



Vücut Geliştirme ve Fitness Merkezinde Spor Yapan Bireylerin Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Yaş ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi

Evaluation of the Body Part Satisfaction Levels of Individuals Working Out in Body Building and Fitness Centers According to Variables of Age and Gender

Meriç ERASLAN, Hayri AYDOĞAN

ORJİNAL ARAŞTIRMA

ORIGINAL RESEARCH

Meriç ERASLAN¹
Hayri AYDOĞAN²

¹ Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi,
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
² Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Yazışma Adresi/Correspondence:
Meriç ERASLAN
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi,
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
Spor Yöneticiliği Bölümü
Burdur, TÜRKİYE
mericeraslan@hotmail.com

Özet:

Yapılan bu çalışmada vücut geliştirme ve fitness merkezinde spor yapan bireylerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Ankara il merkezindeki özel bir vücut geliştirme ve fitness merkezinde düzenli olarak spor yapmaya gelen 78 erkek ve 36 kadın birey katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin bedenlerinden hoşnut olma düzeylerinin belirlenmesinde Berscheid, Walster ve Bohrnstedt'in beden imajı doyumunun ölçülmesinde kullanılan "Beden İmajı Anketi" (Body Image Questionnaire) temel alınarak Gökdoğan (1988) tarafından Türkçeye uyarlanan anket kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 15.0 for Windows paket programında MANOVA analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda vücut geliştirme ve fitness merkezine gelen bireylerin beden görünümülerinden ve gövde görünümülerinden orta düzeyde memnun oldukları, yüz ve beden üyelerinin görünümünden ise pek hoşnut olmadıkları tespit edilmiştir. Bunun yanında katılımcıların beden görünümülerinden hoşnut olma düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Sonuç olarak vücut geliştirme ve fitness merkezine gelen bireylerin genel olarak düşük beden memnuniyetine sahip oldukları, yaş ve cinsiyet değişkenlerinin de beden memnuniyeti üzerinde önemli birer belirleyici olmadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Beden algısı, Beden memnuniyeti

Kabul Tarihi/Accepted: 20/09/2016

Abstract:

In this research, it was aimed to analyze the body parts satisfaction levels of individuals working out in body building and fitness centers according to variables of age and gender. 78 male and 36 female participants who regularly work out in a private body building and fitness center in Ankara city center participated in this research. Berscheid, Walster and Bohrnstedt's Body Image Questionnaire, which was adapted to Turkish by Gökdoğan (1988), was used to determine the body parts satisfaction levels of the individuals. MANOVA analysis was used for the statistical analysis of collected data on SPSS 15.0 for Windows package program. As a result of the research, it was understood that while individuals who work out in body building and fitness center have mediocre satisfaction of the appearance of their body and waist, they are dissatisfied with the appearance of their face and body parts. On the other hand, it has been understood that the body parts satisfaction levels of individuals did not have significant difference according to variables of age and gender. As a result, it might be concluded that while the individuals working out at a body building and fitness center generally have lower satisfaction levels for the appearance of their body, variables of age and gender are not significant determining factors.

Keywords: Sports, Body perception, Body satisfaction

İnsanlar açısından beden görünümleri son yıllarda üzerinde sıklıkla durulan bir konu haline gelmiştir. Bu durum, insanların beden memnuniyetlerini algılama düzeyleri, beden görünümünden memnun olmanın psikolojik yararları, beden memnuniyetsizliğinin beraberinde getirdiği bazı sağlık sorunları üzerine yapılan araştırmaların da sayısının artmasına zemin hazırlamıştır.

İnsanların bazı dönemlerde bedenleri ile ilgili hassas düşüncelere sahip oldukları bilinmektedir. Örneğin, ergenlik döneminde vücutta meydana gelen değişiklikler nedeniyle kişi bedeni hakkında çeşitli düşüncelere kapılmaktadır. Bu dönemde bulunan kişiler beden görünümlerine karşı duyarlı olmakla beraber, bedenlerinde meydana gelen değişikliklere uyum sağlamak zorundadırlar. Yine bu dönemde bireyi açısından ideal beden görünümü aile, arkadaş çevresi ve sosyal çevre tarafından şekillenmektedir (Oktan ve Şahin, 2010). Günümüzde sadece ergenlik döneminde bulunan bireyler değil, aynı zamanda diğer insanlarında bedenlerinden memnun olmalarında tıbbi sağlık unsurlarından ziyade sosyal ve kültürel unsurlar dikkate alınmaktadır. Oysaki sağlıklı bir beden yapısı sadece dış görünüşle ilişkili olmayıp, beslenme alışkanlıkları, diğer sağlık alışkanlıkları, hijyen kuralları, egzersiz katılımı, vücut bakımı, estetik unsurlar ve hastalık sahibi olmama ile yakından ilişkilidir (Öngören, 2015).

İnsanların bedenlerinden hoşnut olmalarının temelinde bedenlerini nasıl algıladıkları yatmaktadır. Bu nedenle insanların bedenlerini algılama düzeyleri bazen bedenleri ile uyumlu iken, kimi zamanda algılanan beden ile sahip olunan beden arasında farklılıklar bulunabilmektedir (Oktan, 2012).

İnsanların bedenleri hakkındaki görüşlerinin ele alındığı araştırmalarda genellikle beden memnuniyetinin kişinin hayatını, duygularını ve benlik algısını nasıl etkilediği değerlendirilmiştir (Kalafat ve Kıncal, 2008). Yapılan çalışmalarda yüksek beden imajına sahip olan ve bedeninden hoşnut olan bireylerin genellikle sağlıklarını koruma ve geliştirme açısından pozitif düşüncelere sahip oldukları belirlenmiştir (Khorshid ve diğerleri, 2007). Buna karşılık yapılan araştırmalarda insanların bedenlerinden memnun olmamalarının bazı psikolojik sorunları da beraberinde getirdiği belirtilmektedir. Hatta insanların bedensel açıdan çekici görünebilmek için rol model olarak belirledikleri kişilere benzemeye çalıştıkları, bu durumun çarpık bir beden imajına ve beraberinde psikolojik sorunlara neden olduğu ifade edilmektedir. Bunun yanında insanların sahip oldukları çarpık ve yanlış beden algısının çeşitli sağlıksız yaşam biçimi davranışlarına neden olduğu bilinmektedir (Oktan, 2012). İnsanların yeme içme alışkanlıklarının da bazen bedenlerini algılama düzeylerinden etkilendiği belirtilmektedir. Yapılan araştırmalarda özellikle düşük beden algısına sahip insanların genellikle kilo kaybetmemek amacıyla çeşitli uygulamalara yöneldikleri, ancak uyguladıkları diyetleri uzman olmayan kişilerden etkilenecek uygulamaları belirlenmiştir (Uskun ve Şabaplı, 2013).

Sağlıklı yaşam ve spor merkezleri dünyanın birçok ülkesinde hızla yayılan ve popülerliği giderek artan bir sektör haline gelmiştir. Ülkemizde de son yıllarda sağlıklı yaşam ve spor merkezlerine giden insan sayısının artış gösterdiği belirtilmektedir (Öztürk ve diğerleri, 2011). Bunun yanında yapılan araştırmalarda insanların sıklıkla kullandıkları vücut geliştirme ve fitness merkezlerine farklı beklentiler içerisinde gittikleri, beklentilerinin de büyük ölçüde gerçekleştiği belirtilmektedir (Kumartaşlı ve Atabaş, 2014).

İnsanların bedenlerinden hoşnut olma düzeylerini etkileyen unsurlardan birisi de spordur. Son yıllarda insanların beden algıları üzerine yapılan araştırmalar artış göstermekle beraber (Grogan, 2006), yapılan araştırmalar spora katılımın beden algısını ve beden memnuniyetini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Tok ve diğerleri, 2011). Buna karşılık literatürde vücut geliştirme ve fitness merkezlerine giden bireylerin bedenlerinden hoşnut olma düzeylerinin demografik değişkenlere göre ele alındığı araştırmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu kapsamda yapılan bu araştırmada, farklı amaç ve beklentiler ile vücut geliştirme ve fitness merkezinde spor yapan bireylerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Araştırma Grubu

Araştırmaya Ankara il merkezinde bulunan bir özel vücut geliştirme ve fitness merkezine düzenli olarak spor yapmaya gelen 78 erkek ve 36 kadın katılmıştır. Katılımcılar fitness merkezine gelen bireyler arasından rastgele seçim metodu ile seçilmiştir. Araştırma grubuna ilişkin tanımlayıcı bilgiler tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Yaş Gruplarına ve Cinsiyetlerine İlişkin Frekans Dağılımları

Değişkenler	Alt değişkenler	f	%
Yaş grupları	18-22 yaş	30	26,3
	23-27 yaş	32	28,1
	28-32 yaş	15	13,2
	33-37 yaş	13	11,4
	38+ yaş	24	21,1
Cinsiyet	Kadın	36	31,6
	Erkek	78	68,4

Katılımcıların %26,3’ü 18-22 yaş grubunda, %28,1’i 23-27 yaş grubunda, %13,2’si 25-32 yaş grubunda, %11,4’ü 33-37 yaş grubunda, %21,1’i ise 38+ yaş grubundadır. Araştırmaya katılanların %31,6’sı kadın, %68,4’ü ise erkek katılımcılardan oluşmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılan bireylerin bedenlerinden hoşnut olma düzeylerinin belirlenmesinde Berscheid, Walster ve Bohrnstedt’in beden imajı doyumunun ölçülmesinde kullanılan “Beden İmajı Anketi” (Body Image Questionnaire) temel alınarak Gökdoğan (1988) tarafından Türkçe’ye uyarlanan anket kullanılmıştır. Ankette bedenın genel görünümünü başlığı altında 7 madde (beden oranları, bedenın duruşu, spor yeteneği, ten rengi, kas gücü, boy, kilo), yüz başlığı altında kızlar için 9 madde (yüz güzelliği, saçlar, gözler, kulaklar, burun, ağız, dişler, ses, çene), erkekler için ek olarak yüzdeki kıl miktarıyla birlikte 10 madde), beden üyeleri başlığı altında 4 madde (omuzlar, kollar, eller, ayaklar), gövde başlığı altında 3 madde (karın, kalçalar, bacak ve bilekler), bunun yanında meme ve göğüs bölgesi ile cinsel organlar maddelerine yer verilmektedir. Kadınlar için toplam 25, erkekler için 26 madde bulunan ankette her madde için 1- hiç hoşnut değilim ile 5-çok hoşnutum arasında derecelendirme yapılmaktadır. Anketten elde edilen toplam puan

ve bölüm puanları maddelere verilen puanların toplamının madde sayısına bölümü ile tespit edilmektedir. Anketin Türkçe'ye uyarlanma ve Güvenirlilik çalışmasında, ilk ve ikinci uygulama arasında toplam puanların korelasyonu, Pearson çarpım momentler korelasyon katsayısı ile 0.88 bulunmuştur (Aygör, 2010).

İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 15.0 for Windows paket programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılanların cinsiyetlerine ve yaş gruplarına göre dağılımlarının belirlenmesinde frekans analizi, ölçek alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin ortalama ve standart sapmalarının belirlenmesinde ise tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Cinsiyet, yaş grupları ve cinsiyet * yaş gruplarının ölçek alt boyutlarına etkisinin incelenmesinde MANOVA analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların Ölçek Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Dağılımları

Alt boyutlar	N	En düşük	En yüksek	\bar{X}	Ss
Beden görünümü	114	2	4	2,98	,439
Yüz	114	2	3	2,06	,305
Beden üyeleri	114	1	4	2,02	,424
Gövde	114	2	4	2,77	,482
Toplam puan	114	2	3	2,44	,203

Tablo incelendiğinde katılımcıların beden görünümlelerinden ve gövde görünümlelerinden orta düzeyde memnun oldukları, yüz ve beden üyelerinin görünümünden ise pek hoşnut olmadıkları görülmektedir. Katılımcıların toplam puanları orta düzeydedir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Durumlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Alt boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss
Beden görünümü	Kadın	36	2,97	,505
	Erkek	78	2,98	,408
Yüz	Kadın	36	2,03	,298
	Erkek	78	2,08	,308
Beden üyeleri	Kadın	36	2,01	,325
	Erkek	78	2,03	,464
Gövde	Kadın	36	2,79	,498
	Erkek	78	2,76	,477
Toplam puan	Kadın	36	2,43	,237
	Erkek	78	2,45	,186

Tablo incelendiğinde kadın ve erkek katılımcıların beden bölgelerinden hoşnut olma alt boyutlarında benzer puanlar aldıkları görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Durumlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Alt boyutlar	Yaş grupları	N	\bar{X}	Ss
Beden görünümü	18-22 yaş	30	3,00	,499
	23-27 yaş	32	2,93	,431
	28-32 yaş	15	3,06	,407
	33-37 yaş	13	2,85	,352
	38+ yaş	24	3,04	,441
Yüz	18-22 yaş	30	2,13	,319
	23-27 yaş	32	2,07	,295
	28-32 yaş	15	2,09	,236
	33-37 yaş	13	1,91	,301
	38+ yaş	24	2,05	,331
Beden üyeleri	18-22 yaş	30	1,96	,416
	23-27 yaş	32	1,99	,294
	28-32 yaş	15	2,15	,489
	33-37 yaş	13	1,98	,414
	38+ yaş	24	2,07	,539
Gövde	18-22 yaş	30	2,82	,418
	23-27 yaş	32	2,83	,468
	28-32 yaş	15	2,71	,506
	33-37 yaş	13	2,66	,670
	38+ yaş	24	2,73	,467
Toplam puan	18-22 yaş	30	2,47	,212
	23-27 yaş	32	2,43	,212
	28-32 yaş	15	2,48	,197
	33-37 yaş	13	2,32	,176
	38+ yaş	24	2,45	,186

Beden görünümü ve yüz bölgelerinden hoşnut olma alt boyutlarında ve toplam puanda en yüksek puana 28-32 yaş grubundaki katılımcılar sahipken, en düşük puana 33-37 yaş grubundaki katılımcılar sahiptir. Beden üyelerinden hoşnut olma alt boyutunda en yüksek puana 28-32 yaş grubundaki katılımcılar sahipken en düşük puana 18-22 yaş grubundaki katılımcılar sahiptir. Gövdeden hoşnut olma alt boyutunda ise en yüksek puana 23-27 yaş grubundaki katılımcılar, en düşük puana ise 33-37 yaş grubundaki katılımcılar sahiptir.

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetlerine ve Yaş Gruplarına Göre Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Durumlarının İncelenmesi

Beden Bölgeleri	Cinsiyet		Yaş grupları		Cinsiyet * Yaş Grupları	
	F	P	F	P	F	P
Beden görünümü	,210	,647	,778	,542	,595	,667
Yüz	,718	,399	1,279	,283	,724	,578
Beden üyeleri	,569	,452	,073	,990	2,783	,030
Gövde	,531	,468	,221	,926	,382	,821
Toplam puan	,426	,516	1,278	,283	,224	,925

Tablo incelendiğinde katılımcıların beden görünümü, yüz, beden üyeleri, gövde puanlarından hoşnut olma durumları ve toplam beden puanlarının cinsiyet ve yaş grupları değişkenlerinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilenmediği görülmektedir ($p>0,05$). Cinsiyet * yaş grupları etkileşiminin ise sadece beden üyelerinden hoşnut olma düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

TARTIŞMA

Araştırmanın sonunda, vücut geliştirme ve fitness merkezine giden bireylerin genel beden görünümünden ve gövde görünümünden orta düzeyde memnun oldukları, yüz ve beden üyelerinin görünümünden ise fazla memnun olmadıkları belirlenmiştir. Bunun yanında katılımcıların beden memnuniyetlerinin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Katılımcıların bedenlerinden yüksek düzeyde memnun olmalarının temelinde genellikle beden memnuniyetsizliğinden dolayı fitness merkezine gitmelerinin etkili olduğu düşünülebilir.

Spora katılım insan sağlığını birçok açıdan olumlu yönde etkilemekte olup (Güner, 2015), spor etkinlikleri psikolojik ve ruhsal sağlık açısından yararlı olduğu bilinmektedir (Şahin, 2015). Literatürde yer alan çeşitli araştırma bulguları da bu görüşü desteklemektedir (Salar ve diğerleri, 2012; Alpaslan, 2012; Keskin, 2014; Wetterhahn ve diğerleri, 2002; Burgess ve diğerleri 2006). Üniversitelerin spor bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik özelliklerinin incelendiği bir çalışmada, öğrencilerin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre benzer psikolojik özelliklere sahip oldukları tespit edilmiş, bu sonucun ortaya çıkmasında tüm katılımcıların sporcu kişilik yapısına sahip olmalarının ve sporun psikolojik yapıyı geliştirmesinin etkili olduğu savunulmuştur (Eraslan, 2015). İnsanların beden memnuniyetlerinin de psikolojik bir algı olduğu göz önünde bulundurulduğu zaman, spora katılımın beden memnuniyetini arttıran bir unsur olduğu düşünülebilir. Yapılan araştırma bulguları da genellikle spor yapan bireylerin beden memnuniyetlerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Tok ve diğerleri, 2011; Pehlivan, 2010). Bu kapsamda vücut geliştirme ve fitness merkezine giden bireylerde beden memnuniyetinin düşük düzeyde olması, katılımcıların fiziksel açıdan beklentilerinin yeterli düzeyde karşılanmamasının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin beden görünümü, yüz, beden üyeleri, gövde görünümünden hoşnut olma durumları ve toplam beden puanlarının cinsiyet ve yaş grupları değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Buna karşılık, cinsiyet

* yaş grupları etkileşiminin beden üyelerinden hoşnut olma düzeyi üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulguya göre, beden memnuniyetinin birden fazla demografik değişkenden aynı anda etkilendiği, bu kapsamda insanların beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri ele alınırken birden fazla demografik değişkenin aynı anda dikkate alınması gerektiği söylenebilir.

Literatürde yer alan çeşitli araştırma sonuçları da insanların bedenlerinden hoşnut olma düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığını göstermektedir (Aktaş ve diğerleri, 2010). Yapılan bu çalışmada katılımcıların bedenlerinden hoşnut olma düzeylerinin yaşa göre farklılık göstermemesinin temelinde, katılımcıların genellikle genç ve orta yaş grubunda bulunmaları ve yaş grupları arasında büyük farklılıkların olmamasının yattığı düşünülebilir.

Cinsiyet faktörünün beden memnuniyeti üzerinde temel bir belirleyici olduğu bilinmekle birlikte, genellikle erkeklerin bedenlerinden hoşnut olma düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu gösteren araştırma bulguları mevcuttur (Kalafat ve Kıncal, 2008; Uskun ve Şabaplı, 2013). Ancak yapılan araştırma sonucu cinsiyetin beden memnuniyeti üzerinde etkili olmadığını göstermektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında kadın ve erkek katılımcıların sayısal dağılımları arasındaki farklılıkların, bunun yanında katılımcıların benzer sosyo-demografik özelliklere sahip olmalarının etkili olduğu savunulabilir.

SONUÇ

Sonuç olarak, vücut geliştirme ve fitness merkezlerine gelen bireylerin bedenlerinden memnun olma düzeylerinin yüksek olmadığı belirlenmiş, bunun yanında vücut geliştirme ve fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin bedenlerinden hoşnut olma düzeylerinin yaş ve cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği, buna karşılık cinsiyet * yaş grupları etkileşiminin beden üyelerinden hoşnut olma düzeyi üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Konuya ilişkin daha ayrıntılı ve güvenilir araştırma bulgularına ulaşılabilmesi için daha büyük araştırma grupları ile yeni araştırmalar yapılması gerektiği düşünülmüştür.

KAYNAKÇA

- Aktaş, A., Aştı, T. A., Bakanoğlu, E., Çelebioğlu, M. (2010). Bir Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden İmgesi Algısının Belirlenmesi. *İ.Ü.F.N. Hemşirelik Dergisi*, 18 (2), 63-71.
- Alpaslan, A. H. (2012). Ergen Ruh Sağlığı ve Spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13, 181-185.
- Aygör, N. (2010). *12-14 Yaş grubu ergenlerde beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma durumu ve beden imajının değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Burgess, G., Grogan, S., Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-Week Aerobic Dance İntervention on Body Image And Physical Self-Perceptions in Adolescent Girls. *Body Image*, 3, 57-66.
- Eraslan, M. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet ve Spor Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 14-21.
- Grogan, S. (2006). Body Image and Health. *Journal of Health Psychology*, 11 (4), 523-530.
- Güner, B. (2015). Kadınların Spor ve Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sorunlarının Değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 22-29.
- Kalafat, T., Kıncal, R.Y. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyet Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 41-47.
- Keskin, Ö. (2014). Effects of Physical Education And Participation The Sports on Social Development in Children. *Journal of International Multidisciplinary Academic Researches*, 1 (1), 1-6.
- Khorshid, L., Eşer, İ., Denat, Y., Çınar, Ş. (2007). An Investigation Into The Body Image of Women in Menopause. *International Journal of Human Sciences*, 4(2), 1-14.
- Kumartaşlı, M., Atabaş, E. G. (2014). Spor Merkezi Fitness Salonunu Kullanan Bireylerin Beklentilerinin Değerlendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue 1*, 898-904.
- Oktan, V. (2012). Beden İmajı ve Reddedilme Duyarlılığının Öznel İyi Oluşu Yordama Gücü. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 11(22), 119-134.
- Oktan, V., Şahin, M. (2010). Kız Ergenlerde Beden İmajı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 34, 25-45.
- Öztürk, H., Adiloğulları, İ., Ay, S. M. (2011). Sağlıklı Yaşam ve Spor Merkezi Müşterilerinin Tatmin Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 31-38.
- Pehlivan, Z. (2010). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Fiziksel Benlik Algıları ve Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının Analizi. *Eğitim ve Bilim*, 35 (156), 126-141.
- Salar, B., Hekim, M., Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4 (6), 123-135.
- Şahin, A. (2015). Engellilerde Sosyal Gelişim Yetersizlikleri: Sosyalleşme Sürecinde Sporun Faydaları. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 20-28.
- Tok, S., Güneş, İ., Koyuncu, M., Doğan, B., Canpolat, A. M. (2011). The Effect of Female Media Body Images on Body Image Dissatisfaction in Female Athletes and Nonathletes. *Türkiye Klinikleri J Med Sci*, 31 (5), 1049-1056.
- Uskun, E., Şabaplı, A. (2013). Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5), 519-528.
- Wetterhahn, K. A., Hanson, C., Levy, C. E. (2002). Effect of Participation in Physical Activity on Body Image of Amputees. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 81 (3), 194-201.