

Pilates'in Durum Analizi: Eskişehir İl Örneği

Deniz ŞİMŞEK, Kerem Yıldırım ŞİMŞEK

Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Eskişehir
Yazışma Adresi: K.Y. Şimşek, e-mail: keremys@anadolu.edu.tr

ÖZET

Gerçekleştirilen bu araştırmada, araştırmacılar tarafından geliştirilen Pilates Durum Analizi Ölçeği kullanılarak bireylerin Pilates egzersizi ile ilgili düşünceleri ve farklılıkları tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırmanın evrenini Eskişehir ilinde özel spor merkezlerinde Pilates egzersizi yapan üyeler oluşturmaktadır. Belirlenen evrenin içerisinde basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen (%20) erkek, (%80) kadın olmak üzere toplam 50 Pilates katılımcısı seçilmiştir. Pilates egzersizi yapan bireylerin Pilates egzersizi ile ilgili düşünceleri ve farklılıklarını belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistikler ve T-Testi analizlerinden yararlanılmıştır. Analizlerde farklılık gösteren ortalamalar için varyans homojenliği değerlendirmesi Levene's testi ile yapılmıştır. Pilates egzersizine katılım nedenleri ve Pilates egzersizinin bireyler üzerindeki etkilerine yönelik boyutlardaki farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için varyans homojenliğini sağlayan ölçüm değerleri Tukey testi ile değerlendirilmiştir ($p < 0,05$). Yapılan analizler sonucu, örneklem gurubunun cinsiyete ve yaş grubuna göre Pilates egzersizini farklı değerlendirdikleri saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Pilates, egzersiz, pilatesin etkileri

Case Analysis of Pilates: Eskişehir Province Sample

ABSTRACT

The current study aims at determining the individuals' opinions and the possible differences among these opinions regarding Pilates exercise programs by using "Pilates Case Analysis Scale" developed by the researchers of this study. The study population includes the members of private gymnasiums located in Eskişehir who participate in Pilates exercise programs. The sampling of the study consists of 50 Pilates Exercise program participants (20 % male and 80 % female) who were chosen by using random sampling method. In order to determine the individuals' opinions and the possible differences among these opinions regarding Pilates exercise programs, explanatory statistics and T-test analyses were used. For the means that show differences during analyses, Levene's test was used to evaluate the variance homogeneity of these differences. In order to determine which groups led to such differences regarding the participation reasons to Pilates exercise programs and the effects of Pilates exercises on individuals, Tukey test was applied to the values enabling variance homogeneity ($p < 0.05$). The results of the analyses showed that the study subjects evaluated the Pilates exercise programs differently according to their gender and years of experience in the exercise programs.

Key Words: Pilates, exercise, the effects of pilates

GİRİŞ

Pilates, bir egzersiz metodu olarak yaklaşık yüz yıl önce Almanya'da ortaya çıkmıştır (26). Pilates egzersizlerinin 1920'lerin ilk çeyreğinde Amerika'da kullanılmaya başlandığı ve zaman içerisinde oldukça popüler bir egzersiz metodu haline geldiği görülmektedir (3).

Pilates egzersiz metodu Alman Joseph Humbertus Pilates [1880-1967] tarafından I. Dünya savaşı sırasında yaralıları iyileştirmek için geliştirilmiştir. (26). Pilates'in yaşamını incelediğimizde çocukluğunun astım, rikets ve romatizma gibi çeşitli hastalıklarla geçtiğini görmekteyiz. Bu hastalıkların tedavisine yönelik jimnastik, dalma, kayak ve vücut geliştirme gibi çeşitli spor branşlarıyla uğraşan Pilates, ileriki yıllarda kendi özgün sistemini oluşturmaya yönelmiştir (6).

Joseph Pilates; sağlıklı bir insanın güçlü bir zihin yapısına ulaşma amacıyla olduğuna ve bu güçlü

zihinsel yapının fiziksel olarak vücudun tüm kontrolünü sağlamak için kullanması gerektiğine inanmaktaydı. Bu nedenle, daha çok beden ve zihin bağlantısı ile ilgilenen Pilates, özel nefes alma tekniği ile jimnastik ve diğer sporların fizikselliğini birleştirmiş ve tamamen yeni bir teknik yaratmıştır. "Düşünce vücudu yönetir" sloganını egzersiz metodunun merkezine yerleştiren Pilates, yaşamını bu egzersiz modelini yaygınlaştırmaya adanmıştır (20).

Türkiye'de Pilates egzersizlerinin uygulanmasına yönelik gelişim çizgisini incelediğimizde ise bu egzersiz metodunun nispeten yeni bir uygulama olduğunu ifade edebiliriz. 2000'li yılların başında Türkiye'de sınırlı sayıda spor merkezinde uygulamaya yönelik olarak kullanılan Pilates egzersizlerinin son yıllarda özellikle medya desteği ile popülerlik kazandığı görülmektedir.

Bu yeni egzersiz metodu mat egzersizi (yer egzersizlerinden oluşur; mini ball-swissball

kullanılmaktadır) - yer egzersizlerinde zorluğu arttırmak için yerçekiminin temel araç olarak kullanıldığı - ve yeniden yapılandırılmış jimnastik aletlerinden (Reformer, Cadillac, Wunda Chair, Ped-a-Pul, Arm Chair, Magic Circle, Barrel) oluşmaktadır (17) Bu ekipmanlarla başlangıç seviyesinden ileri seviyeye kadar uzanan birbirinden farklı 600'den fazla Pilates hareketi geliştirilmiştir. Bu egzersizler ile merkez kasları (güç evi) olarak bilinen m. transevers abdominus, m. multifidus, pelvik taban ve diyafram kaslarının stabilitesini arttırmak ve güçlendirmek, lumbar omurga kaslarını uzatmak ve germek, böylece ekleme binen kompresyonu ve pelvisteki tilti azaltmak hedeflenmektedir(15).

Pilates egzersizleri ile gerçekleştirilmek istenen bu hedeflerin bir sonucu olarak özellikle antrenman bilimi içerisinde Pilates egzersiz metoduna ilişkin çeşitli bilimsel araştırmaların yürütüldüğünü ifade edebiliriz. Pilates egzersizleri ile ekleme binen kompresyon ve pelvisteki tiltin azaltılmasının yanı sıra, omurga mobilitesi sağlanmakta (8) kas esnekliği arttırılmakta (8,28,33,35,36), kassal dayanıklılığın gelişimi (35,37) ve postür bozukluklarının düzeltilmesi sağlanmakta (mcmillan), ayrıca vücut farkındalığı iyileştirilmektedir (2). Bu yararların yanı sıra Pilates egzersizleri ile alt bel ağrısında azalma (2), kemik yoğunluğunda artma (4, 31), transversus abdominusun doğru kasılma yeteneğinde, pelvik kontrolünde ve rectus abdominus ve eksternal oblik kaslarının devreye girmesinde iyileşmeler meydana gelmektedir. Tüm bunların dışında Pilates egzersizleri ile bel ağrısına sahip bireylerin lumbar parasipinal kas aktivitesinde azalmalar meydana geldiği görülmektedir (2,31).

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmada, betimsel araştırma yöntemlerinden biri olan genel tarama modeli ve betimsel istatistik modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, var olan bir durumu, var olduğu şekliyle tanımlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımı olarak tanımlanmaktadır (18,29).

Evren Örneklem

Araştırmanın evrenini Eskişehir İlinde özel spor merkezlerinde bulunan müşteriler oluşturmaktadır. Belirlenen evrenin içerisinde basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen (%20) erkek, (%80) kadın olmak üzere toplam 50 Pilates katılımcısı seçilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmanın kuramsal çerçevesini oluşturmak ve çalışma modelini saptamak amacıyla ilgili literatür taranmıştır. Teorik temel oluşturulmasından sonra verilerin toplanmasına geçilmiş ve temel teknik

olarak da anket uygulaması yapılmıştır. Görüşme, inceleme, belge tarama gibi teknikler yardımcı teknikler olarak kullanılmıştır. İncelemeler sonucunda, verileri toplamak amacıyla Pilates katılımcılarının düşüncelerini ve farklılıklarını belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen Pilates Durum Analizi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması araştırmacılar tarafından yapılmıştır. Pilates Durum Analizi Ölçeği'nin yapı geçerliğini saptamak amacıyla yapılan açıklayıcı faktör analizi katılım nedenleri (12 madde) ve Pilates'in etkisi (8 madde) olmak üzere iki boyut ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, doğrulayıcı faktör analizine tabi tutulan ölçeğin uyum değerleri $X^2= 58.44$, $df= 47$, $RMSEA= 0.52$, $CFI=0.93$, $AGFI= 0.93$ olarak ortaya çıkmıştır. Ölçeğin güvenilirliği ile ilgili yapılan çalışmalarda ise ölçeğin test tekrar test pearson korelasyon katsayılarının 0,52 ile 0,81 arasında değerler aldığı, ölçek faktörleri arasındaki pearson korelasyon katsayılarının 0,31 ile 0,49 arasında değiştiği, ölçek faktörlerinin cronbach's alpha katsayılarının 0,85 ile 0,91 arasında değiştiği ve ölçeğin bütünü için hesaplanan iç tutarlık güvenilirlik katsayısının ise 0,93 olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda, geçerlik ve güvenilirlik açısından Pilates Durum Analizi Ölçeği'nin uygun değerlere sahip olduğu ifade edilebilir.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin frekans dağılımları, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları tanımlayıcı istatistik olarak sunulmuştur. Bunun yanı sıra, örneklem grubunun pilates egzersiz metoduna katılım nedenleri ve Pilates egzersizlerinin etkisi ile ilgili görüşlerinin cinsiyete ve yaş grubuna göre farklılaşma durumlarını belirlemek amacı ile T-testi analizi yapılmıştır. Analizde farklılık gösteren ortalamalar için varyans homojenliği değerlendirmesi Levene's testi ile yapılmıştır. Pilates egzersizlerini uygulama ile ilgili boyutlar arasındaki farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için varyans homojenliğini sağlayan ölçüm değerleri Tukey testi ile değerlendirilmiştir ($p<0,05$).

BULGULAR

Örneklem grubunun pilates egzersizine yönelik görüş farklılıklarını belirlemek amacıyla T-Testi analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucu anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Tablo 1'de örneklem grubunun demografik ve kişisel özelliklerinin tanımlayıcı istatistikleri verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin % 80'i kadın, % 70'i evli, % 26'sı öğrenci, % 40'nın eğitim durumu lise, % 40'nın aylık ortalama gelirleri 501-1000 TL arasında ve % 30'unun 19-25 yaş arası olduğu ortaya çıkmıştır. Ankete katılan bireylerin Pilates ile ilgili deneyimlerinin yıllara göre incelendiğinde; Pilates

egzersizini yapan bireylerin büyük bir bölümü (% 56) 1 yıldan az Pilates egzersizini yaptıklarını belirtmektedirler. Bu oranı % 20 ile 2-3 yıl yapanlar, % 16 ile 1- 2 yıl yapanlar, son olarak da % 4 ile 3-4 ve 5 yıldan fazla yapanlar takip etmektedir. Örneklem grubunun haftalık Pilates yapma saatleri incelendiğinde 5 saatten daha az Pilates egzersizi

yapanların % 56, 6-10 saat arası yapanların % 18, 11-15 saat arası yapanların % 16, 21 saatten fazla Pilates egzersizi yapanların oranı ise % 10 olarak ortaya çıkmıştır. Tablo 2'de örneklem grubunun pilates egzersizine katılma sebepleri ile ilgili tanımlayıcı istatistikleri verilmiştir.

Tablo 1. Örneklem Grubunun Demografik ve Kişisel Özelliklerinin Tanımlayıcı İstatistikleri

Kişisel Özellikler	Gruplar	Sıklık	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	40	80
	Erkek	10	20
Medeni Durum	Evli	35	70
	Bekar	15	30
Yaş	18 veya aşağı	2	4
	19-25	15	30
	26-30	11	22
	31-35	10	20
	36-40	9	18
	41 veya yukarı	3	6
Meslek	Öğrenci	13	26
	İşçi	10	20
	Memur	7	14
	Yönetici	6	12
	Öğretmen	8	16
	Diğer	6	12
Eğitim Durumu	İlkokul veya daha düşük	3	6
	Ortaokul	20	40
	Lise	17	34
	Ön lisans veya lisans	8	16
	Lisansüstü (yüksek lisans/doktora)	2	4
Gelir	501-1000	20	40
	1001-2000	18	36
	2001-3000	10	20
	3001 veya yukarı	2	4
Deneyim Yılı	1 yıldan az	28	56
	1-2 yıl arası	8	16
	2-3 yıl arası	10	20
	3-4 yıl arası	2	4
	5 yıldan fazla	2	4
Haftalık Egzersiz Saati	0-5 saat	28	56
	6-10 saat	9	18
	11-15 saat	8	16
	20 saatten fazla	5	10

Tablo 2. Örneklem Grubunun Pilates Egzersizine Katılma Sebepleri ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikleri

	n	X	Sd
Zamanımı değerlendirmek için yapıyorum	50	3.0000	1.5118
Çok sevdiğim için yapıyorum	50	4.3778	.7772
Çok eğlenceli bulduğum için yapıyorum	50	4.0000	1.0000
Sportif başarı elde etmek için yapıyorum	50	3.8837	1.2763
Sağlık için yapıyorum	50	4.5111	.8426
Merak ettiğim için yapıyorum	50	3.6667	1.3733
Herkes yaptığı için yapıyorum	50	1.7442	1.0486
İş stresinden kurtulmak için yapıyorum	50	3.1250	1.4882
Yeni arkadaşlar edinmek için yapıyorum	50	2.3415	1.2571
Bu alanda kariyer yapmak için yapıyorum	50	4.4651	.9089
Para kazanma amacı ile yapıyorum	50	4.1364	1.1731
Hobi amaçlı yapıyorum	50	3.0732	1.4211

(5: Kesinlikle Katılıyorum, 1: Kesinlikle Katılmıyorum)

Tablo 3. Örneklem Grubunun Pilates Egzersizinin Etkisi ile İlgili Düşüncelerinin Tanımlayıcı İstatistikleri

	n	X	Sd
Zihinsel yorgunluğu azaltmada yardımcı olur	50	4.6190	.5823
Fiziksel gelişimi sağlamada ve sağlıklı bünyeye sahip olmada yardımcı olur	50	4.7209	.4538
Olumsuz davranışlardan az etkilenmemi sağlar	50	4.1628	.8709
Kendime güven duygumu (cesaret, girişimcilik, başarılı olma isteği) geliştirir	50	4.2093	1.0591
Çevre kaygısını azaltmada yardımcı olur	50	3.7727	1.0968
Kendimi gevşemiş ve huzurlu hissetmemi sağlar	50	4.5682	.6611
Duygusal haz almama yardımcı olur	50	4.3636	.9423
Düzenli spor yapma alışkanlığı kazandırır	50	4.6818	.6387

(5: Kesinlikle Katılıyorum, 1: Kesinlikle Katılmıyorum)

Tablo 4. Pilates Egzersizinin Bireye Olan Etkilerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

		n	X	sd	t	p
Zihinsel yorgunluğu azaltmada yardımcı olur	Erkek	10	4.4211	1.32551	-2.083	.044**
	Kadın	40	4.7826	1.26114		
Fiziksel gelişimi sağlamada ve sağlıklı bünyeye sahip olmada yardımcı olur	Erkek	10	4.6316	1.94660	-1.153	.256
	Kadın	40	4.7917	1.95946		
Olumsuz davranışlardan az etkilenmemi sağlar	Erkek	10	4.2778	1.52471	.731	.469
	Kadın	40	4.0800	1.39044		
Kendime güven duygumu (cesaret, girişimcilik, başarılı olma isteği) geliştirir	Erkek	10	3.7895	1.71207	-2.446	.019*
	Kadın	40	4.5417	1.43593		
Çevre kaygısını azaltmada yardımcı olur	Erkek	10	3.5789	1.59906	-1.022	.313
	Kadın	40	3.9200	1.60509		
Kendimi gevşemiş ve huzurlu hissetmemi sağlar	Erkek	10	4.5263	1.86190	-.362	.719
	Kadın	40	4.6000	1.99045		
Duygusal haz almama yardımcı olur	Erkek	10	4.2632	1.78344	-.612	.544
	Kadın	40	4.4400	2.00832		
Düzenli spor yapma alışkanlığı kazandırır	Erkek	10	3.2581	4.5263	-1.424	.162
	Kadın	40	4.6667	4.8000		

*p < .05, **p < .01, (5: Kesinlikle Katılıyorum, 1: Kesinlikle Katılmıyorum)

Pilates egzersizinin bireye olan etkilerinin, cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğini ortaya koymak amacı ile t testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonuçlarına göre zihinsel yorgunluğunu azaltmada yardımcı olur (t: -2.083, p .044), Kendime güven duygumu (cesaret, girişimcilik, başarılı olma isteği) geliştirir ifadeleri (t: -2.446, p: .019) cinsiyete anlamlı farklılıklar göstermektedir. Anlamlı farklılıkların olduğu ifadelerde kadınların ortalaması erkeklerin ortalamasından yüksektir. Tablo 5’de Pilates egzersizinin bireye olan etkilerinin yaş grupları arasındaki farklılaşma durumları verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin Pilates egzersiz metodu ile ilgili düşünceleri incelendiğinde, Pilates egzersizini sağlık için yapıyorum (Ortalama: 4.5111, Standart sapma: .8426) ilk sırada yer alırken, bu alanda kariyer yapmak için yapıyorum (Ortalama: 4.4651, Standart sapma .9089) ikinci sırada yer almaktadır. Son sırada ise herkes yaptığı için

yapıyorum (Ortalama: 1.7442, Standart sapma: 1.0486) yer almaktadır. Tablo 3’de örneklem grubunun pilates egzersizinin etkisi ile ilgili düşüncelerinin tanımlayıcı istatistikleri verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin Pilates egzersizinin kendilerine olan etkileri üzerine düşünceleri incelendiğinde, fiziksel gelişimi sağlamada ve sağlıklı bünyeye sahip olmada yardımcı olur (Ortalama 4.7209, Standart sapma: .4538) ilk sırada yer alırken, zihinsel yorgunluğunu azaltmada yardımcı olur (Ortalama: 4.6190, Standart sapma: .5823) ikinci sırada yer almaktadır. Tablo 4’de pilates egzersizinin bireye olan etkilerinin cinsiyete göre farklılaşma durumu verilmiştir.

Pilates egzersizinin bireye olan etkisinin, yaşa göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğini ortaya koymak amacı ile t testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonuçlarına göre tabloda yer alan ifadelerde istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar saptanmamıştır.

Tablo 5: Pilates Egzersizinin Bireye Olan Etkilerinin Yaş Grupları Arasındaki Farklılaşma Durumları

		n	X	sd	t	p
Zihinsel yorgunluğu azaltmada yardımcı olur	18 ve Aşağı	8	4.8231	.4082	.973	.336
	19-25 Yaş	42	4.5833	.6035		
Fiziksel gelişimi sağlamada ve sağlıklı bünyeye sahip olmada yardımcı olur	18 ve Aşağı	8	4.8333	.5164	-.312	.756
	19-25 Yaş	42	4.6842	.4502		
Olumsuz davranışlardan az etkilenmemi sağlar	18 ve Aşağı	8	4.5000	.8366	1.023	.312
	19-25 Yaş	42	4.1081	.8750		
Kendime güven duygumu (cesaret, girişimcilik, başarılı olma isteği) geliştirir	18 ve Aşağı	8	4.4000	.8944	.424	.674
	19-25 Yaş	42	4.1842	1.0869		
Çevre kaygısını azaltmada yardımcı olur	18 ve Aşağı	8	3.8333	1.1690	.144	.886
	19-25 Yaş	42	3.7632	1.1012		
Kendimi gevşemiş ve huzurlu hissetmemi sağlar	18 ve Aşağı	8	4.6667	.5164	.389	.699
	19-25 Yaş	42	4.5526	.6856		
Duygusal haz almama yardımcı olur	18 ve Aşağı	8	4.6667	.5164	.845	.403
	19-25 Yaş	42	4.3158	.9892		
Düzenli spor yapma alışkanlığı kazandırır	18 ve Aşağı	8	4.8333	.5164	.621	.538
	19-25 Yaş	42	4.6579	.9892		

*p < .05, **p < .01, (5: Kesinlikle Katılıyorum, 1: Kesinlikle Katılmıyorum)

TARTIŞMA

Günümüzde teknolojinin getirdiği kolaylıklar insanları her geçen gün, daha az hareket eder duruma gelmiştir. Teknolojik gelişmelerin meydana getirdiği bu hareketsiz yaşam ile birlikte uygun olmayan çevre koşulları, sedanter bir yaşam şeklinin neden olduğu olumsuzluklar insanoglununun beden ve ruh sağlığını sürdürebilmesi için egzersizle ilgilenmesini zorunlu hale getirmiştir. Bu bağlamda, ülkemiz de dahil popüler kültürün serbest zamanlarını değerlendirmek amacıyla sportif etkinlik olarak Pilates egzersiz metodunu yaygın olarak kullandığı görülmektedir. Bu araştırma, spor merkezlerinde Pilates egzersiz metodunu yaygın olarak uygulayan bireylerin, pilates egzersizlerine katılım nedenleri ve Pilates egzersizlerinin bireyler üzerindeki etkileri ile ilgili görüşleri üzerine yapılandırılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin %30'unu 19-25 yaş ve kadınlar oluşturmaktadır. Araştırma grubu içerisinde öğrenciler, %26 ile en büyük kitleyi oluşturmaktadır. Öğrencilerin gün içerisinde çalışan bireylere göre daha fazla boş zamana sahip olmaları bu durumu desteklemektedir. Ayrıca, Bulgu ve ark., (2007), tarafından ifade edildiği gibi kadınların fiziksel etkinliğe katılmalarına yönelik son yıllarda yeni fırsatların yaratılması, kadın hareketinin etkisi, kadınlara yönelik sağlık ve fiziksel uygunluk hareketlerinin artmasıyla birlikte kadınların fiziksel aktiviteye katılımında önemli artışlar meydana gelmiştir (7). Bazı araştırmacılara göre kadın ya da erkeklerin serbest zaman etkililiği olarak fiziksel aktiviteye katılım oranları çok net, olmamasına rağmen bazı göstergelerde kadınların yaşam süresi boyunca daha aktif oldukları ifade edilmektedir (5, 42) Bu anlamda, araştırma sonuçları bu durumu destekler niteliktedir.

Araştırma bulguları bireylerin büyük bir bölümünün (%56) 1 yıldan az Pilates egzersizini yaptıklarını göstermektedir. Bu oranı % 20 ile 2-3 yıl yapanlar, % 16 ile 1- 2 yıl yapanlar, son olarak da % 4 ile 3-4 ve 5 yıldan fazla yapanlar takip etmektedir. Örneklem grubunun haftalık Pilates yapma saatleri incelendiğinde 5 saatten daha az Pilates egzersizi yapanların % 56, 6-10 saat arası yapanların % 18, 11-15 saat arası yapanların % 16, 21 saatten fazla Pilates egzersizi yapanların oranı ise % 10 olarak ortaya çıkmıştır. Spor Tıp Birliği (ACSM) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre; fiziksel etkinlikten yetişkinlerin daha fazla sağlık yararı elde edebilmeleri için orta şiddetli aerobik fiziksel etkinliğe haftada 300 dk gerçekleştirmeleri ya da aerobik fiziksel etkinliğin şiddetini arttırarak süresini 150 dk ya düşürmeleri gerektiği ifade edilmektedir (1). Tucker ve arkadaşlarına (2007) göre ise 18-65 yaş arası sağlıklı bireyler fiziksel sağlık yararı elde etmek için haftanın en az 5 günü en az 30 dakika orta şiddetli aerobik fiziksel etkinlik uygulamalıdır (40)

Araştırma bulguları, Pilates egzersizlerine katılımda en önemli sebebin sağlık olduğunu (Ortalama 4.7209, Standart sapma: .4538) ve bireylerin Pilatesin fiziksel ve zihinsel gelişimlerine katkı sağladığı (Ortalama: 4.6190, Standart sapma: .5823) düşüncesinde olduklarını ortaya koymuştur. Yapılan diğer araştırma sonuçları da egzersize katılımda en önemli sebebin sağlık olduğunu desteklemektedir (12). Rochholz (2004), gerçekleştirdiği çalışmasında tüm yaş gruplarındaki ve sosyo-ekonomik düzeydeki kadın ve erkeklerin düzenli olarak egzersize katılmalarını motive eden en önemli faktörün "pozitif sağlık" olduğunu belirlemiştir (32). Latey (2001), ortaya koyduğu araştırmasında, Pilates egzersizine giderek artan katılım sebepleri arasında popülasyonun fiziksel aktivite beklentilerinin farklılaşması ve yaralanmaları

önleme olarak ifade etmiştir² (22). Buna ek olarak, McBeth ve Jones, (2007), spesifik olmayan bel ağrıları (LBP) olan bireylerde gerçekleştirdikleri Pilates egzersizleri sonucunda LBP de önemli derecede azalma olduğunu bildirmişlerdir.(23) Johnson ve ark., (2007), sağlıklı yetişkin bireylerde dinamik denge üzerine Pilates'in etkilerini araştırıldığı çalışmada, Pilatesin bireylerin dinamik dengesini arttırmada yaralı olduğu sonucuna varmıştır (16) Souza ve Vieira, (2006) bireylerin Pilates'e bakış açılarını belirlemek için gerçekleştirdikleri araştırmalarında bireylerin pilatese katılımdaki temel amaçlarının postür (% 38.8) olduğunu bildirmişlerdir (39). Pilates egzersizlerine katılımdaki diğer amaçlar sırasıyla esneklik (% 32.1), rehabilitasyon (% 24.2), kas kuvveti (19.0%), estetik (16.8%), gevşeme (% 12.8) ve dayanıklılık (% 6.1) izlemektedir. Tüm bu araştırma bulguları sonucunda bireylerin Pilates egzersizine katılım sebepleri arasında en önemli faktörün "sağlık" olduğu ifade edilebilir.

Gerçekleştirilen araştırmalar sonucunda fiziksel egzersizlerin depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik bozuklukların tedavisinde olumlu etkilere sahip olduğu kanıtlanmıştır (11, 34, 14, 30). Cone (2002), gerçekleştirdiği araştırmasında haftada 3-4 kere egzersize katılan bireylerin, haftada 1-2 kere egzersize katılan bireylere göre daha yüksek çalışma performansına sahip olduklarını ifade etmektedir (10). Buna ek olarak, egzersize katılım sıklığı arttıkça bireylerin depresyon skorlarında önemli iyileşmeler gözlenmiştir (41) Egzersize katılım tüm zihinsel fonksiyonlarda iyileşmeye neden olmaktadır (9). Gerçekleştirilen diğer bir araştırmada egzersize katılan aktif bireylerin telaş, depresyon ve sosyal dışlanmışlık durumlarının sedanter bireylere göre daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır (19) Ayrıca, düşük şiddetli egzersizlerin pozitif ruh durumu üretmede daha yararlı olduğunu ifade edilmektedir (38) Buna ek olarak, aktiviteye katılım süresi arttıkça, elde edilen fizyolojik ve psikolojik sağlık yararının da arttığı yönündedir (27) Fiziksel aktiviteler arasında önemli bir yere sahip olan Pilates egzersiz tekniği; bir insanın güçlü bir zihin yapısına ulaşmasını ve bu güçlü zihinsel yapının fiziksel olarak vücudun tüm kontrolünü sağlanmasında kullanmasını gerektirmektedir (20). Araştırma bulguları, Pilatesin zihinsel yorgunluğu azalttığı (t: -2.083, p .044) ve kendine güveni arttırdığı (cesaret, girişimcilik, başarılı olma isteği) (t: -2.446, p: .019) düşüncesine bayanların erkeklere oranla daha fazla katılım gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Bu sonuç, Segal ve ark. (2004) tarafından yürütülen çalışma sonuçlarını desteklemektedir (36).

KAYNAKLAR

1. Muscolino J.E. and Cipriani, S. Pilates and the "powerhouse". *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 8, 2004; (1),15-24.
2. Anderson and Spector, 2000 B.D. Anderson and A. Spector, Introduction to Pilates-based rehabilitation, *Orthopaedic Physical Therapy Clinics of North America* 9 2000; (3), 395-410.
3. Bryan, M., Hawson, S. The benefits of Pilates exercise in orthopaedic rehabilitation. *Techniques in Orthopaedics*, 2003; 18(1), 126-129.
4. Kloubec, J., Banks, A. Pilates and physical education: A Natural Fit. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 2004; 75(4), 34-51.
5. Isacowitz, R., *Pilates*, Human Kinetics, s.43-301, Canada, 2006.
6. Gladwell V, Head S, Hagger M, Beneke R. Does a program of Pilates improve chronic non-specific low back pain? *Journal of Sport Rehabilitation* 2006; 15: 338-350.
7. Carr BS, Day J. *Effect of Directed Spring Guidance on Rate of Skill Acquisition*. JOSPT, 2004; 34 (1).
8. Schroeder JM, et al. Flexibility and Heart Rate Response to an Acute Pilates Reformer Session. *Med Sci Sports Exerc*. May 2002; 34:5.
9. Otto R, et al. The Effect of 12 Weeks of Pilates vs. Resistance Training on Trained Females. *Med Sci Sports Exerc*. May 2004; (36:5):356-357.
10. Rogers KV, Gibson AL. Effects of an 8-week Mat Pilates Training Program on Body Composition, Flexibility, and Muscular Endurance. *Med Sci Sports Exerc*. 2006; 38(5), 279-280.
11. Segal NA, Hein J, Basford JR. The Effects of Pilates Training on Flexibility and Body Composition: an Observational Study. *Arch Phys Med Rehabil* Dec 2004; 85(12):1977-81.
12. Sewright K, et al. Effects of 6 Weeks of Pilates Mat Training on Tennis Serve elocity, Muscular Endurance, and Their Relationship in Collegiate Tennis Players. *Med Sci Sports Exerc*. May 2004; 36, (5),167.
13. McMillan, A, Proteau, L, & Lebe, R. The Effect of Pilates-Based Training on Dancers' Dynamic Posture. *JDMS*. 1998; 2 (3), 101-107.
14. Lange C, et al. Maximizing the Benefits of Pilates-Inspired Exercise for Learning Functional Motor Skills. *J Bodywork Mov Ther*. 2000; 4(2), 99-108.
15. Anderson A. Spector, Introduction to Pilates-based Rehabilitation, *Orthop Clin N Am*. 2009; (3), 395-410.
16. Betz S. Modifying Pilates for Clients with Osteoporosis. *IDEA Fitness Journal*, April, 2005; 2 (4):46-55.
17. Petrofsky, J.S., Batt, J., Davis, N., Lohman, E., Laymon, M., and et al. Core Muscle Activity During Exercise on a Mini Stability Ball Compared With Abdominal Crunches on the Floor and on a Swiss Ball. *J Appl Res*. 2007; (7):3.
18. Esco MR, Olsen MS, et al. Abdominal EMG of Selected Pilates' Mat Exercises. Abstract: *Auburn*

- University Montgomery, AL, Rehabilitation Associates, Montgomery, AL, 2005.
19. Karasar, N., Bilimsel Araştırma Yöntemleri, s.25, Nobel Yayınları. Ankara, 2005.
 20. Özmen, A., *Uygulamalı araştırmalarda örnekleme yöntemleri*, s.40, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2000.
 21. Brownson, R. C., Boehmer, T. K., & Luke, D. A. (2005). Declining rates of physical activity in the United States: What are the contributors? *Annual Review of Public Health*, 26, 421–443.
 22. U.S. Department of health and human services. 2002. Physical activity fundamental to preventing disease (monograph, June 2002). [Home page on the internet] [Updated 21-02-2009], Available form <http://aspe.hhs.gov/hhealth/reports/physicalactivity/index.shtml>.
 23. American College of Sports Medicine. [Home page on the internet] [Updated 21-02-2009], Available form <http://www.acsm.org>
 24. Tucker, P, Gilliland, J. The effect of season and weather on physical activity: A systematic review, *Public Health*, 2007; 121, 909–922
 25. DeBourdeaudhuij, I., & Sallis, J. Relative contribution of psychosocial variables to the explanation of physical activity in three population-based adult samples. *Preventive Medicine*, 2002; 34, 279-88.
 26. Rochholz, D.G. Age, sex and socioeconomic status: Related factors in motivations for exercise. Dissertation Abstracts International, Section A: *Humanities Social Sciences*, 2004; 64 (8-A), 282.
 27. Latey, P. Updating the Principles of the Pilates Method— Part 2. *J Bodywork Move Ther.* 2002;6 (2):94–101.
 28. McBeth, J., Jones, K. Epidemiology of Chronic Musculoskeletal Pain. *Best Pract Res Clin Rheumatol.* 2007;21(3): 403-425.
 29. Johnson, E.G., Larsen, A., Ozawa, H., Wilson, C.A., Kennedy, K.L. The Effects of Pilates-Based Exercise on Dynamic Balance in Healthy Adults. *J Bodywork Mov Ther.* 2007;(11): 238–24.
 30. Souza, M., V., S., Vieira, C., B., Who are the people looking for the Pilates method? *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 2006; 10, 328–334.
 31. Craft, L.L., Perna, F.M., The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry* 2004; 6 (3), 104–111.
 32. Scully, D., Kremer, J., Meade, M.M., Graham, R., Dudgeon, K., Physical exercise and psychological well being: a critical review. *British Journal of Sports Medicine* 1998; 32 (2), 111–120.
 33. Gavin, J., *Lifestyle Fitness Coaching*. pp.112, Champaign, IL: Human Kinetics. 2005.
 34. Penedo, F.J., & Dahn, J.R. Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 2005; 18 (2), 189-93.
 35. Cone, T.B. The Effects of different types of exercise on the self-perceived levels of job performance of full-time university faculty and staff. Dissertation Abstracts International, Section A: *Humanities & Social Sciences*, 2002; 63 (1-A), 127.
 36. Ur, M.Y. A comparison of employees' participation patterns in corporate fitness programs and influential factors that affect personal job performance. Dissertation Abstracts International, Section A: *Humanities Social Sciences*, 2001, 62 (4-A), 1362.
 37. Colcombe, S., & Kramer, A.F. Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta-analytic study. *Psychological Science*, 2003; 14 (2), 125-30.
 38. Kirkcaldy, B.D., Shephard, R.J., & Siefen, R.G. The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 2002, 37 (11), 544-50.
 39. Strelan, P., Mehaffey, S.J, & Tiggemann, M. Self objectification and esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise. *Sex Roles*, 2003; 48(1-2), 89-95.
 40. Osei-Tutu, K.B., & Campagna, P.D. The effects of short- vs. long-bout exercise on mood, VO₂max and percent body fat. *Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory*, 2005; 40 (1), 92-98.
 41. O'Halloran, P.D., Murphy, G.C., & Webster, K.E. Mood during a 60-minute treadmill run: Timing and type of mood change. *International Journal of Sport Psychology*, 2004; 35 (4), 309-27.
 42. Kloubec, J., Banks, A. Pilates and Physical. *JOPERD*, Apr. 2004; 75(4):34.