

Reformer Pilates Egzersizi Yapan Sedanter Kadınların Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi

*Büşra KESKİN 

**Oğuzhan YÜKSEL 

***Betül ALTINOK 

****Aydın ŞENTÜRK 

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Özet

Bu çalışmanın amacı reformer pilates egzersizi yapan sedanter kadınların yaşam doyumu ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesidir. Nicel bir araştırma olan bu çalışmada tarama modeli benimsenmiştir. Çalışmanın evrenini, Ege Bölgesinde sedanter kadınlardan aktif olarak reformer pilates uygulamasına katılan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise Kütahya ilinde sedanter kadınlardan reformer pilates stüdyolarında aktif olarak pilates seanslarına katılan 398 katılımcı yer almaktadır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyini belirlemek amacıyla "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi" kısa formu kullanılmıştır. Ayrıca yaşam doyumu ölçeği de uygulanmıştır. Çalışma verilerinin analizinde tanımlayıcı istatistik, korelasyon ve MANOVA analizleri kullanılmıştır. Birden fazla bağımlı değişken (Fiziksel aktivite ve yaşam doyumu) ile birden fazla bağımsız değişkenin (aylık gelir ve yaş) karşılaştırmalarında MANOVA analizi tercih edilmiştir. Korelasyon analizi için pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Aylık gelir değişkenine göre yaşam doyum ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır Met değeri alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir. Met değerleri ile yaşam doyum arasında düşük düzeyde ama anlamlı ilişki saptanmıştır. Sonuç olarak; yaş ilerledikçe ve gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumuna pozitif yönde katkı sağlamaktadır. Fiziksel aktivite yapma düzeyinin yaşam doyumu üzerinde ise etkisini az olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel aktivite, Reformer Pilates, Yaşam.

Bu çalışma Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D. kapsamındaki Yüksek Lisans tezinden üretilmiştir.

* Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya, Türkiye. E-posta: busra.keskin7@ogr.dpu.edu.tr

**Sorumlu Yazar: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya Türkiye. E-posta: oguzhan.yuksel@dpu.edu.tr

*** Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye. E-posta: betul.altinok@dpu.edu.tr

****Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye. E-posta: aydin.senturk@dpu.edu.tr

Investigation of Life Satisfaction and Physical Activity Levels of Sedentary Women Performing Reformer Pilates Exercise

Abstract

The aim of this study is to examine the life satisfaction and physical activity levels of sedentary women practicing reformer pilates exercise. In this quantitative study, a survey model was adopted. The population of the study consists of sedentary women in the Aegean Region who actively participate in reformer pilates practice. The sample group consists of 398 participants who actively participate in pilates sessions in reformer pilates studios among sedentary women in Kütahya. The "International Physical Activity Questionnaire" short form was used to determine the physical activity level of the participants. Life satisfaction scale was also applied. Descriptive statistics, correlation and MANOVA analyses were used to analyze the study data. MANOVA analysis was preferred for comparisons of more than one dependent variable (physical activity and life satisfaction) and more than one independent variable (monthly income and age). Pearson correlation analysis was used for correlation analysis. It was found that there was a statistically significant difference in the life satisfaction scale according to the monthly income variable, and there was no statistically significant difference in the Met value sub-dimension. A low but significant relationship was found between Met values and life satisfaction. As a result; as age and income level increases, it contributes positively to life satisfaction. It can be said that the level of physical activity has little effect on life satisfaction.

Keywords: Physical activity, Reformer Pilates, Life.

Giriş

Pilates içerik olarak bünyesinde yoga, jimnastik, savaş sanatları ve dans vb. aktivitelerden birçok sayıda hareket patern modellemelerini barındırmaktadır (Latey, 2001). Günümüzde Pilates aktivite türü yönünde hem bireysel hem de grup olarak uygulanabilirliği açısından önem teşkil etmektedir (King ve Green, 2004). Pilatesin amacı postüral açıdan vücudun kontrolü ve kassal güç olarak daha yetkinlik oluşmasına katkı sağlamaktadır. Bu süreçte özellikle zayıf kasların güçlendirilmesinin ve hipertrofiye uğrayan kaslara mobilite kazandırarak kassal uyum oluşturulması hedeflenmektedir. Ayrıca uygulayıcının omurga veya eklemlerine zarar vermemek kaydıyla gelişime yol açmaktadır (Ochoteco ve Colella, 2011). Pilates vücudun zindeliğini geliştirmektedir. Zindelik olarak kassal güç ve dayanıklılık, dengeyle birlikte propriyosepsiyon, eklem mobilitesi kardiyovasküler dayanıklılık gibi unsurları kapsamaktadır (Latey, 2001). Pilates egzersizleri genç ve orta yaşlı popülasyonda kas dayanıklılığını, esnekliği ve dinamik dengeyi iyileştirdiği gösterilen yapılandırılmış bir fiziksel aktivite biçimi olarak görülmektedir (Cruz-Ferreira ve ark., 2011a). Fiziksel aktivitenin çeşitli olasılıkları arasında Pilates yöntemi son yıllarda popüler bir yöntem haline gelmiştir (Stivala ve Hartley, 2014). Reformer pilates ve zumba vb. fiziksel aktivitelerin kadınlarda vücut kompozisyonuna olumlu yönde etki sağlamaktadır (Pekel ve ark., 2020).

Günlük yaşam sırasında bireylerin çoğu sedanter olarak hayatlarını sürdürmektedir. Sedanter" kelime manası olarak sağlam, rahat, istikrarlı ve hareketsiz demektir. Tanıma göre hareketsiz davranışlar düşük enerji tüketimini içerir, dolayısıyla obezite belirtileriyle ilişkilendirilebilir. Hareketsiz davranış modeli yaşamsal olarak fiziksel aktivite, diyet ve uyku ile ilgili unsurlarında değerlendirilmeye alınmasını gözetmektedir (Biddle ve ark., 2018). Spor ve egzersiz alanında literatürde "sedanter" ifadesi genellikle orta şiddetli fiziksel aktivite eksikliği olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte tavsiye edilen düzeyde fiziksel aktivite sergileyebilen kişi "sedanter" olarak sınıflandırılır (Can, 2019. Tudor-Locke ve ark., 2011). Hareketsiz yaşam tarzının etkisi olarak yaşa bağlı olarak, vücut ağırlığının artması, tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, ruh sağlığı problemleri, otizm ve depresyon gibi durumların görülmesine sebep olmaktadır (Ameer Arsalan Hadi, 2021). Fiziksel aktivite özellikle kronik rahatsızlıklardan kaynaklanan morbidite ve mortaliteyi önleme açısından etkilidir. Yeterli fiziksel aktivite yoksunluğu, dünya genelinde halk sağlığı üzerinde artan yükün nedeni olarak öne çıkmaktadır (Katzmarzyk ve Mason, 2009). Ayrıca fiziksel aktivite daha iyi zihinsel sağlığa kavuşmayı beraberinde özgüven artışı, kaygıyı ve stresi azaltabilir (Van Der Horst ve ark., 2007). Fiziksel aktivitenin artması daha etkin bir yaşam memnuniyeti görülebilmektedir. Ancak araştırma sonuçları çalışmadan çalışmaya farklılık göstermektedir. İvançev ve Stoyanova (2019)'nın yürüttüğü çalışmada herhangi bir sporu düzenli olarak yapan katılımcılar ile herhangi bir spor yapmayan

katılımcılar arasında yaşam doyumu açısından anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varmıştır (Ivantchev ve Stoyanova, 2019).

George ve Clipp (1981) yaşam doyumunu, yaşamda istenilen hedefler ile gerçek yaşam unsurları arasındaki uyumun bilişsel açıdan kritik edilmesi olarak tanımlamaktadır. Başka bir ifadeyle yaşam doyumu, genele göre bireyin kendi öznel kriterlerine uygun yaşamını olumlu yönde değerlendirmesidir (Diener ve ark., 1985). Yaşam memnuniyeti insanların refah anlayışının merkezindedir. Yaşam doyumu ilaveten bireyin hayatını onaylamayı, takdir etmeyi veya ondan memnun olmayı içine aldığı düşünülmektedir (Jan ve Masood, 2008). Düşük yaşam doyumuna bağlı olarak, eğitim hayatı, zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde önemli olumsuz sonuçlara yol açabilir. Bireylerde yaşam tatmininin gerçek bir psikolojik güç olarak rol aldığı görülmektedir. Özellikle gençlerin yaşam memnuniyeti önemlidir. Bu nedenle daha düşük yaşam memnuniyeti düzeyi gelecek yıllarda dışsallaştırma ve içselleştirme davranışlarını etkilediği boylamsal çalışmalarda ortaya konmuştur (Haranin, Huebner ve Suldo, 2007; Martin, Huebner ve Valois, 2008).

Reformer pilates egzersizlerinin son zamanlarda popüler olması ve kadınların farklı bir fiziksel aktivite konseptine ilgi duymaktadırlar. Bu nedenle reformer pilates egzersizi yapan sedanter kadınların yaşam doyumu ve fiziksel aktivite düzeyleri belirlemek amacıyla araştırma yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel temelli tarama modeli benimsenmiştir. Tarama modeli, geçmişte ve/veya halen var olan bir durumu, olduğu gibi betimlemeyi hedeflemektedir. Araştırmaya konu olan kişi ya da nesne kendi bulunduğu koşulları içerisinde ve herhangi bir müdahale olmadan modellenerek tanımlanmaktadır (Karasar, 2005).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Ege Bölgesinde yaşamını sürdüren sedanter kadınlardan aktif olarak reformer pilates seanslarına katılan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise Kütahya ilinde reformer pilates stüdyolarında aktif bir şekilde reformer pilates seanslarına katılan 398 sedanter kadın katılımcı yer almaktadır. Örneklem grubunun belirlenmesinde olasılıklı olmayan (tesadüfi olmayan) örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir (erişilebilir) örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Basit rastlantısal örnekleme, popülasyondaki (evrendeki) bütün unsurların homojen ve popülasyondan örnekleme seçilme şanslarının herkesçe eşit olduğu örnekleme modelidir (Büyüköztürk ve ark., 2018).

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu'na ek olarak 'Fiziksel aktivite ölçeği' ve "Yaşam doyumu ölçeği" kullanılmıştır. Fiziksel aktivite ölçeği (kısa versiyonu); yetişkinlerde (15-69 yaş) fiziksel aktivite durumunu tespit edilmesi amacıyla kısa ve uzun form olarak iki farklı versiyonu geliştirilmiştir. 1998 yılından itibaren geliştirilmiştir. Geçerlilik-güvenilirlik değerlendirmeleri 12 ülkede uygulanmıştır. Ölçek 7 sorudan oluşmaktadır. Son bir haftada günlük en az 10 dakika uygulanmış olan; yürüme, orta yoğunlukta aktiviteler ve yoğun aktivitelerin yanı sıra ortalama bir günde geçirilen hareketsiz geçen süre değerlendirilmektedir. Fakat ölçeğin toplam skorunun hesaplanmasında katılımcıların oturma süresi değerlendirmeye alınmamıştır ("Oturma MET-dk/hafta= 1.5 MET * oturma dakikası * oturma gün sayısı").

"A-Yürüme MET-dk/hafta = 3.3 MET * yürüme dakikası * yürüme gün sayısı"

"B-Orta şiddetli MET-dk/hafta = 4.0 MET * orta şiddetli aktivite dakikası * orta şiddetli aktivite yapılan gün sayısı"

"C-Şiddetli MET-dk/hafta = 8.0 MET * şiddetli aktivite dakikası * şiddetli aktivite yapılan gün sayısı"

"Toplam, MET-dk/hafta = (A + B+ C) MET-dk/hafta"

Yürüme, orta şiddetli aktivite, şiddetli aktivitelerinin ayrı ayrı MET skorları belirlendikten sonra üç değer MET cinsinden skorları toplanarak "Toplam skor MET" değeri belirlenmektedir. Sonuçlar üç farklı fiziksel aktivite kategorisinde değerlendirilir. Düşük seviyesi = Toplam skor <600 MET-dk/hafta; Orta seviye = Toplam skor \geq 600 MET-dk/hafta; Yüksek seviye = Toplam skor \geq 3000 MET-dk/hafta, olarak sınıflandırılır (IPAQ, 2005). Ölçeğe yönelik geçerlik ve güvenilirliği Craig ve ark. (2003) tarafından değerlendirilmiştir. Savcı ve Öztürk (2006) fiziksel aktivite ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğini gerçekleştirmiştir.

Yaşam doyum ölçeği; Diener ve ark. (1985) tarafından "Yaşam Doyumu Ölçeği" geliştirilmiştir. Ölçek beş madde ve likert tipinde 7'li derecelendirmeden oluşmaktadır. Türkçeye Köker (1991) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin içeriğinde puan hesaplanmasında ise "en düşük puan 5; en yüksek puan 35" tir. Toplam puan skoru azaldıkça yaşam doyumu düşmektedir. Ölçeğe yönelik geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında; Diener ve ark. (1985) alpha güvenilirlik katsayısını 0,87, ölçüt bağımlı geçerliliğini 0,82 olarak tespit etmiştir. Türkçeye uyarlarken Yetim (1991), iç tutarlık güvenilirlik katsayısını 0,86, test tekrar test güvenilirlik katsayısını 0,73 olarak belirlemiştir. Türkçeye uyarlanmasında 7'li derecelendirme yerine 5'li derecelendirme kullanılmıştır. Ölçekte "Hiç katılmıyorum (1), Çok az katılıyorum (2), Orta düzeyde katılıyorum (3), Büyük oranda katılıyorum (4) ve Tamamen katılıyorum (5)" olarak derecelendirilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından dizayn edilen kişisel bilgi formunda yaş, aylık gelir ve haftalık spor yapma günü seçeneklerine yer almıştır. Yaşam doyum ve fiziksel aktivite ölçeği Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 17.04.2023 tarih ve 194583 sayılı kararı sonrası 4 aylık süre zarfında gönüllü olarak araştırmaya dahil olan katılımcılara uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Verilerinin analizinde tanımlayıcı istatistik, korelasyon ve MANOVA analizleri kullanılmıştır. MANOVA analizi bağımsız değişkenler arasındaki etkileşimin var olup olmadığını göstermektedir. Korelasyon analizi için pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık değeri $p < 0,05$ 'dir.

Araştırmanın Etiği

Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Haftalık Spor Günü Tablosu

	<i>n</i>	%
1 gün	26	6,5
2 gün	184	46,2
3 gün	117	29,4
5 gün	26	6,5
Diğer	39	9,8
7 gün	6	1,5
Toplam	398	100,0

Tablo 1. incelendiğinde örneklem grubundan elde edilen verilere göre katılımcıların 26'sı (%6,5) haftada bir gün, 184'ü (%46,2) haftada iki gün, 117'si (%29,4) haftada üç gün, 26'sı (%6,5) haftada beş gün, 39'u (%9,8) düzensiz bir şekilde, 6'sı (%1,5) haftada yedi gün spor yapmaktadırlar.

Tablo 2. Katılımcıların Yaş Durumu Tablosu

	<i>n</i>	%
18-22	38	9,5
23-27	168	42,2
28-32	101	25,4
33 üstü	91	22,9
Toplam	398	100,0

Tablo 2. incelendiğinde örneklem grubundan elde edilen verilere göre katılımcıların 38'inin (%9,5) 18-22 yaş, 168'inin (%42,2) 23-27 yaş, 101'inin (%25,4) 28-32 yaş, 91'inin (%22,9) 33 ve üzeri yaş aralığında olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların Aylık Gelir Tablosu

	<i>n</i>	%
8500 TL'den az	57	14,3
8500 TL-10000 TL	56	14,1
10000 TL-12000 TL	36	9,0
12000 TL-14000 TL	53	13,3
14000 TL-16000 TL	58	14,6
16000 TL-18000 TL	36	9,0
18000 TL-20000 TL	33	8,3
20000 TL'den fazla	69	17,3
Toplam	398	100,0

Tablo 3. incelendiğinde örneklem grubundan elde edilen verilere göre katılımcıların 57'sinin (%14,3) geliri aylık 8500 TL'nin altında, 56'sının (%14,1) aylık geliri 8500 TL-10000 TL arasında, 36'sının (%9,0) aylık geliri 10000 TL-12000 TL arasında, 53'ünün (%13,3) aylık geliri 12000 TL-14000 TL arasında, 58'inin (%14,6) aylık geliri 14000 TL-16000 TL arasında, 36'sının (%9,0) aylık geliri 16000 TL-18000 TL arasında, 33'ünün (%8,3) aylık geliri 18000 TL-20000 TL arasında ve 69 kişinin (%17,3) aylık geliri 20000 TL'den fazladır.

Tablo 4. Katılımcıların Geçen Yedi Günde İşle İlgili Şiddetli Fiziksel Aktivite Tablosu

	<i>n</i>	%
Şiddetli fiziksel aktivite yok	240	60,3
Haftada bir gün	21	5,3
Haftada iki gün	26	6,5
Haftada üç gün	41	10,3
Haftada dört gün	7	1,8
Haftada beş gün	34	8,5
Haftada altı gün	14	3,5
Haftada yedi gün	15	3,8
Toplam	398	100,0

Tablo 4. incelendiğinde örneklem grubundan elde edilen verilere göre katılımcıların 240'ı (% 60,3) geçen yedi gün içinde işle ilgili şiddetli fiziksel aktivite yapmamıştır, 21'i (%5,3) haftada bir gün, 26'sı (%6,5) haftada iki gün, 41'i (%10,3) haftada üç gün, 7'si (%1,8) haftada dört gün, 34'ü (%8,5) haftada beş gün, 14'ü (%3,5) haftada altı gün ve 15 tanesi (%3,8) geçen yedi günün tamamında işle ilgili şiddetli fiziksel aktivite de bulunmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların Geçen Yedi Günde Orta Şiddetli Fiziksel Aktivitede Bulunduğu Gün Sayısı Tablosu

	<i>n</i>	%
Orta şiddetli fiziksel aktivite yok	223	56,0
Haftada bir gün	20	5,0
Haftada iki gün	39	9,8
Haftada üç gün	48	12,1
Haftada dört gün	22	5,5
Haftada beş gün	23	5,8
Haftada altı gün	7	1,8
Haftada yedi gün	16	4,0
Toplam	398	100,0

Tablo 5. incelendiğinde örneklem grubundan elde edilen verilere göre 223 kişi (%56,0) geçen yedi günde orta şiddetli fiziksel aktivitede bulunmamıştır, 20 kişi (%5,0) haftada bir gün, 39

kişi (%9,8) haftada iki gün, 48 kişi (%12,1) haftada üç gün, 22 kişi (%5,5) haftada dört gün, 23 kişi (%.8) haftada beş gün, 7 kişi (%1,8) haftada altı gün, 16 kişi (%4,0) haftada yedi gün orta şiddetli fiziksel aktivitede bulunmamıştır.

Tablo 6. Katılımcıların Geçen Yedi Günde Orta Şiddetli Fiziksel Aktivitede Bulunduğu Zaman Tablosu

	<i>n</i>	%
Orta şiddetli fiziksel aktivite	229	57,5
İki dakika	2	0,5
Üç dakika	1	0,3
Beş dakika	1	0,3
On dakika	3	0,8
On beş dakika	3	0,8
Yirmi dakika	5	1,3
Yirmi beş dakika	2	0,5
Otuz dakika	20	5,0
Kırk dakika	3	0,8
Kırk beş dakika	4	1,0
Elli dakika	2	0,5
Altmış dakika	45	11,3
Yetmiş beş dakika	1	0,3
Seksen dakika	1	0,3
Doksan dakika	5	1,3
Yüz yirmi dakika	24	6,0
Yüz seksen dakika	5	1,3
İki yüz on dakika	1	0,3
İki yüz otuz dakika	1	0,3
İki yüz kırk dakika	7	1,8
Üç yüz dakika	14	3,5
Üç yüz otuz dakika	1	0,3
Üç yüz altmış dakika	1	0,3
Üç yüz yetmiş iki dakika	1	0,3
Dört yüz yirmi dakika	3	0,8
Dört yüz seksen dakika	11	2,8
Altı yüz beş dakika	1	0,3
Yedi yüz seksen dakika	1	0,3
Toplam	398	100,0

Tablo 6. incelendiğinde örneklem grubundan elde edilen verilere göre katılımcıların 229'u (%57,5) geçen yedi günde hiçbir orta şiddetli fiziksel aktivitede bulunmamıştır, 2'si (%0,5) iki dakika, 1'i (%0,3) üç dakika, 1'i (%0,3) beş dakika, 3'ü (%0,8) on dakika, 3'ü (%0,8) on beş dakika, 5'i (%1,3) yirmi dakika, 2'si (%0,5) yirmi beş dakika, 20'si (%5,0) otuz dakika, 3'ü (%0,8) kırk dakika, 4'ü (%1,0) kırk beş dakika, 2'si (%0,5) elli dakika, 45'i (%11,3) altmış dakika, 1'i (%0,3) yetmiş beş dakika, 1'i (%0,3) seksen dakika, 5'i (1,3) doksan dakika, 24'ü (%6,0) yüz yirmi dakika, 5'i (%1,3) yüz seksen dakika, 1'i (%0,3) iki yüz on dakika, 1'i (%0,3) iki yüz otuz dakika, 7'si (%1,8) iki yüz kırk dakika, 14'ü (%3,5) üç yüz dakika, 1 kişi (%0,3) üç yüz otuz dakika, 1'i (%0,3) üç yüz altmış dakika, 1'i (%0,3) üç yüz yetmiş dakika, 3'ü (%0,8) dört yüz yirmi dakika, 11'i (%2,8) dört yüz seksen dakika, 1'i (%0,3) altı yüz beş dakika ve 1 kişi (%0,3) yedi yüz seksen dakika orta şiddetli fiziksel aktivitede bulunmuştur.

Tablo 7. Katılımcıların Ana Etkiler Tablosu

	Bağımlı değişken	sd	\bar{X}^2	F	p
Yaş	Yaşam doyum ölçeği	3	1,85	3,34	,02*
	Met değeri	3	54409379,06	,59	,62
Aylık gelir	Yaşam doyum ölçeği	7	1,34	2,42	,02*
	Met değeri	7	64412877,53	,70	,68
Hata	Yaşam doyum ölçeği	369	,55		
	Met değeri	369	92422451,98		
Toplam	Yaşam doyum ölçeği	398			
	Met değeri	398			

*p<0.05

Tablo 7. incelediğinde yaş değişkenine göre yaşam doyum ölçeği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($F_{(3,398)}= 3,34$, $p<0,05$). Met değeri alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir ($F_{(3,398)}=0,59$ $p>0,05$).

Aylık gelir değişkenine göre yaşam doyum ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($F_{(7,398)}= 2,42$, $p<0,05$). Met değeri alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamıştır ($F_{(7,398)}= 0,70$, $p>0,05$).

Tablo 8. Katılımcıların Korelasyon Tablosu

		Met Değeri	Yaşam Doyum Ölçeği
Met değeri	<i>r</i>	1,00	,12
	<i>p</i>	.	,02*
Yaşam Doyum Ölçeği	<i>r</i>	,12	1,00
	<i>p</i>	,02*	.

*p<0.05

Tablo 8. incelendiğinde korelasyon sonuçlarına göre met değerleri ile yaşam doyum ölçeği arasında düşük düzeyde ama anlamlı ilişki saptanmıştır ($r=,12$ $p<0,05$).

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Bu çalışmada; düzenli aralıklarla reformer pilates stüdyolarında aktif bir şekilde reformer pilates seanslarına katılan 398 sedanter kadın katılımcının yaşam doyumunu ve fiziksel aktivite düzeyleri araştırılmıştır.

Katılımcıların yaş ve aylık gelir değişkenine göre yaşam doyum ölçeği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Met değeri alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir. An ve ark. (2020) fiziksel aktivite ve yaşam doyumunu üzerine yürüttüğü çalışmada, yüksek ve orta aktivite düzeyine sahip katılımcıların daha yüksek yaşam memnuniyeti ve mutluluğuna sahip olduğu ifade edilmektedir. Karakullukçu ve ark. (2023) tarafından yapılan çalışmada, rekreatif amaçlı fiziksel aktiviteye katılan katılımcıların sosyalleşme

düzeylerinin arttığını belirtmektedir. Sosyalleşme sürecinin yaşam doyumu için bir etken olduğu düşünülmektedir. Karagöz (2022)'ün yürüttüğü çalışmada, boş zamanı değerlendirmede reformer pilates uygulamalarının genç kadınlarda yaşam doyumunun artırmasında etkili olduğunu belirtmektedir. Pucci ve ark. (2019) pilates egzersizinin yaşlılarda sağlık durumlarına pozitif yönde katkı sağladığını tespit etmişlerdir. Kılıç ve Hinçal (2021)'in 10 haftalık Mat egzersizlerine katılan orta yaşlı kadınların yaşam kalitesine olumlu etki sağladığını ifade etmektedir. Cruz ve ark. (2011)'nin yürüttüğü çalışmada, sağlıklı kadınlarda pilates temelli mat egzersizlerinin yaşam doyumunu ve sağlık durumu algısı açısından olumlu yönde değişim gösterdiğini belirtmektedir. Santos ve ark. (2018)'nin yaptığı çalışmada, Klinik Pilates egzersizlerine katılıma dayalı bir programın yaşam doyumuna pozitif yönde katkı sağladığını ifade etmektedir. Sharma ve ark. (2018)'nin tip 2 diyabet mellitus rahatsızlığına sahip bireyler üzerine yapmış olduğu çalışmada, pilates esaslı mat egzersizleri sonucunda yaşam kalitesine, uyku kalitesine ve yaşam doyumuna olumlu yönde etki oluşturduğu göstermiştir. Curi ve ark. (2018)'nin yapmış olduğu çalışmada, yaşlılarda pilates temelli mat egzersizlerine katılımları sonucunda işlevsel özerklik ve yaşam memnuniyetlerinin arttığı gözlemlenmiştir. Zirek ve ark. (2021)'nin yürüttüğü çalışmada, reformer pilates egzersizi yapan katılımcıların fiziksel aktiviteye katkısı olarak hafif düzey aktivite skorlarında değişim oluşturduğunu belirtmektedir. Vancini ve ark. (2017)'nin yürüttüğü çalışmada, pilates ve yürüyüş aktivitesine katılanların yaşam kalitesinde pozitif yönde iyileşme görülmüştür. Ravari ve ark. (2020) yürüttüğü çalışmada, 62 yaş ve üzeri olan evli ev hanımlarının pilates egzersizlerine dahil olduklarında ortalama mutluluk ve depresyon puanlarında anlamlı düzeyde farklılık oluşturduğunu ifade edilmektedir. Carraça ve ark. (2021) yürüttüğü çalışmada, egzersizlere katılımın kadınlarda canlılık ve zihinsel sağlık üzerinde erkeklere oranla daha büyük bir etkiye sahip olduğu ayrıca ve orta yaşlı/yaşlı yetişkinlerde yaşam kalitesinin zihinsel bileşeninde genç bireylere göre daha fazla iyileşmeye yol açtığı belirlenmiştir. Yalcin ve ark. (2020) yapmış olduğu çalışmada, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin spor tutumlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde olumlu bir etki oluşturduğunu ifade etmektedir (Yalcin ve ark., 2020). Literatürle araştırma sonuçları paralellik teşkil etmektedir. Genç ve orta yaşlarda egzersiz veya pilates uygulamalarına bağlı fiziksel aktivite ve yaşam doyumunda pozitif yönde katkı sağlamaktadır. İleriye dönük yaşlarda yani yaşlılığın safhalarında benzer etkilerin görülme olasılığı yüksektir. Fakat gelir düzeyi değişkenin yaşam doyumunu ve fiziksel aktivite etkileşimi açısından net bir tablo sergilenememektedir. Fiziksel aktivite düzeyinin artışı ile bağlantılı olarak yaşam kalitesi ve doyumunda yetkinlik hızlı ve yüksek yaşam temposunun negatif etkilerinden uzaklaşmak amacıyla uygulanmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Met değerleri ile yaşam doyum ölçeği arasında düşük düzeyde ama anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Koç ve İnan (2021) 'ın yürüttüğü çalışmada, beden eğitimi ve spor yüksekokulu

öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam memnuniyetleri arasında herhangi bir korelasyon bulunamamıştır. Parra-Rizo ve Sanchis-Soler (2020)'in yürüttüğü çalışmada, yüksek fiziksel aktivite yapanların daha yüksek yaşam memnuniyeti elde ettiğini belirtmektedir. Çiçek (2018)'i yapmış olduğu araştırmada, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite puanları arttıkça yaşam kalitesi düzeylerinin de yükseldiğini ve yaşam kalitesi ile fiziksel aktivite arasında pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir. Kurklu ve ark. (2015) 'nın yapmış olduğu araştırmada, sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite yapma seviyesi arttıkça yaşam kalitesinin pozitif yönde etki oluşturduğunu belirtmektedir. Wu ve Lu (2023)'nun yapmış olduğu çalışmada, teknoloji tabanlı fiziksel aktivite uygulamalarının yaşam memnuniyetinin iyileşmesi ve fiziksel aktiviteyi teşvik etmesi yönünden olumlu katkı sağladığını göstermiştir. Hoseini ve ark. (2022) tıp bilimleri üniversitesi öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada, yaşam kalitesi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönde ilişki olduğu ifade edilmiştir. Rodríguez-Fuentes ve ark. (2014)'nin yapmış çalışmada, klimakterik süreçte olan kadınlar pilates egzersizlerine katılmışlardır. Pilates egzersiz periyodu sonunda fiziksel egzersiz ile yaşam kalitesindeki iyileşme arasındaki pozitif yönde etkileşim olduğunu doğrulamaktadır. Literatürle çalışmanın sonuçları paralellik arz etmektedir. Kadınların fiziksel aktivite ile birlikte, beden algısını iyileştirme, yaşam kalitesini artırma ve kendine güven duyguları kazandırılabilir (Karakuş ve Çakto, 2023). Ekonomik yönden tatminkâr olma ve fiziksel aktivite yönelik popüler uygulamalara (reformer pilates, mini trambolin, aqua gym v.b.) eğilimlerin sonucu olarak yaşam doyumuna yönelik algıda değişime yol açtığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak; Katılımcıların yaş ve aylık gelir seviyesinin, yaşam doyumuna etki ettiği ancak fiziksel aktivite düzeyinin yansıtan MET değeri yönünden olumlu bir yansıma oluşturmadığı görülmüştür. Bununla birlikte Met değerleri ile yaşam doyum ölçeği arasında düşük düzeyde ama anlamlı ilişki saptanmıştır. Fiziksel aktivite düzeyi arttıkça yaşam doyumuna katkı sağladığı sergilenmiştir.

Öneriler

- Reformer pilates egzersiz formunun farklı yaş gruplarıyla uygulanarak fiziksel aktivite ve yaşam doyumuna etkisinin daha geniş popülasyonla perspektif oluşturulabilir,
- Araştırmacılara ilişkin demografik bilgilerin kapsamı genişletilebilir,
- Araştırma metropol, büyük şehir, kırsal v.b. farklı yerleşim alanlarında uygulanabilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul Başkanlığı

Etik değerlendirme belgesinin tarihi:27.04.2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası:194583

Araştırmacların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tüm aşamalarında yazar da eşit katkıda bulunmuştur.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Ameer Arsalan Hadi, P. (2021). Nutritional status and sedentary lifestyle of individuals a review. *International Journal of Modern Agriculture*, 10(2), 1690-1699.
- An, H. Y., Chen, W., Wang, C. W., Yang, H. F., Huang, W. T., & Fan, S. Y. (2020). The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4817.
- Biddle, S. J., Pearson, N., & Salmon, J. (2018). Sedentary behaviors and adiposity in young people: causality and conceptual model. *Exercise and sport sciences reviews*, 46(1), 18-25.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (14.bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Can, S. (2019). Sedanter davranış, adım sayısı ve sağlık. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(1), 71-82.
- Carraça, E. V., Encantado, J., Battista, F., Beaulieu, K., Blundell, J. E., Busetto, L., ... & Oppert, J. M. (2021). Effect of exercise training on psychological outcomes in adults with overweight or obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 22, e13261.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Cruz-Ferreira, A., Fernandes, J., Laranjo, L., Bernardo, L. M., & Silva, A. (2011a). A systematic review of the effects of pilates method of exercise in healthy people. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 92(12), 2071-2081.
- Cruz-Ferreira, A., Fernandes, J., Gomes, D., Bernardo, L. M., Kirkcaldy, B. D., Barbosa, T. M., & Silva, A. (2011). Effects of Pilates-based exercise on life satisfaction, physical self-concept and health status in adult women. *Women & Health*, 51(3), 240-255.
- Curi, V. S., Haas, A. N., Alves-Vilaça, J., & Fernandes, H. M. (2018). Effects of 16-weeks of Pilates on functional autonomy and life satisfaction among elderly women. *Journal of bodywork and movement therapies*, 22(2), 424-429.
- Çiçek, G. (2018). Quality of Life and Physical Activity among University Students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(6), 1141-1148.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- George, L. K., & Clipp, E. C. (1991). Subjective components of aging well. *Generations: Journal of the American Society on Aging*, 15(1), 57-60.
- Harandin, E. C., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2007). Predictive and incremental validity of global and domain-based adolescent life satisfaction reports. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 25(2), 127-138.
- Hoseini, M., Bardoon, S., Bakhtiari, A., Adib-Rad, H., & Omidvar, S. (2022). Structural model of the relationship between physical activity and students' quality of life: Mediating role of body mass index and moderating role of gender. *Plos one*, 17(8), e0273493.
- IPAQ, 2005. Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). [Online] The International Physical Activity Questionnaire. (2024, 10 Şubat). Erişim Adresi: <https://drive.google.com/file/d/1geh dq1-04eSWfbxscwtzXa1MUID8Mffa/view>
- Ivanchev, N., & Stoyanova, S. (2019). Athletes and non-athletes' life satisfaction. *Athens Journal of Sports*, 6(1), 45-60.
- Jan, M., & Masood, T. (2008). An assessment of life satisfaction among women. *Studies on home and community science*, 2(1), 33-42.
- Karagöz, S. (2022). The Effect of Leisure Time Satisfaction Levels of University Students Taking Reformer Pilates Training on Life Satisfaction: Structural Modeling. *International Journal on Social and Education Sciences*, 4(3), 474-485.
- Karakullukçu, A., Yüksel, O., Çakto P. & Şirin, E. (2023). Rekreatif olarak doğa yürüyüşlerine katılan bireylerin sosyalleşme düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi*, 3(2), 53-67.
- Karakuş, S. & Çakto, P. (2023). Kadın ve Egzersiz. İçinde S. Karakuş (Ed.), *Egzersiz ve Toplum Sağlığı-2* (s. 87-100). İzmir: Duvar Yayınları.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi* (17. bs.). Ankara: Nobel yayın dağıtım.
- Katzmarzyk, P. T., & Mason, C. (2009). The physical activity transition. *Journal of Physical activity and Health*, 6(3), 269-280.
- Kiliç, T., & Hinçal, S. (2021). The Effects of Pilates Mat Exercises on Self-Rated Health Levels, Body Mass Index and Flexibility in Middle Age Sedentary Women. *Education Quarterly Reviews*, 4(2), 166-179.
- King, M., & Green, Y. (2004). *El método Pilates para el embarazo* (1ª edición). Spanish: Ediciones Oniro.
- Koç, M., & Inan, H. (2021). The Relationship between Physical Activity Levels of the School of Physical Education and Sports Students and Their Life Satisfaction. *Journal of Educational Issues*, 7(2), 178-194.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumunu düzeyinin karşılaştırılması*. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Kurklu, S., Babayigit, M., Oysul, F., & Aktas, A. M. (2015). Examination of possible effects of physical activity level (IPAQ) on quality of life (SF-36) in health care workers who employed in a training and research hospital. *SM J Public Health Epidemiol*, 1(2), 1007.
- Latey, P. (2001). The Pilates method: history and philosophy. *Journal of bodywork and movement therapies*, 5(4), 275-282.
- Martin, K., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2008). Does life satisfaction predict victimization experiences in adolescence?. *Psychology in the Schools*, 45(8), 705-714.
- Ochoteco, M., & Colella, S. (2011). *Método Pilates manual teórico-práctico* (1ª edición). La Plata: Ediciones Al Margen.
- Parra-Rizo, M. A., & Sanchis-Soler, G. (2020). Satisfaction with life, subjective well-being and functional skills in active older adults based on their level of physical activity practice. *International journal of environmental research and public health*, 17(4), 1299.
- Pekel, H. A., Aydos, L., Uzun, A., Bozoğlu, M. S., & Demirel, M. (2020). The effect of zumba and reformer exercises on female body composition. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 5(11), 2316-2339.
- Pucci, G. C. M. F., Neves, E. B., & Saavedra, F. J. F. (2019). Effect of pilates method on physical fitness related to health in the elderly: A systematic review. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 25, 76-87
- Ravari, A., Mirzaei, T., Bahreman, R., Raeisi, M., & Kamiab, Z. (2020). The effect of Pilates exercise on the happiness and depression of elderly women: a clinical trial study. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 61(1), 131-139.
- Rodríguez-Fuentes, G., de Oliveira, I. M., Ogando-Berea, H., & Otero-Gargamala, M. D. (2014). An observational study on the effects of Pilates on quality of life in women during menopause. *European Journal of Integrative Medicine*, 6(6), 631-636.
- Santos, P. C., Lopes, S., Teixeira, R. J., Macedo, C., Azevedo, R., & Mesquita, C. (2018). Impact of clinical pilates on satisfaction with life of women with urinary incontinence. *Advances in Mental Health Studies*, 1-23.
- Savcı, F. D. S., Öztürk, U. F. M., & Arıkan, F. D. H. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern Arfl*, 34(3), 166-172.
- Sharma, D., Kaur, J., Rani, M., Bansal, A., Malik, M., & Kulandaivelan, S. (2018). Efficacy of Pilates based mat exercise on quality of life, quality of sleep and satisfaction with life in type 2 diabetes mellitus. *Romanian Journal of Diabetes Nutrition and Metabolic Diseases*, 25(2), 149-156.
- Stivala, A., & Hartley, G. (2014). The effects of a Pilates-based exercise rehabilitation program on functional outcome and fall risk reduction in an aging adult status-post traumatic hip fracture due to a fall. *Journal of geriatric physical therapy*, 37(3), 136-145.
- Tudor-Locke, C., Craig, C. L., Brown, W. J., Clemes, S. A., De Cocker, K., Giles-Corti, B., ... & Blair, S. N. (2011). How many steps/day are enough? For adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 1-17.
- Van Der Horst, K., Paw, M. J. C. A., Twisk, J. W., & Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1241-1250.
- Vancini, R. L., Rayes, A. B. R., Lira, C. A. B. D., Sarro, K. J., & Andrade, M. S. (2017). Pilates and aerobic training improve levels of depression, anxiety and quality of life in overweight and obese individuals. *Arquivos de neuro-psiquiatria*, 75, 850-857.
- Wu, C., & Lu, L. (2023). Technology-based Physical Activities and Adults' physical activities levels, mental health, and Life satisfaction and Happiness: A Mixed Methods Study. *Research square*, 1-25.
- Yalcin, I., Araz, G. Y., Ekinci, N. E., & Birkok, M. C. (2020). The effect of sports attitude on healthy lifestyle behavior in university students. *Progress in Nutrition*, 22(1), 66-71.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Zirek, E., Akbaba, Y. A., Emir, I., Arslantürk, A., & Koyuncu, M. (2021). The effect of pilates on body awareness, activity level, aerobic capacity and balance in healthy young adults. *Adiyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 129-135.