

**Makale Bilgisi****Makale Geliş Tarihi:** 26.05.2021**Makale Kabul Tarihi:** 28.12.2021**SOSYOLOJİK BAĞLAMDA FITNESS SPORUNUN BEDEN ALGISI ÜZERİNE  
ETKİSİ: (BURSA ÖRNEĞİ)\***

Murat DURMAZ\*\* - Ali Kemal ÖZCAN\*\*\*

**ÖZ**

Günümüzde beden medya, pazarlama ve reklamcılık gibi tüketimin yönlendirici araçları etkisiyle çeşitli alanlarda kullanılmaktadır. Spor, geniş kitlelere ulaşır yerel bir aktivite olmanın dışına çıkarak kitlesel ve küresel bir ekonomik güç haline gelmiştir.

Bu anlamda fitness, sosyo-kültürel, ekonomik, eğitim, yaş ve diğer kişisel özellikleri ne olursa olsun bütün bireylere hizmet veren kentsel mekanlardır.

Bu çalışma, sosyolojik bağlamda fitness sporunun beden algısı üzerine etkisi belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu bağlamda Bursa ilinde belirlenen fitness merkezlerinde, kişisel bilgi formu, beden algısı ölçeği uygulanarak 118 katılımcının katkılarıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada nicel veri toplama yöntemi kullanılarak elde edilen bulgular sosyolojik kuramlar bağlamında değerlendirilmiştir.

Katılımcılar için bedeninin dışarıdan görünümü, yarattığı algı ve bireye fayda sağlaması açısından önem taşıdığı, katılımcıların verdiği cevaplar doğrultusunda ortaya konmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Beden, Beden Sosyolojisi, Beden Algısı, Tüketim Kültürü, Fitness.

\* Bu çalışma "Sosyolojik Bağlamda Fitness Sporunun Beden Algısı Üzerine Etkisi: Bursa örneği" isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

\*\* Doktora Öğrencisi, Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, durmazmurat82@gmail.com ORCID iD: 0000-0003-2402-9425.

\*\*\* Prof. Dr., Munzur Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, alikemalozcan62@munzur.edu.tr ORCID iD: 0000-0002-6355-0689.

## THE EFFECT OF FİTNESS SPORT ON BODY PERCEPTION İN A SOCİOLOGİCAL CONTEXT: SİMPLE OF BURSA

### ABSTRACT

Today the body is used in various fields due to the influence of consumption such as media, marketing and advertising. Sport, which has an important place in human life as a social phenomenon, has many different dimensions that will be the subject of research.

In this sense, fitness are urban spaces that serve all individuals regardless of their socio-cultural, economic, educational, age and personal characteristics.

This study was conducted to determine the effects of fitness sports on the body perception in the sociological context. In this context, this study was carried out with the help of 118 participants with a few fitness centers in Bursa using personal information form, body perception scale.

In this research, the results obtained were evaluated in the context of sociological theories using the quantitative data collection.

It has been demonstrated that it is important for the participants in terms of the appearance of the body, the perception it creates and the benefit of the individual, in line with the answers given by the participants.

**Keywords:** Body, Body Sociology, Body Perception, Consumer Culture,

### GİRİŞ

Sanayi sonrası Modernleşen insan hayatına post-modern tüketim kültürünün yerleşmesiyle, insanların tüketim alışkanlıklarında ve kültürel yaşamlarında köklü değişiklikler olmuştur. Bir kültür ögesi olarak beden, kazandığı imajlar ve farklı anlamlarla tüketim nesnesine dönüşmüştür.

Beden; fiziksel olarak yeme, içme, uyuma, hareket etme gibi davranışların yerine getirilmesinde önemli olduğu gibi sosyal olarak; kendimiz ile kendimiz dışındaki diğer canlılarla olan ilişkilerimizde de önemli bir yere sahiptir. Beden olgusu toplumsal yapı içinde geçmişten günümüze gelene kadar çeşitli anlamlar kazanmış, her dönemin siyasal ve kültürel dinamiklerine bağlı olarak çeşitli tanımlarla ifade edilmiştir.

Sosyal hayatımızın düzenleyici unsuru olarak görülen bedenlerimiz, bizim dışımızdaki insanlarla ilişki kurmamızda ve kendi hayatımızı ne yönde yaşamamız konusunda karar verici öneme sahiptir. Bu anlamda kendi bedenimizi ve bizim dışımızdaki insanların bedenlerini nasıl algıladığımız ve onlara ne değer biçtiğimiz bedenin algılanma biçiminde önem arz etmektedir.

Bu anlamda beden algısı, kişinin bedenini nasıl algıladığı ve başkaları tarafından nasıl algılandığıdır (Kızılelmas Mezarıcı, 2018: 6).

Bedenlerinin farkında olmayarak temel düzeyde yaşamsal ihtiyaçlar etrafında bir düşünceyle hareket eden ilkel çağ insanı, daha çok hayatta kalmak, barınmak, beslenmek ve dış tehditlerden korunmak amaçlı bedensel aktivitelerde bulunmuştur (Sümer, 2009). Bütün bunları beden hareketleri ile yapmış olmaları yine de beden farkında olma, anlam ve öneminin ne olduğunu görmelerini sağlayamamıştır.

Antik çağda Yunan kültürü etkisiyle, spor etkinliklerinde görselleştirilen kaslı erkek bedeni, gücü, görsel güzelliği ve ihtişamı merkeze alan bir yaklaşımla her yerde sergilenirken; kadın bedeni, erkek bedeninin gölgesinde konumlandırılmıştır. Yunan kültüründe beden, merkeze alınan bir anlayışla değerlendirilmesine karşın, bu çağın filozofları, bedenin anlamı üzerine fikrinsel birliktelik kuramamışlardır. Hedonistler bedene zevk ekseninde bakarken, epikürcüler zihni bedenin üzerinde olduğu düşüncesini savunduğu, Sokrates'in bedene ruhu içine hapseden bir mezar olarak baktığı, Platon'un, ruh-beden bütünlüğü için beden eğitimi ve müziğin işlevine önem verdiği ve Aristo'nun ise, ruh-beden ikilemine karşı çıkışı, filozofların beden olgusunu ele alışlarındaki öznel tutumlarını gözler önüne sermektedir (Kızılelmas Mezarıcı, 2018: 8).

Erken Hıristiyanlık döneminin beden yaklaşımında, Antik dönemdeki bedeni merkeze alan yaklaşımın aksine, "*ruh-beden dualizmi*"ni ele alan iki yönlü bir yaklaşım sergilenmiştir. Beden, Hıristiyanlık dininin etkisiyle bir günah unsuru olarak yorumlanmış, bu günahın Hz. Adem ve Hz. Havva'nın işlemiş oldukları suçun sonucu olarak, dünyada ödenmesi gereken bir bedel olarak toplumsal hayata her yönüyle hissettirilmiştir (Çelik, 2018: 28). Ruhun beden karşısında üstün görülmesi ve bedenin ruhun yüceliğe erişebilmesi için feda edilmesi gerektiği görüşü, Ruhban sınıfı ve kilisenin topluma empoze ettiği yaygın inanış olmuştur. İnsanın kurtuluşunun acı çekerek gerçekleşebileceği, bu acı çekişin diğer insanların kurtuluşu için önemli olduğu düşüncesi egemendir (Canatan, 2016: 191-217).

Ortaçağ beden anlayışı ise, daha çok kadın bedeni üzerinden kurgulanmıştır. Kadının bedeninin çıplaklığı günah olarak vurgulanmış, örtünmesi gereken bir günah ögesine dönüştürülmüştür. Dini kurallar ve yaptırımlar daha çok kadın bedenine yönelik olarak tasarlanmıştır. Neticede beden, cinsiyet ayrımına uğramış, kadın bedeni erkek bedenine oranla daha çok yaptırıma maruz bırakılmıştır (Şişman, 2006: 23).

14. yüzyıl Avrupa'sında Rönesans akımının yarattığı özgür düşünce, sanat, siyaset ve diğer sosyal alanlarda etkisini gösterirken, Hıristiyanlık döneminin yaratmış olduğu kötü beden imajını yok etmiş, bedeni erkek egemen ideolojinin etkisinden kurtarıp, kadın bedenini ön plana alan bir yaklaşım sergilemiştir. Rönesans'ın beden anlayışı iyi, güzel, kişisel ve özeldir. Rönesans ile ayağa kaldırılan kadın bedeni, dış görünüş olarak da süslenmek, giyinmek, takı takmak gibi eylemlerle daha görünür kılınmaya çalışılmıştır (Eke, 2013: 159). Yine bu dönemin sanat anlayışı da bedene yönelik çalışmalarla, Erken Hıristiyanlık ve Ortaçağ anlayışındaki beden imajını silip, bedenin değerini yeniden inşa etmeye çalışmıştır.

Bedenin materyalist bakış açısının etkisi altında şekillendiği 19. yüzyılda, beden ruh karşısında kendini kabul ettirerek ruhun reddini kesinleştirmiştir. Bu dönemin belirleyici unsuru olan Sanayi devrimi, etkisini insan yaşamının üretim ve tüketim ilişkileri ekseninde nasıl şekillendiğini ve insanın kendisini bu önemli etkenlere karşı nasıl konumlandığı yönündeki tutumlarla belirlenmiştir. Üretimin insan hayatının önemli bir unsuru olarak yer aldığını ve üretilen metanın bir tüketim olgusuna ihtiyaç duyduğunu bu dönemde ortaya çıkmıştır. Bu dönemin belirleyicisi olan üretim ve tüketim ilişkileri, bedenin dönüşümü üzerinde etkisini göstermiştir (Eke, 2013: 159).

20. yüzyıla gelindiğinde erkek ve kadın bedeni, güçlü bir şekilde alanlarına ayrılmıştır. Üretim erkek bedeni içindir, üretilen malı tüketmek ise, kadın bedeni için tasarlanmıştır. Medyanın bir güç olarak toplumsal ve tüketim hayatında yer alması, üretilen ürünün pazarlanması ve tüketilmesi için bedenleri daha etkin konuma getirmiştir (Öztürk, 2016: 461-469).

Medyanın etkin gücü, bedeni tüketim aracı nesnesine dönüştürerek yaratılan tüketim kültürüne hizmet etmesi, bedeni yeni görevleri ve özellikleri olan bir nesneye dönüştürmüştür.

Klasik sosyologların beden üzerinden gerçekleştirdikleri tanımlama, dönemin yaşanan toplumsal ilişkileriyle benzeşen bir yaklaşım içermektedir. 'klasik sosyoloji, tabakalaşma, kutsal, profan (din ile ilgili olmayan), rasyonalite, bürokrasi ve yabancılaşma gibi üretilen kavramlarla beden sosyolojisine, diğer bilimlerin (biyoloji, antropoloji, tıp vb.) yaklaşımlarından farklı bir boyut kazandırmıştır' (Kara, 2016: 23-43). Diğer taraftan beden sosyolojisi, klasik sosyolojik kavramlara beden olgusunun klasik sosyologlar tarafından dolaylı da olsa ele alınmasıyla, yeni bakış açıları kazandırmıştır.

Beden, çağdaş sosyoloji döneminde sıkça konu edilen bir anlam içermiştir. 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren oluşan post-modern düşünceler içerisinde beden, sıkça tartışılan

konulardan biri haline gelmiştir. Bu dönemin beden olgusunu şekillendiren önemli kuramcılardan Foucault, bedene "*iktidar ve biyo-iktidar*" kavramlarıyla açıklayarak, bedenin iktidar kurumları tarafından çevrildiğini ve bu kurumların bedene yeni anlamlar ve görevler yüklediğini belirtmiştir (Foucault, 2007: 285-288).

Bourdieu'ya göre beden, sınıfsal beğenin maddileşmiş halidir. Bu açıdan kadın ve erkek bedeni üzerindeki kültürel kodlar, cinsiyetle ilişkili olarak bedenin kullanılmasını vurgular (Kara, 2016: 28).

Bourdieu, "*habitus, alan, sermaye*" kavramlarıyla bedeni daha farklı bir bakış açısıyla ele alarak, sınıflar arası beden algısının nasıl değiştiğini ve bir sermaye haline getirilen bedenin, kültürel sermaye, ekonomik sermaye ve sosyal sermaye arasında nasıl farklı bir sermayeye dönüştürüldüğünü göstermiştir. Bourdieu'da beden, çok farklı toplumsal etkenler tarafından biçimlendirilmekte ve geliştirilmektedir (Benzer, 2019: 49-73)

Bedeni temel anlamda "sosyal" olarak düşünen ve dahası çalışmalarıyla bir "*beden sosyolojisi*" geliştirilmesinin temellerini atan B.S. Turner'da toplumsal yapı içindeki gündelik yaşam, bedenin üretimi ve yeniden üretiminden oluştuğundan, gündelik yaşamın anlaşılabilir bir duruma getirilmesi için öncelikle bedenin anlaşılıp çözümlenmesi gereklidir. Turner, bedeni iç ve dış beden olarak iki kategoride ele alır. İç beden, "*kendi içinde beden*" canlı, hareketli, deneyime dayalı bedendir. Dış beden, "*kendi başına beden*"de ise, insanın edilgenlik durumu olan dış görünüşüne ait kurumsallaştırılmış beden kavramını ifade etmektedir (Nazlı, 2009: 63).

Çağdaş sosyoloji kuramının önemli isimlerinden biri olan Baudrillard, geçmişten günümüze bedenin insan zihninde çok defa değişime uğradığını belirterek, bedenin ruhun karşısında nasıl algılandığını ve geçen zaman dilimi içinde nasıl bir konuma geldiğini ifade etmiştir. Baudrillard'a göre beden, bir kültür olgusuna sahiptir ve içinde barındığı toplumsal ilişkilerin örgütlenme tarzını taşımaktadır.

Marx bedeni, tüketim araçlarının sahipliği üzerinden değerlendirerek, tüketim araçlarını kapitalizmin sahip olduğu metalar olarak tanımlar. Tüketim olgusunu iki kısma ayırarak, gerekli tüketim araçları ve lüks tüketim araçları olarak sınıflandırır. Beden olgusunu direk ele almamış olsa da, işçilerin bedenleri üzerinden değerlendirmiştir (Nar, 2015: 37).

Bauman, tüketimi küreselleşme olgusu ekseninde ele almış ve bu durumun yeni bir kültür yarattığını dile getirmiştir. Tüketim kültürü, insandan ve yaşadığı toplumdan bağımsız olarak ortaya çıkmış, bu kültürü yaratanların insanların hayatlarına teknoloji denen olguyla girerek, insanların bu teknolojiye ve bunun yarattığı ihtiyaç duyma durumunun, insanları

tüketime bağımlı hale gelen yeni kimliğe sahip bireyler olarak tanımlamıştır. Bauman, insanların kullandıkları bu teknolojik imkanlardan kaçamayacaklarını ve buna bağımlı olacaklarını, bu yüzden insanların buna hizmet eden bir yapıya dönüşeceklerini belirtmiştir (Bauman, 2019: 158).

Baudrillard ise, tüketim toplumu ve tüketim beden ilişkisine insanların hayatta kalmak için ihtiyaç duyduklarını ve üretilen ürün bolluğunun tüketilebilmesi için insanların tüketim arzularına ihtiyaç duyduğunu ve bu arzunun oluşması için öncelikle insan bedeninin buna uygun hale getirilmesi gerektiğine değinmektedir. Baudrillard'a göre tüketim kültürü, nesnelerin sembolik anlamlarının ortak kültürel değerlerle bütünleşmesine ve diğer toplumsal ilişkilere yön vermesine vurgu yapmaktadır (Baudrillard, 2013: 150-159).

Sporun geçmişten günümüze olan tarihsel yolculuğu ve gelişimi, toplumsal hayatta etkin hale gelmesi, ekonomik, siyasi, sosyal, psikolojik ve biyolojik konularda etkili bir olgu haline dönüşümü sosyolojinin ilgisini çekmiş ve sosyolojinin en genç alt dallarından biri olarak hem sosyoloji bilimine hem de beden eğitimine katkılar sağlamıştır. Küresel ölçekte spor, büyük bir ekonomik getiri sağlayan, ilk ortaya çıkış amacının dışına taşmış ve farklı bir kimliğe kavuşmuş önemli bir toplumsal olgudur (Dever, 2013: 387).

Kitle iletişim araçlarının ve yarattığı tüketim ilişkisinin insanların hayatlarındaki artan rolü beraberinde spora bağlı farklı tüketim sektörlerin doğmasını sağlamıştır. Günümüzde insanların çalışma hayatında zaman kavramının değişimi ve çalışma saatlerinin kısalması ile oluşan boş zaman kavramı, insanların sosyal yaşamlarının daha eğlenceli ve aktif hale gelmesi için yeni alanlara yönelmelerini sağlamıştır. Bu yeni alanlardan biri olarak fitness kültürü, iş yaşamının stres ve problemlerinden kurtulmak için spora yönelen insanlara, hem yaşam alanlarına yakın olmaları hem de hizmet anlamında geniş bir içerik sunmaları nedeni ile önemli bir tüketim öğesi haline gelmiştir.

Medyanın ve diğer kitle iletişim araçlarının insan bedeni üzerine oluşturduğu algı, insanların sağlıklı olmak ve bedeninin dış algısını düzeltmek için fitness merkezlerine yönelmesine neden olmuştur.

İnsanlar bu yöntemleri denerken aynı zamanda sağlık açısından da mantıklı ve kabul edilebilir yöntemleri tercih etme istekleri, son zamanların trendlerinden biri olan fiziksel aktivitelere yönelmelerini sağlamıştır. 90'lı yıllardan itibaren fiziksel aktiviteler, diğer formda kalma ya da vücudu şekillendirme yöntemlerinden daha çok tercih edilebilir hale gelmiştir (Özdemir, 2019: 18).

Bu bağlamda yaptığımız araştırmanın bulguları neticesinde, sporun beden algısı üzerindeki olumlu etkisi hem literatürde hem de bulgu sonuçlarında ortaya konmuştur. Katılımcılar, spor yapmak ve sağlıklı olmanın dışında, beden algılarını istedik yönde değiştirmek, eğlenmek, sosyalleşmek ve iş yaşamının getirmiş olduğu problemler neticesinde oluşan stresten kurtulmak amacıyla fitness salonlarına yöneldikleri ortaya konmuştur. Fitness sporu ile yapılan egzersizlerin insan bedenine enerji verdiği, bedene rahatlık sağladığı ve insanın benlik saygısını arttırdığı belirtilmiştir (Prichard ve Tiggemann, 2008: 1-3).

**Amaç:** Bu çalışma, sosyolojik bağlamda fitness sporunun beden algısı üzerine etkisi belirlemek amacıyla yapılmıştır.

## 2. YÖNTEM

Bu çalışmada, sosyolojik bağlamda fitness spor salonlarına bireylerin başvuru nedenleri ile beden algısı arasındaki ilişki inceleneceğinden, araştırma nicel yöntemle dayalı tarama modeli kapsamında “betimsel araştırma” yöntemi kullanılarak desenlemiştir.

Çalışmanın evrenini, kolay ulaşılabilirlik açısından Bursa ilinde yaşayan, fitness spor salonlarında spor yapan ve 15-60 yaş grubundaki kişiler oluşmaktadır. Çalışmaya, herhangi bir psikiyatrik hastalığı bulunmayan, fiziksel engeli bulunmayan, okuma yazması olan ve iletişime açık bireyler dahil edilmiştir. Örneklemimizi ise, olasılıksız rastgele örnekleme yöntemi ile Yıldırım ve Nilüfer ilçelerinde çalışmanın yürütülmesine izin veren fitness merkezlerine katılan ve çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden toplam 118 kişiden oluşmaktadır.

### 2.1. Verilerin Toplanması

Veriler araştırmacı tarafından, fitness spor salonlarında spor yapan bireyler ile yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak 10 Ocak 2020- 20 Şubat 2020 tarihleri arasında toplandı. Katılımcılara araştırmanın amacı, kimler tarafından yapıldığı, anketi doldururken kimlik bilgilerin istenmediği, verilerin gizli tutulacağı konusunda bilgi verilerek sözlü onayları alındı. Kişisel bilgi formu, beden algısı ölçek formunun doldurulması her birey için yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

### 2.2. Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu", ikinci bölümde "Beden Algısı Ölçeği" sorularından oluşmaktadır.

### 2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu toplam 12 sorudan oluşmuştur ve formda yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, kilo, boy, alkol, sigara kullanımı, fiziksel kısıtlılıklar ve kronik hastalıklar ile ilgili sorular yer almaktadır.

### 2.2.2. Beden Algısı Ölçeği

Beden Algısı Ölçeği 1953 yılında Secord ve Jourand tarafından geliştirilmiştir (Secord and Jourand, 1953). Söz konusu ölçek Hovardaoğlu tarafından 1993 yılında geçerlik ve güvenilirliği yapılarak Türk toplumuna uyarlanmıştır. Hovardaoğlu tarafından bu ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0.91 olarak hesaplanmıştır. Ronbach's Alpha değeri 0.93 olarak hesaplanmıştır (Hovardaoğlu, 1993). Çalışmamızda benzer olarak iç tutarlılık katsayısının ise 0.94 olduğu saptanmıştır.

Ölçek, kişilerin bedenlerindeki çeşitli kısımlardan ve çeşitli beden işlevlerinden hoşnutluk düzeylerini ölçmeyi amaçlayan 40 maddeden oluşan beş dereceli likert tipi bir ölçme aracıdır 32 (1=Hiç beğenmiyorum ile 5=Çok beğeniyorum). En olumlu ifade 5 puan, en olumsuz ifade ise 1 puan almaktadır. Ölçekten alınan toplam puan, bireyin verdiği yanıtlara karşılık gelen puanların toplamı ile hesaplanmaktadır. Buna göre, alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200'dür. Ölçekten alınan toplam puanın artması, kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin artmasını, puanın azalması ise memnuniyetin azalmasını belirtmektedir. Ölçeğin kesme puanı 135 olup, 135 altında puan alanlar beden algısı düşük grup olarak tanımlanmıştır. Araştırmada beden algısı ile ilgili bulgular değerlendirilirken ortalama beden algısı puanının düşük ve yüksek olması durumuna göre değerlendirme yapılacaktır (Hovardaoğlu, 1993: 26-27).

## 2.2. Verilerin Değerlendirilmesi

İstatistiksel analizler için NCSS (Number Cruncher Statistical System) 2007 (Kaysville, Utah, USA) programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların (Ortalama, Standart Sapma, Medyan, Frekans, Oran, Minimum, Maksimum) yanı sıra verilerin dağılımı Shapiro-Wilk Testi ile değerlendirilmiştir. Niceliksel verilerin normal dağılım göstermeyen üç ve üzeri grup karşılaştırmasında Kruskal Wallis testi, iki grup karşılaştırmasında ise Mann Whitney U testi kullanıldı. Niceliksel verilerin arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman korelasyon testi kullanıldı. Anlamlılık  $p < 0.01$  ve  $p < 0.05$  düzeylerinde değerlendirilmiştir.



### 2.3. Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmaya başlamadan önce araştırmanın yürütülebilmesi için araştırmanın yapılmasını kabul eden fitness spor salonlarından kurum izni alınmıştır.

### 3. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu çalışmanın sonuçlarında katılımcıların demografik özelliklerinin betimsel analizine ve beden algısı puan ortalamalarının cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi, hastalık durumu, sigara ve alkol kullanımı gibi değişkenlere göre ilişkisini gösteren Kruskal Wallis analizi sonuçlarına, betimsel analiz sonuçlarına ve buna ait korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 3.1. Katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımı**

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	46	39,0
	Erkek	72	61,0
Medeni Durum	Evli	22	18,6
	Bekar	96	81,4
Eğitim Durumu	Ortaöğretim	13	11,0
	Lise	31	26,3
	Önlisans	24	20,3
	Lisans	45	38,1
	Lisansüstü	3	2,5
Gelir Durumu	Doktora	2	1,7
	1000 TL ve Altı	22	18,6
	1001-2000 TL	12	10,2
	2001-3000 TL	22	18,6
	3001 TL ve Üzeri	59	50

<b>Hastalık Durumu</b>	Yok	108	91,5
	Var	10	8,5
<b>Fiziki Engel</b>	Yok	118	100
<b>Sigara İçme Durumu</b>	Hayır	79	66,9
	Evet	39	33,1
<b>Alkol Kullanım Durumu</b>	Hayır	92	78,0
	Evet	26	22,0

Katılımcıların %61'i (n=72) erkek, %81,4'ü (n=96) bekar, %62,6'sının eğitim durumu (n=7) ön lisans ve üstüdür. Katılımcıların gelir durumuna baktığımızda %50'si (n=59) 3001TL ve üzeridir. Katılımcıların %91,5'i (n=108) hasta olmadığını %100'ünün (n=118) herhangi bir fiziksel engelli olmadığını, %66,9'u (n=79) sigara içmediğini ve %78'i (n=92) alkol kullanmadığını ifade etmişlerdir.

Literatürde bu sayısal farklılık, kadın ve erkeğin fizyolojik ve biyolojik yapısının spora uygunluğu ile açıklanmıştır. Spor etkinlikleri fiziksel açıdan yüksek performans, güç, spora uygun fiziksel yapı, yetenek, dayanıklılık, başarı gibi kavramlarla tanımlandıkça ve bu tanımlamaların dışında kalanlar dışlandıkça, kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılık normal olarak algılanır ve kadın sahada ikincil konuma itilmiş olur (Koca ve Bulgu, 2005). Günümüz spor kültürü, erkeğin kaslı bedeninin kadın karşısında yarattığı üstünlük ve güç eksenli anlayışıyla gelişmiştir. Bu erkek egemen anlayışın etkisi karşısında kadınlar, spor aktivitelerine katılma konusunda çekingen davranıp, bu faaliyetten uzun süre yoksun kalmışlardır (Yüksel, 2014). Sağiroğlu ve Ayar ise yaptıkları çalışmada, egzersize güdülenmede cinsiyete bağlamında farklılık olan ve olmayan araştırmalara göre, kadınların daha az sosyal ilişki ve fiziksel görünüm gibi nedenlerle fitness yaptıklarını, öte yandan erkeklerin daha farklı davranarak, rekabet ve kendilerini yeterli görmek gibi içsel güdülerle egzersiz yaptıklarını belirlemiştir (Sağiroğlu ve Ayar, 2017: 175).

Katılımcıların aile içi yapısı, ekonomik durum, yeterli zamanın olup-olmama durumu eşlerin spor yapmasında etkili olduğu öngörülmektedir. Yine toplumsal ve kültürel anlamda

ailenin geleneksel yapısı, kültürel tutumu ve spora bakış açısı, evli çiftlerin fitness salonuna gitmelerinde olumsuz etken oluşturduğu düşünülmektedir. Bekar katılımcılar fitness salonlarına sosyalleşmek amacıyla katılım gösterebilmektedirler.

Katılımcıların eğitim düzeyine göre, fitness salonlarına gitme yönündeki eğilimlerine sayısal veri anlamında baktığımızda, lise, önlisans ve lisans eğitim kademelerinde yığılma gözlenmektedir. Bunun nedeni genç yaş grubunun bu eğitim kademelerinde dağılmış olması ve bu yaş grubundaki kişilerin spor yapma eğiliminin kendini gösterme, ön planda olma, bedeni sergilenen bir araç olarak görmesi düşünülebilir. Benzer çalışmalara baktığımızda, Yetim (2014: 121)'in yaptığı çalışmada, katılımcıların genellikle öğrenciler olduğu ve bu kesimin bekar kişiler olarak daha özgüvenle spor yapmaya katılım gösterdiklerini belirtmiştir.

Katılımcıların gelir düzeyi hem gidecekleri fitness salonun sosyo-kültürel seviyesini, şehirdeki konumunu ve fitness merkezinin hizmet kalitesini belirlerken, öte yandan insanların gelir durumları ölçüsünde hizmet alacaklarını ve hizmete sahip olup olmayacaklarını da belirler. Bu açıdan geliri 3001TL. ve üzeri olan katılımcıların sayıca fazla olması ekonomik anlamda fitness salonlarına katılmakta sıkıntı yaşamadıklarını ve ekonomik güç olarak sahip olabileceklerini göstermektedir.

Katılımcılar arasında alkol ve sigara kullanımının düşük görülmesi, katılımcıların beden sağlığına önem verdikleri yönünde düşünülebilir.

**Tablo 3. 2. Demografik özelliklerine göre ölçüm ortalamalarının betimsel analiz sonuçları**

	<b>Ort±Ss</b>	<b>Min-Max (Median)</b>
<b>Yaş</b>	26,81±8,14	16-57 (25)
<b>Kilo</b>	72,42±14,88	43-125 (71)
<b>Boy</b>	172,52±8,59	150-193 (175)
<b>Beden Kitle İndeksi</b>	24,26±4,51	16,8-43,25 (23,6)
<b>Aktif Spor Yapma Süresi (Yıl)</b>	3,84±4,6	1-22 (1,5)
<b>Beden Algısı Ölçek Toplam Puanı</b>	164,42±22,49	113-200 (163,5)

Tablo 3.2'ye göre katılımcıların yaşı 16 ile 57 arasında değişmekte olup, ortalama değeri  $26,81 \pm 8,14$  bulunmuştur. Katılımcıların kilo değeri 43 ile 125 arasında değişmekte olup, ortalama  $72,42 \pm 14,88$  bulunmuştur. Boyları ise 150 ile 193 cm arasında değişmekte olup, ortalama  $172,52 \pm 8,59$  bulunmuştur. Beden kitle indeksi değerleri 16,8 ile 43,25 arasında değişmekte olup, ortalaması  $24,26 \pm 4,51$  bulunmuştur. Katılımcıların aktif spor yapma süresi 1 ile 22 arasında değişmekte olup, ortalaması  $3,84 \pm 4,6$  bulunmuştur. Beden algısı ölçek toplam puanı 113 ile 200 arasında değişmekte olup, ortalaması  $164,42 \pm 22,49$  olarak bulunmuştur.

Katılımcıların yaşı arttıkça beden kitle indekslerinin de artıyor olması, yaşa bağlı olarak beden yapısında bozulma (kilo alma ve vücut yağ oranının artması) olduğu anlamı taşımaktadır. Bu durum katılımcıların beden algısının bozulması sonucu spor yapma yönünde davranış sergilemelerine neden olabilmektedir. Yaş ile aktif spor süresi arasındaki ilişkide ise, insanların yaşın artmasına bağlı olarak beden algılarını bozulma kaygısı daha çok spor yapmaya yönelteceği anlamı taşımaktadır. Literatürde yaş grupları arasında beden algısı farkı olmadığı yönünde bulgular mevcuttur (Öngören, 2015). Yaş ile fiziksel aktivite arasında anlamlı ilişki bulunmayan çalışmalarda mevcuttur. Uğurlu (2019: 30), yaş grupları ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki bulmamasına rağmen 21-30 yaş grubu bireylerin egzersiz grubuna katılımının yüksek olduğunu belirtmiştir.

**Tablo 3.3. Demografik özelliklerine göre ölçüm ortalamalarına ait korelasyon analizi sonuçları**

		YAŞ	Beden Kitle İndeksi	Aktif Spor Süresi	Beden Algısı Ölçeği
YAŞ	R	1			
	P	-			
Beden Kitle İndeksi	R	,198	1		
	P	<b>0,031*</b>	-		
Aktif Spor Yapma Süresi	R	,269	0,02	1	
	P	<b>0,003**</b>	0,828	-	
Beden Algısı Ölçeği	R	-0,021	0,103	0,176	1
	P	0,825	0,268	0,057	-

Spearman's Korelasyon \*p<0,05 \*\*p<0,01

Tablo 3.3'te verilen korelasyon analizi sonuçlarına göre, katılımcıların yaşı ile beden kitle indeksi arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=0,2$ ;  $p<0,05$ ). Yaş ile aktif spor yapma süresi arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=0,27$ ;  $p<0,01$ ). Diğer parametreler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.5. Katılımcıların cinsiyetine göre beden algısı ölçeğinin karşılaştırılması**

	N		Ort±Ss	Min-Max (Median)	<sup>a</sup> p
C insiyet	Kadın	4	161,17±22,4	113-200 (158)	0, 221
	Erkek	7	166,5±22,45	113-200 (169)	

<sup>a</sup>Mann Whitney U Testi \* $p<0,05$  \*\* $p<0,01$

Tablo 3.5 incelendiğinde erkek katılımcıların beden algısından aldıkları puanların ortalamasının kadın katılımcılarınkinden fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların cinsiyete göre beden algıları incelendiğinde, kadın ve erkek katılımcılar arasında beden algıları puan ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

Katılımcıların fitness yapmalarıyla birlikte beden algılarında olumlu anlamda değişimler görüldüğü gibi, daha az kaygı duyacakları da düşünülmektedir. Literatürde çalışmamızla aynı doğrultuda olan benzer çalışmalar olduğu gibi (Altıntaş ve Aşçı, 2005; Kuru ve Baştuğ, 2008; Alagül, 2019) anlamlı fark bulan çalışmalar da mevcuttur (Kalafat ve Kınçal, 2008; Şahin, 2018).

**Tablo 3.6. Katılımcıların medeni duruma göre beden algısı ölçeğinin karşılaştırılması**

	N		Ort±Ss	Min-Max (Median)	<sup>a</sup> p
Meden i Durum	vli	2	166,91±2	120-200 (169)	0,552
	ekar	6	163,85±2	113-200 (162)	

<sup>a</sup>*Mann Whitney U Testi \*p<0,05 \*\*p<0,01*

Tablo 3.6’da görüldüğü üzere, evli ve bekar katılımcıların arasında beden algıları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ). Buna rağmen, evli katılımcıların beden algısı puan ortalamalarının bekar katılımcılardan fazla olduğu tespit edilmiştir.

Bulgunun bu şekilde sonuçlanması fiziksel çevrenin konumu, sosyo-kültürel yaşantı, katılımcının spora bakış açısı ve ailenin sosyal düşüncesinin modern yaşamla uyumlu olması gibi etkenlere bağlı geliştiği yönünde değerlendirilebilir. Evli katılımcıların puan ortalamalarının yüksek çıkması ise, katılımcı sayısındaki evli ve bekar dağılımından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Çalışmamıza benzer olarak beden algısında anlamlı fark bulunmayan çalışmalara (Karagöz ve Karagün, 2015; Şahin, 2018; Keskin, 2018; Yorulmaz ve Kurutçu, 2019) rastlandığı gibi, Gündoğan (2006)’ın yapmış olduğu çalışmada medeni durum ile beden algısı arasında anlamlı fark bulunmuştur.

**Tablo 3.7. Katılımcıların eğitim durumuna göre beden algısı ölçeğın karşılaştırılması**

Eğitim Durumu	N	s	Ort±S	Min-Max	<sup>b</sup> p
			(Median)	(Median)	
Eğitim Durumu	Orta	3	167,3 1±17,31	136-192 (170)	,21 2
	Lise	1	168,7 7±26,81	117-200 (180)	
	Lisans	5	167,2 1±20,25	113-197 (166,5)	
	Ön	4	158,0 4±20,92	113-200 (154)	
	Lisansüstü		173± 22,65	149-194 (176)	
	Doktora		175,5 ±33,23	152-199 (175,5)	

<sup>b</sup>*Kruskall Wallis Testi \*p<0,05 \*\*p<0,01*

Tablo 3.7 incelendiğinde, beden algısı puan ortalaması en yüksek olan katılımcıların lisansüstü ve doktora yapan katılımcılar olduğu göze çarpmaktadır. Ayrıca, eğitim durumuna göre beden algısı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı da

tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

Eğitim sayesinde donanımlı hale gelen insan özgür bir birey olarak kendi iradesini kullanma cesaretini sergilemiştir (Genç ve Eryaman, 2008). Bu anlamda çalışmamızda eğitim durumu ile beden algısı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, fitness sporu yapanların eğitim durumu her ne olursa olsun, beden algıları etkilenmediği anlamı vermektedir. Katılımcı sayılarının eğitim durumuna göre homojen bir dağılım göstermemesi ve fitness salonunu bulunduğu çevrenin kültürel yapısı gibi koşullar sonuca etki etmiş olabilir. Literatürde, insanların eğitim seviyelerinin yükselmesi ile durumları yorumlamaya yönelik bir tecrübenin oluştuğunu ve mevcut duruma daha özenle yaklaşıldığını, eğitim durumunun düşmesi durumunda ise, insanların bedenlerine gereken ilgi ve özeni göstermeyecekleri, bedenlerini yeterince önemsemeyecekleri yönünde görüş belirtilmiştir (Karagöz ve Karagün, 2015). Literatür incelendiğinde, çalışmamıza benzer sonuçların elde edildiği çalışmaların (Karagöz ve Karagün, 2015; Yorulmaz ve Korutçu, 2019) aksine, anlamlı sonuç elde eden çalışmalara (Kıvrak, 2008; Yılmaz, 2009; Öngören, 2015; Keskin, 2018) daha çok rastlanmıştır.

**Tablo 3.8. Katılımcıların gelir durumuna göre beden algısı ölçeğinin karşılaştırılması**

Gelir Durumu	N	s	Ort±S	Min-Max	<sup>b</sup> p
			(Median)		
1000 TL ve Altı	2	2±26,95	160,8 (158)	113-200	,401
1001-2000 TL	2	7±21,99	161,6 (154,5)	131-200	
2001 TL-3000 TL	2	5±18,24	171,5 (170,5)	134-200	
3001 TL ve Üzeri	9	9±22,2	164,1 (168)	113-200	

<sup>b</sup>Kruskall Wallis Testi \* $p<0,05$  \*\* $p<0,01$

Tablo 3.8’de gelir düzeyi 2001-3000 TL ve üzeri olan katılımcıların beden algısı puan ortalamasının en yüksek, gelir düzeyi 1000 TL ve altı olanların ise en düşük olduğu görülmektedir. Gelir durumuna göre beden algısı puan ortalamalarının farklılaşmadığı yani gelir durumuna göre katılımcıların beden algısı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

Ekonomik gücü olsun olmasın, aynı ürün her gelir seviyesine göre üretilmiş ve hizmete

sunulmuştur (Akkaya, 2015). Bu bağlamda araştırmamızda gelir durumu ve beden algısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmayışı, ekonomik gücü olanların yapabildiği spor olarak başlayan fitnessın, her gelir düzeyine sahip katılımcılar tarafından tüketilebildiği düşüncesini doğrulamaktadır. Fitness merkezleri, hem kurulduğu çevrenin alım gücü, hem de kültürel yapısına uygun hizmet verebilmektedir. Alım gücünün çeşitliliğine ve düzeyine göre hizmet içeriği çeşitlenebilmektedir. Yaptığımız çalışmada, fitness merkezinin bulunduğu semtin sosyo-kültürel ve ekonomik gelir düzeyine göre katılımcı aıdatlarının farklılık gösterdiği ve katılımcıların ekonomik alım gücüne göre seçim yaptığı belirlenmiştir. Bu anlamda gelir düzeyinin fitness sporu yapmada belirleyici olmadığı sonucu çıkmaktadır. Çalışmamızla benzer sonuçları elde eden çalışmalar (Aydın, 2015; Karagöz ve Karagün, 2015; Tatlıses, 2016; Işık, 2018) bir hayli fazla görülürken, anlamlı ilişki bulunan çalışmaların (Alagül, 2004; Merdinoğlu, 2017; Keskin, 2018) da olduğu görülmüştür. Anlamlı ilişki bulan çalışmalara göre, gelir düzeyinin beden algısı üzerinde etkisinin olduğu belirtilmektedir. İnsanların gelir artışına bağlı olarak, beden algılarının da arttığı ortaya konmuştur.

**Tablo 3.9. Katılımcıların hastalık duruma, sigara içme durumuna ve Alkol kullanım durumuna göre beden algısı ölçeğın karşılaştırılması**

		<i>N</i>	<i>Ort±Ss</i>	<i>Mi</i> <i>n-Max</i> <i>(Median)</i>	<i>°p</i>
<b>Hastalık Durum</b>	<b>Yok</b>	108	164,19±22,4	11 3-200 (161)	7 0,74
	<b>Var</b>	10	166,33±25,0	12 2-200 (176)	
<b>Sigara İçme</b>	<b>Hayır</b>	79	161,44±22,6	11 3-200 (159)	7* 0,03
	<b>Evet</b>	39	170,46±21,2	11 3-200 (173)	
<b>Alkol Kullanımı</b>	<b>Hayır</b>	92	164,39±22,	11 3-200 (162)	4 0,96
	<b>Evet</b>	26	164,54±24,2	11 3-200 (170)	



***<sup>a</sup>Mann Whitney U Testi \*p<0,05 \*\*p<0,01***

Tablo 3.9'a göre hastalık durumu olan katılımcıların beden algısı puan ortalamalarının olmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, hastalık durumu olan ve olmayan katılımcılar arasında beden algısı puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı da tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

Katılımcılar arasında beden algısı ile sağlık durumu arasında anlamlı bir fark bulunmamış olması, katılımcıların fitness yapmada sağlık durumu ne olursa olsun etkilenmedikleri, bunun beden algısına etkide bulunmadığı yorumunu çıkarabilir. Çalışma bulgusunun anlamlı çıkmaması, farklı etkenlerden olduğunu da düşündürmelidir. Çalışma yapılan spor salonlarında sağlık durumu iyi olmayan yeteri sayıda katılımcıya ulaşılmamış olması, insanların iyi olmayan sağlık durumunu saklama ve söylememe eğilimi göstermeleri, bu etkenlerden bazıları olabilir.

Tablo 3.9'a göre sigara içen katılımcıların beden algısı puan ortalamalarının sigara içmeyenlerinkinden daha yüksek olduğu, sigara içen ve içmeyen katılımcılar arasında beden algısı puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p=0,037$ ;  $p<0,05$ ).

Çalışmamızda sigara içen kullanıcıların beden algısı puan ortalamalarının yüksek ve arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Bu anlamda, kullanıcıların sigara kullanmada kendilerine olan özgüvenin ve beden algılarının yükseldiğini ve sosyal ilişki kurma ya da toplumda kabul görme açısından olumlu dönütler elde ettikleri sonucu çıkmaktadır. Çalışmamızın diğer sonucu ise alkol kullanma ve beden algısı arasında anlamlı fark olup olmadığı yönündeki bulgudur.

Tablo 3.9'e göre alkol kullanan ve kullanmayan katılımcıların beden algısı puan ortalamalarının neredeyse eşit değerde olduğu ve dolayısıyla alkol kullanan ve kullanmayan katılımcılar arasında beden algısı puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

Alkol ile beden algısı arasında anlamlı fark olmaması ise, katılımcıların alkol kullanmalarının beden algısı üzerine bir etkisinin olmadığı yönünde anlam çıkarılabilir. Çalışmamızla benzer sonuçlar elde eden araştırmaların (Pınar, 2002; Pular, Üstün ve Karabulut, 2009) sayıca az olması ya da sık rastlanmamış olması, sigaranın beden algısı üzerinde olumlu etki ettiği yönündeki varsayımımızı desteklemektedir. Bunun aksine, sigara ve alkol kullanımının beden algısı ile bir ilişki taşımadığı, fark yaratmadığı yönünde çalışmalar (Aydın, 2015; Öngören, 2015; Karakuş, 2016) da mevcuttur.

#### 4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Biyolojik ve fizyolojik nesne olmanın ötesinde bir anlamı olan beden, geçmişten günümüze, çeşitli anlamlar ve farklı uygulamalara tabi tutularak birçok bilime konu olmuştur. Beden algısı ise, bireyin kendi bedenini nasıl algıladığı ve başkaları tarafından bedeninin nasıl algılandığı şeklinde tanımlanmıştır (Kızılelmas Mezarıcı, 2018: 6).

Postmodern dönem ile birlikte, bedenin klasik dönem sosyologlarının görüş alanından uzaklaşması ve anlamsal değişim geçirmesi, bilim, tıp, teknoloji ve spor gibi alanların çalışmalarıyla, bireylerin kendi bedenleri üzerinde değişim yapabilme gücünü elde etmesi, yeni bir toplumsal yapı ortaya çıkarmış ve beden politik anlamda önem kazanmıştır. Bu nedenle Turner günümüz toplumunu, bedenin siyasal ve kültürel faaliyetlerin alanı haline geldiğini açıklayan "*bedensel toplum*" kavramını ortaya atmıştır.

İnsan hayatının merkezine yerleşen spor olgusu, sağlık, stres atma, eğlence, zayıflama ve problemlerden uzaklaşma gibi amaçlarla insanların vazgeçilmez aktivitelerinden biri olmuştur. Beden üzerine tüketim kültürünün oluşması, spor alanında da yeni tüketilebilir cazip ürünlerin, insanların hizmetine sunulmasını sağlamıştır. Son dönem spor trendlerinden olan fitness, yeni bir tüketim ve hizmet alanı olarak toplumsal hayatta yerini almıştır.

Bu kuramsal anlatı çerçevesinde beden ve fitness sporu, bir değer olarak araştırılmaya uygun görülmüş ve fitness sporu yapan bireylerin beden algıları hakkındaki istatistiksel değerleri ortaya konmaya çalışılmıştır. Çalışma, belirlenen fitness merkezlerini kullanan bireylere uygulanan demografik bilgi formu, beden algısı ölçeği ve anket formu, katılımcıların fitness sporu ve beden algısı ilişkisini saptamaya yönelik gerçekleştirilmiştir.

Bu anlamda demografik verilerde, katılımcıların yaşı arttıkça beden kitle indekslerinin de artıyor olması, yaşa bağlı olarak beden yapısında bozulma (kilo alma ve vücut yağ oranının artması) olduğu anlamı çıkarılmış, cinsiyet ve beden algısı arasında anlamlı bir fark bulunmayarak, kadınların sosyal alanlarda olduğu gibi, spor alanlarında da kendilerine güven duydukları, kendilerini ifade edebildikleri ve rahat hareket edebildikleri düşünülmüştür. Bunun sonucu Bourdieu'nun "*Alan*" ve "*Habitus*" kavramları üzerinden okumak gerekirse, alan ve birey arasındaki ilişkinin özelliğinde, alanın izin verdiği veya vermediği ölçüde bireyin eylemlerinin şekillendiği ve alanın birey üzerinde etkide bulunduğu söylenebilir. Alan olarak fitness salonları, kültürel kimliği, cinsiyet olgusuna göre hizmet anlayışı, bulunduğu yerin kültürel kimliğini göz önünde bulundurup bulundurmaması bakımından bireyin "*habitusu*"nu belirlemede etkili olmaktadır (Benzer, 2019: 56).

Fitness sporu ile ilgili farklı organizasyonlar ve bu organizasyonların yapmış oldukları aktiviteler, fitness alanının meşru kılan, alandaki katılımcılara "*sosyal sermaye*" sunan ağlar olarak nitelendirilebilir. Her "*alan*"ın kendi iç dinamikleri olduğu varsayıldığında, fitness "*alan*"ını meşrulaştıran bu tür aktiviteler katılımcılar için önemli bir değere sahip olduğu belirtilebilir (Benzer, 2019: 217).

Çalışmamızda, fitness merkezinin bulunduğu semtin sosyo-kültürel ve ekonomik gelir düzeyine göre katılımcı ailelerinin farklılık gösterdiği ve katılımcıların ekonomik alım gücüne göre seçim yapması, Bourdieu'ya göre, "bireyler sosyal alandaki eylemlerini hem kendi sahip oldukları sermayeye göre hem de içinde buldukları alanın gerektirdiği sermaye türüne göre belirler" yaklaşımıyla ifade edilebilir. Kapitalist üretici, metalaştırdığı ürünü pazarın gücüne göre düzenlemiştir. Ürün, tüm ekonomik gücü farklı tüketicilerce tüketilmeli ilkesiyle pazarlanır. Bu anlamda ekonomik gücü ne olursa olsun spor yapmak isteyen her kullanıcı, gücü ve kendi habitusu ölçüsünde gidebileceği bir fitness salonuna sahip olmaktadır. Bu durum Bourdieu'nun insanların alandaki mücadelelerini sahip oldukları sermayeler bağlamında verdiklerini desteklemektedir.

Medeni durum, eğitim durumu, sağlık durumu ve alkol gibi maddelerin kullanımı beden algısı üzerinde etki etmediği yönünde bulgular elde edilmiştir. Bu bağlamda, Bourdieu'nun *sermaye kuramı* ile açıklamak gerekirse, fitness sporu için katılım gösterenler, temelde "*kültürel sermaye*", "*bedensel sermaye*", "*sosyal sermaye*" ve "*ekonomik sermaye*" gibi çeşitli sermaye türlerine sahip olmaları gerekmektedir. Katılımcılar ekonomik sermayeye sahip olmaları katılım gösterecekleri fitness salonlarının özelliklerini, donanımını, kaliteli hizmeti ve bulunduğu çevreyi belirlemesinde önem taşımaktadır. Diğer bir deyişle, kişinin sahip olduğu *habitus*, ne yönde davranış göstereceği konusunda belirleyici olmaktadır. Bourdieu'da eğitim durumu kültürel sermayeye denk gelirken, medeni durum da sosyal sermaye ile nitelendirilebilir. Ayrıca her gelir grubuna ve hatta geliri olmayan öğrencilerin de bir fitness salonuna katılım göstermesi, tüketim kültürünün her yaş, cinsiyet, sosyal sınıf ve her gelir grubundan olan katılımcılar için fitness sporu yapmalarını sağlaması ve bu tüketim ilişkisini devam ettirmelerini istemeleriyle ilişkilendirebiliriz.

Günümüzde insanların yaratılan beden algısı etkisiyle, bedenlerini istedik şekle sokabilmek için, yeni tüketim alanı olan fitness kültürünü sosyal hayatlarının önemli bir parçası haline getirmeleri ve bedenlerini sosyal ilişki kurmada belirleyici bir unsur olarak görmeleri, Turner'ın "*bedenselleşmiş toplum*" kavramını desteklemektedir. Vücut geliştirme ve fitness

sporunun insanların hayatlarına yerleşmesine etki eden medya ve küresel boyuta ulaşan spor endüstrisi, kitle iletişim araçlarının kapitalizm ile birleşerek kültürü bir endüstriye dönüştürme düşüncesi, Frankfurt okulunun savunduğu bu yaygın görüşünü desteklemektedir (Benzer, 2019: 240-241).

Katılımcıların bedenlerinin dış görünümünün önemli olduğunu, dış görünüşle beden algılarının yükseldiği yönündeki görüşleri Featherstone'un "*beden imajı*" kavramı ile ilişkilendirilebilir.

Katılımcıların bedenleri üzerindeki değişim isteği, kendilerini bedenleri aracılığıyla var etme yönünde arzu taşıdıklarını ve bu yüzden bedenin dışarıdan algılanışı ya da yarattığı izlenim önemli görülmektedir.

Foucault'un "*iktidar*" kuramını ele aldığımızda fitness salonlarını, insanların beden algılarını onların istediği şekilde düzene sokan ve görünüm kazandıran "*pozitif iktidar*"lar ve "*disipline edici iktidar*" olarak ilişkilendirebiliriz. Bu anlamda fitness salonları pozitif iktidar olarak, kullanıcılara telkinde bulunur ve onların bedenleriyle olan problemlerinin çözümünde yardımcı olmaktadır. Bu anlamda Foucault' un iktidarı sadece insanlar tarafından seçilmiş ve yöneten olarak değil, her yerde bulunan ve baskılayıcı olmayan, üretici olan, en basit sosyal ilişkilerde dahi yer alan bir yapıdır (Ulusoy, 2012: 130).

Sonuç olarak, insanlar içine doğduğu toplumun yarattığı kültür öğeleriyle şekillenmesinin yanı sıra, zamanla gelişen teknoloji, bilim, ekonomik koşullar bu kültür öğelerinin değişmesine, yeni bir kimlik kazanmasına neden olmaktadır. Zamanla kendi kimliklerini oluşturan insanlar, hayatlarının aktif aktörleri olarak bedenleri üzerinde söz sahibi olurlar ve istedik yönde kendi ilgi alanları belirleyerek toplumsal yapı içinde rol almaktadırlar.

Çeşitli amaçlara hizmet ve ekonomik temelli amaçlar ekseninde kurulan bu spor merkezleri, insanların tüketim kültürüne bağımlı olarak, beden algılarının istedik yönde değişimine yardımcı olmakta ve insanların toplumsal sosyalizasyonuna katkı sunmaktadır.

Spor, insanlar için bedensel bir aktivite ötesinde, kendilerine özgüven sağlama, özgür hissetme, rahatlama, pozitif düşünme ve hareket etme, eğlenme, keyif alma, sosyal olma ve ilişki kurma gibi birçok fayda sağlamaktadır. Bu özelliklerin dışında son zamanlarda fitness kültürüyle birlikte, zayıflık, düşük beden algısı, ideal beden ölçülerine kavuşmak gibi, tüketimin insanlar üzerinde oluşturduğu baskı unsurları nedeniyle de yapılmaktadır. İdeal beden olarak dikte ettirilen zayıflık, incelik gibi özellikler toplumda başarılı olmak ve itibar elde etmek için önemli olarak görülürken, kilolu olmak, dış görünüş olarak ilgi çekmiyor olmak utanç

verici, iradesizlik ve başarısız olmak ile değerlendirilmektedir. Yaratılan bu algı, araştırılmaya ve bir sonuca ulaşmaya değer görülmiştir.

Çalışma ele alınan literatür ve elde edilen bulguların sonucu neticesinde şu öneriler, önemli görülmektedir:

Spor salonlarında, sporun yaşam için önemli bir aktivite olduğunu, temelde sağlık, mutlu olmak, eğlenmek ve sosyalleşmek amaçlı yapılması gerektiği katılımcılara çeşitli yöntemlerle (spor salonlarında duvar afişleri, bilgi afişleri, broşür vs.) anlatılması spor konusunda bilinçlenmeleri açısından önemli görülmektedir.

Spor, mekansal olarak belirli çevre düzenlemelerle her yaşta insanlar için uygun tasarımlar yapılmalıdır.

İnsanların medya aracılığıyla maruz kaldığı, sporun yaşam tarzı olarak sağlık amaçlı yapılması gerektiğinin öğretilmesi, insanların spor olgusuna bakışı ve sporu doğru değerlendirmeleri açısından önemlidir.

Spor salonlarında psikolog bulundurularak insanların sosyal destek almaları, bedenini doğru algılanışı açısından önemli görülmektedir.

### **Kaynakça**

- Akkaya, C. (2015). *Yaşam bağlamında spora yönelen bireylerin sosyo-ekonomik durumları: Antalya'da spor merkezlerinde sosyolojik bir araştırma*, Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Alagül, Ö. (2004). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Altıntaş, A., Aşçı, F. H. (2005). "Fitnes uzmanlarının bedenlerine yönelik algıları", *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3, ss. 101-104.
- Aydın, Y. (2015). *Alkol ve madde bağımlılığında beden algısı, benlik saygısı düzeyleri ve sosyal fobi görülme sıklığı: karşılaştırmalı bir çalışma*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Babal, A.F. (2015). *Egzersiz yapan bireylerde beslenme durumu ve supleman kullanımının araştırılması*, Doktora Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Bauman, Z. (2006). *Küreselleşme*. Ayrıntı Yayınları, İstanbul.

- Baudrillard, J. (2013). “En güzel tüketim nesnesi: Beden”, *Tüketim toplumu*, Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- Benzer, D. (2019). *Fitness alanındaki kişisel antrenörlerin Instagram'daki bedensel sermaye sunumlarının Bourdieu ve Goffman'ın yaklaşımı çerçevesinde değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Canatan, K. (2016). “Medeniyet değişimi nefis terbiyesinden beden terbiyesine”, *Beden sosyolojisi*, ed. Kadir Canatan, Açılım Kitap, İstanbul.
- Çelik, S. (2018). *Geleneksel ve modern değerler bağlamında beden algısı ve tüketim*, Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Dever, A. (2013). *Endüstriyel futbol ve taraftarlık: Kayseri ili örneği*, Doktora Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Eke, N.P. (2013). *Bedene müdahalenin bir yolu olarak moda ve medyada sunulan beden algısı*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Ekmekçi, Y., Ekmekçi, R., İrmiş, A. (2013). “Küreselleşme ve spor endüstrisi”, *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4 (1), ss. 91-117.
- Ertan, C. (2017). *Dövmeli bedenler: Bir beden sosyolojisi kitabı*, Phoenix Yayınevi, Ankara.
- Foucault, M. (2007). *Cinselliğin tarihi*. (Çev.: Hülya Uğur Tanrıöver). Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- Genç, S.Z., Eryaman, M. Y. (2008). “Değişen değerler ve yeni eğitim paradigması”, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (1), ss. 89-102.
- Gündoğan, F. (2006). *Sirozlu hastaların beden imajı ve benlik saygılarının değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Hovardaoğlu, S. (1993). “Vücut algısı ölçeği”, *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 1 (1), ss. 26-27.
- Kalafat, T., Kıncal, R. Y. (2006). “Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi”, *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8: ss. 23.
- Kara, Z. (2016). “Beden sosyolojisinden ölüm sosyolojisine interdisipliner bir yaklaşım”, *Beden sosyolojisi*, ed. Kadir Canatan, Açılım Kitap, İstanbul, ss. 23-45.
- Karagöz, N. Karagün, E. (2015). “Profesyonel sporcuların beden imajı üzerine betimsel bir çalışma”, *Sport Sciences*, 10 (4), ss. 34-43.

- Karakuş, İ.G. (2016). *Kronik hastalığı olan bireylerde beden algısı ve benlik saygısının değerlendirilmesi*, Uzmanlık Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Keskin, B. (2018). *Estetik operasyon geçirmiş bireylerde beden algısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış doktora tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Kıvrak, B. (2008). *Diyaliz ve Renal Transplantasyon hastalarında beden imaj algısının kişilerarası ilişkiler açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kızılelmas Mezarıcı, F. (2018). *Kadınların spor yapmasında toplumsal beden algısının etkisi: Düzce örnekleme*, Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Koca, C., Bulgu, N. (2005). Spor ve toplumsal cinsiyet, genel bir bakış. *Spor Bilimleri. Academia*, ss. 5.
- Kuru, E., Baştuğ, G. (2008). “Futbolcuların kişilik özellikleri ve bedenlerini algılama düzeylerinin incelenmesi”, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (2), ss. 95-101.
- Merdinoğlu, A. (2017). *Aerobik egzersize bağlı yetişkin kadın ve erkek bireylerde beden algısı ve benlik saygısı değerlerinin araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Nar, M. Ş. (2015). “Küreselleşmenin tüketim kültürü üzerindeki etkisi: Teknoloji tüketimi”, *Journal of International Social Research*, 8 (37), ss. 18-20.
- Nazlı, A. (2009). “Sosyolojik bakışın eşliğindeki beden”, *Toplumbilim Dergisi*, 24, ss. 61-68.
- Öngören, B. (2015). “Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi”, *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 34, ss. 25-45.
- Öztürk, B.N. (2016). “En güzel tüketim nesnesi: Beden”, *In Congress Book*, ss. 461-469.
- Pınar, R. (2002). “Obezlerde depresyon, benlik saygısı ve beden imajı: Karşılaştırmalı bir çalışma”, *Cumhuriyet Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6 (1), ss. 30-41.
- Prichard, I., Tiggemann, M. (2008). “Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise”, *Psychology of Sport And Exercise*, 9 (6), ss. 855-866.
- Pulur, A., Üstün, E., Karabulut, E. O. (2009). “Üniversiteli üst düzey halkoyunları sporcuların sigara ve alkol kullanımlarının bedenlerini algılama düzeylerine etkisi”, *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29 (3), ss. 833-850.
- Secord, P.F., Jourard, S.M. (1953). “The appraisal of body-cathexis: Body-cathexis and the self”, *Journal of Consulting Psychology*, 17 (5), ss. 343-347.

- Sağiroğlu, İ., Ayar, H. (2017). “Fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçlı katılımda etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi”, *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri*, (3), ss. 175.
- Sümer, S. Z. (2009). *Tarih içinde görünürlükten, kadınların tarihine: Amerikan kadın romanında feminist bilinç ve politika*, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Swingewood, A., Akinhay, O. (2014). *Sosyolojik düşüncenin kısa tarihi*, Agora Yayınevi, İstanbul.
- Şahin, A. (2018). “Spor salonuna giden yetişkinlerin sosyal fiziki kaygı düzeylerinin incelenmesi”, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (1), ss. 14-26.
- Şişman, N. (2006). *Emanetten mülke/ kadın, beden*. Siyaset İz Yayıncılık, İstanbul.
- Uğurlu, O. (2019). *Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi*, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Ulusoy, M. D. (2012). “Post-yapısalcılık: Micheal Foucault ve Jacques Derrida”, *Çağdaş sosyoloji kuramları*. AÜ Yayınları, Eskişehir, ss. 130.
- Yetim, G. (2014). *Boş zaman ilgileniminin boş zaman tatmini ve sadakati üzerine etkisi: Eskişehir'deki fitness merkezleri üzerine araştırma*, Yüksek Lisan Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Yılmaz, Ş. (2009). *Plastik ve Rekonstrüktif cerrahi hastalarında Preop ve Postop dönemde beden imajı ve benlik saygısının değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.
- Yorulmaz, M., Kurutçu, Ş. (2019). “Vücut algısı ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisinin incelenmesi”, *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), ss. 195-208.
- Yüksel, M. (2014). “Cinsiyet ve spor”, *Tarih Okulu Dergisi*, 7 (19), ss. 663-684.

### **İnternet Kaynakları**

<http://acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr>, (20 Ağustos 2020)