

# Kadınlar ve Egzersiz: Aerobik Egzersizin Çatışmalı Anlamları

## Women and Exercise: Contradictory Meanings of Aerobic Exercise

Araştırma Makalesi

**<sup>1</sup>İlknur HACISOFTAOĞLU, <sup>2</sup>Nefise BULGU**

<sup>1</sup>Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>2</sup>Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

### ÖZ

Aerobik egzersiz sınıflarına katılan kadınlarla yapılan bu çalışmada, kadınların yaşamında egzersizin anlamı incelenmiştir. Bu çerçevede kadınların aerobik egzersize katılma nedenleri ve aerobik egzersizin onların hayatlarına nasıl bir etkisi olduğu araştırılmıştır. Çalışmada nitel araştırma yöntemi tercih edilmiş ve veri toplama tekniklerinden katılımcı gözlem ve bireysel görüşme teknikleri kullanılmıştır. Verilerin içerik analizi yöntemi ile analiz edilmesi ile elde edilen sonuçlara göre, egzersiz, kadınların yaşantısında hem baskı kurucu hem de güçlendirici bir etkinliktir. Zayıflık ideali, bedenini biçimlendirmeye dönük disiplini, öz-nesneleştirme ve bedenin parçalanması temaları etrafında aerobik egzersizin baskı kurucu yönleri tartışılmıştır. Ancak egzersizin çalışmaya katılan

### ABSTRACT

In this study which was conducted with women who participate in aerobic classes, the meaning of exercise for these women was explored. At that framework, the reasons of women for exercising and the effect of aerobic exercise on their life were analysed. In the study qualitative research method was used and participant observation and individual interviews were conducted as data gathering techniques. Based on the data which was obtained with content analysis, it was stated that exercise not only oppresses women but also empower them. The oppressive dimension of exercise is discussed around the themes; slimness ideal, discipline of body in terms of shaping of it, self-objectification and body fragmentation. However when the influence of exercise in women's

kadınların hayatlarındaki yeri sorgulandığında kadınların aerobik egzersiz alanını, yaşamlarında ev içi sorumluluklardan bağımsız bir biçimde kendilerine zaman ayırabilecekleri, iyi hissedebilecekleri, beden farkındalıklarını arttırabilecekleri ve fiziksel olarak güçlü hissedebilecekleri bir alan olarak deneyimlediklerini belirtmesi, egzersizin aynı zamanda güçlendirici bir eyleme de olabileceğini göstermektedir.

#### **Anahtar Kelimeler**

*Aerobik, Foucault, Post yapısalcı feminizm*

#### **Key Words**

*Aerobics, Foucault, Post structuralist feminism*

## **GİRİŞ**

Beden, 1980'lerden itibaren sadece biyolojinin araştırma nesnesi olmaktan çıkmış ve toplum-sallaşma sürecindeki varlığı çeşitli araştırmalarla geniş ölçüde kabul görmeye başlamıştır. Bedensel biçimlerin inşası ve dönüşümü üzerinde etkili olmuş söylemleri analiz eden bu çalışmaların oluşturduğu literatür sürekli büyümektedir. (Gremillion, 2005). Bu noktada, toplumsal özneleri iktidarla ilişkisi içinde ele alan ve aralarındaki ilişkinin nasıl cisimleştiğini yazıları içinde sorunsallaştıran Michel Foucault'nun yaklaşımı, bu çalışmalara kuramsal zemin oluşturan önemli dayanaklardan birisidir.

Bedeni merkeze alan kuramlar içinde önemli bir yere sahip olan Foucault'nun analizi, 1970'lerden bu yana hem beden sosyologlarının hem de feministlerin çalışmalarında kullanılmış, yaklaşımın alana katkıları ve eksik noktaları tartışılmıştır (McNay, 1992; Ramazanoğlu, 1993). Feminist kuram içinde Foucault'dan özellikle etkilenen post yapısalcı feminizm bedene ve beden eylemlerine ilişkin çalışmalara odaklanmıştır. Bir eylemeyi birbiriyle çatışan anlamlarıyla analiz etmek için önemli kavramsal araçlar sunan post yapısalcı feminizm, bu kavramsal araçlar aracılığıyla iktidarın gündelik yaşam içinde bedenler üzerinden kendini nasıl inşa ettiğini ve bununla çatışan icraların nasıl gerçekleştiğini anlamaya çalışmıştır.

Aslında Foucault (2003a) her ne kadar iktidar ve direnişin aynı anda her yerde olduğunu söylemişse de, bedeni ağırlıklı olarak egemenlik ilişkilerinin içinde ele almış ve biyopolitikalar çerçeve-

life was interrogated, it was revealed that women see aerobic exercise as an activity which provides them a zone free from their domestic duties, a chance for being powerful, feeling good and increasing their body awareness. That means aerobic exercise is also an apparatus for empowerment.

sinde incelemiştir. Bu yüzden özellikle feminist kuramcılar tarafından direniş alanlarını ihmal ettiği için eleştirilmiştir (Martin, 1982; McLaren, 2002). Bununla beraber son dönem çalışmalarında yer verdiği benlik teknolojisi kavramı ve çevresinde oluşturduğu yaklaşım, iktidarın dışında bir güçlenme alanının nasıl oluşabileceğine dair önemli bir tartışma alanı sunmuştur. Bu doğrultuda post yapısalcı feministler Foucault'nun iktidar teknolojileri ve benlik teknolojileri ekseninde oluşan düşüncelerini, kadın bedeninin kontrolüne uygulamış ve beden pratiklerinin bu çeşit bir kontrole direniş için nasıl bir temel oluşturabileceği üzerine çalışmalar yürütmüşlerdir (Guthrie ve Castelnovo, 2001).

Günümüzde önemli beden eylemelerinden biri olan egzersiz ise farklı yönleriyle feministler tarafından tartışılmış ve Foucault'nun kuramı yine bu tartışmalarda yol gösterici yaklaşımlardan biri olmuştur. Özellikle son 20 yıla kadar kadınların egzersiz deneyimini anlamak üzere yapılan feminist çalışmaların büyük bir çoğunluğu, egzersizin nasıl baskı kurucu bir eyleme olabileceğini incelemiştir (Bartky, 1988; Bordo, 1993; Choi, 2000; Drew, 1999; Duquin, 1989; Smith, 1990). Buna göre egzersiz egemen söylem içinde, kadınların bedenlerine yönelik düzenlemelerin bir parçası olarak ele alınmaktadır ve kadınların bu egemen söyleme eklenmesi ve kendisine sunulmuş sınırların içinde hareket etmesi için bir araç olarak görülmektedir. Oysa post yapısalcı feministlerin ve spor alanında çalışan feministlerin çalışmalarıyla egzersizin güçlendirici bir etkinliğe de dönüşebileceği fikri,

kuramsal ve ampirik çalışmalarla ortaya konulmuştur (Aşçı ve diğ., 2008; Beck, 1980; Bulgu ve diğ.leri, 2007; Haravon, 2002; Markula, 1995).

Bu çalışma bu anlamda post yapısalcı feministlerin düşüncelerinden, gerçeği, iktidarı ve direnişi birlikte içerebilen bir bütün olarak ele alabilmenin olanaklarını sunması anlamında yararlanmaktadır. Bu çerçevede çalışmada Foucault'nun iktidar ve benlik teknolojileri kavramları üzerinden post yapısalcı feminist perspektifle bir analiz gerçekleştirilmeye çalışılmıştır. Çalışmanın amacı, özellikle kentlerde yaşayan kadınların yaşam alanlarında gitgide önem kazanan bir beden eylemesi olarak aerobik egzersizin, kadınların yaşamları içinde nasıl bir anlamı olduğunu incelemektir.

Bundan sonraki bölümlerde öncelikle araştırmanın konusu çerçevesinde Foucault ve post yapısalcı feministlerin yaklaşımları incelenecek, devamında aktarılan kuramsal bağlam çerçevesinde egzersiz ve kadın alanında yapılan çalışmalar ele alınacaktır. Daha sonra elde edilen bulgular bu yaklaşımlar çerçevesinde değerlendirilecek ve tartışılacaktır.

### Foucault ve Post Yapısalcı Feminizm

Foucault (2003a) erkek doğasının kadın üzerindeki iktidarını eleştirmiştir ve bunu yaparken Batı liberal düşüncesinde temel olan gerçek, gerçeklik, sebep, sonuç, özgürlük ve insan öznenin doğası gibi birçok kavramı tartışmaya açmıştır. Yazar, toplumsal işleyişin ve kontrolün bu kavramlar yoluyla bedeni, zihni ve duyguları nasıl disipline ettiğini ve bu sayede iktidarın toplumsal cinsiyet, etnisite ve sınıf gibi hiyerarşik formları nasıl kurduğunu anlamaya çalışmıştır (Weedon, 1987). Aynı zamanda, kurumsal bağlamlarda öğrenilen ve öznel kimlikleri kuran eylemler yoluyla iktidarın yapısal modellerinin nasıl gerçekleştiği sorusu Foucault (2003b)'nun analizlerinde cevap aranan temel sorulardan biridir.

Post yapısalcı feministler, Foucault'nun düşüncelerini özellikle kadın bedeninin nasıl kontrol ve disipline edildiğini anlamak isterken kullanmışlardır. Foucault'nun iktidar kavramının kişinin kendini gözetlemesini ve normlara uyumunu açıkladı-

ğını ifade eden Bordo (1988), bu düşünceleri kadın görünümü politikalarına, çağdaş diyet ve egzersiz disiplinlerine ve yeme bozukluklarına uygulayabileceğimizi söylemektedir. Bedenin aynı zamanda kontrole direniş aracı olarak da kullanılabileceği fikrini geliştiren araştırmacılar ise kadınların konularında bir değişiklik için önce bedenleriyle ilişkilerini değiştirmeleri gerektiğini belirttiktedirler (Haravon, 2002). Bu post yapısalcı araştırmacılar, Foucault'nun da savunduğu gibi zihin- beden hiyerarşik ikiliğini yıkararak bedenin günlük hayatta ve deneyimlerde oynadığı role yeniden değer biçmişlerdir (Elln, 2003).

Tüm bunları ele alabilmek ve Foucault'nun analizinin yukarıda bahsedilen boyutları açıklamada ve analiz etmede nasıl kullanıldığını anlamak için Foucault'nun kuramında temel bir yere sahip teknoloji kavramlarına kısaca bir göz atmak gerekir. Foucault (1999)'ya göre, gerçek oyunlarını tahlil edebilmek için öncelikle teknolojileri bilmek gerekmektedir. Bir bağlam olarak bu teknolojilerin her biri, pratik aklın içinde şekillendiği dört ana kategoride toplanmıştır; 1. Nesnelerin üretilmesi, dönüştürülmesine veya kullanılmasına imkan veren *üretim teknolojileri*. 2. İşaretleri, değerleri, simgeleri ya da anlamın kullanılmasına imkan veren *işaret sistemleri teknolojileri* 3. Bireylerin hareket tarzını belirleyen ve onları belirli sonuçlara ya da egemenliğe boyun eğdiren, özneyi nesneleştiren *iktidar teknolojileri* 4. Bireylerin kendi bedenleri ve ruhları, düşünceleri, hareket tarzları ve varoluş biçimleri üzerinde, kendi imkanları ya da başkalarının yardımıyla bir dizi operasyon yapmalarını ve böylece belirli bir mutluluk, arınmışlık, bilgelik, kusursuzluk ya da ölümsüzlük haline ulaşmak üzere kendilerini dönüştürmelerini sağlayan *benlik teknolojileri* (Foucault, 1999).

Bu dört tip teknoloji nadiren ayrı ayrı işlev görse de her biri belli bir egemenlik tipiyle bütünleşmiştir. İlk iki teknoloji genellikle bilim ve dilbilim araştırmalarında kullanılmaktadır. Bireylerin günlük yaşamda iktidar ilişkileri tarafından nasıl şekillendirildiğini anlamak için iktidar teknolojileri kavramı kullanılırken, bu iktidar karşısında direniş alanlarını nasıl oluşturabileceklerini sorgulamak için benlik teknolojileri kavramı kullanılmaktadır.

Bu çalışma kapsamında iktidar teknolojileri ve benlik teknolojileri üzerinde durulmuş ve bu iki kavram çerçevesinde aerobik egzersizin kadınların hayatındaki yeri anlaşılmasına çalışılmıştır.

İktidar teknolojisi kavramı çerçevesinde Foucault (2003c)'nin üzerinde durduğu noktalardan biri, modernlik sonrası dönemin belki de en önemli buluşlarından birinin, iktidarın artık zorlu yolları seçmek yerine, bireylerin varlığına nüfuz ederek kendini onda gerçekleştirmesidir. Biyoiktidar olarak adlandırdığı bu nüfuz etme sürecinin gerçekleşmesinde "gönüllülük" belki de bugünün en etkili iktidar aracını kısaca betimleyen önemli bir kavramdır. Foucault (2003c)'ya göre günümüzde bireyler, yaptıkları bütün eylemleri önce "kendileri için" ve "daha iyi" hissetmek için yapmaktadırlar ve bu onları iktidar teknolojilerinin bir parçası haline getirmektedir. Foucault (2003c)'ya göre, bedene hakim olma ve beden bilinci söylemleri de iktidarın bedeni kuşatmasından bağımsız değildir: Jimnastik, antrenmanlar, kas geliştirme, çıplaklık ve güzel bedenin yüceltilmesi gibi olgular bu kuşatmanın bir parçasını oluşturmaktadır.

Tüm belirlenişlere rağmen insanların özgürlüğüne inandığını ifade eden Foucault (1999), insanların birbirinden çok farklı tepkiler verebildiklerini kabul etmektedir. Biyoiktidar insanların özgürlüğü fikrine dayanarak sürekliliğini sağlama şansına sahiptir. Fakat bireylerin özgürlüğü aynı zamanda direniş ve değişim yaratma gücüne de sahip olduğu anlamına gelmektedir. Foucault (2003a) tarafından öznelleşme olarak adlandırılan bu süreç içinde birey bir özne olarak varlığını fark etme ve tanıma yoluna girmektedir. Markula (2003a)'ya göre özgürlük ve farklı düşünebilme gücünü kendinde bulabilmek, bir başkasından farklı düşünmeyi, farklı algıladığımızı kabul edebilmek ve bunu söyleyebilmek benlik teknolojilerinin gerçekleştirebileceği durumlardır.

Özetle; insanın bedensel varoluşu benlik teknolojileri merkeze alınarak incelenirse egemen söylemlerin dışına çıkarak, disipline edici denetimden kurtulmanın mümkün olduğu (Rail ve Harvey, 1995) ve bedenin kendini ifade etmenin bir aracına da dönüşebildiği ortaya çıkmaktadır. Bu anlamda iktidarın güçlenmesine sebep olan şey aynı za-

manda saldırıya uğramasına da sebep olmaktadır. (Foucault, 2003c). Spor ve egzersiz bu bağlamda hem iktidar hem de benlik teknolojileri ekseninde tartışılmaktadır.

### **Foucault, Kadın ve Egzersiz**

Foucault'nun iktidar analizinin izinde pek çok spor araştırmacısı spor ve egzersizi, toplumsal cinsiyet hiyerarşilerini normalleştiren ve bu ilişkilere paralel bir biçimde bedeni disipline eden etkinlikler olarak ele almıştır. (Johns ve Johns, 2000; Theberge, 1991; Whitson, 2004). Özellikle Anglo-Saxon spor sosyolojisi ekolünde Foucault'nun kavram ve yöntemlerine sıkça başvurulmuştur (Rail ve Harvey, 1995). Feminist araştırmacıların Foucault'nun kavramsal araçlarını kullanarak spor, beden ve toplumsal cinsiyet çerçevesinde yaptığı çeşitli çalışmalarda ise bedene dair eylemlerin bir yandan günlük hayatta beden üzerindeki denetimin bir parçasına dönüşebilirken, bir yandan da direniş ya da güçlenme alanı olabilecekleri üzerinde durulmuştur. Erken dönem çalışmalardan biri olan Susie Orbach (1979)'ın "Şişmanlık Feminist Bir Meseledir" (*Fat is a Feminist Issue*) çalışmasında beden ölçüsü ve beden imgesinin mücadele, müzakere ve güçlenme için önemli alanlar olduğu belirtilmiştir. Daha sonraki dönemde Foucault üzerinden feminist bir perspektifle beden ve sporu ele alan araştırmalar içinde benlik teknolojileri üzerinden yapılan çalışmalar ise bu mücadele, müzakere ve güçlenme olanaklarını araştırmaktadır.

Bedensel eylemlerden biri olan egzersiz alanına ilişkin post yapısalcı bir perspektifle ve Foucault'nun analizini merkeze alan çalışmalar yapan Markula (2003a)'ya göre, eğer bu benlik eylemleri sadece küçük noktalarsa, ben stilleri ve eleştirel benlik farkındalığı kadınların güçlenmesinin eylemleri olarak kullanılabilir asıl eylemlerdir. Markula bu düşüncüyü aerobik egzersize uygulayarak, iktidar teknolojileri bağlamında birçok açıdan bedenin denetlenmesi ve baskı altında tutulmasının bir parçası olan bu etkinliğin, aynı zamanda bir güçlenme alanı da olabileceğinin altını çizmiştir. Ayrıca Haravon (2002) ve Markula

(1995) Foucault'nun iktidar teknolojileri üzerinden analizini tersine çevirerek, feminist spor araştırmacısı ya da çalıştırıcıların sahip olduğu iktidarın, ya da bir başka deyişle araştırma katılımcılarına ya da egzersiz yapan katılımcılara oranla güçlü konumlarının, kadınların yaşamlarını değiştirmeye yönelik nasıl kullanılabileceğini tartışmaktadırlar.

Lloyd (1996) ise egzersiz alanında feminist alternatif politikaların nasıl oluşabileceğini tartışmış ve Foucault'nun benlik teknolojilerinin bu politikaların oluşumunda kullanılabileceğini iki noktanın üzerinde durarak açıklamıştır; aktif eleştirel bir yaklaşım ve kendini stilize etme davranışı içeren bir kuram. Lloyd (1996), hangi kadınsı eylemlerin "kadınsılığın" hegemonik formlarını içerdiği, hangilerinin öz-estetikleştirme olduğunu nasıl anlayabileceğimiz sorusunun önemli olduğunu, fakat asıl önemli olanın etkinliğin tek başına anlamı değil, onun hangi amaçla eylendiği olduğunu vurgulamıştır. Kadınsılığın baskın söylemiyle ilgili görünen diyet, moda, alışveriş, egzersiz ve estetik ameliyatın tek başına baskıcı olmayabileceğini söyleyen Lloyd, bu söylemi eleştiriyor görünen ağırlık antrenmanının da güçlendirici olmak zorunda olmadığını ifade etmiştir. Dahası, özel kadınsı pratiklerin iktidarı sarsıcı olma potansiyeline dikkat çekmektedir.

Brabazon (2002)'a göre, egzersiz etkinlikleri içinde bu çalışmanın da alanı olan aerobik egzersiz, kadınların egemen olduğu bir etkinlik olarak feministlerin üzerine düşünmesi ve yazması gereken, bu çerçevede de spor ve beden politikaları arasındaki ilişkinin kurulabileceği önemli bir alandır. Aerobik, egzersiz etkinlikleri içinde kadınların ağırlıkta olduğu etkinliklerden biridir. Genel olarak kadınsı bir görünüm için yapılan bir egzersiz olmasına karşın, aynı zamanda sağlıklı bir hayata, kaslı ve sıkı bir görüntüye de katkıda bulunabilmektedir. Kenen (1987)'e göre hibrid bir imajı olan aerobik, medyada ve *fitness* dünyasında "kadınsı" bir imajı destekliyor olmasıyla ataerkil hegemonyayı devam ettiriyor görünmektedir, fakat kendi deneyimlerinin bu yönde olmadığını belirten Markula (2003a) aeroibiğin aynı zamanda hareketten haz duymanın öğrenildiği, bedeni fit hissetmenin zevkine varılan bir etkinlik olduğunu ifade etmektedir.

Bu anlamda, dünyada aeroibiğin imajının ataerkil ve bunun üzerinden kadınların nesneleşmesi ve değersizleşmesine katkıda bulunan bir etkinlik imajına karşın, sadece bununla sınırlı kalmayabileceğini, farklı deneyimlere yol açabilen bir etkinlik olarak da kurulabileceği ortaya konulmuştur.

## YÖNTEM

Nitel araştırma yöntemi içinde veri toplama araçları olan gözlem ve eyleyicilerin kendi ifadelerine başvurmayı sağlayan görüşme tekniği, eylemin farklı boyutlarıyla sorgulanmasını ve derinlemesine anlaşılabilmesini mümkün kılmaktadır. Meseleyi Foucault'nun kavramlarıyla ele almak ise konunun geleneksel biyomedikal söylemin dışına çıkarak sorgulanmasına, deneyimlerin kendisinin nasıl eylendiğinin anlaşılmasına olanak sağlamaktadır.

**Araştırma Grubu:** Araştırmanın katılımcılarını, Ankara'nın Eryaman semtinde bulunan özel bir spor merkezinde aerobik sınıflarına katılan 20 kadın oluşturmaktadır. Kadınların 16'sı bir yıldan uzun süredir bu spor merkezinde aerobik sınıflarına devam etmektedir. Diğer dört kişi ise bu sınıflara yeni katılmış, fakat daha önce egzersiz geçmişi olan kişilerdir. Çalışmaya katılan kadınların yaşları 27 ile 54 arasında değişmektedir ve ortalama yaşları 38'dir. Sekizi çalışan, altısı emekli, diğer altısı ise ev kadını olan kadınlardan dördü bekar, diğerleri evlidir. Katılımcılar eğitim düzeylerine göre bir ortaokul mezunu, 10 lise mezunu ve dokuz üniversite mezunundan oluşmaktadır. Katılımcıların anonimliğini korumak amacıyla her birine araştırmacılar tarafından farklı isimler verilmiştir.

**Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması:** Bu çalışmada araştırma probleminin niteliğini en iyi yansıtacak yöntem olarak nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Nitel araştırmaların geçerlik ve güvenilirliğinin sağlanmasında kullanılan ölçütlerden biri olan çeşitleme (*triangulation*) kapsamında, araştırma problemine yönelik olarak verilerin farklı tekniklerle toplanması amaçlanmıştır (Yıldırım ve Şimsek, 2003). Bu çerçevede verilerin toplanması için nitel araştırma veri toplama tekniklerinden katılımcı gözlem ve bireysel görüşme teknikleri kullanılmıştır. Çalışmanın ilk yazarı

altı ay boyunca katılımcı olarak aerobik sınıflarında yer almış, bu esnada alan notları tutmuştur. Bireysel görüşmeler ise bu sınıflarda yer alan 20 katılımcı ile yapılmıştır.

**Katılımcı gözlem:** Gans (1999)'a göre katılımcı gözlem insanlara daha yakın olduğu için daha bilimseldir, çünkü gerçeği içinden görme olanağı sunmaktadır. Bu çalışmada katılımcı gözlem, kadınların ne yaptıklarını gözleme olanağı sağlamış, aynı zamanda görüşmeler esnasında hem görüşenin hem de görüşülenin daha rahat olmasını mümkün kılmıştır.

Katılımcı gözlem 2004 yılında Aralık ayından Mayıs ayına kadar devam etmiştir. Çalışmanın düzenli egzersiz yapan kadınlarla gerçekleştirilmesi amaçlandığından, çalıştırılar tarafından sadece yaz dönemi gelen kadınların katılımının yoğunlaştığı dönem olarak ifade edilen Mayıs sonrası dönem geldiğinde çalışma kesilmiştir.

Katılımcı gözlemin yapıldığı süre içinde spor merkezinde bulunan üç aerobik sınıfı seçilmiştir. Araştırmacı, her üç sınıfta da, haftada birer saat olmak üzere düzenli bir biçimde, aerobik egzersize katılmıştır. Aerobik sınıflarından ikisi sadece kadınlardan oluşan ve çalıştırıcısı da kadın olan bir grup, üçüncüsü ise çalıştırıcısı erkek olan karma bir gruptur. Kadınlardan oluşan gruplardan biri haftada üç gün akşam 19:30-20:30 arası, ikincisi yine hafta içi üç gün sabah 08:00-09:00 arası toplanmaktadır. Karma grup ise haftada iki gün 19:00- 19:45 arası toplanmaktadır. Derslerden hemen sonra araştırmacı tarafından katılımcı gözlem tekniğinin bir parçası olarak alan notu tutulmuştur.

**Bireysel Görüşmeler:** Görüşmeler, katılımcı olarak yer alınan sınıflardaki kadınlarla gerçekleştirilmiştir. Mekan olarak çoğunlukla çalışmanın yapıldığı spor merkezi seçilmiş, sadece iki görüşme için farklı mekanlara gidilmiştir; bu mekanlardan biri görüşmecinin evi, diğeri ise iş yeridir. Üç ay sonra başlanılan görüşmeler 30 ila 60 dakika arası sürmüştür. Katılımcı gözlemin devam ettiği bu ilk üç ay araştırmacının alanı tanınması ve görüşmeciler tarafından tanınması anlamında önemli olmuştur. Görüşme soruları kadınların kişisel yaşamı, serbest zaman aktiviteleri, egzersize başlama nedenleri ve bedenlerine ilişkin düşünceleri ko-

nularını içermektedir. Görüşme sırasında sorular sorulurken kesin bir sıra izlenmemiş, görüşmenin gidişatına göre hareket edilmiştir. Görüşme esnasında görüşme içeriğine göre önceden belirlenmiş sorular dışında sorular da yöneltmiş ve görüşülenin eklemek istediği konular da konuşulmuştur. Her bir görüşme, görüşülenlerin izni ile kayda alınmıştır.

### Verilerin Analizi

Veriler içerik analizi yoluyla analiz edilmiştir. Bu analiz tekniği kapsamında, çalışmadan elde edilen veriler araştırmacı tarafından ayrı ayrı kodlanmış, sonra bu kodlar belirli temalar altında sınıflandırılmıştır. Yapılan bu sınıflandırmalar sonucu elde edilen temalar birbirleriyle karşılaştırılmış ve bu temalar kapsamında veriler üzerinde tekrar bir analiz yapılmıştır. Bu analiz sonucunda bulguların "Baskı kurucu bir etkinlik olarak aerobik" ve "Güçlendirici bir etkinlik olarak aerobik" olarak iki ana başlık etrafında tartışılmasına karar verilmiştir.

### BULGULAR VE TARTIŞMA

#### En güzel, en zayıf: Baskı kurucu bir etkinlik olarak aerobik

Bilgisel/söylemsel eylemler iktidar ve bedenler arasında dinamik bir ilişki kurmaktadır. İktidar (ya da kültür), Foucault (2003a, 2003b)'nun deyişiyle, karmaşık, stratejik bir konum, bir güç ilişkileri alanıysa, beden bundan hem etkilenmektedir hem de bunun bir aracıdır. Bu anlamda iktidar ilişkilerinin etki alanı içinde olan bedene yönelik birçok eyleme gibi egzersiz de bir yanı sıra baskı kurucu beden eylemleri içinde yer almaktadır.

Bu bölümde aerobik egzersizin nasıl baskı kurucu bir araca dönüştüğü, zayıflık ideali, beden biçimlendirmeye dönük disiplini, öznesneleştirme (self-objectification) ve beden parçalanması (body fragmentation) alt temaları etrafında tartışılmıştır.

**Zayıflık İdeali "Zayıflıktan sonra daha dinç, daha dinamik, daha mutlu, daha güzel hissediyorum"**

Egzersizin baskı kurucu bir etkinliğe dönüşmesi ile egzersize başlama nedenleri arasında

yakın bir ilişki bulunmaktadır (Lloyd, 1996). Çalışmamızda kilo kontrolü ya da zayıflama isteği katılımcıların spora başlamasında önemli bir neden olarak karşımıza çıkmaktadır. Burada zayıflama saikiyle egzersiz yapmanın nasıl bir baskı kurduğuna ilişkin vurgulanması gereken, zayıflığın sunulan ideal/güzel kadın imgelerinin olmazsa olmazı olması ve bu anlamda kadınları zorunlu bir beden görünümü hayaline hapsedmiş olmasıdır. Bir başka deyişle, zayıf ve sıkı bir vücudu temsil eden beden ideali, tekilliği yüzünden baskıcıdır (Markula, 1995) ve bugün medya, moda ve kozmetik gibi farklı kurumların da katkısıyla neredeyse bütün dünyayı etkisi altına almıştır. Güzellik miti üzerine yazılarında beden imgelerini sorgulayan Naomi Wolf (1990) *inceliği*, kadının zayıflığının, incinebilirliğinin, aseksüelliğinin ve açıklığının göstergesi olarak kabul etmektedir. Wolf'a göre incelik kadın güzelliğine değil, kadının boyun eğişine yönelik bir takıntıdır (s. 187).

Fiziksel egzersiz yukarıda bahsedilen bedene ulaşmanın yollarından biridir ve böylesi bir amaçla yapıldığında güzellikle eşdeğer görülen bir sağlık anlayışının oluşmasına katkıda bulunmaktadır. Kadınların ve erkeklerin egzersiz motivasyonlarını inceleyen çeşitli araştırmalarda da bu bulgu ortaya çıkmıştır. Drew (1999)'in yaptığı bir çalışmada, bazı kadınların sağlığı zayıflıkla eşleştirdiği ve egzersizle bu yolla bir bağlantı sağladıkları gösterilmiştir. Bu çalışmada, sağlık için egzersiz yapanlarda kendine güven yüksek bulunurken, kilo kontrolü için egzersiz yapanlarda olumsuz bir beden imgesi olduğu görülmüştür. Benzer bir biçimde Choi ve Mutrie (2000)'nin çalışmasında da katılımcılar sağlığı, zayıf olmakla eşleştirmiştir ve egzersiz yapanlar zayıf ve sağlıklı olarak nitelendirilmiştir. Yapılan bir diğer çalışmada ise, sadece genç kadınlarda egzersiz süresi arttıkça beden tatminin ve kendine güvenin azaldığı gözlenmiştir (Halliwell ve Dittmar, 2003). Bunun sebebi genç kadınların kendilerini ideal beden normlarıyla kıyaslaması ve bu yüzden daha kolay hayal kırıklığına uğraması olarak gösterilmiştir.

Bugün zayıflık yüceltildiği gibi, kilolu olma da onun karşıtı olarak karalanmaktadır. Özellikle Batı toplumlarında yapılan araştırmalarda orta-

ya konulduğu üzere, kilolu olma psikolojik olarak gerilimli olma durumuna sebep olan önemli etkenlerinden biri olarak görülürken (Hayes, 1986), Maddox, Back ve Liederman (1968)'in uzun yıllar önce yaptığı çalışma o yıllarda dahi kilolu olmanın kişinin diğer kişiler tarafından reddedilmesine kadar gidebilecek sonuçlara yol açtığını bize göstermektedir.

Bizim çalışmamızda da kadınların birçoğu kilo vermeyi istemekte ve kilolu bedenleri hoş bulmaktadır. Çalışan kadınlardan biri olan Sema *"Zayıfladıktan sonra daha dinç, daha dinamik, daha mutlu, daha güzel hissediyorum."* sözleri ile zayıf olmayı iyi hissetmekle ilişkilendirmiştir. Sema'nın ifadelerinde toplumsal olarak kabul gören ideal kadın bedenini içselleştirmiş olduğu görülmektedir ve ayrıntılarıyla ideal beden tanımı verilmektedir:

*"Manken gibi olmayı çok arzu ederdim, ama manken gibi dediğimiz vücutlar çok güzel. Ama kısa boylu manken yok (gülüşmeler). Manken vücutlarını beğeniyorum, çok aşırı zayıf olmamak şartıyla. Yuvarlak hatlı olmalı. Deniz Akkaya'nın vücudunu beğenmiyorum. Belini kalın, erkek gibi buluyorum, hantal buluyorum. Mesela Petek Dinçöz'ün vücudu örneğin, kadın yani. Demet Şener çok çirkin, diz kapakları rezalet yani, yuvarlak hatlı olmalı, çizme giyiyorlar, olmuyor zayıf."*

İlginç bir biçimde, aslında zayıflayınca iyi hissettiğinden ve ideal bedenden bahseden Sema'ya, egzersize gelmesinin doğrudan kilo vermekle ilgisi olup olmadığı sorulduğunda şöyle cevap vermiştir: *"Yok benim için en önemlisi sağlık. Kemik erimesi korkusu, kireçlenmelerin artması gibi nedenlerden korktuğum için."* Bunun Sema'nın menapoz ve osteopoz tehlikesinin olduğu 50'li yaşlarını sürüyor olmasıyla ilişkili olduğu görülmektedir.

Sema her ne kadar aeroibiği kilo vermek için değil, bir yaşam biçimi, sağlık için yapılması gereken bir egzersiz etkinliği olarak gördüğünü belirtmiş olsa da, insanları tanımlarken kullandığı ifadeler zayıflık idealini oldukça sahiplendiğini göstermektedir. Ayrıca görüşmenin devamında Sema'nın ifadelerinden, onun için önemli olanın sadece egzersizle değil, aynı zamanda diyet yoluyla

la da bir yaşam tarzı olarak zayıflığı olmayı korumak olduğu anlaşılmaktadır:

“bir defa hamur işlerini olabildiğince hayatımdan çıkartmaya çalışıyorum. Yediğim zaman da son derece sınırlı, bakliyat çok tüketiyorum. Bir de meraklı olduğum için bu tip şeyleri çok takip ederim, bilgisayardan kitaplardan,...Bak mesela burada var. Keten tohumu çok tüketirim, bana etki etmiyor. Birkaç gün sonra. Soya kullanıyorum, granül haline getirmiş. Hamur işi haftada bir, ekme hiç yemem.”

Katılımcılardan Fatma başlama nedeninin kilo vermek ve sıkılaşmak olduğunu **“..yani vücudum sarkmaya başladı. Yani sıkılaşsın diye. Kesinlikle şarttı benim için. Ve ben hiçbir zaman bırakmayı düşünmüyorum. Allah izin verirse geleceğim yani...(geliş sebebim) birincisi vücudum şekle girsin kilo vereyim diye”** sözleri ile belirtmiş ve Sema gibi egzersiz ve diyeti ilişkilendirerek, kilo vermenin öneminden bahsetmiştir:

“Su içmek, yemek yemek, alışveriş gibi. Buna da mutlaka zaman ayırmalıyız, ama yarım saat, ama on dakika. Ama mutlaka artı ..sağlık ile birleşmesi gerekiyor, beslenme ve sağlık. Onun hayali ile spor yapan arkadaşlar var, su böreği yiyeceğim aksam diyor. Su böreği yedim geldim, yakmaya geldim diyor. İstedığınız kadar yiyin, spor yapmazsanız kalacaktır. Eğer yiyip spor yaparsanız yine kalacaktır. Sevdiklerimizi yemeyecek misiniz, hayır her şeyden yiyorum ama bugün dondurma tüketeceksem dondurmaya öğlen yemeği olarak yiyorum, başka bir şey yemiyorum.”

Şükran neden egzersize başladığı sorusunu şöyle cevaplamıştır:

“Her şeyden önce sağlık yönünden, sonra kilo derdi var zaten, bayanların neyi olur. ...Yaşlılıkta kemikler hani erime. Kilo şeyi işte. .... kontrol altında tutayım diye. Bir yaştan sonra verimli olmuyor, imkansız, ne yaparsan yap boğazını da tutamıyorsunuz. Günler çok, nasıl tutacağım(gülüşmeler).

Katılımcılar arasında egzersize başlama ne-

denlerinde zayıflama isteğinin ön plana çıktığı görülse de, bunun her katılımcı için geçerli olmadığını belirtmek gerekir. Örneğin katılımcılardan Ünzile kendisini şişman görmediği için, egzersiz yapmasının zayıflama isteği ile ilgili olmadığını üstüne basarak belirtmiştir. Görüşme sırasında dergilerdeki kadın bedenlerinden bahsedildiğinde, dergilerdeki egzersiz yapan güzel kadın vücutlarının ilgisini çekmemesini, egzersizi zayıflamak için yapmasına başlamaktadır: **“Dergilerdeki fotoğraflar ilgimi çekmiyor, çünkü şişmanlıkla falan ilgisi yok benimkinin. Ben belki de şişman olmadığım için. İnsanların beyniyle ilgili bir şey”.**

Yukarıda bahsedilen Ünzile 1.59 boyunda ve 67 kilodur ve Beden Kitle İndeksi (BKI) 26’dır. Yani bu ölçüğe göre normal kilo sınırının üstündedir (Bethesda, 1998). Buna rağmen kendini şişman bulmaktadır. 56 yaşında olan Ünzile’nin kilosundan bahsederken kendini toplumsal olarak kabul edilmiş ideal bedenle değil, yaşlılarıyla kıyaslaması böyle düşünmesinin sebebi gibi görünmektedir: **“...diğer arkadaşlarıma bakıyorum ne kadar şişmanlar, ama onlar çok yiyorlar”.** Ünzile bu anlamda yaşının da etkisiyle tek bir beden ideali üzerinden bedenini denetlemiyor görünmektedir.

### **Bedenin biçimlendirmeye dönük disiplini**

Bedenin kişinin idealleri doğrultusunda biçimlendirilmesi isteği birçok katılımcı tarafından dile getirilmiştir. Bu biçimlendirme sıkılaştırma olarak ifade edilmiştir ve sıkılaştırma isteği, görüşme yapılan kadınlar tarafından, zayıflamanın yanında ve onunla bağlantılı bir spora başlama nedeni olarak ifade edilmiştir. Bu konuda Demet şöyle demektedir: **“Zayıftım ama şimdi daha şekilli oldu, giydiğim şeyler daha yakışıyor, daha biçimli oldum.”**

Esra da Demet gibi sıkılaşmayı egzersizin sonuçlarından biri olarak ifade etmektedir: **“(Beden) sıkılaşıyor. Öyle insanlar var ki ciddiye almıyor. Kendini sıkımadan olmaz, birazcık da insanın kendini disipline etmesi lazım.”** Esra’nın ifadesinde kendini gösteren, bedeni disipline ederek hedeflediği biçime kavuşma isteği, diğer görüşmeciler tarafından da dile getirilmiştir. Bu noktada Batı’da kine benzer biçimde bedeni değiştirmeye, şekillen-



dirmeye yönelik etkinliklerde bedeninin disiplininin önemli bir gereklilik olduğunun vurgulanması, iktidar teknolojilerine eklenmenin önemli bir göstergesidir. Bu ortamda bedenlerin iyi ve kötü bedenler olarak ayrıldığını belirten Benson (1997)'a göre "Artık kötü beden şişman, gevşek, dikkat edilmemiş bedendir ve tembel ve disipline edilmemiş bir kendiliği göstermektedir. İyi bedense, düzgün, zayıf ve şekillidir" (s.127).

Bir başka görüşmeci Gül, bütün hayatında disiplinin önemli olduğunu belirtmiş ve egzersiz davranışını da bununla bağlantılı olarak yorumlamıştır. Gül, ancak egzersize düzenli devam ederek ve istenen hareketleri yaparak "istediğimiz" sonuca ulaşabileceğimizi söylemektedir:

"Buraya geliyorsan gereklerini yerine getireceksin. Bu benim hayatımda uyguladığım bir şey. Ben buraya neden geliyorum, vücudum biraz sekile girsin diye. O zaman bunun için uğraşmak zorundayım, öyle oturarak olmuyor."

Sema, Gül'e benzer biçimde egzersizde insanın kendini disipline etmesi gereğini anlatırken, bedeni istediği biçime sokmanın bir aracı olarak disiplinin önemini vurgulamaktadır:

"Öyle insanlar var ki ciddiye almıyor. Kendini sıkmadan olmaz, birazcık da insanın kendini disipline etmesi lazım. Hocanın gösterdiği hareketi yanlış yapıyor örneğin, olmaz. Kası yanlış sekillendiriyor o zaman. Ben o yüzden ciddiye alıyorum, yanlış kasımın çalışmasını istemiyorum. Ben hocayı çok dikkatli inceliyorum, yanlışlıkla kas da yapabilirsin"

Sema, kendini disipline etmekle ilgili söylediklerinin yanında kaslı olmamayı da egzersizlerinde disiplinli olmasının bir sebebi olarak sunmuştur. Oysa son dönemlerde Batı toplumlarında kadınlar için beden kaslarını şekle sokmak da egzersizin sebeplerinden biri olarak ortaya çıkmaktadır (Maguire, 2002; Markula, 2003a). Örneğin Markula (2003a)'nın çalışmasında, kadınların birçoğu şekilli bir beden için kaslarını şekillendirmek istediklerini söylemişler, hatta hangi kas gruplarını çalıştırmak istediklerinden bahsetmişlerdir. Yine de geliştirilmesi gereken kas grupları kadınlar için

erkeksi bir görünüme sahip olmamaya yönelik bir düzenleme çerçevesinde belirlenmektedir. Bir kadının kaslarını ya da bedeninin üst tarafını geliştirmesinin kadınsı olmadığı düşüncesi, Batı'da da hala kabul gören bir düşüncedir ve üstelik bu sadece yaşlılar için değil, bazı gençler için de böyledir (Hays, 1999; Nelseon, 1998).

Bizim çalışmamızda, kadınlar kas yapma isteğinden bahsetmemiş, tersine kas yapmaktan korktuklarını özellikle ifade etmişlerdir. Burada, çalışmanın ağırlık antrenmanı yapan kadınlarla değil, zayıflamakla özdeşleştirilen bir etkinlik olarak aerobik yapan kadınlarla yapılmış olmasının etkili olduğu tahmin edilmektedir. Kendilerine kaslı bir vücuda sahip olmayı isteyip istemedikleri sorulduğunda kadınlar, kas yapmamak için uğraştıklarını ifade etmişlerdir. Sema bu konuda şöyle demiştir:

"Kas sevmiyorum, o yüzden hocayı dikkatli takip ediyorum. Baldır çıkmasını istemem kaval kemiğinin orada. Çünkü benim vücudum çok güzel değildir. Ama estetik vücudum, biçimlidir. Kas çalışan hanımların vücudunda tabii ki çok büyük değişiklikler oluyor. Hiçbir yerinde sevmem. Sıkı ve yuvarlak olmalı....Yani, istemem yani çaba harcamam. Kaslı insanı çok sevmem. Vücut ölçüleri normal olsun. Belli bölgeleri kuvvetli olsun. Erkeksi görünüm sevmiyorum... O tür görüntüyü sevmiyorum"

Benzer şekilde Fatma'ya kas yapmak isteyip istemediği sorulduğunda: "**Benim vücudum zaten kaslı, var kendiliğinden. Ama kas yapmayayım diye hafif şeylerle çalışıyorum. Kas yapmayayım diye. Zaten var olduğu için kilolu gösteriyorum. O yüzden stepe ağırlık veriyorum**" cevabını vermiştir.

Kaslı bir vücuda sahip olmak üzerinden yapılan bir etkinlik olarak vücut geliştirme etkinliğini yapan kadınlarla ilgili düşünceler ise Markula (1995)'nin çalışmasıyla bizim çalışmamızda ortaklaşmaktadır. Kaslı bedenle ilgili ne düşündüğü sorusu ile karşılaştığında Ünzile vücut geliştirmeci kadınlardan bahsetmiştir ve şöyle cevap vermiştir:

"Kaslı kadınları televizyonda görünce biraz aklım karışıyor, sanki kadın vücudu

değil gibi düşünüyorum. Yani yarışma için gerekiyor, ama kadınsı bulmuyorum. O zaman kadın özelliğini yitirmiş gibi geliyor sadece, başka bir şey aklıma gelmiyor”

Fakat Ünzile bu düşüncelerini dile getirirken kendisinin yeni spora başlamış biri olduğunu da özellikle belirtmiştir. Dolayısıyla spora ilişkin bir birikiminin olmamasının bu konuda önyargılarının olmasına sebep olabileceğini ifade etmiştir. Fatma ise vücut geliştirmeci kadınlarla ilgili şöyle bir yorum yapmıştır:

“Spor olarak onlar biraz farklı buluyorlar. Kadın kadın gibi olmalı erkek erkek gibi. Kadının sporu da farklı bence. Eğer spor yapıyorsan güzellik için yapmalı, ben kasta güzellik göremiyorum sizce var mı?”

Fatma bu bağlamda sporun erkekler ve kadınlar için farklı olduğunu ifade etmiş ve kadınlar için güzellik amaçlı bir etkinlik olarak gördüğü sporu, kadınlar ve erkekler için ayırtmıştır. Sema da benzer bir ifade kullanarak kaslı görüntünün kadınsı özellikle bağdaşmayan bir görüntü olduğunu **“Yani çok aşırı televizyonda gördüğümüz kadınlar, sevmiyorum. Kadınsı özelliklerini kaybediyorlar. Erkeksi görünüyorlar. Sağlık bakımından kas sistemi kuvvetlensin isterim de görüntü olarak o şeye harcamam yani.”** sözleri ile ifade etmiştir.

Bu anlamda çalışmamızdaki kadınlar, erkeksi ve kadınsı olarak tanımlanan özelliklere uygun tanımlamalar yapmışlardır. Zhartan ve Segal (1999) Batı toplumlarında erkeksi özelliklerin kaslılık, güçlülük ve buna benzer özelliklerle ifade edilirken, kadınsı özelliklerin zayıf, narin ve benzeri özelliklerle tanımlandığını belirtmiştir. Bizim çalışmamızda da katılımcılar, Batı’dakine paralel bir biçimde kilo vermeyi egzersize başlama sebeplerinden biri olarak ifade etmişler, bununla birlikte vücutlarında görünür kas istemediklerini, bunun erkeklere dair bir özellik olduğunu bilhassa belirtmişlerdir.

Yukarıda anlatılanlardan anlaşılacağı üzere, katılımcı kadınlar için beden, üzerinde çalışılacak, sınırları belirlenecek, şekillendirilecek ve disipline edilecek bir nesnedir. Bu şekilde bedenin kontrol edilebilen, disipline edilerek ideal bedene dönüştürülebilene bir nesne olarak ele alınması ise öz-nesneleştirmeye sebep olmaktadır.

**Öz-nesneleştirme ve bedenin parçalanması** **“Yani onu düzeltmem lazım yoksa yaşlandıkça sarkacak, iyice kötü olacak”** **“Göğüslerimden şikayetçiyim”** **“Basenlerim ve kalçalarımın memnun değilim”,** **“Karnımdan rahatsızım ben”**

Nesneleştirme kuramı, toplum içinde kadın bedenlerinin değerlendirilecek nesnelere gibi görüldüğünü ve kadınlar bu nesneleştirmeyi içselleştirdiğinde bunun öz-nesneleştirmeye neden olduğunu ileri sürmektedir (Fredrickson and Roberts, 1997). Bu kurama göre kadınlar, toplumsal nesneleştirmeye, kendi bedenini gözlemcinin perspektifi üzerinden benimseyerek tepki vermektedirler (öz-nesneleştirme) ve kendi öz-saygılarını bedensel görünümlerine göre belirlemektedirler. Kadınların öz-saygıları görünümlerinin değerlendirmesine bağlı bulunmaktadır ve kadınlar kendi bedenlerini değerlendirmeye açık nesnelere gibi görmektedirler. Elbette öz-nesneleştirme kadınlar için olumsuz psikolojik sonuçlara sebep olmaktadır; (Fredrickson ve Roberts, 1997; Noll ve Fredrickson, 1998; Smolak ve Murnen, 2004) düşük öz-saygı (Fea ve Brannon, 2006), depresif modla ve hatta dikkat bozukluğuna bağlı düşük bilişsel performansın öz-nesneleştirme ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Quinn ve diğ., 2006).

Bizim çalışmamızda da görüşmeciler, bedenlerinden bahsederken, onu çoğunlukla kendinden bağımsız, şekillendirilebilir bir nesne olarak ele almışlardır. Örneğin Demet, kendi bedeninden üçüncü şahıs kullanarak bahsetmektedir: **“Yani onu düzeltmem lazım yoksa yaşlandıkça sarkacak, iyice kötü olacak”** Alan gözlemlerinde ise karma gruplarda nesneleştirmenin daha belirgin olduğu ve bu gruplarda öne çıkan yoğun ayna kullanımı davranışının bedenin nesneleştirilmesi sürecine katkıda bulunabileceği, sadece kadınlardan oluşan gruplarda bunun farklılaştığı gözlemlenmiştir. Nasıl görüldüğünü kontrol etmede önemli olan ve çoğu zaman kişisel nesneleştirmenin bir alanı kabul edilen aynaların kullanımı (Haravon, 2002) katılan üç sınıfta farklılaşmıştır. Sadece kadınlardan oluşan gruplarda, kadınlar aynalarla çok da ilgili görünmezken, karma sınıfta aerobik yapanlar çalışma esnasında aynalara odaklanmış görünmektedir. Bu bağlamda sadece kadınlardan olu-

şan sınıflardaki kadınların rahatlığı ve kurdukları ilişkinin daha yakın olmasından kaynaklanan sohbetler, kadınları bu anlamda öz-nesneleştirmeden uzaklaştıran bir faktöre dönüşmüştür. Buna karşın karma gruplarda daha formal ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Karma gruptaki üyeler aralarda sadece arkadaşlarıyla sohbet etmekte ve ders esnasında neredeyse hiç konuşmamaktadırlar. Sadece kadınlardan oluşan grupta ise kadınlar çok daha yakın görünmektedirler ve sadece egzersize değil, aralarında kurdukları ilişkiye de motive olmuş durumdadırlar. Haravon (2002), egzersizler esnasında rahatlığın, egzersizin kadınların güçlenmesine yönelik bir etkinlik olması için gerekli bir koşul olduğunu söylemektedir. Fatma bu duygusunu şöyle ifade etmiştir:

“Bir defa aerobikte hepsi bayan. Öğretmenimiz de bayan. Orada kendimi daha rahat hissediyorum. Yukarıda (grup) erkeklerle karışık, sanki herkes beni izliyormuş gibi bir hisse kapılıyorum. Kapılıyorum diye düşünüyorum. Hiç çıkmadım, ama öyle hissederim diye düşünüyorum”

Diğer taraftan her ne kadar öz nesneleştirmeden uzaklaştırıyor görünse de, kadınların egzersiz esnasında sohbet etmeleri ve bu sohbet esnasında sürekli rutin hareketler yapmaları, Hays (1999)'ın belirttiği gibi, günlük rutinin bir uzantısı olarak değerlendirilebilir. Çalışma sırasında yapılan gözlemlere göre, özellikle emekli ve ev kadınlarının bulunduğu gruplardaki kadınlar, diğer gruplarda müziğin ritmine daha çok önem verilip, daha seri hareketler gerçekleştirilirken, aynı hareketleri defalarca tekrarlamakta ve müziğin ritmine önem vermemektedirler. Hatta bu gruplarda zaman zaman bir süre sonra müzik kapatılmakta ve çalışmaya öyle devam edilmektedir.

Görüşülenlerin bedenlerini bir nesne olarak ele aldıkları, onu bir bütün olarak değil, parça parça ifade etmelerinden de anlaşılmaktadır. Bedenin parçalanması olarak ifade edilebilecek bu durumda kadınlar bedenlerini düzeltilmesi gereken parçalardan oluşan bir bütün gibi tanımlamaktadırlar. Oysa şekillendirilmeleri için özel egzersiz gereken bu sözde problemler alanlar, genel olarak toplumlarda kadınlarla erkekleri ayıran özellikler olarak

nitelendirilmektedir ve kadınlar bu alanlar üzerinden kadın olarak tanımlanmaktadır (Coward, 1993). Dolayısıyla, egemen söylem içinde kadını tanımlayan alanlar aynı zamanda onun bedensel görünümüne ilişkin eleştirilerin de hedefi halindedir. Her türlü oranının oldukça ayrıntılı bir biçimde tanımlandığı bu beden bölümleri kadınların beden hoşnutsuzluğunun kaynaklarına dönüşmektedir. Emekli bir memur olan Meral göğüslerinden rahatsızlığını şöyle dile getirmektedir:

“...göbeğim var, kalçalarım da büyük, memelerim de büyük. Çok büyük. Göğüslerimden hep şikayetçiydim. Gençken benimki çok büyümüştü. Bazı erkekler göze bakmaz, o beni çok rahatsız ederdi. Genç kız olduğumdan bakılıyordu. Kızım diyor ki ‘anne senin göğüslerin çok büyük’. Bak ben de aneme büyük diyordum ona göre diyorum.”

Aliye, Gül ve Sema da bedeniyle ilgili rahatsızlıklarından bahsederken yukarıda belirtildiği gibi kadınlığı temsil eden belli bölgeler üzerinden rahatsızlıklarını dile getirmişlerdir:

“Basenlerim ve kalçalarımından memnun değilim çok büyükler. Spor yapmazsam iyice büyüyorlar. Onlar için yapıyorum” (Aliye).

“Karnımdan rahatsızım ben. Kilo olunca karnım çıkıyor hatta hamile misiniz diye soranlar oluyor. Rahatsızım.” (Gül).

“.....var, basenler. Karnım değil ama basenlerimden rahatsız oluyorum yani. Kolay kolay da gitmiyor ne yaparsan yap. En çok basenimden ...tabi ki amaç sporda o tür fazlalıkları gidermek. Peki özellikle basenlerim yani. Karın da düşünürüm de en çok basenlerim yani” (Sema)

Çalışmada ortaya çıkan hem kilo verme isteği hem de bedeni nesneleştirme ve onu parçalar halinde ele alma eğilimi, aerobik egzersizin, kadınların bedenleriyle kurduğu ilişkide toplumsal cinsiyet normlarına bağlı baskının etkili olmasını engellemediğini, hatta onu destekler nitelikte olduğunu göstermiştir. Fakat bu meselenin yalnızca bir yönüdür. Aerobik egzersiz tüm baskı kurucu yanlarına karşın güçlendirici yanlara da sahip bir etkinliktir.

### **Kendine ait alan/zaman/beden: Güçlendirici bir etkinlik olarak aerobik**

Yukarıda belirttiğimiz bulgular, aeroibiğin baskı kurucu bir etkinliğe dönüşebileceğini göstermektedir. Fakat Foucault (1980)'nun belirttiği gibi, iktidar eylemleri yaşamımızı her alanda etkilese de bütünüyle insan hayatını denetleyememektedir. Bir yandan iktidar eylemlerini gerçekleştirerek, onun bir parçasını oluştururken, diğer yandan kendi eylemlerini oluşturan kişiler, toplumsal olarak dayatılardan farklı alanlar yaratabilmektedir. Bu bağlamda tüm eylemler iktidarın yeniden üretimine dönüşmeyebileceği gibi, aynı eyleme birbiriyle çatışan anlamalara da sahip olabilmektedir. Çalışmamızın bulgularına göre aerobik egzersiz gündelik hayatta öne çıkan eylemlerden biri olarak güçlendirici yanlarıyla da incelenmesi gereken bir alanı oluşturmaktadır.

Bundan sonraki bölümde egzersizin kadınlar için nasıl bir güçlenme aracına dönüşebileceği toplumsal alan/topluluk inşası, kendine ait zaman, bedenle kurulan ilişkide değişim temaları çerçevesinde tartışılmıştır.

#### ***Sosyalleşme Olanağı Olarak Egzersiz Sınıfları "Eşim izin vermiyor çalışmam mümkün değil, burası sosyallik benim için"***

Spor merkezleri özellikle ev kadınları ve emekli kadınlar için ev dışında sosyalleşebilecekleri bir alan yaratmaktadır. Sadece kadınlardan oluşan sınıflarda bu çarpıcı bir biçimde gözlenmiştir. Brabazon (2002), kadınların oluşturduğu aerobik gruplarının bir topluluk inşasına neden olacağını belirtmektedir. Spielvogel (2003)'ün Japonya'da spor merkezlerinde yaptığı çalışmasında ise katılımcı kadınlar spor merkezini yeni arkadaşlıklar edindikleri bir mekan olarak görmektedirler ve çalışmanın katılımcılarından biri spor merkezinde iş yerindekinden ve ev çevresinden daha yakın arkadaşlıklar kurduğunu çünkü ortak ilgiler etrafında burada bulduklarını ifade etmektedir. Spielvogel (2003) bu anlamda spor merkezlerinin kadınlar için bir topluluk merkezi oluşturduğunu, burayı buluşma ve arkadaşlık kurma merkezi olarak gördüklerini belirtmektedir.

Bizim çalışmamızda kadınların arkadaş edinme isteği spora katılım nedeni olarak belirtilme-

miştir. Fakat burada arkadaş edindikleri ve spor alanlarının kendileri için farklı bir toplumsal alan olduğu vurgusu, özellikle emeklilerin ve ev kadınlarının konuşmalarında yer almıştır. Spor merkezleri, ev kadınları için ev ve alışveriş merkezleri dışında farklı bir toplumsal alan alternatifi olarak karşımıza çıkmaktadır. Kocası tarafından çalışması istenmeyen ve kendini çok "sosyal" olarak tanımlayan Fatma şöyle demektedir:

"[kardiyo bisikletini] Onu da denedim bak, ben ondan da aldım. İnanın evde yapılmıyor. Yani ama burada bir şekilde adapte oluyorsun, konsantre oluyorsun. Bir de sosyallik ya benim için, bütün evde oturan hanımlar için buraya gelip gitmek bir ayrıcalık. Evde oturmak bana göre değil, ama bir şekilde hayat öyle gerektiriyor. Bir şekilde mecburum, çünkü eşim izin vermiyor, çalışmam mümkün değil."

Emekli bir kadın olan Aliye, spor merkezinin ona farklı insanlar tanıma olanağı sağladığını belirtmektedir:

"Burada iyi oluyor değişik bir şey yapıyoruz, yeni insanlarla tanışıyoruz. Evde çevre belli, insanlar değişmiyor. Burada hep yeni insanlarla karşılaşıyorsunuz. Sohbet ediyorsunuz. Mesela ben bir yarım saat önce geliyorum burada laflıyorum"

#### ***Kendine ait zaman<sup>1</sup> "Mecburiyet olmadan bir şey yapmış oluyorum, o da bana güven veriyor yani."***

Aerobik egzersiz yaparak geçirdikleri zamanın sadece onlara ait ve onların istediği biçimde geçirecekleri bir zaman dilimi olması kadınlar için aeroibiğin önemini arttırmaktadır (Aşçı ve diğ., 2008, s. 38) çünkü kadınlar için kendilerine ait bir zamanı yaratmak ve kullanmak bir lüks olarak görülmektedir. Shaw ve Henderson (2005)'in belirttiği gibi bakım etiği ekseninde kadınların aile içindeki rolleri ve sorumlulukları "diğerlerinin" iyiliğini ilk sıra-

1 Virginia Woolf'un "Kendine Ait Bir Oda" isimli deneme kitabının isminden esinlenerek adlandırılmış bir temadır. Woolf kitapta edebiyat üzerinden kadınların sadece kendilerine ait serbest zamanlar ve kendilerine ait alanlar yaratmalarının öneminden bahsetmektedir.

ya koymayı gerektirmektedir. Bu yüzden gündelik yaşam içinde kadınların, özellikle ev kadınlarının ve emekli kadınların etkinlikleri, aile fertlerinin yaşamlarını düzenlemeye yönelik etkinliklerdir. Kadınların ev içinde sıklıkla yerine getirdiği serbest zaman etkinlikleri dahi -örgü, dikiş gibi- başkalarına yöneliktir ve bu yüzden makbul serbest zaman etkinlikleri olarak tanımlanmaktadır. Televizyon izlemek gibi pasif etkinlikler ise ev içindeki işlere göre düzenlenmektedir (Russel, 1996).

Kadınların spor merkezlerinde geçirmiş oldukları zaman ise, onlar için ev işlerinden ve aile üyelerinin sorumluluklarından uzakta olabilecekleri bir zaman dilimini temsil etmektedir. Aerobik yapmaya geldikleri zaman kadınlar, sadece kendileri için zaman ayırmanın önemini ve rahatladıklarını fark etmektedirler. Çalışmadaki katılımcı kadınlardan bazıları aerobik egzersizin onlar için en iyi yanlarından birinin burada geçirdikleri zaman içinde sadece kendileriyle ilgilenebilmeleri olduğunu söylemişlerdir. Kendine zaman ayırmakla ilgili olarak Gül şunu söylemektedir:

“Spordan sonra çok yoruluyoruz. Çok yoruluyoruz. Gerçi fiziksel olarak yoruluyorsunuz ama dinlenmiş de oluyorsunuz. Kendinize ayrılmış bir vakit o. Kendimi iyi hissetmek için geliyorum, sadece kendim için. Sonuçta iyi de hissediyorum.”

Ev kadını olan Fatma yaşadığı baskıyı ve kendi tavrını şöyle dillendirmiştir:

“İdeallerime hiç ulaşamadım dersem yeridir ama çocukların çok güzel bir şey ya. Dediğim gibi şartları zorlamıyorum demek ki böyleymiş.... Hep bastırıldım duygularım bastırıldı ama kendimi bastıramadım ben dışa vurdum. Hep yapmak istediğimi yaptım...bir de çocuklar büyüdü kızıma bırakabiliyorum oğlum ben buradayken.”

Fatma için aerobik egzersiz kendi istediğini yapmanın yollarından biri gibi görünmektedir. Fakat yine de bu, ancak koşullarının daha uygun olması (kızının oğluna bakabilecek yaşa gelmesi, yani ailedeki bir başka kadının onun sorumluluğunu paylaşması) ve kocasının izin vermesi ile mümkün olmuştur. Fatma örneğinde görüldüğü

ve Koca ve diğ. (2009)'in kadınların serbest zaman fiziksel aktivitelerine katılımlarını inceleyen çalışmalarında belirtildiği gibi kadınların bu etkinliklere katılımları ancak toplumsal cinsiyet rolleri üzerinden yaptıkları pazarlıkla mümkündür. Fakat sonuçta elde edilen kadının tamamen kendisiyle olabildiği bir alan yaratmak anlamına gelmektedir: Fatma bu durumu *“Burası...bir yalnız kalmak, bir başını alıp gitmek... benim öyle oluyor yani, evin stresinden, her şeyi düşünmeyi bırakıp gitmek”* sözleri ile açıklamaktadır:

Emekli bir kadın olan Sema ile görüştüğümüzde, Sema egzersizden sonra kendini iyi hissetme sebebinin, burada geçirdiği zamanın farklı bir şey yaparak geçirdiği, kendi isteğiyle hareket ettiği bir zaman dilimi olması olduğunu belirtmiştir:

“Emekli olduktan sonra insan sürekli aynı şeyleri yapıyorsunuz, yemek, çamaşır. Onun verdiği bir bitkinlik oluyor. Monoton aynı şeyleri. Bu en azından kendime ait bir günüm yani. Bu günü kendime ayırdığım için daha huzurlu hissediyorum. Mecburiyet olmadan bir şey yapmış oluyorum, o da bana güven veriyor yani.”

Oya ise spora gelişiyi ilgili olarak kendini nasıl iyi hissettiğini şöyle ifade etmiştir:

“O kadar iyi hissediyorum ki. Kendime zaman ayırt etmiş [ayırılmış] oluyorum en azından. Kendime daha çok değer vermiş gibi hissediyorum. O yönden huzurlu hissediyorum. Gerçekten dolu dolu bir şey geçmiş oluyor. Arada gelen giden hastalık falan oluyor. Çevremiz geniş olduğu için biz gidiyoruz. Hani o yüzden bir ay falan ara veriyorum. Boşlukta gibi kendimi çok çok huzursuz hissediyorum, sanki bir şeylerin huzursuzluğunu hissediyorum.”

Yukarıdaki görüşmelerden görüldüğü gibi kadınların sadece kendileri için zaman ayırmaları kendilerini iyi ve güçlü hissetmelerinde etkilidir. Sema bunu şöyle ifade etmiştir:

“En azından insanın kendine güveni geliyor, daha böyle bir ruhsal bakımdan daha çok huzurlu hissediyorsunuz. En azından daha sakin olduğunu. O tür etkiler çok oldu gerçekten. Hani böyle bir enerji

boşalması mı oluyor artık, kendinize zaman ayırmış oluyorsunuz, onun verdiği bir güven mi oluyor? Ondan şey ... .”

***Bedenle kurulan ilişkide değişim “Vücuduma hakim hissediyorum”***

Spor ve kadın alanında yapılmış birçok çalışmanın ortaya koyduğu gibi kadınlar, sosyalizasyon süreçlerinde sporla ilişki kurma şansı çok az olan bir gruba oluşturmaktadır (Mcpherson ve diğerleri, 1989; Young, 1980). Bu süreç, çocukluktan itibaren hareketli olmak üzere yetiştirilen erkekleri yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde da spor ve egzersiz alanında avantajlı kılmaktadır. Çalışmamızda çocukluğunda spor yaptığını söyleyen sadece bir kadın yer almaktadır. Çalışan bir kadın olan Aysel spora ilgisini anlatırken bunun çocukluktan geldiğini vurgulamıştır. Egzersiz ise kadınlara ileriki yaşlarda da başlayabilecekleri bir alternatif sunmaktadır. Bu sayede kadınların çoğu bedenlerine yabancılaşmışken (Bauman, 2001), beden bir bütün olduğu ve bedenine hakim olabileceği düşüncesi özellikle egzersiz yapan kadınlarca ifade edilmiştir. Ünzile bu konuyla ilgili olarak şöyle söylemektedir:

“Sabah kalktığı zaman yorgunluktan bacaklarımda sertleşme oluyordu. Ancak masajla rahatlıyordum. Ancak spordan sonra çok hafif kalkıyorum. Bir şeyi kafama takarsam gece belli bir saatte uyanırım, uyku düzenim bozulurdu. Bunlar ciddi boyutta azaldı, ‘ya ben ne kadar sağlıklıyım’ demeye başladım. Yani sabah kalktığımda bu kadar hafif olduğumu 20 yaşında falan hiç düşünmüyordum ben. Yani sanki dünyayı ben taşıyordum o zaman. Şimdi dünya beni ister taşısın ister taşımazın bu kadar hafifim, vücudumun her yerine hakimim.”

Beş yıldır düzenli olarak egzersiz yapan Meral ise daha önce hayatında egzersiz olmayan biri olarak, zaman geçtikçe ve bedenindeki değişimleri fark ettikçe egzersiz yapmayı sürdürmeye karar verdiğini belirtmiştir. Meral egzersizle kendisini tanıdığını şu sözlerle ifade etmektedir:

“Hiç diyet yapmadım ama sporun bir yararı var, kendinizi tanıyorsunuz, ne yer-

sem nasıl olacak biliyorsun. Yediğin bile zevkli hale geliyor...Vücuduma hakim hissediyorum....Çok zor alıştım, beş yıldır yapıyorum ama. Aslında bilinçsiz ..başladım... Her seferinde sıkıntıyla gittim, ama altı ay sonra alıştım tempoya. Vücudumdaki zindeliği fark edince sürdürdüm ve şimdi gitmesem rahatsız oluyorum...Daha 5 yıl önceye kadar yaşantımda olmayan bir sporla daha belki de kendimi tanıyorum.”

Kültürel yapıya uygun bir biçimde stereotipleştirildiğinde erkekler geniş ve kaslı, kadınlar küçük ve zayıf olarak tanımlanmaktadır. Kabul etmek gerekir ki; ortalama erkek, ortalama kadından daha geniştir, fakat kadın bedenleri iddia edildiği gibi genel olarak küçük ya da zayıf değildir (Roth, 2004). Oysa kadınların da algısı çoğu zaman böyle olduğu yönündendir. Kadınlar kendilerini, gerçek her zaman böyle olmasa da, zayıf ve küçük görmeye yönlendirilmiştir. Bu anlamda kadınların fiziksel olarak güçlü hissetmeleri toplumsal normların dışında bir tavır sergilemek anlamına gelmektedir. Bizim çalışmamızda, kadınlar egzersizden sonra fiziksel olarak güçlendiklerini ve daha az yorulduklarını ifade etmişlerdir.Ünzile sporda güçlendiğini hissedip hissetmediği sorulduğunda şu cevabı vermiştir:

“Hah iste. Onu daha güçlü hissettim. Spordan sonra güçlü değil de hafif hissettim. Kendimi taşırken sık sık yorulurdum. İş yapmak canım istemezdi, öf ya yine yapılacak, yine çamaşır derdim. Gözümde büyütürdüm. Öyle güçlü değil. Ama önceden bacaklarım titrerdi, şimdi hiç titremiyor. Ben bunu bilmiyorum güçlülük mü denir. Hafifledim.”

Ünzile’nin ifadesinde güçlü olmak özelliği ile rahat ilişki kuramadığı fark edilmektedir. Kadınlara ait bir özellik olarak güçlü olmak alışıldık değildir. Fakat Ünzile’nin kendi bedenindeki değişimlere ilişkin ifadesi aslında fiziksel güçlülüğe ilişkin ifadelerdir. Diğer yandan Ünzile’nin bu güçlenmeyi ev işlerinde nasıl hissettiği üzerinden açıklaması dikkat çekicidir.

Çalışmamızda aerobik, fiziksel güçlülüğün yanı sıra kadınların enerji kazanmalarını sağlayan bir etkinlik olarak karışımıza çıkmaktadır. Özellikle

çalışan kadınlar için egzersiz, enerji kazanmalarını ve kendilerini iyi hissetmelerini sağlayarak, kendilerine zaman ayırmalarını kolaylaştıran bir etkinlik olarak ifade edilmektedir. Kadınlar aerobik sınıflarındaki derslerden sonra kendilerini iyi hissetmektedirler. Bir bankacı olduğu için iş yerinde yoğun olan Pınar spordan sonra kendisini çok rahatlamış hissettiğini ve enerjikleştiğini söylemiştir:

“Aerobikten sonra sanki güne yeni başlamış gibi hissediyorum. Eve gittiğim zaman bir çok şeyi yapacak enerji buluyorum, yemek yapıyorum, kendimle ilgileniyorum. Oysa diğer zamanlar oturup kalıyorum... Ertesi gün işe iyi gidiyorum”

Bu anlamda egzersiz, kadınların kendileriyle ilgili etkinlikler gerçekleştirmek için zaman harcayacak enerjileri bulmalarını sağlamaktadır. Benzer şekilde çalışan bir kadın olan Aysel spordan sonra kendine vakit ayırabildiğini ifade etmiştir:

“Sonrasında inanın çok enerjik hissediyorum, mesela haftanın üç günü geliyorum. Spora geldiğim günlerdeki ve spordan sonraki eve dönüşüm ve belli bir uyku dönemine kadar kendimi çok dinç hissediyorum, çok şeyi bir arada yapabiliyorum, en azından televizyon seyredabiliyorum. Diğer günlerde ise geliyorum, yemeğimi yiyorum, bir yorgunluk bir hantallık hemen uyuyorum. Benim uyku problemim bayağı da çok. Çok erken saatte uyuyorum. Sürekli sorunlarla uğraştığımız için belli bir yorgunluk var spor yaptığımız günlerde kendimi daha zinde hissediyorum.”

Çalışan bir kadın olan Sıla ise bu durumla ilgili olarak şunları söylemiştir:

“....., çalışma koşullarımız iyi değil. Masa başında oturarak iş yapıyoruz, çok hareketsiz kalıyoruz. Tek hareket arada bir merdiven çıkıyoruz. Bir iki oturmadan sıkılınca kalkıyorsunuz, belki dışarıyı seyrediyoruz, onun dışında hiçbir hareket yok. O yüzden biraz bu oturmanın yaratacağı sıkıntılar, biraz da bünyesel ve fiziksel olarak biraz uzun boylu olduğum için sürekli oturduğum için, oturuş stilimde de

bir bozukluk seziyorum. O yüzden belim çok ağrıyor, belki biraz da psikolojik yani spor yapmadığım zaman biraz bu tür sorunların arttığını, biraz rahatsızlık hissediyorum. Oysa düzenli bunu yapmak istiyorum, hareketimi kolaylaştırıyor”

Fatma ise aerobikten sonra daha mutlu olduğunu şu sözlerle belirtmiştir:

“Hayır bak spordan önce bir uyuşukluk halsizlik vardı içimde. Dışarı çıkarken hayır burada stres atıyorum, inanın bu terlemeyle kendime geliyorum ya. Mutluluk hormonu çalışıyor sanki bende bu ara.. ama dediğim gibi eşimle olsun çocuklarıyla olsun daha güzel ilgileniyorum. Stresimi atıyorum ben burada.”

Fatma'nın söylediklerinde de egzersiz onu mutlu eden ve rahatlatan bir etkinlik olması itibarıyla güçlenme yaratmış görünmektedir fakat Pınar için olduğu gibi Fatma da bu hissini diğer sorumluluklarıyla ilişkilendirerek meşrulaştırmayı tercih etmektedir. Bu şekilde sadece kendi için yaptığı bir etkinliğin diğer görevlerini yerine getirmesini engellemekten çok onları daha iyi yerine getirmesi için bir destek olduğunu vurgulamaktadır. Buradan hareketle aerobik egzersizin kadınlar için topyekün bir özgürleşme/bağımsızlaşma ve dönüşüm yaratması söz konusu değilse de kendilerine ait alan ve zaman yaratıyor olması ve bedenleriyle kurduğu ilişkiyi değiştiriyor olması anlamında güçlendirici olduğu görülmektedir.

## SONUÇ YERİNE

Çalışmada aerobik egzersizin kadınlar açısından çatışmalı anlamları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir yanı sıra aerobik egzersiz, ideal kadın bedeni söylemini yeniden üreten bir eylem olarak iktidarın beden üzerinde kendini gerçekleştirmesine hizmet etmektedir. Bir diğer deyişle, iktidar teknolojilerinin normalleştirme eylemelerinin bir parçasıdır. Öte yandan, farklı yönleriyle aynı etkinlik, kadınlar için bir güçlenme alanı oluşturma olasılığını barındırmaktadır.

Kadınlar için egzersizin, zayıf ve sıkı bir beden anlamına gelen ideal bedene ulaşma gereğini vurgulayan güzellik söyleminin bir parçası olma-

sı, bu anlamda bedenlerin nesneleştirilmesine kapı aralaması, onu kadın bedeni üzerinde baskı kuran söylemin bir parçasına dönüştürmektedir. Bu anlamda bedene hakim olma ve beden bilinci, iktidarın bedeni kuşatmasıyla sekteye uğramaktadır. Örneğin katılımcılar için aerobik egzersizin anlamları incelendiğinde fiziksel güçlülüğün diğer güçlendirici etmenlere oranla çok vurgulanmadığı göze çarpmaktadır. Güçlü olmanın kaslı olmakla özdeşleştirildiği toplumsal yaşamda, kadınların kaslılığa ilişkin cevapları düşünüldüğünde, fiziksel gücün öne çıkmasının sebebi anlaşılmaktadır.

Bu etkilere rağmen Foucault (2003a)'nın da belirttiği gibi iktidarın güçlenmesine sebep olan şey aynı zamanda sarsılmasına da sebep olmaktadır. Her ne kadar iktidara hizmet ediyor görünse de, alanların kendinde özelliklerinin barındırdığı kimi dinamiklerin öznelere icra edilmesiyle ortaya çıkan direniş alanları, iktidarın sarsılmasına ilişkin olanaklar sunmaktadır. Bu noktada eyleme, sürece bağlı olarak değişebilme özelliği sayesinde, önceden tamamen denetlenemez sonuçlar yaratmaktadır. Bu anlamda tümüyle bir karşı çıkış ve direniş biçimi olarak tezahür etmese de, egzersiz öncelikle kabullenilmiş norm ve değerlerin mutlaklığını kırarak önemli hale gelmektedir. Kadınların hareketsiz ve incinebilir, erkeklerinse güçlü ve hareketli olduğuna dair toplumsal kabulleri, kadının hareket edebildiği bir alanda varolmasını sağlayarak yerinden oynatmaktadır.

Bu noktada Chapman (1997)'in benlik teknolojilerinin gereği olarak gösterdiği gibi güçlenmeye yönelik bilinçli tercihler olmasa da eylemin kendisi bir dönüşüm yaratma potansiyeline dikkat çekmek önemlidir. Bir beden eylemesi olarak aerobiğin kadınlara sundukları, özellikle araştırma

grubumuzdaki düzenli devam eden kadınlar için bir güçlenme olanağı yaratmış görünmektedir. Bu noktada sadece kadınlardan oluşan grupların en azından bedeniyle kurduğu ilişkinin karma gruba oranla daha kendine dönük olması dikkat çekicidir. Ayrıca katılımcılar arasındaki etkileşime daha açık olan bu gruplarda kendine ait bir alan ve zamanı başka kadınlarla etkileşerek geçirme olanağının kullanıldığı görülmektedir

Son olarak araştırmacıların kadınlar için farklı güçlenme alanlarının yaratılmasındaki rolünün önemli olduğunun altının çizilmesi gerekmektedir. Araştırmacının elindeki gücü, eleştirel bir öz-düşünümelliğin gelişimine öncülük etmek için kullanıp kullanamayacağı sorusu önemli bir sorudur. Bunu nasıl yapacağına ilişkin cevaplardan en önemlisi araştırmacının görünür kılmadaki rolüdür. İktidar teknolojilerinin birey tarafından nasıl icra edildiğini ortaya koymak, onu dönüştürme olanaklarını görmenin ilk adımlarından biridir. Direniş alanlarını işaret etmek ise ayrıca bu dönüşüme katkıda bulunabilir. Ancak böylesi görünür kılmalar yoluyla kadınlar için egzersizin bir güçlenme aracına dönüşmesinin yolları daha kapsamlı tartışılabilir.

**Yazar Notu:** Bu çalışma birinci yazarın "Fiziksel etkinliklerin kadınların bedenlerinin ve toplumsal kimliklerinin yapılanmasındaki işlevi" adlı yüksek lisans tezinden hazırlanmıştır.

#### **Yazışma Adresi (Corresponding Address):**

*Dr. İlknur HACISOFTAOĞLU*

*Gedik Üniversitesi*

*Spor Bilimleri Fakültesi*

*E-posta: ilknur.hacisoftaoglu@gedik.edu.tr*



## KAYNAKLAR

1. **Aşçı, H., Koca, C. ve Bulgu, N.** (2008). Türkiye'de Kadınların Fiziksel Aktiviteye Katılımlarının Toplumsal Sınıf ve Toplumsal Cinsiyet Ekseninde Analizi: Fiziksel Aktiviteye Katılım Kadının Toplumsal Konumunu Güçlendirici bir Etkiye Sahip Olabilir mi?, TÜBİTAK, 106 K 345.
2. **Ayata, S.** (2003). Yeni orta sınıf ve uydu yaşamı, (D. Kandiyoti ve A. Saktanber, der.). *Kültür Fragmanları*. İstanbul: Metis yay.
3. **Bartky, SL.** (1988). Foucault, femininity, and the modernization of patriarchal power. (I. Diamond ve L. Quinby, Der.). *Feminism & Foucault: Reflections on Resistance*, s.61-86. Boston: Northeastern University Press.
4. **Bauman, Z.** (2001). *Parçalanmış Hayat*. (İ. Türkmen Çev.). İstanbul: Ayrıntı yay. s. 156-176.
5. **Beck, B.** (1980). The future of women's sport: Issues, insights, and struggle, (DF. Sabo, R. Runfula, Der.). *Sports and Male Identity*, s. 299-314, N.J: Printice Hall
6. **Bethesda, MD.** (1998). National Institutes of Health, National Hut, Lung, and Blood Institute, U.S. Department of Health and Human Services. *Public Health Service*. s. 22.
7. **Bordo, S.** (1988). Anorexia nervosa: Psychopathology as the crystallization of culture. (I. Diamond ve L. Quinby, Der.). *Feminism and Foucault: Reflections on Resistance*. s. 226-250. Boston: Md. Northern University Press.
8. **Bordo, S.** (1993). *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture and the Body*. Berkeley: University of California Press.
9. **Brabazon, T.** (2002). *Ladies Who Lunge*. Sydney: UNSW Press.
10. **Bulgu, N., Koca Arıtan, C. ve Aşçı H.** (2007). Gündelik yaşam, kadın ve fiziksel aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (4), 167-181.
11. **Choi, YL. ve Mutrie, N.** (2000). Is fit a feminist issue. *Feminism & Psychology*, 10(4), 544-551.
12. **Drew, G.** (1999). Feminine bodies. *Journal of Sport and Social Issues*, 5, 34-47.
13. **Duquin, ME** (1989). Fashion and fitness: Images in women's magazine advertisements. *Arena Review*, 13(2), 97-109.
14. **Elln, C.** (2003). Foucault, feminism and informed choice. *Journal of Medical Humanities*, 24(3), 213-228.
15. **Foucault, M.** (1980). *Power and Strategies in Power/ Knowledge, Selected Interviews and Other Writings*. (C. Gordon Çev.). New York: Pantheon.
16. **Foucault, M.** (1988). Technologies of the self. (L.H Martin, H. Gutman ve PH Hutton, Der.). *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*. s. 16-49. Amherst: University Massachusetts Press.
17. **Foucault, M.ve Gutman, H.** (1999), *Kendini Bilmek*. İstanbul: Om yay.
18. **Foucault, M.,** (2003a). *Cinselligin Tarihi*. (H. U. Tanrıöver Çev.). İstanbul: Ayrıntı yay.
19. **Foucault, M.,** (2003b). *Deliligin Tarihi*, (H. U. Tanrıöver Çev.). İstanbul: Ayrıntı yay.
20. **Foucault, M.** (2003c). *İktidarın Gözü*, İstanbul: Ayrıntı yay.
21. **Foucault, M.** (2006). *Hapishanenin Doğuşu*. Ankara: İmge Yayınevi.
22. **Fredrickson, BL., Roberts, TS.** (1997), Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 207-226.
23. **Gans, H.** (1999). Participant observation in the era of "ethnography". *Journal of Contemporary Ethnography*, 28(5), 540-548.
24. **Gremillion, H.** (2005). The cultural politics of body size. *Annual Review of Anthropology*, 34, 13-32
25. **Guthrie, SR ve Castelnovo, S.** (2001). Disability management among women with physical impairments: The contribution of physical activity. *Sociology of Sport Journal*, 18, 5-20.
26. **Halliwell, E., Dittmar, H.** (2003) Qualitative investigation of women's and men's body image concerns and their attitudes toward aging. *Sex Roles*, 42, 887-915.
27. **Haravon, L.** (2002). Working out the contradictions. *Journal of Sport & Social Issues*, 26(1), 85-109.
28. **Hargreaves, J.** (1994). *Sporting Females*. Londra: Routledge.
29. **Hayes, D., ve Ross, C.** (1986). Body and Mind: The effect of exercise, overweight and physical health on psychological well being. *Journal of Health and Social Behavior*, 27(4), 387-400.
30. **Hays, KF.** (1999). Working it out, using exercise in psychotherapy, *American Psychological Association*, Washington D.C..
31. **Hong, F.** (1997). *Modern China: Women Emancipation and Exercise*. Londra: Frank Cass.
32. **Koca, C., Henderson, KA, Aşçı, H. ve Bulgu N.** (2009). Constraints to leisure-time physical activity and negotiation strategies in Turkish Women. *Journal of Leisure Research*, 41 (2), 225-251.
33. **Krane, V.** (2001). We can be athletic and feminine, but do we want to? Challenging hegemonic femininity in women's sport. *Quest*, 53, 115-133.
34. **Lloyd, M.** (1996). Feminism, aerobics and the politics of the body. *Body&Society*, 2(2), 79-98.
35. **Maddox, G., Back, K., Liederman, V.** (1968). Overweight as social deviance and disability. *Journal of Health and Social Behavior*, 9, 287-298
36. **Maguire, J.** (2002). Body lessons: Fitness publishing and the cultural production of the fitness. *International Review for Sociology of Sport*, 37(3-4), 449-464.
37. **Markula, P.** (1995). Firm but shapely, fit but sexy, strong but thin: The post modern aerobicizing bodies. *Sociology of Sport Journal*, 12, 424-453.

- 38. Markula, P.** (2003a). The Technologies of the self: Sport, feminism and Foucault. *Sociology of Sport Journal*, 20, 87-107.
- 39. Markula, P.** (2003b). Post modern aerobics: Contradiction and resistance, (A. Bollin ve J. Granskog, Der.). *Athletic Intruders: Ethnographic Research on Women, Culture and Exercise*, s. 53-78. New York: State University of New York Press.
- 40. Martin, B.** (1982). Feminism, criticism, and Foucault. *New German Critique*, 27, 3-30.
- 41. McLaren, MA.** (2002). *Feminism, Foucault, and Embodied Subjectivity*. Albany: Suny Press, s. 1-17.
- 42. McNay, L.** (1992). *Foucault and Feminism: Power, Gender and the Self*. Cambridge: Polity Press
- 43. McPherson, BD, Curtis, J. ve Loy, JW** (1989). *The Social Significance of Sport: An Introduction to the Sociology of Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 44. Messner, MA.** (1992). *Power at Play: Sports and the Problem of Masculinity*. Boston: Beacon.
- 45. Nelson, MB.** (1998). *Embracing Victory: Life Lessons in Competition and Compassion*. New York: William Marrow pub.
- 46. Peterson, RD., Grippo, K. P. ve Tantleff-Dunn, S.** (2008). Empowerment and powerlessness: A closer look at the relationship between feminism, body image and eating disturbance. *Sex Roles*, 58, 639-648.
- 47. Rail, G. ve Harvey, J.** (1995). Body at work: Michel Foucault and the sociology of sport. *Sociology of Sport Journal*, 12, 164-179.
- 48. Ramazanoglu, C** (Der.) (1993) *Up Against Foucault: Explorations of some tensions between Foucault and Feminism*. Routledge: London.
- 49. Roth, A.** (2004). Femininity, sports and feminism. *Sociology of Sport Journal*, 28(3), 245-265.
- 50. Russel, R.** (1996). *Pastimes: The Context of Contemporary Leisure*. Londra: Brown & Benchmark Publishers.
- 51. Shaw, SM., & Henderson, KA.** (2005). Gender analysis and leisure: An uneasy alliance. (EL Jackson, Der.). *Constraints to Leisure*. s. 23-34. State College, PA: Venture Publishing
- 52. Smith, DE** (1990). *Texts, Facts, and Femininity: Exploring the Relations of Ruling*. Londra: Routledge
- 53. Spielvogel, L.** (2003). *Working out in Japan: Shaping the Female Body in Tokyo Fitness Clubs*. USA: Duke University Press.
- 54. Franzoi, SL, Kessenich, JJ Sugrue, PA.** Gender differences in the experience of body awareness: An experiential sampling study. *Sex Roles*, 21(7-8), 499-515.
- 55. Theberge, N.** (1985). Toward a feminist alternative to sport as a male preserve. *Quest*, 37, 193-302.
- 56. Theberge, N.** (1987). Sport and women's empowerment. *Women's Studies International Forum*, 10, 387-393.
- 57. Weedon, C.** (1987). *Feminist Practice and Post Structuralist Theory*. Oxford: Blackwell.
- 58. Whitson, D.** (2004). The embodiment of gender: Discipline, domination and empowerment. (S. Scraton ve A. Flintoff, Der.). *Gender and Sport: A Reader*. s. 227-240, Londra: Routledge.
- 59. Yıldırım, A., Simsek, H.** (2003). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Seçkin yay.
- 60. Young, IM.** (1980). Throwing like a girl: A phenomenology of feminine body comportment motility and spatiality, *Human Studies*, 3, 137-156.
- 61. Zhartan, K. ve Segal, L.** (1999) Fitness and self. *Sociology of Sport Journal*, 67, 29-43.