

STEP-AEROBİK DANSINA KATILIMIN KADINLARDA FİZİKSEL BENLİK ALGISI ÜZERİNE ETKİSİ*

F. KÖKSAL, Z. KORUÇ, S. KOCAEKŞİ**

ÖZET

Bu çalışmada, sekiz haftalık step-aerobik dans programına katılımın fiziksel benlik algısı üzerindeki etkisi incelendi. Çalışmaya bir step-aerobik dans kursuna yeni başlayan; daha önce herhangi bir egzersiz programı uygulayan 30 (26.7 ± 6.1 yaş) ve uygulamayan 27 (24.2 ± 5.4 yaş) kadın üniversite öğrencisi olmak üzere toplam 57 (25.5 ± 5.9 yaş) kişi katıldı. Bu bireylerin fiziksel benlik algıları Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri (Physical Self-Description Questionnaire, PSDQ) kullanılarak değerlendirildi. Katılımcılara haftada üç kez olmak üzere toplam sekiz hafta süresince, kalp atım hızının (KAH) %60–80'yle bir saatlik step-aerobik dans egzersizi uygulandı. Sekiz haftanın sonunda aynı envanter tekrar uygulandı. Yapılan (2 x 2) çok yönlü MANOVA sonuçlarına göre, ön test-son test fiziksel benlik algısı puanlarına bakıldığında programı uygulayanlar lehine anlamlı fark {Hotelling's $T^2 = 1.41$, $F_{(1, 55)} = 5.78$, $p < 0.01$ } saptandı. Araştırma ayrıca; fiziksel benlik algısının koordinasyon { $F_{(1, 55)} = 5.91$, $p = 0.018$ }, spor yeteneği { $F_{(1, 55)} = 5.37$, $p = 0.024$ }, görünüm { $F_{(1, 55)} = 7.42$, $p = 0.09$ } ve esneklik { $F_{(1, 55)} = 4.93$, $p = 0.031$ } alt boyutlarında da gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi. Daha önce bir egzersiz programına katılıp katılmamanın fiziksel benlik algısı puanları üzerinde etkili olmadığı {Hotelling's $T^2 = 0.04$, $F_{(1, 55)} = 1.14$, $p > 0.05$ } gözlemlendi. Sonuçta bu bulgular, sekiz haftalık step-aerobik dans programının kadınların fiziksel benlik algısı düzeylerini olumlu yönde etkilediğini, ancak bu olumlu etkinin daha önce bir egzersiz programına katılıp katılmamaya göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

Anahtar sözcükler: Step, aerobik, dans, fiziksel benlik algısı

* IX. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sunulmuştur

** Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

SUMMARY**EFFECT OF STEP-AEROBIC DANCING PARTICIPATION ON
PHYSICAL SELF-PERCEPTION IN FEMALES**

This study aims to investigate the effects of attending an eight-week step-aerobic dancing program on physical self-perception. Participants were 57 female university students (25.5 ± 5.9 yrs of age) who were beginners in the step-aerobic dancing class conducted at the Hacettepe Sport Sciences and Technologies School. A total of 30 had previously participated in an exercise program before (26.0 ± 6.1 yrs of age), whereas 27 had never participated in an exercise program before (24.2 ± 5.4 yrs of age). The Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ) was used for evaluating participants' physical self-perception. Participants attended the one-hour step-aerobic dance classes, performing in a heart rate range 60 to 80% of their maximum, three days a week for the total of eight weeks. Following the eight weeks' period, the questionnaire was again applied. Multi-variant (2 x 2) MANOVA revealed significant difference between the pre- and post-test physical self-perception scores {Hotelling's $T^2=1.41$, $F_{(1, 55)}=5.78$, $p<0.01$ }. Besides this, results showed significant differences between the coordination { $F_{(1, 55)}=5.91$, $p=0.018$ }, sport ability { $F_{(1, 55)}=5.37$, $p=0.024$ }, appearance { $F_{(1, 55)}=7.42$, $p=0.09$ }, and flexibility { $F_{(1, 55)}=4.93$, $p=0.031$ } dimensions of physical self-perception. Results revealed that previous participation in an exercise program did not have any affect on physical self-perception scores {Hotelling's $T^2=0.04$, $F_{(1, 55)}=1.14$, $p>0.05$ }. As a conclusion, these results disclose that participating in an eight-week step-aerobic dancing class has changed women's physical self-perceptions positively. However, this positive change was not affected by previous participation in an exercise program.

Key words: Step, aerobic, dance, physical self-perception, exercise

GİRİŞ

Egzersizın önemli özelliklerinden biri kişinin iyilik seviyesini arttırarak bireyi kendinden sorumlu olmaya yönlendirmesidir. Bu anlamda sağlık sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil; fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir (15). Sağlığı fiziksel ve psikolojik olarak geliştirme yollarından biri de fiziksel aktivitedir. Birçok araştırma, fiziksel aktivitenin zihinsel sağlık üzerine yararlarını ve kişinin psikolojik fonksiyonlarının geliştirilmesinde uygun yardım stratejisi olarak

kullanılabilirliğini ortaya koymuştur. Benlik (self) ve benlik ile ilgili kavramlar, zihinsel sağlığın ve bireyin psikolojik fonksiyonlarının göstergesi olmaları; kişinin günlük yaşamdaki mutluluğunda, yaşamın farklı boyutlarındaki başarısında, insanlarla etkili ve iyi bir iletişim kurmasındaki önemli rolleri nedeniyle egzersiz ile ilişkisi en çok araştırılan psikolojik kavramlar arasında yer alırlar (8).

Son yıllarda benlik kavramının hiyerarşik ve çok yönlü yapısı üzerinde görüş birliğine varılması ile birlikte bu çok yönlü yapı içinde yer alan fiziksel benlik kavramı araştırmacıların ilgisini çekmeye başlamıştır (3). Fiziksel benlik kavramı; sporsal beceri, kuvvet gibi özelleştirilmiş kişilik özelliklerine ait algılardır. Başka bir ifadeyle bireyin motor becerilerinde (koordinasyon, spor yeteneği, vb.) ve fiziksel uygunluk parametrelerinde (kuvvet, dayanıklılık, esneklik, vb.) kendini nasıl algıladığı ve değerlendirdiğidir (14). Bu doğrultuda; çalışmada amaç sekiz haftalık step-aerobik dansına katılımın kadınlarda fiziksel benlik algısı üzerindeki etkisini saptamaktır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırma grubu: Araştırmaya H. Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu'nda düzenlenen step-aerobik dans kurslarına katılan kadın öğrencilerden, daha önce herhangi bir egzersiz programına katılmış 30 (26.7 ± 6.1 yaş) ve katılmamış 27 (24.2 ± 5.4 yaş) olmak üzere toplam 57 (25.5 ± 5.9) gönüllü alındı.

Veri toplama araçları: Araştırmada fiziksel benlik algısının değerlendirilmesi amacıyla Marsh ve ark. tarafından 1994 yılında geliştirilen kendini fiziksel tanımlama envanteri (PSDQ) kullanıldı. Marsh (10,11) yaptığı pek çok çalışmayla PSDQ'nun geçerliğini ve güvenilirliğini ortaya koymuştur. Bu envanterin Türk öğrenciler için geçerlik güvenirlik çalışması Aşçı (3) tarafından yapılmıştır. Aracın test-tekrar test güvenirliği Pearson çarpım momentler analizine göre kızlarda 0.82 (genel fiziksel benlik) ile 0.97 (fiziksel aktivite); alfa iç tutarlık katsayısı ise 0.79 (kendine güven) ile 0.92 (spor yeteneği) arasında bulunmuştur.

İşlem yolu: Gönüllü katılımcılara, kursa başladıkları ilk gün grup halinde salon ortamında step-aerobik dans kursu öncesinde PSDQ envanteri uygulandı (Ön test). Bir saatlik step-aerobik dansı içerik olarak 5-10 dk'lık ısınma ve "stretching", 20-30 dk'lık dans ve step,

20 dk'lık "body sculpting" olarak bilinen yer hareketlerini ve en son bölümde de 5-10 dk'lık rahatlama veya "stretching" hareketlerini kapsadı. Maksimal KAH'nın %60-80 ile haftada üç kez olmak üzere sekiz hafta boyunca katılımcılara uygulandı. Bu sürecin sonunda aynı envanter tekrar uygulandı (Son test).

Verilerin analizi: Araştırma verilerinin analizinde betimsel istatistik ve (2x2) MANOVA teknikleri, Hotelling's T² kullanıldı.

BULGULAR

Çok yönlü MANOVA sonuçlarına göre, ön test-son test fiziksel benlik algısı puanlarına bakıldığında, zamana göre anlamlı farklılık {Hotelling's T²= 1.413, F_(1, 55) =5.78, p<0.01} bulundu. Daha önce bir egzersiz programına katılma veya katılmamanın fiziksel benlik algısı puanları {Hotelling's T²= 0.04, F_(1, 55) = 1.14, p>0.05} üzerinde etkili olmadığı gözlemlendi.

Araştırma sonuçları ayrıca fiziksel benlik algısının koordinasyon {F_(1, 55) =5.91, p=0.018}, spor yeteneği {F_(1, 55) =5,37, p=0.024}, görünüm {F_(1, 55) = 7.42, p=0.09} ve esneklik {F_(1, 55) =4.93, p=0.031} alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğunu ortaya koydu (Tablo 1).

Tablo 1. Kadın öğrencilerin ön test-son test fiziksel benlik algısı alt boyut puanlarına uygulanan MANOVA sonuçları (SD 1, 55)

Fiziksel algılama	GİKO	F	p
Sağlık	39.3	0.38	0.54
Koordinasyon	267.3	5.90	0.02*
Fiziksel aktivite	7.15	0.10	0.75
Vücut yağ oranı	29.7	0.30	0.59
Spor yeteneği	315.4	5.36	0.02*
Genel fiziksel yeterlik	132.7	2.23	0.14
Görünüm	215.2	7.42	0.01*
Kuvvet	78.1	2.04	0.16
Esneklik	302.6	4.92	0.03*
Dayanıklılık	7.86	0.12	0.73
Kendine güven	120.7	1.73	0.19

*p<0.05

Sonuçta bu bulgular, sekiz haftalık step-aerobik dansın kadınların fiziksel benlik algısı düzeylerini olumlu yönde etkilediğini, fakat sekiz hafta boyunca meydana gelen bu olumlu etkinin daha önce egzersiz programına katılıp, katılmamaya göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

TARTIŞMA

Araştırma bulguları sekiz haftalık step-aerobik dans programına katılımın fiziksel benlik algısının alt boyutları olan sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağ, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık, kendine güven üzerinde olumlu etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır. Ön test-son test fiziksel benlik algısı puanlarına bakıldığında anlamlı fark bulundu ($p<0.01$). Benzer şekilde Aşçı, Kin ve Koşar (4) üniversite öğrencisi 45 kız üzerinde yaptıkları çalışmalarında sekiz haftalık aerobik ve step dansının, Daley ve Buchanan (6) ise beş haftalık beden eğitimi dersi ve ek olarak aerobik dansın, fiziksel benlik algısı puanlarını olumlu etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca Carusso ve Gill (5) 10 haftalık aerobik ve kuvvet antrenmanlarının; Page, Fox, Mcmanus ve Armstrong (13) bisiklet ergometresinde yapılan sekiz haftalık egzersizin, fiziksel algılama düzeyine olumlu etkilerini ortaya koymuşlardır.

McDonald ve Hodgdon (12), aerobik türündeki fiziksel uygunluk antrenmanlarının fiziksel benlik algısına etkisini ele alan 37 çalışmayı kapsayan bir meta analiz çalışması yapmış ve fiziksel benlik algısında egzersiz sonrası olumlu değişimin olduğunu, bunun her yaştan bütün bireyler için geçerli olduğunu ve kullanılan envanterlerden bağımsız olarak gerçekleştiği sonucuna ulaşmışlardır. Aşçı (3) fiziksel benlik algısını, fiziksel aktivite düzeyine göre incelemiş ve fiziksel aktivite düzeyine göre fiziksel benlik algısının dayanıklılık, koordinasyon, kuvvet, esneklik, spor yeteneği ve fiziksel aktivite alt boyutlarında farklılık gösterdiği sonucuna varmıştır. Yine Aşçı (2) 10 haftalık aerobik ve step dansının kendini fiziksel algılama üzerindeki etkisini üniversite öğrencisi 40 kız üzerinde incelemiştir. Bu çalışmaya göre fiziksel benlik algısının fiziksel aktivite, spor yeteneği, esneklik ve koordinasyon alt boyutlarında olumlu etkiler saptanmıştır. Fiziksel aktivite dışındaki alt boyutların sonuçları burada elde edilenlere paralellik göstermektedir.

Page, Fox, Mcmanus ve Armstrong (13) bisiklet ergometresinde yapılan sekiz haftalık egzersizin kendini fiziksel algılama üzerindeki etkisini 18 kadın katılımcı üzerinde izlemişlerdir. Buradaki bulgular ise egzersize katılımın Fox ve Corbin (7)'in "Kendini fiziksel algılama envanteri"nin fiziksel kondisyon, kuvvet ve genel fiziksel yeterlik alt boyutlarını olumlu yönde etkilediğini, fakat vücut çekiciliği ve spor yeteneği alt boyutlarında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur.

Daha önce bir egzersiz programına katılma veya katılmamanın fiziksel benlik algısı puanları üzerine etkisi görülmemiştir ($p>0.05$). Bu bulgu step-aerobik dansın gruptan bağımsız olarak bütün katılımcıların fiziksel benlik algıları üzerinde aynı etkiyi ortaya koyduğunu göstermektedir. Carusso ve Gill (5) 10 haftalık aerobik dans ve kuvvet antrenmanlarının kendini fiziksel algılama üzerindeki etkisini üniversite öğrencisi 34 kız üzerinde incelemişlerdir. Bu çalışmanın sonucunda da buradakine koşut olarak, kendini fiziksel algılamanın 10 haftalık süre sonunda değiştiği fakat gelişmelerin egzersiz/aktivite grubundan bağımsız olarak meydana geldiği gözlemlenmiştir.

Ayrıca, egzersiz programı sonunda gözlenen fiziksel benlik algısı puan farklarının daha önce egzersiz programına katılan veya katılmayanlarda benzer olduğu ortaya konmaktadır. Bu bulguya benzeri türdeki çalışmalarda rastlanmaması nedeniyle karşılaştırma yapılamamaktadır. Fiziksel benlik algısı (physical self-perception) ile ilgili yapılan birçok çalışmanın bulguları bireylerin fiziksel aktiviteye katılmalarında fiziksel benlik algısının bir etken olabileceğini vurgulamaktadır (1). Elde edilen bulgular, sekiz haftalık step-aerobik dansın kadınların fiziksel benlik algısı düzeylerini olumlu yönde etkilediğini, fakat bu sürede meydana gelen olumlu etkinin daha önce egzersiz programına katılıp, katılmamaya göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

KAYNAKLAR

1. Aşçı FH: Benlik kavramı ve spor. *Spor Psikolojisi Kursu*, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara 13-14 Aralık 1997, s. 8-12.
2. Aşçı H: The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychol Sport Exerc* **4**: 255-64, 2003.
3. Aşçı H: Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi* **15**: 39-48, 2004.
4. Aşçı FH, Kin A, Koşar N: Effect of participation in an eight week aerobic dance and step aerobics program on physical self-perception and body image satisfaction. *Int J Sport Psychol* **29**: 366-75, 1998.
5. Carusso CM, Gill DL: Aerobic dance and physical self-perceptions through exercise. *J Sports Med Phys Fitness* **32**: 512-37, 1992.
6. Daley AJ, Buchanan J: Aerobic dance and physical self-perceptions in female adolescents: some implications for physical education. *Res Q Exerc Sport* **70**: 196-200, 1999.

7. Fox KR, Corbin CB: The physical self-profile: development and preliminary validation. *J Sport Exerc Psychol* **11**: 408-30, 1989.
8. Hughes JR: Psychological effects of habitual aerobic exercise: a critical review. *Prev Med* **13**: 66-78, 1984.
9. Marsh HW, Richards GE, Johnson S, Roche L, Tremayne P: Physical self-description questionnaire: Psychometric properties and an multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *J Sport Exerc Psychol* **16**: 270-305, 1994.
10. Marsh HW: The measurement of physical self-concept: a construct validation approach. In: KR Fox (Ed), *The Physical Self: From Motivation to Well Being*, Champaign, IL, Human Kinetics, 1997, pp 27-58.
11. Marsh HW: Age and gender effects in physical self-concepts for adolescent elite-athletes and non-athletes: a multicohort-multioccasion design. *J Sport Exerc Psychol* **20**: 237-59, 1998.
12. McDonald DG, Hodgdon JA: *The Psychological Effects of Aeorobic Fitness Training: Research and Theory*, New York, Springer-Verlag, 1991.
13. Page A, Fox A, Mcmanus A, Armstrong N: Profiles of self-perception change following and eight week aerobic training programme. *UK Sport: Partners in Performance, Book of Abstracts*, 4-7 November 1993, pp 27-8.
14. Sonstroem RJ, Potts SA: Life adjustment correlates of physical self-concepts. *Med Sci Sports Exerc* **28**: 619-24, 1996.
15. World Health Organization: Definition of Health, 1948, *Announcement*, 20 December 2005.

Yazışma için e-mail adresi: zkoruc@hotmail.com