

# Sağlık İletişiminden Fitness İletişimine: Postmodern Dönemde Sağlığın Anlam Yitimine Zygmunt Bauman Yaklaşımı

Ülhak Çimen\* & Öznur Çimen\*\*

## ÖZ

Modern zamanda beden terbiyesi ve biyopolitika vücudun sağlıklı olmasını hedeflerken postmodern zamanda vücudun görünümü sağlıklı olmanın önüne geçmiştir. Postmodern (akışkan) ayartma buyruğu, insanların sağlıklı olmalarından ziyade görünümünün daha değerli olduğunu tavsiye etmektedir. Bilinçsiz diyet, takviye gıda kullanımı, zayıflama hapları vb. diğer uygulamaların insan sağlığı üzerine olumsuz etkilerinin olduğu bilinmektedir. Bu uygulamalar fitness iletişimine ilişkindir. Önceleri sağlığa ilişkin referanslarıyla kıymet kazanan sağlık iletişimi postmodern zamanda fitness iletişimine dönüşmüştür. Fitness iletişiminin kıymet görmesinde etkili bir araç olan medyanın ne türden bir işleve sahip olduğu bu çalışmada tartışılmış ve Zygmunt Bauman'ın fitness iletişimi kuramıyla çalışma zenginleştirilmiştir. Çalışmada betimsel analiz yöntemine başvurulmuş sağlığın önemsizleştirilmesinin bilinçli bir yaklaşım olduğu gösterilmeye çalışılmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Sağlık, Fitness, Zygmunt Bauman, Medya, Postmodernizm

**Makale Türü:** Derleme Makale

**Başvuru Tarihi:** 16.02.2024

**Kabul Tarihi:** 29.04.2024



\* Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, ulhacimen@gmail.com, 0000-0002-7307-4874

\*\* Dr. Aile Hekimi, Sağlık Bakanlığı, oznurcetinkayacimen@gmail.com, 0009-0002-9420-0814

# From Health Communication to Fitness Communication: Zygmunt Bauman's Approach to the Loss of Meaning of Health in the Postmodern Era

Ülhak Çimen\* & Öznur Çimen\*\*

## ABSTRACT

While physical training and biopolitics aim to make the body healthy in modern times, in postmodern times the appearance of the body has become more important than being healthy. The postmodern (liquid) temptation imperative recommends that people value their appearance rather than their health. It is known that unconscious dieting, use of food supplements, slimming pills, etc., have negative effects on human health. These apps are about fitness communication. Health communication, which previously gained value with its health-related references, has turned into fitness communication in the postmodern period. In this study, the function of media, which is an effective tool in appreciating fitness communication, is discussed and the study is enriched with Zygmunt Bauman's fitness communication theory. By applying the descriptive analysis method in the study, it was tried to show that trivializing health is a conscious approach.

**Keywords:** Health, Fitness, Zygmunt Bauman, Media, Postmodernism

**Article Type:** Review Article

**Submitted:** 16.02.2024

**Accepted:** 29.04.2024



\*Assoc. Prof., Atatürk University, ulhacimen@gmail.com, 0000-0002-7307-4874

\*\* Dr. Family Practitioner, Ministry of Health, oznurcetinkayacimen@gmail.com, 0009-0002-9420-0814

## Giriş

Biyopolitika ve beden terbiyesinde insan vücudunun akılcı biçimde geliştirilerek sağlıklı, güçlü ve çevik olması hedeflenmekteydi (Karaburun, 2023, s.75). Bu durum modernitenin genel mantığıyla örtüşmekteydi. Çünkü modernite beden görünümünden ziyade sağlıklı olmasını ön planda tutmaktaydı. Postmodern dönemde ise bedenin sağlıklı olmasından ziyade görünümü kıymetli hale getirilmiştir.

Sağlık, üretim toplumunda üreticiler için ne anlama geliyorduyorsa fitness da (uygunluk da) tüketiciler toplumunda tüketiciler için o anlama gelmektedir (Bauman, 2018a, s.123). Hem fitness hem de sağlık bedensel bir duruma gönderme yaparken bu iki kavramın içerikleri ve yönleri birbirlerinden oldukça farklıdır. Fitness henüz keşfedilmemiş zevklerle ilişkili olduğu için fitnessin herhangi bir üst sınırı yoktur. Yani fitnessi tanımlayan şey sınırların reddedilmesidir. Beden ne kadar fit ve güzel görünümlü olursa olsun onu daha fit ve güzel hale getirmenin mümkünlüğü fitnessi arzu nesnesi haline getirmektedir. Fit olmayan bir durum olmasa bile fit olmadığına inanılan bir düşünce fitness tüketicisinin beynini rahatsız etmelidir.

Araştırmalar fitness yapmada insanların kaslı görünme arzusunun sağlıklı olma arzusundan daha belirleyici olduğunu ortaya koymuştur (Boz vd, 2023, s.5). Yine çalışmalar takviye kullanımının ve ergojenik yardımcıların fitness yapan insanlarda azımsanmayacak oranda olduğunu ortaya çıkarmıştır (Boz vd. 2023, s.9). Perçinci & Kıbçak bu oranın yüzde 90'lar civarında olduğunu ortaya koymuştur (2020, s.196.) Yine besin destek ürünü alan insanların kulaktan kulağa iletişim yoluyla bu ürünleri tercih ettiklerine dair bulgular mevcuttur (Dal, vd. 2017, s.464). Fitness sporu yapanların supplement ve ergojenik takviye kullanmaya meyilli oldukları; bu meyillerinde kontrolsüz kullanım yaptıklarını ve bu durumun sağlık etiğine uygun olmadığını ortaya koymaktadır (Sezer & Şahin, 2023, s.170).

Modernitenin yeni evresinde normallik standardı ve bu standarda değer kazandıran sağlık kavramının anlamı da değişmiştir. Bu dönemde sağlıklı olmayı karşılayan kelime fitnessdir. Bir zamanlar insan yaşamına garantör olan sağlık artık yeni referanslara karşılık gelmediğinden önemsiz hale gelmiştir (Bauman, 2018b, s.126). Bireyin vücudunun şekli, sağlıklı olup olmadığını belirleyen tahlil referanslarından daha gerçek hale gelmiştir. Hatta fitness yapıp vücudun istenilen kalıba sokulmasında çeşitli sağlık değerlerine zarar verebilecek ilaçların kullanılmasında herhangi bir sakınca yoktur. Çünkü bilim

gerektiğinde bu zararı önleyecek yeni ilaçları hizmete sokabilecektir. Bu sarmalda her yeni ilacın yeni yan etkilerinin olması da önem arz eden bir konu olarak görülmemektedir.

Kilo vermek için kullanılan bitkisel ürünlerin ciddi yan etkilerinin olduğu ortaya konulmuştur (Aslan & Orhan, 2010; Saraçoğlu & Ergün, 2006; Erkekoğlu vd., 2009; Giray vd., 2009; Bayramoğlu vd., 2021). Bunun yanı sıra normalde Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı'nın onayı ile satılması gereken zayıflama hapları internetten, eczanelerden hatta normal satış yapılan yerlerden bile alınabilmektedir. Zayıflama haplarının bilinen yan etkilerinden bazılarının kalp ritm bozukluğu, hipertansiyon, kaygı bozukluğu, kardiyovasküler semptomlar, çarpıntı, titreme, duyu bozukluğu ve akut miyokard infarktüsü olduğu bilimsel olarak ortaya konulmuştur (Cihan & Bozo, 2012).

Sağlığın bir sınırı ve referansları vardır. Lakin fitnesste herhangi bir sınır ve referanstan bahsedilmesi mümkün değildir. Fitnessin sonu gelmeyen bir çaba olması beden memnuniyetsizliğine yol açmakta dolayısıyla kişilerde benlik saygısı ve beden imajı arasında negatif durumlar oluşmaktadır (Şentürk ve Göbel, 2023,s.9). Fitnesste hedefe erişmekten bahsedilememektedir. Çünkü her hedef yeni bir hedefin başlangıcını oluşturmaktadır. Dolayısıyla vücudun görünümünde mutlaklıklardan bahsedilmesi mümkün olamamaktadır.

Fitnessin sağlıktan farkı ulaşım, durma ve gerçek zevke erişmeye imkân tanımamasıdır. İnsanların gerçekten erişebilecekleri herhangi bir fitness normu bulunmamaktadır (Bauman, 2018a, s.123). Fit olma tüketici mantığıyla örtüşebilmek için bağımlılığa dönüşen bir saplantı halini almalıdır. Bu nedenle fitnessin son durağı bulunmamaktadır. Başarılan her vücut referansı farklı bir referansla beslenmelidir. Erişilen her bir hedef başarılmamış hedeflere kapı aralamaktadır. Vücudun referans görünümünü sağlayan ideal bir durumunu halletmek fitnessle mümkün olmuyorsa takviye edici ilaçların kullanılmasında herhangi bir mahsur yoktur. Kullanılan bu ilaçlar sağlığı ve sağlığa ilişkin çeşitli değerleri bozsa bile insanlar bunları kullanmaktan vazgeçmemektedir.

### **Çalışmanın Önemi ve Amacı**

Bu çalışmada sağlık iletişiminden fitness iletişimine dönüşümde sağlığın değersizleştirilerek insan hayatının, görünümüne kurban edilmesinin postmodern anlayışta ne şekilde gerçekleştiği ortaya konulmaya çalışılmıştır. Yine bu çalışmada modern zamanın sağlığa ilişkin referanslarının görünümünden daha kıymetli olduğu ve modern sağlık referanslarının (tahlil, analiz, görüntüleme vb

çıktıları) tekrar değer kazanması gerektiği ifade edilme çabasına girişilmiştir. Yapılan araştırmalarda (Web of Science, Scopus, DergiPark vb.) Zygmunt Bauman'ın fitness iletişimine ilişkin herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu anlamda çalışma ilk olması nedeniyle önemli olarak değerlendirilmektedir. Yine çalışmanın ilk olması nedeniyle daha sonra yapılacak çalışmalara ön ayak olması da kuvvetle muhtemeldir.

### Çalışmanın Yöntemi

Çalışma, betimsel analize yaslanan nitel bir araştırmadır. Betimsel analiz, derinlemesine analize ihtiyaç duymayan konularda konunun literatür zenginliğiyle sunulmasına verilen isimdir. Bu yöntem içerik analizine nazaran daha yüzeyseldir. Özellikle ne olduğu belli olan durumların ortaya konulmasında bu yönetime başvurulmaktadır. Yine çalışmadaki kavramsal çerçeve, veri değerlendirmesi, tanımlama ve yorumlamalar çalışmada bu yöntemin tercih edilmesine neden olmuştur. Çalışmada sosyal medya platformlarından fitness iletişimi ile ilgili paylaşım yapan on binlerce hesabın olması (bunlardan 548 hesabın yaptığı paylaşımlar ücretlidir) çalışmada betimsel analizin tercih edilmesinde önemli bir etken olarak değerlendirilmiştir.

### Çalışmanın Yöntemi

Çalışmanın kavramsal çerçevesini fitness, bikini fitness, ergojenik yardım/gıda takviyesi, katkılı beslenme, wellness, sağlık iletişimi ve fitness iletişimi kavramları oluşturmaktadır. Çalışmanın kavramsal çerçevesini oluştururken kuram içeriğine dikkat edilmiştir.

*Fitness*: Fitness nosyonu fiziksel uygunluğa yani vücudun verimli ve etkili biçimde çalışabilmesine gönderme yapmakta lakin sağlık yararlarından öte performansa kıymet vermektedir (Eraslan vd, 2020,s.129). Fitness, sportif bir derece elde etmekte ziyade insanların kaslarından memnuniyet duyma arzusuyla ortaya çıkan bir davranış biçimidir (Boz vd, 2023, s.3). Bu kavram fiziksel olarak uygunluk anlamına gelmekle birlikte zinde ve fit olma bağlamında yapılan bir egzersiz çeşididir (Gadak & Pulur, 2021, s.14). Sağlıklı ve güçlü olma durumu ve sağlıklı yaşam anlamlarına gelen bu kavram postmodern dönemde sağlığa ilişkin referanslarından bağımsız hale gelmiştir. Yani fitness salonlarına rağbet gösteren bireyler sadece sağlıklı olmaya ilişkin değil çeşitli ve karmaşık motivasyonlara göre hareket etmekte ve farklı beklentiler içerisine girebilmektedir (Bodet, 2006).

*Bikini Fitness*: Sağlıklı beden, kadınlarda güzellik ve zayıflıkla ilişkilendirilmektedir (Kavasoğlu ve Macit, 2018, 44). Kadınlar günlük yaşamlarında kendilerine ilişkin ötekileştirici tutumları bertaraf etmek için sıkı diyet, estetik operasyonları, cerrahi ameliyatlar, kozmetik ürünler ve fitness gibi birçok yöntem başvurmaktadır (Suiçmez, 2018, s.67). Bunların yapılmasında temel amaçlardan biri bikini fitness hedefidir. Bikini fitness hedefi manken vücuduna sahip olmaktır. Lakin manken vücudunun erişebileceği nihai hedef belli değildir. Bikini fitness; bedenini aşırı kaslı hale getirilmeden kadınsı estetizasyon ile idealiz edilmesi anlayışını ifade etmektedir (Kavasoğlu ve Macit, 2018, s.42). Bikini fitness zayıflık, düşük beden algısı, ideal ölçütlere erişme gibi postmodern ayartma yöntemlerine uygun biçimde yapılmaktadır (Durmaz ve Özcan, 2021, s.75). Bikini fitness;

İnsan bedenine yönelik egemen yaklaşımlar aynı zamanda güzellik, estetik ve sağlık fenomenlerini de içerir. Gösteri toplumdaki bireyin bu meziyetlere mutlaka sahip olması ya da bu yolda sürekli olarak çabalaması öğütlenir. Kozmetik endüstrisi, sağlıklı yaşam ve fitness endüstrileri varlık nedeni bu koşturmacadır. Bireyler onlara vaat edilen mutluluğa ulaşmak için sürekli olarak bu idealleri kovalamaktadır. Hiçbir zaman bitmeyen diyetler, güzelleşme, çekici olma çabaları hayatın daha güzel yaşamak için bir araçtan ziyade onun için adanan bir amaca dönüştüğünün göstergesidir (Özer & Yazar, 2023; s.185).

*Ergojenik Yardım/Gıda Takviyesi*: Ergojenik yardımcıları ağızdan alınan ve gıdalara katılan vitaminleri, mineralleri, bitkisel hapları, amino asitleri, enzimleri, metabolitleri vb kapsamaktadır (Perçinci & Kıpçak, 2020, s.196). Ergojenik desteklerin kullanım sıklığı giderek artmaktadır. Sporcuların yaklaşık olarak yüzde 85'inin besin desteklerini kullandıkları ortaya konulmaktadır (Ulusoy & Özer, 2021, s.21). Ergojenik yardımcıları olarak vitamin, mineral, protein ve kreatin kullanımının sporcular arasında yaygın biçimde kullanıldıkları bilimsel olarak ispatlanmaktadır. Lakin ergojenik madde olarak kullanılan steroidlerin yan etkilerinin son derece tehlikeli oldukları da bilinmektedir (Benardot, 2012) Ergojenik kavramı çalışma eğilimini artırmak için enerji ve performansı artırmak; spor öncesi, esnası ve sonrasında zihinsel ve bedensel iyileşmeyi süratlendirmek için kullanılan tekniklere verilen isimdir (Sezer & Şahin, 2023, s.171). Kas görünümünü, yoğunluğunu ve kuvvetini artırmak; kas kasılmasına katkı sunmak; solunumu olumlu etkileyerek egzersiz süresini artırmak ve yorgunluğu geciktirmek; enerji sağlamak; performans artırmak; vücudun herhangi bir tahribatta erkenden toplanmasına yardımcı olmak için alınan tamamlayıcılara (kreatin, fosfat tozları, L-Karnitin, Kafein, Glutamin, Arjinin, Protein Tozları, Aminoasitler, Hidroksi Metil Butirat, Nitrit

Oksit BCAA, Linoleik Asit, Çinko/Magnezyum Aspartat, Tağ Tabletleri, Ginseng, İçecekler, Jeller vb) verilen isimdir (Öztürk, 2017, s.33-38). Ergojenik yardımcı kullanan insanlar en fazla protein tozu, BCAA, kreatin ve multivitamin kullanmaktadır (Katra vd, 2022, 63). Ergojenik yardımcı besinsel, fizyolojik, psikolojik, mekanik-biyomekanik ve farmakolojik olmak üzere 5 başlıkta incelenmektedir (Sezer & Şahin, 2023, s.176). Fitness yapan insanların yarısından fazlası ergojenik yardımcı kullanmaktadır (Çağlayan & Koz, 2020). Supplement olarak bilinen ergojenik yardımcı ise her seviyedeki spor branşlarında yaygın biçimde kullanılan ve sağlıklı bir hayat için kabul gören diyet takviyesi şekliyle de bilinen başarı artıran maddelere verilen isimdir (Sezer & Şahin, 2023; s.171). Egzersiz öncesi supplementler motivasyon artırması ve enerji kazandırması; egzersiz esnası supplementler glikojen depoları ve elektrolit telafileri; egzersiz sonrası supplementler ise glikojen deposu desteği, kilo kaybı önlenmesi, kas düzenlenmesi, kas büyümeleri için kullanılmaktadır (Galaz, 2013). Besin takviyelerinin insanlar arasında sıklıkla arttığı görülmektedir (Şemşek, vd 2010). Özellikle ülkemizde besin desteklerine karşı ciddi bir yönelim olduğu ve fitness merkezlerinin de bu anlamda etkili yerler olarak insanları bunların kullanımına motive ettikleri ortaya çıkmış; bu durumun insan sağlığı açısından riskler taşıdığı ispatlanmıştır (Ulusoy & Özer, 2021, s.27).

*Katkılı Beslenme:* Sağlıksız bir beslenme biçimi olan katkılı beslenme; gıda katkı maddeleri, hormonlar veya genetiğiyle oynanmış ürünlerin tüketimi olarak tarif edilmektedir. (Öztürk, 2017, s.28).

*Wellness:* Wellness kavramının kullanımına bakıldığında, zaman olarak 2.Dünya Savaşı sonrası; yer olarak Amerika Birleşik Devletleri ön plana çıkmaktadır. Bu kavram kişinin tatmin edici bir hayatının olması için bilinçli olmasını, hayat kalitesini yükseltmesi için gerekli davranışlara ulaşmasını ifade etmektedir (Swarbrick, 1997). Bu kavram kişilerin sağlıklarına ilişkin kişinin güçlü yanlarını ön plana çıkararak motivasyon ve iyimser yanlarının güçlenmesini sağlamaya gönderme yapar. Wellness fiziksel, entelektüel, mesleki, ruhsal, finansal, çevresel, sosyal ve duygusal boyutları ile fitness kavramından farklı (daha geniş kapsamlı) olarak sporcu merkezli bir yaklaşım benimsemektedir (Eraslan, 2020, s.133). Lakin fitness olduğu gibi wellnessde de sonu gelmez bir beklenti söz konusudur.

*Sağlık İletişimi:* Hem bireysel hem de toplumsal anlamda sağlığı korumak ve sürdürmek son derece önemlidir. Sağlık salt hasta ve sakat olmamayı değil bedensel, manevi ve toplumsal anlamda daha iyi olmayı gerektirmektedir.



1970'li yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde tartışılmaya başlayan sağlık iletişimi ise sağlık ve iletişim alanlarını tümleştirmeyi hedeflemektedir. Sağlık iletişiminin kapsamı son derece geniştir. Bu kapsam bireyin özsel iletişimden başlayarak kitle iletişim araçlarında bulunan sağlık iletişimi kampanyalarına kadar uzamaktadır (Çimen, 2020, s.463).

Sağlık ve sağlığı ilgilendiren konularda bireylerin, örgütlerin, toplumların bilinçlendirilmesi, farkındalık yaratılması, bilgi ihtiyacının giderilmesi, doğru bilgilerin verilmesi, sağlık bilincinin oluşturulması, sağlık okuryazarlığının oluşturulması, yükseltilmesi, hasta ya da birey olarak sağlık hakkının tanınması ve bu konuda bilinç oluşturulması ve sağlıklı çevrede yaşama hakkının korunması için iletişim strateji ve yöntemlerinin kullanılması (Ertekin, 2017, s.95).

Ertekin bu tanımlamasıyla sağlık iletişiminde sağlığı ön planda tutan bir yaklaşım sergilemiştir. Farklı bir ifadeyle sağlık iletişimi sağlığın iyileştirilmesi ve geliştirilmesi amacıyla kişiler, kurumlar ve teknolojiler yardımıyla sağlık hususunda gerçekleştirilen bilgi alışverişini sağlayan bir disiplindir (Korkut, 2023, s.119). Denilebilirse sağlık iletişimi, muhtelif iletişim stratejileri ve oluklarını kullanarak sağlık bilgilerinin yayılması, sağlık davranışlarının teşvik edilmesi ve halk sağlığı politikalarının savunulması çalışma ve uygulamasını ifade etmektedir (Erdoğan vd. 2022, s.14-15).

*Fitness İletişimi:* Fitness merkezlerinde egzersiz yapan insanların büyük bir çoğunluğu (yüzde 62 ve yüzde 65) besin takviyelerinin yararlı olduğunu ve besin takviyesi ile ilgili içerik bilgilerini internetten öğrendiklerini beyan etmişlerdir (Çavdar vd, 2018, s.26). Medya gerçekliği değiştirilerek sunmuş olduğu beden imajlarıyla sağlıksız ürünlerin talep görmesinde son derece belirleyici olmaktadır (Söyler vd 2022, s.28). İnsanların fitness yapmasında medyanın etkisi oldukça fazladır (Tel vd, 2019, s.103). Medyanın bedene ilişkin inşa etmiş olduğu anlam insanları fitness yapmaya yöneltmektedir. Kalite kontrolü yapılmamış olan; zayıflama üzerine de ne türden bir etki sağladığına dair bilimsel ispatları olmayan ve ismine gıda takviyesi denilen muhtelif bitkisel ürün kitle iletişim araçlarından kolaylıkla pazarlanabilmektedir (Kaner vd, s.2017). Özellikle sosyal medyada fitness, zayıflık, güzellik, uygunluk gibi alanlarda paylaşım yapan; çeşitli markalarla anlaşması olan veya kendi markalarının tanıtımını yapan; temel amacı satış olan oldukça fazla sayıda influencer bulunmaktadır (Çakır, 2020, s.114-115). Denilebilirse sağlık iletişimi geleneksel anlamını kaybederek fitness iletişiminin denetimi altına girmiştir. Hatta sağlık ve fitness eş anlamlı hale getirilerek paylaşımlar yapılmaya başlanmıştır. Sağlık ve fitnessin bir arada sunulduğu on binlerce profilin olduğu anlaşılmaktadır. Dahası ücretli paylaşım



yapan toplam 548 sosyal medya kullanıcısının (Instagram, TikTok, YouTube ve User Generated Content) olduğu görülmektedir (Top 242 Weight Loss Influencers, 2023). Sağlık ve fitness alanında aktif olan firmalar sosyal medyada tanıtım kolaylığından faydalanarak influencerler üzerinden ticari başarılarını katmerlemişlerdir (Djafarova &Thompson, 2020, s.133). Sosyal medya influencerleri ikna edici konuşmalarında tavsiyeden ziyade direktif veren bir tutumla ürün ve hizmetin satın alınması için kişiler üzerinde etki oluşturmaya çalışmaktadır (Çakır, 2020, s.121-125). Kötüsü insanlar bu influencerlere güvenerek bitkisel ürünlerin bilinçsizce kullanımının zararlı olmadığını düşünmektedir (Bayramoğlu vd., 2021, s.51).

...Medyanın ve moda endüstrisinin belirlediği ölçülere uygun bedenlere sahip olmak için doğal zayıflama yöntemlerinin dışına çıkarak bedenlerini ağır zararlara uğratabilmektedir. Zayıflama sürecini abartan bazı kadınlar, ölümcül hastalıklara yakalanarak bu kurgulanan ideal beden algısına saplanıp yaşamlarını kaybetmektedir. Bazen de estetik ameliyatlara sonucu kadınların bedenlerinde ciddi hasarlar ve görünüm bozuklukları oluşabilmektedir. Medyanın ve ışıklı vitrinlerin güzellik ölçütlerini arzulayan kadın, çıktığı yolda hem bedenini hem ruhunu tüketerek mutluluk ve mutsuzluk arasında gidip gelmektedir. İstedikleri ölçülere ulaşamayınca da erkeklerin ötekileştirdiği kadınların kulvarında yer almanın sancılarını yaşamaktadır (Suiçmez, 2018, s.73).

### **Zygmunt Bauman'ın Fitness Kuramı**

Modern dünyada güncelliği hiç eskimeyen iki kitap türü söz konusudur. Bunlar yemek ve sağlık kitaplarıdır. Yine aynı dünyada bedene gösterilen itina zamanın en beğenilen eğlencesi ve saplantılı takıntısı olmuştur (Bauman, 2018b, s.242). Sağlık, fitness hatırına değersiz hale getirildiğinden dolayı sağlığın kültür, ahlak ve değer ile olan ilişkisi geçersiz kılınmıştır. Yeni modern dünyada fitnessin kazandığı sahte değer bütün teknolojiler aracılığıyla yayılmaktadır. Fitness iptilası hiçbir zaman tatmini mümkün olmayan bir arayışın sonsuza dek amaçtan yoksun kalmasını ifade etmektedir.

Üretenler toplumunda sağlıklı olmak temel hedeflerden biriyken tüketenler toplumunda fitness ideali önemlidir. İlk bakışta sağlıklı olmak ve fitness yapmanın aynı kapıya açıldığı düşünülebilir. Lakin gerçekte bu iki kavram birbirinden neredeyse taban tabana zıttır. Bauman'a göre sağlık; kişinin bedeninin ve ruhunun asli ve tarif edilebilen; aynı şekilde kesin olarak ölçülebilen bir haliyken fitness tarif edilemez, kesin olarak ölçülemez ve sınırları belirlenemez bir durumdur (Bauman, 2017a, s.123). Sağlığın bilim tarafından belirlenmiş ve atanmış çeşitli değerleri varken fitness ortaya çıkan tahlillerden

ziyade vücudun şekli kendiliğinden bir değer olarak gösterilir. Sağlıkta kurallara bağlı kalmak temel hedefken fitness bütün hedefleri aşmayı istemektedir. Sağlıklı olmanın belirli referans çizgileri vardır ve bu çizgiler öncesi ve sonrasını hesaba katarak bir yargı üretirken fitnessin öncesi ve sonrası diye bir şey söz konusu değildir. Nihayet, erişim noktası ve varış çizgisi belli olmadığından fitness doğrudan tüketimin kendisi olmuştur.

Çağdaş toplumun ne kitlesel endüstriyel emeğe ne kitlesel ordulara ne de kitlesel üretime ihtiyacı kalmamıştır. Fabrikaların, askeri birliklerin ve üretim alanlarının gerekli olduğu dönem sona ermiştir. İnsanların büyük çoğunluğu halihazırda denetimden çok ayartmayla, doktrin aşılardan ziyade reklamlarla, kural koyucu düzenlemelerin haricinde ihtiyaç yaratımıyla kontrol edilmektedir (Bauman, 2011, s.273-274). İnsanlar artık üretici, asker ve usta olarak değil, heyecan arayıcısı bireyler olarak eğitilmekte ve şekillendirilmektedir. Bireyden beklenen sürekli yeni heyecanlara açık olması ve her yeni deneyim fırsatının mutlak anlamda kaçırılmaması gereken mutlak bir kıymet olarak görülmesidir. Bu mantıkta sağlık uygun biçimde terbiye edilmiş bedenin görünmeyen değerlerinin normal sınırlar içinde yer alması değildir. Yeni modern anlayış sizden form tutmanızı talep eder. Form tutmada bedenin görünümü sağlık değerlerinden daha önemlidir. Sağlığa ilişkin değerler uygun seviyelere geldiğinde fazladan bir şey yapmaya gerek yoktur. Lakin form tutması gereken bir beden sürekli eksiktir, yenilenmelidir, geliştirilmelidir. Form tutmak amacıyla sağlığa ilişkin değerlerle oynanabilir. Örneğin vücut geliştirme ilaçlarının sağlığı bozması herhangi bir sağlık değerini ifade etmemektedir. Önemli olan vücudun görünümüdür.

Fitnessde bedenin eriştiği görünümün gerçekten tatmin edici olup olmadığını belirleyen herhangi bir nesnel standart bulunmamaktadır (Bauman, 2018a, s.124). Fit olmada herhangi bir ideal bulunmadığından hedeflenen durumun ne derece yakınında veya uzağında olduğunuzu bilmenin herhangi bir yolu bulunmamaktadır. Bu nedenle fitness akışkan mantıkta olduğu gibi belirsizdir ve bu belirsizlikte sürekli mücadele halinde bulunmak gerekmektedir. Kendisini bedenini fit kılma mücadelesine adanmış birey sürekli bir şeyler yapmak ve destekleyici ürünleri tüketmek zorundadır. Değişebilmek için esnek olmak gerekmektedir. Saplantılı biçimde vücudun esiri olmak bu anlamda hem görev hem de zorunluluk halini almıştır. Tüketici toplumu için bireylerin saplantılı olmaları sistemin devamlılığında hayati önem taşımaktadır.

Arzulanabilir bedensel durumun tanımı olan fitnessasında sağlıktan ayrılmak demektir (Bauman, 2011, s.274). İlk sağlık bir normdur ve normların tanımlanması belirgindir. Form tutmak [fitness/welness] ise bulanık ve anlaşılması zor bir kavramdır. Form tutmanın nihayete erişeceği yer belli değildir. Form tutmak bireyin erişemeyeceği bir hedef, tatmini olmayan bir ayartma biçimidir. İkinci form tutma ne öznel ne de nesnel olarak kıyaslama yapılabilecek bir deneyim değildir. Kesinlik insanlar arası bir kazanım olduğu için form tutmaya çalışan birey nerede olduğunu ve daha neler yapabileceğini tam olarak kestiremez. Üçüncüsü form tutma oyununda oyuncu eş zamanlı hem alet hem de aleti kullanan kişidir. Kişinin vücudu kişiye haz verebilir. Kişi bedenine bakarak heyecan duygusunu yaşayabilir. Lakin heyecanın toplayıcısı olan bedendir. Dolayısıyla vücudu şekle sokan kişi hem o bedenin sahibi hem de eğiticisi ve yönlendiricisi aynı zamanda bedenden soyut bir varlıktır.

Uygunluk [fitness/welness], sağlığın yani standart normallik ve standardın mutlaklığının ilerisinde tutulmaktadır (Bauman, 2013, s.131). Fitness uygun olmayan beden biçimleri uygunsuzluğu, uyuşukluğu, kayıtsızlığı, bezginliği, yeni uyarıcılara kapalı olmayı kısacası sistemin buyruklarına itaat etmemeyi açıklamaktadır (Bauman, 2018b, s.162). Fitnessin ortaya koyduğu ölçütler sağlıklı olmanın ölçütlerini yerinden etmiştir. Fitness tüketim dizgesinin sürdürülmesinde son derece önemlidir. Sistemin isteklerine uygun olarak şekillendirilen bir bedenin insanlara haz verebilmesinin içrek kodları küresel ölçekte dolaşımında tutulmaktadır. Bedenin gerçekten sağlıklı olmasının ötesinde performans hazzı bireylerde gelip geçici mutlulukların yaşanmasına yol açarak sağlığa ilişkin normallik değerlerinin hükümsüz kalmasını beraberinde getirmiştir.

Üyelerini asker ve üretici olarak gören sistemle tüketici olarak gören sistem arasında modern tıp hastalıkla sağlık arasında kesinliği belli olan çeşitli referanslar ortaya koymuştur. Teknolojinin yardımıyla çeşitli tahliller alınarak sağlık anlamında normal ve anormalin ne olduğu kesinkes belli edilmeye çalışılmıştır. Ampirik olarak test edilebilen (kan ve idrar tahlilleri, röntgenler vs.) ve niceliksel olarak açıklanabilen çeşitli ölçütler kişiyi sağlıklı veya hasta olarak tarif edebilmenin ölçütlerini ortaya koymaktaydı. Hastalıklı bedenlerin sağlıklı olabilmesi için tedaviler, genellikle kişileri olması gereken uygunluk seviyelerine eriştirmekteydi. Dolayısıyla sağlığın ve hastalığın mutlak anlamda doyum seviyeleri mevcuttu. Fitnessde ise doyum seviyeleri mevcut değildir. Bedenin canlı doyum ve coşku seviyesi kesinlikle ideale ulaşamamak üzerine kurulmuştur (Bauman, 2018b, s.164). Kişilerin duyumsal tatmin reçetelerine

erişebildikleri her noktada tatminin orada bitmemesi gerektiği ve yeni hedeflerin planlanması gerektiği zihinlere işlenmektedir. İnsan bedeninin maksimum seviyesinden yeni modern dönemde bahsedilememektedir. Çünkü fitnessse katkı sunan ilaçlar, haplar, ergojenik yardımcıları, supplementler, takviye gıdalar vb. durmaksızın üretilmekte ve bunların bedenin gelişmesine katkı sunduğu düşünülmektedir. Bu ilavelerin sağlığa verebileceği zararlar herhangi bir önem taşımamaktadır. Bedenin gelişim seviyesinin maksimum ölçütü diye bir hedeften söz edilememektedir. İnsan bedeni özel mülk haline geldiğinden sağlık ölçütlerinin geçerliliğine güvenmemek gerekmektedir. Burada sağlık biliminin de sisteme teslim edildiğini belirtmekte fayda görülebilir. Şöyle ki sağlıklı olabilmenin bilimsel referansları da durmaksızın değişmektedir. Önceleri doğru olarak belirtilen bir aralık daha sonra değişiklik gösterebilmekte daha kötüsü belirlenen değerler fitness ilaçlarının yan etkilerine bağlı olarak revize edilmektedir.

Önceden sağlıklı olmak bedensel olarak sağlam olmak demektir ve bedensel olarak sağlam olmak askerliğe ve işçi olmaya uygun olmak anlamına gelmekteydi (Bauman, 2018b, s.153). Modern zamanın klasik üretici ve asker bedeni sağlamlığıyla bütün sorunları çözebilecek nitelikteydi ve bu niteliklerin sürdürülmesi sağlıklı olmanın belirtisiydi. Güçlü olabilmek için doğru beslenme pratikleri sağlıklı olmayı ve hastalığın önlenmesini beraberinde getirmekteydi. Klasik modern zamanda insanların doğru ve yeterli beslenmelerinin haricindeki tüketimler savurganlığı temsil ettiği için hem hastalık nedeni hem de ahlaksızlık belirtisi olarak değerlendirilmekteydi. Modernite sonrası dönemde üretim/askerlik için insan gücüne gerek kalmadığından ve üretim insan ihtiyaçlarının fazlasına eriştiğinden tüketim önem kazanmaya başlamıştır. Tüketen bedenler tüketme kapasitelerinin artmasıyla birlikte tüketim toplumun sürekliliğine büyük katkı sunmaktadır. Postmodern olarak ifade edilen yeni beden biçimi sadece bedenin doymasını ve tatmin edilmesini değil hazzın da doymasını ve tatmin edilmesini önemli görmektedir.

## Sonuç

İnsan bedeni geçmişten bugüne kadar birbirinden farklı birçok, kültür, medeniyet ve uygarlık tarafından incelenmiş; tıp biliminden sosyal bilimlere kadar birçok disiplin tarafından çalışma konusu edinilmiştir (Özer & Yazar, 2023; s.184). Lakin zamanın ve ideolojilerin bedene ilişkin yaklaşımları birbirinden farklılık göstermiştir. Bazı dönemler insan bedenine ilişkin değerlendirmelerde

sağlığı ön planda tutarken bazı dönemler sağlığı önemsizleştirerek görünümü kıymetli hale getirmiştir.

Akışkan modern dünyada insan bedeni teknolojik nesneye dönüşmüştür. Beden sahibi olan kişi vücudunu yönetmede tamamen serbesttir. Fitness katkı maddeleri, kısırlaşmalar, doğrum kontrol hapları, rahim içi araçlar, kondomlar, sperm öldürücü ilaçlar vb. yeni teknolojik ürünler kişinin bedeni üzerindeki denetiminde ve beden hareketlerinin istenilen biçimde dizayn edilmesinde son derece önemlidir (Bauman, 2018b, s.233). Biyo teknolojik benlikler vücudun geleneksel durumunun yapı sökümüne uğramasında polimorfik bir tutum sergilemektedir. Biyo teknolojik benlikler postmodern dünyada ahlakı, değeri ve kültürü önemiz hale getirerek yeni referans biçimlerini benliklerine uygulamasını bilmişlerdir. Yani sağlığa ilişkin referanslar teknolojinin de sisteme hizmet etmesi sayesinde gerektiğinde önemsizleştirilmekte ve sağlığı bozabilen ilave kullanımlar ahlak, değer ve kültür halini alabilmektedir.

Akışkan modern dünyada bütün normlar kırılğan hale gelerek alt üst olmuştur. Bu kırılğanlıklardan sağlık da nasibini almıştır. Önceden normal ve tatmin edici olarak tarif edilebilen bir durum bugün endişe verici aynı zamanda ciddi bir hastalık belirtisi olarak görülebilmektedir (Bauman, 2017a, s.125). Yeni modern dünyada, üretenler toplumunda sınırları kesinkes belirtilmiş olan hastalık kavramı belirsiz bir hale gelmiştir. Sağlığın belirlenmiş referanslarının haricinde her zaman sağlığı bozabilecek şeylere karşı teyakkuzda olma gerekliliğiyle bireyler hazır kıta beklemekteydi. Sağlığı bozabilecek şeylere karşı mütemadiyen savaş halinde bulunmak, sürekli tahliller vermek, takviye gıdalara başvurmak, genetik yatkınlık haritalarına müracaat etmek görünürde sağlıklı olma adına faydalı çabalar şekliyle görülse de gerçekte insanları hasta eden şeyin bu türden gereksiz uğraşlara aşırı bağımlılıklar olduğu görmezden gelinmektedir. Hatta sağlıklı olmak adına başlanan diyetlerin ilk aşaması bitmeden diyetin zararlı olabileceği ve onun yerine farklı bir diyete başlanması gerektiği tavsiye edilebilmektedir. Hastalıklara ilişkin uygulanan önleyici tedaviler farkında olmaksızın iatrojenik (uygulanan herhangi bir tedavinin başka bir hastalığın tetikçisi olması durumu) hastalıklar meydana getirebilmektedir. Akışkan modern dünyada uygulanan neredeyse bütün tedaviler aslında kendi risklerini de beraberinde getirmekte ve ortaya çıkan her sorun yeni bir tedavi şeklinde sonsuza ulaşan bir sarmala dönüşmektedir (Bauman, 2017a, s.126). Yani yaşadığımız akışkan modern dünyada sağlık formları da giderek daha fazla fitnessse benzemeye başlamış hatta arzu ve tatminle ilişki olan fitness aşılarak

bağımlılığın ve korkunun belirgin olduğu yeni bir sağlık takıntısı ortaya çıkmıştır.

Sağlıklı bir bedenin ancak kabul gören tüketim davranışlarının gerçekleştirilmesi durumunda elde edilebileceği bunun da fitness ile gerçekleştirilebileceği kitle iletişim araçları tarafından sunulmaktadır. Lakin fitness ile sağlıklı olmak arasında doğrudan bir bağlantı olmadığı gibi fitnessde hedefe ulaşma diye de bir şey bulunmamaktadır.

Toplumsal normlar sağlıklı olmayı kaslı görünmeye indirgemıştır. Özellikle kitle iletişim araçları fitness iletişimine uygun görünen bireyleri ön planda tutarak bu kişilere özel önem ve ilgi göstermektedir. İnsanlar kabul olan görünümün bu olduğuna inanarak kısa sürede fitness bedenine uygun bir görünüme sahip olmak için sağlıklı olup olmadığına bakmaksızın çeşitli yöntemlere başvurmaktadır. Bilimsel anlamda zararlı olduğu ispat edilen veya bilimsel anlamda herhangi bir katkısının olup olmadığı onaylanmayan bir sürü ürün, hap vb. kitle iletişim araçlarından pazarlanmaktadır. Özellikle ünlüler, bilineneler ve influencerler bu ürünlerin pazarlanmasında aracı olmaktadır. Nihayetinde sonu ölümlere ulaşan bir sürü istenmeyen olay yaşanabilmektedir.

Sağlık idealinin çeşitli tahlillerle sizi normalleştiren bir alt ve üst limiti olmasına rağmen onun yerini alan sağlık idealini ikinci plana atan fitnessin sınırı bulunmamaktadır (Bauman, 2017b, s.82-83). Form tutma arzusu asla sona ermemelidir ve bu arzunun nihai durağı yoktur. Şu an için formda olabilirsiniz lakin bunun daha iyi bir form şekli muhakkak vardır. Burada ilaç sanayi ve çeşitli kozmetik firmaları daha formda olmanın ve kendini beğenmenin sadece spor yapmakla değil en yeni ticari ürünlerle başarılabilirliğini çoktan kendinden menkul hale getirmişlerdir.

İnsanların sağlıklarını koruması, vücutlarını geliştirmesi ve yüksek spor performansına ulaşması kararlı, düzenli ve dengeli beslenme ile gerçekleştirilebilir (Sezer & Şahin, 2023, s.182). İnsanların sağlıklarına ilişkin durumları görüntüleriyle değil çeşitli tahliller, analizler ve görüntüleme teknolojileri ile anlaşılabilir. Bunun haricinde takviyeler, haplar, aşular ve çay gibi sıvı gıda kullanımları bilinçli yapılmadıkları ve sağlık referanslarıyla desteklenmedikleri müddetçe ölümcül sonuçlar meydana gelebilmektedir. Bu da sağlık iletişimi okuryazarlığının ne derece önemli olduğunu gözler önüne sermektedir.

Ayrıca sağlığa ilişkin durumların kapitalizm ile yakın ilişkisi insanların daha bilinçli olmalarını elzem hale getirmektedir. Şöyle ki sağlığı bozabilecek



yardımcı ürün hazırlayan ve pazarlayan birçok yapı aynı zamanda sağlığın yeniden kazanımını sağlayacak ilaçların üretiminde de tekeli ellerinde tutmaktadır. O halde telafisi çok zor olan veya mümkün olmayan sağlığa ilişkin bilinç kazanımının ne derece önemli olduğu akademik bağlamda da üzerine yoğunlaşılması gereken bir konu olarak merkeze alınmalıdır.

### Extended Abstract

In biopolitics and physical training, the aim was to develop the human body rationally and make it healthy, strong and agile (Karaburun, 2023, p.75). This situation coincided with the general logic of modernity. Because modernity prioritized the health of the body rather than its appearance. In the postmodern period, the appearance of the body has become more valuable than its health.

Fitness means to consumers in the consumer society what health means to producers in the production society (Bauman, 2018a, p.123). While both fitness and health refer to a physical condition, the contents and aspects of these two concepts are quite different from each other. Fitness has no upper limit, as fitness is associated with yet undiscovered pleasures. So, what defines fitness is the rejection of boundaries. No matter how fit and beautiful the body is, the possibility of making it more fit and beautiful makes fitness an object of desire. Even if there is no unfit condition, the thought of being unfit should disturb the fitness consumer's mind.

Research has shown that people's desire to look muscular is more decisive in fitness than their desire to be healthy (Boz et al., 2023, p.5). Again, studies have revealed that the use of supplements and ergogenic aids is significant in people doing fitness (Boz et al. 2023, p.9). Perçinci & Kibçak revealed that this rate is around 90 percent (2020, p.196). There are also findings that people who buy nutritional supplements prefer these products through word-of-mouth communication (Dal, et al. 2017, p.464). Those who do fitness sports tend to use supplements and ergogenic supplements; This reveals that they tend to use uncontrolled products and that this situation is not compatible with health ethics (Sezer & Şahin, 2023, p.170).

In this study, it has been tried to reveal how health is devalued, and human life is sacrificed for appearance in the transformation from health communication to fitness communication in the postmodern understanding. Again, in this study, an effort has been made to express that the health-related references of modern times are more valuable than appearance and that modern

health references (outputs of analysis, analysis, imaging, etc.) should gain value again. In the research (Web of Science, Scopus, DergiPark, etc.), no study was found regarding Zygmunt Bauman's fitness communication. In this sense, the study is considered important because it is the first. Again, since this study is the first, it is highly likely that it will pave the way for future studies.

The study is a qualitative research based on descriptive analysis. Descriptive analysis is the name given to presenting the subject with the richness of the literature on subjects that do not need in-depth analysis. This method is more superficial than content analysis. This method is especially used to reveal situations where it is clear what they are. Again, the conceptual framework, data evaluation, definition and interpretations in the study caused this method to be preferred in the study. The fact that there are tens of thousands of accounts sharing about fitness communication on social media platforms (the shares of 548 accounts are paid) was considered an important factor in choosing descriptive analysis in the study.

The conceptual framework of the study consists of the concepts of fitness, bikini fitness, ergogenic aid/food supplement, additive nutrition, wellness, health communication and fitness communication. While creating the conceptual framework of the study, attention was paid to the theory content.

While being healthy is one of the main goals in the society of producers, the ideal of fitness is important in the society of consumers. At first glance, it may seem that being healthy, and fitness open the same door. But in reality, these two concepts are almost diametrically opposed to each other. According to Bauman, health; the essential and describable of one's body and soul; Similarly, fitness is a state that can be measured precisely, whereas fitness is a state that cannot be described, cannot be measured precisely and whose boundaries cannot be determined (Bauman, 2017a, p.123). While health has various values determined and assigned by science, the shape of the body is shown as a value in itself, rather than the resulting analyzes in fitness. While adhering to the rules in health is the main goal, fitness wants to exceed all goals. Being healthy has certain reference lines, and while these lines make a judgment by considering the before and after, there is no such thing as before and after of fitness. Finally, fitness has become consumption itself, as the access point and destination line are not clear.

There are no objective standards that determine whether the appearance achieved by the body in fitness is truly satisfactory (Bauman, 2018a, p.124). Since there is no ideal in being fit, there is no way to know how close or far you are

from the target situation. For this reason, fitness is uncertain, as in fluid logic, and it is necessary to constantly struggle in this uncertainty. The individual who devotes himself to the struggle to keep his body fit has to constantly do something and consume supporting products. It is necessary to be flexible in order to change. In this sense, being obsessively slave to the body has become both a duty and an obligation. For the consumer society, individuals' obsession is vital to the continuity of the system.

Fitness, which is the definition of a desirable physical state, actually means separation from health (Bauman, 2011, p.274). First, health is a norm, and the definition of norms is distinct. Keeping in shape [fitness/wellness] is a blurry and difficult to understand concept. It is not clear where keeping in shape will reach its end. Keeping fit is a goal that the individual cannot reach, a form of temptation that cannot be satisfied. Second, fitness is not an experience that can be compared either subjectively or objectively. Since precision is an achievement between people, the individual trying to keep in shape cannot fully predict where he is and what he can do. Thirdly, in the fitness game, the player is the person who uses both the tool and the tool simultaneously. One's body can give one pleasure. A person can experience excitement by looking at his body. But it is the body that is the collector of excitement. Therefore, the person who shapes the body is both the owner of that body, its trainer and guide, and at the same time an abstract entity from the body.

People can protect their health, develop their bodies and achieve high sports performance with a determined, regular and balanced diet (Sezer & Şahin, 2023, p.182). People's health conditions can be understood not by their images, but by various tests, analyzes and imaging technologies. Apart from this, the use of liquid foods such as supplements, pills, vaccines and tea can have fatal consequences unless they are made consciously and supported by health references. This reveals how important health communication literacy is.

In addition, the close relationship between health-related situations and capitalism makes it essential for people to be more conscious. Namely, many structures that prepare and market auxiliary products that may harm health also hold the monopoly in the production of drugs that will restore health. Therefore, the importance of gaining awareness about health, which is very difficult or impossible to compensate for, should be taken into the center as an issue that should be focused on in the academic context.

## Kaynakça

- Aslan, M.& Orhan, N. (2010). Obezite tedavisinde yardımcı olarak kullanılan doğal ürünler, *Mised*, 23 (24), 91-105.
- Bardak P., N., & Kıbçak, N. (2020). Body building yapan erkeklerin besin desteği kullanım durumlarının antropometrik ölçümleri ile ilişkisinin değerlendirilmesi. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(3), 196-206. <https://doi.org/10.17155/omuspd.694050>
- Bauman, Z. (2011). *Bireyselleşmiş toplum*, (Çev. Yavuz Alogan). Ayrıntı Yayınları.
- Bauman, Z. (2013). *Postmodernizm ve hoşnutsuzlukları*, (Çev. İsmail Türkmen). Ayrıntı Yayınları
- Bauman, Z. (2017). *Akışkan modernite*. (Çev. Sinan Okan Çavuş). Can Sanat Yayınları.
- Bauman, Z. (2017b). *Akışkan modern dünyadan 44 mektup*. (Çev. Pelin Siral). Habitus Yayıncılık
- Bauman, Z. (2018). *Akışkan hayat*. (Çev. Akın Emre Pilgir). Ayrıntı Yayınları.
- Bauman, Z.(2018b). *Parçalanmış hayat postmodern ahlak denemeleri*, (Çev. İsmail Türkmen). Ayrıntı Yayınları
- Bayramoğlu, A., Demir, P., & Buzkurt, S. (2021). Üniversite öğrencilerinin zayıflama haplarına yönelik tutumları. *Turkish Journal of Science and Health*, 2(2), 48-53. <https://doi.org/10.51972/tfsd.837158>
- Benardot, D. (2012). *Advanced sports nutrition*. Human Kinetics
- Bodet, G. (2006). Investigating customer satisfaction in a health club context by an application of the tetraclasse model. *European Sport Management Quarterly*, 6, 149-165.
- Boz, E., Sert, T., Aksoy, Ö. F.&Demirbaş, N. (2023). Üniversite öğrencilerinin kas görünüm memnuniyet düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-16.
- Cihan, B.& Bozo, Ö. (2012). Genç yetişkin kadınlarda zayıflama haplarına yönelik tutumları ölçen bir ölçeğin geliştirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15 (30), 63-69
- Çağlayan, D. & Koz, M. (2020). Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen kişilerde kas yoksunluğu belirtilerinin incelenmesi: Samsun ili örneği. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 180-192. doi:10.33689/SPORMETRE.734424

- Çavdar, B., Cinel, Y., Bayazıt, B.&Yılmaz, O. (2018). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin supplement kullanımı ile ilgili görüşlerinin belirlenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 19-28.
- Çimen, Ü. (2020). Aile hekimliği uygulamasının sağlık iletişimi bağlamında değerlendirilmesi ve Erzurum ili örneği. *EKEV Akademi Dergisi* (82), 463-486.
- Dal, S., Çavuşoğlu, S. B., & Karaman, Ö. (2017). The effect of Word of Mouth (WOM) communication on the fitness center participants' decision making process about nutritional supplements purchase. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(2), 456-466. <https://doi.org/10.24289/ijsser.271085>
- Djafarova, E. & Thompson, M.(2020) , Exploring the aredibility of fitness Instagram micro-celebrities on young British males, athens. *Journal of Mass Media and Communications*, 6(2), 131-14
- Durmaz, M., & Özcan, A. K. (2021). Sosyolojik bağlamda fitness sporunun beden algısı üzerine etkisi: Bursa örneği. *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 56-79.
- Eraslan, A., Alvurdu, S., & Bıyıklı, T. (2020). Fitness ve wellness eğitmenliği: Kavramsal bir yaklaşım. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 127-139.
- Erdogan, T., Bayraktar, Y., Ucan, F., & Atilgan, S. S. (2022). The efect of perceived stress on organizational silence in emergency service doctors in Turkey: the mediating role of emotional intelligence. *Front Pub Health*, 10, 14-39.
- Erkekoğlu, P., Baydar, T.&Şahin, G. (2009). Geriatrik grupta obezite tedavi yaklaşımlarının toksikolojik açıdan değerlendirilmesi-II: obezite tedavisinde kullanılan ilaçlar. *Turkish Journal Of Geriatrics*, 12 (4), 202-216.
- Ertekin, İ. (2017). *Sağlık iletişimi*. Gece Kitaplığı.
- Gadak A., Pular, A. (2021) Fitness merkezine giden bireylerin egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi. *SPORTIVE*, 4(2), 12-23.
- Galaz, G. A. (2013), An overview on the history of aports nutrition beverages, *Nutrition and Enhanced Sports Performance*, 205-210. DOI:[10.1016/B978-0-12-396454-0.00020-5](https://doi.org/10.1016/B978-0-12-396454-0.00020-5)
- Giray, B., Erkekoğlu, P.& Şahin, G. (2009). Zayıflama amacıyla kullanılan çok etken maddeli bazı preparatların toksikolojik açıdan değerlendirilmesi: Fen-Phen ve Usnik Asit. *Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 29(2), 131-148.

- Kaner, G., Karaalp, C.& Seremet-Kürklü, N. (2017). Üniversite öğrencileri ve ailelerinde bitkisel ürün kullanım sıklığının ve bitkisel ürün kullanımını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 74(1), 37-54. DOI: 10.5505/TurkHijyen.2016.21347
- Karaburun, M. (2023). *Osmanlıca spor basını ve biyopolitika*(Ed. Ö. Alanka). Efe Akademi Yayınları.
- Katra, H., Günar, B. B., Korkmaz, N.& Özçelik, O. (2022). Vücut geliştirme egzersizi yapan erkeklerin ergojenik yardımcı kullanma durumlarına göre kaslı olma dürtüsü düzeylerinin incelenmesi.*Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 57-68. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1008883>
- Kvasoğlu, İ., & Macit, A. (2018). Denetimdeki bedenler: Bikini Fitnessta üretilen kadınlık kimliği.*Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 42-67
- Korkut, Y. (2023). Sağlık iletişimi bağlamında sağlık profesyonellerinin sosyal medyayı kullanım pratikleri: Youtube örneği. (Ed.Ö. Alanka). *İletişim ve Medya Çalışmaları içinde*. Efe Akademi Yayınları. 117-129.
- Özdemir, Ç, H. Ö. (2020). Sosyal medyada ikna: spor ve fitness alanındaki Instagram Influencer'larının ikna edici konuşma edimlerini kullanımları üzerine bir inceleme.*Anasay(12)*, 113-129. <https://doi.org/10.33404/anasay.713548>
- Özer, N. P., & Yazar, A. E. (2023). Türkiye'de fitness dergi reklamlarında insan bedeninin sunumu. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi(50)*, 184-203. <https://doi.org/10.52642/susbed.1224446>
- Öztürk, T. (2017). Spor salonlarına giden kişilerin genel beslenme alışkanlıkları, katkılı besinler ve gıda takviyeleri hakkındaki bilgi düzeyleri, görüş ve tutumları. Yüksek Lisans Tezi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Saraçoğlu, A.& Ergun, B. (2006). Türkiye'de satılan bazı bitkisel zayıflama çaylarının içerikleri ve bu çayların kullanımına bağlı ortaya çıkabilecek istenmeyen etkiler. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 26,355-63.
- Sezer, D., & Şahin, M. (2023). Sporda supplement ve ergojenik yardımcıların kullanımının etik açıdan incelenmesi. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 170-185.
- Söyler, D.Y., Karahüseyinoğlu, F., & Nacar, E. (2022). Fitness merkezlerine giden bireylerin zayıflama haplarına yönelik tutumlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 25-39.
- Suiçmez, M. (2018). Medyada kadın bedeninin ötekileştirilmesi: Victoria's Secret modeli. *Middle Black Sea Journal of Communication Studies*, 3(2), 67-84.



- Swarbrick, M. (1997). A wellness model for clients. *Mental Health Special Interest Section Quarterly*, 20, 1-4
- Şemşek, Ö., Yüktaşır, B. Ve Şemşek, S. (2010). Ergojenik yardımcı olarak kullanılan besin supplementleri. *Atatürk Üniversitesi BESYO Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 74- 81.
- Şentürk, G., & Göbel, P. (2023). The relationship between body composition and self-esteem and body image in male bodybuilding athletes. *International Journal of Exercise Psychology*, 5(1), 09- 14. <https://doi.org/10.51538/intjouexerps yc.1250281>
- Tel, M., Aksu, A., & Erdoğan, R. (2019). Fitness spor merkezlerine devam eden bireylerin spor merkezlerini tercih etme ve yeterlilik düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 98-105.
- Top 242 Weight Loss Influencers (2024, February 06). *Work with the top 232 weight loss influencers on the world's largest influencer Marketplace*. <https://collabstr.com/top-influencers/weight-loss>
- Ulusoy, Y., & Özer, M. K. (2021). Fitness merkezi eğitmenlerinin besin destekleri ve steroid kullanımına yönelik yaklaşımlarının incelenmesi. *Sağlık Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-29.