. Bu sonuçlar bize pilates egzersizi yapmak için isteyen kişilerin duygu ve düşüncelerini anlamamıza yardımcı olmaktadır. Pilates hizmeti sunan spor salonlarının hizmet kalitesini arttırmak ve öneriler sunmak açısından önemli bulgulardır.

Özellikle son yıllarda insanların boş zamanlarındaki teknolojinin getirdiği kolaylıklar insanların az hareket etmesine imkan kılmaktadır bu da bireylerin sedanter davranışlarını arttırmaktadır. Dünya Sağlık Örgütünün yayınladığı istatistiklerinde görülmektedir ki sedanter yaşam tarzı yılda pek çok insanın canına mal olmaktadır. Bu konuda bireyleri fiziksel aktiviteye teşvik etmek için gerek devletin ve işletmelerin çaba harcadığı görülmektedir. Bu tez çalışmasıyla insanların pilates egzersizlerine yönelimlerdeki davranış farklılıkları hakkında fikir sahibi olunmuştur. Bu alanda faaliyet gösteren spor salonlarının insanları teşvik etmek için stratejiler geliştirmesine yardımcı olmaktadır.

KAYNAKÇA

- Adıgüzel, İ. (2017). Küresel Fiziksel Aktivite Anketinin (GPAQ) Türkçeye Uyarlanması, Güvenilirlik ve Geçerliliğinin Bornova Belediyesi Çalışanlarında Değerlendirilmesi. *Uzmanlık Tezi*, Tıp Fakültesi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Altıntaş, D. (2006). Pilates Egzersizlerinin Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkileri. *Yüksek Lisans Tezi*, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Aşkar, A. (2006). Sağlık Hizmetlerinde Hasta Hakları ve Kütahya Devlet Hastanesi Örneği. *Yüksek Lisans Tezi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Arslanoğlu, E. (2008). Sekiz Haftalık Pilates Egzersizlerinin Orta Yaş Sedanter Bayanların Bazı Kardiyovasküler Risk Faktörleri Üzerine Etkileri. *Yüksek Lisans Tezi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Baylan, N. (2008). Pilates Egzersizinin Değişik Yaş Gruplarında Bazal Metabolizma ve Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Biddle, SJH. and Faulkner, GE. (2002). *Psychological and social benefits of physical activity*. (KM Chan, W Chodzko-Zajko, W Frontera, A Parker, Eds). Active Ageing. Hong Kong: Lippincott, Williams & Wilkins.
- Bulut, S. (2010). Personelin Fiziksel Aktivite Düzeyi ve İlgili Faktörlerin Belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Canbolat, D. (2018). Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Benlik Saygısının İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Çağlay, F. (2005). 40 – 45 Yaş Arası Bayanlarda 8 Haftalık Pilates Çalışmasının Esneklik ve Denge Üzerine Etkileri. *Yüksek Lisans Tezi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Çiftçi, M.C. (2018). Spora Katılım Motivasyonlarının Kişilik Özellikleriyle İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Damdelen, M. (2016). Sağlıklı Bireylerde Pilatesin Denge Üzerine Etkisi. *Yüksek Lisans*

- Tezi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, E. (2008). Bo ve Pilates Egzersizlerinin Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Eroğlu, N. (2011). Sağlıklı Kişilerde Klinik Pilates Egzersizlerinin Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ersoy, İ.C. (2008). Yürüyüş ve Pilatesin Orta Yaştaki Kadınlarda Vücut Kompozisyonuna Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Etimoloji Sözlüğü, (2009).“*Spor*”*Kelimesinin Etimolojisi*.
<https://www.etimolojiturkce.com/kelime/spor1> , [Erişim Tarihi: 05.01.2019]
- Gönen Alime, B. (2016). Gebelerde Tek Seans Klinik Pilates Egzersizlerinin Ev Programına Uygunluğunun ve Umbilikal Kan Akımına Etkisinin Dopler Ultrason İle İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Göker, B. (2012). Gebelerde Klinik Pilates Egzersizlerinin Abdominal Kas Kuvveti ve Diastasis Recti Abdominis Oluşumuna Etkisinin Değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Gökmen, N.E.(2015). Kronik Bel Ağrısı Olan Hastalarda Pilates Ve Lomber Stabilizasyon Egzersizlerinin Etkinliğinin Karşılaştırılması. *Uzmanlık Tezi*, Tıp Fakültesi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Gültekin, D. (2016). Pilates Çalışmasının Üniversite Öğrencilerinin Bazı Fiziksel Uygunluk Değerleri Üzerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Işık, N. (2018). Düzenli Sporun Beden Algısı ve Benlik Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kahya, D. (2018). Orta Yaş Grubu Kadınlarda Pilates Çalışmalarının Sağlığa İlişkin Fitness Parametreleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Kaplan, O.D. (2016). Orta Yaş Kadınlarda Aerobik Egzersizlerin Vücut Kompozisyonu Bileşenleri ve Antropometrik Ölçümlere Etkilerinin Değerlendirilmesi. *Atatürk*

Üniversitesi Spor Bilimleri. 18(3).

- Kızıltoprak, Ş. (2010). Kalp Yetersizliği Olan Hastalarda Düzenli Aerobik Egzersizlerin Kas Kuvvet ve Egzersiz Performansı Üzerine Olan Etkisi. *Uzmanlık Tezi*, İstanbul Tıp Fakültesi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Koçak, F. (2017). *Sporun yönetsel ve sosyal boyutları*. 1nci Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kurtuluş K. (2010). *Araştırma yöntemleri*. İstanbul: Türkmen Kitabevi
- Latey, P. (2002). Updating the Principles of the Pilates Method— Part 2. *J Bodywork Move Ther*. 6 (2),94–101.
- Müftüoğlu, N.E. (2015). Serbest Jimnastik ve Pilates Mat Egzersizlerinin 11 – 12 Yaş Çocuklarında Omuz ve Kalça Esnekliğine Etkileri. *Yüksek Lisans Tezi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Öksüz, S. (2013). Osteoporozlu Hastalarda Klinik Pilates Egzersizlerinin, Fonksiyonel Durum ve Yaşam Kalitesine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Özdemir, E. (2017). Sporcuların ve Sedanterlerin Psikolojik Sağlamlık, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Öztürk, N.L. (2008) Aerobik-Step ve Pilates Egzersizlerinin Kuvvet, Esneklik, Anaerobik Güç, Denge ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Rochholz, D.G. (2004). Age, Sex and Socioeconomic Status: Related Factors in Motivations for Exercise. *Dissertation Abstracts International, Section A: Humanities Social Science*. 64 (8-A), 282.
- Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2019). *Fiziksel Aktivite” Tanımı*, <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-nedir.html> [Erişim Tarihi: 05.01.2019]
- Şavkın, R. (2014). Pilates Eğitiminin Vücut Kompozisyonuna Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Şimşek, D. ve Katırcı H. (2011). Pilates Egzersizlerinin Postural Stabilite ve Spor Performansı Üzerine Etkileri: Sistematik Bir Literatür İncelemesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5(2)
- Şimşek, D. ve Şimşek, K.Y. (2011). Pilates'in Durum Analizi Eskişehir İl Örneği. *Selçuk*

Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimi Dergisi. 13(2), 187-193.

- Taşdemir, A. (2016). Sağlıklı Bireylerde Kardiyorespiratuvar Fitnes Düzeyinin Vücut Kompozisyon Analizi ve Diz Kas Gücü İle İlişkisi. *Uzmanlık Tezi*, Tıp Fakültesi, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Tekkanat, Ç. (2008). Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *Yüksek Lisans Tezi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- TDK , (2018). *Aerobik Tanımı*.
http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5c17f1e04ba868.91798487 [Erişim Tarihi: 16.12.2018]
- TDK , (2018).*Anaerobik Tanımı*.
http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5c17f321c156e1.51650736 [Erişim Tarihi: 16.12.2018].
- TDK ,(2018).“Egzersiz Tanımı,
http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5c17a15a509521.88169834, [Erişim Tarihi: 15.12.2018]
- TDK ,(2018). “Sağlık” Tanımı,
http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5c178c388ecf54.60916173, [Erişim Tarihi: 15.12.2018]
- TDK , (2018). “Spor” Tanımı,
http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5c307e1b2822c9.14719071 [Erişim Tarihi: 05.01.2019]
- TÜRK TABİBLER BİRLİĞİ, (2018) “Prof. Dr. Nusret Fişek’in Kitaplaşmamış Yazıları 1”, Modern Yönetim Semineri, Türk-İş Yayınları, No:144,1982,
http://www.ttb.org.tr/n_fisek/kitap_1/33.html [Erişim Tarihi: 15.12.2018]
- Uluslararası Pilates Federasyonu,(2018). <http://pilatesfederasyonu.com/> [Erişim Tarihi:17.12.2018]
- Vikipedi Özgür Ansiklopedi,(2018), *Pilates Tanımı*,
<http://www.wikizeroo.net/index.php?q=aHR0cHM6Ly90ci53aWtpcGVkaWEub3JnL3dpa2kvUGlsYXRlcw>
- Vikipedi Özgür Ansiklopedi, (2018). *Sedanter Yaşam Tarzı Tanımı*,
<http://www.wikizeroo.net/index.php?q=aHR0cHM6Ly90ci53aWtpcGVkaWEub3>

JnL3dpa2kvU2VkYW50ZXJfeWHFn2FtX3RhcnrEsQ

[Erişim Tarihi :

05.01.2018]

Yetim, A. (2011). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Berikan Matbaacılık ve Yayıncılık.



EKLER

EK A.1 Anket

Değerli Katılımcı,

Bu anket Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Hareket ve Antrenman Bilimleri Yüksek Lisans Programı'nda yürütülen bir tez çalışması için hazırlanmış olup tamamen bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Katılarınız için teşekkür ederim.

CAN ÖZGÜ SARIDERE

1. Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

2. Medeni durumunuz:

Evli Bekar Dul

3. Yaşınız:

18 veya aşağı 19-25 26-30 31-35 36-40 41 ve daha yukarı

4. Mesleğiniz

Öğrenci İşçi Memur Yönetici Öğretmen Diğer

5. Eğitim durumunuz nedir ?

İlköğretim Lise Üniversite Yüksek Lisans Doktora

6. Aylık gelirini gösteren aralığı lütfen işaretleyiniz:

- 0 – 2000 TL
- 2001 – 4000 TL
- 4001 ve üst

7. Kaç yıldan beri pilates yapıyorsunuz:

- 1 yıldan az
 1-2 yıl arası 3-4 yıl arası 5-6 yıl arası
 6 yıldan fazla

8. Sigara Kullanıyor musunuz? () Evet () Hayır

9. Boy:..... Kilo:.....

10. Haftalık Egzersiz Saatiniz ne kadardır :

- 0-5 saat
- 6-10 saat
- 11-15 saat
- 16 saatten fazla

11. Aşağıda Pilates Egzersizine Katılma Sebepleri ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Bu ifadelerin HER BİRİNE ne derecede katıldığınızı işaretleyiniz(Çarpı "X" işareti koyabilirsiniz) (1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle katılıyorum)

Yargılar	1	2	3	4	5
Zamanımı değerlendirmek için yapıyorum					
Çok sevdiğim için yapıyorum					
Çok eğlenceli bulduğum için yapıyorum					
Sportif başarı elde etmek için yapıyorum					
Sağlık için yapıyorum					
Merak ettiğim için yapıyorum					

Herkes yaptığı için yapıyorum					
İş stresinden kurtulmak için yapıyorum					
Yeni arkadaşlar edinmek için yapıyorum					
Bu alanda kariyer yapmak için yapıyorum					
Para kazanma amacı ile yapıyorum					
Hobi amaçlı yapıyorum					

12. Aşağıda Pilates Egzersizinin Etkisi ile İlgili Düşüncelerinizle ilgili ifadeler yer almaktadır. Bu ifadelerin HER BİRİNE ne derecede katıldığınızı işaretleyiniz(Çarpı "X" işareti koyabilirsiniz) (1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle katılıyorum)

İFADELER	1	2	3	4	5
Zihinsel yorgunluğu azaltmada yardımcı olur					
Fiziksel gelişimi sağlamada ve sağlıklı bünyeye sahip olmada yardımcı olur					
Olumsuz davranışlardan az etkilenmemi sağlar					
Kendime güven duygumu (cesaret, girişimcilik, başarılı olma isteği) geliştirir					
Çevre kaygısını azaltmada yardımcı olur					
Kendimi gevşemiş ve huzurlu hissetmemi sağlar					
Duygusal haz almama yardımcı olur					
Düzenli spor yapma alışkanlığı kazandırır					