

Aletli Pilates Yapan Kadınlarda Kor Kaslarının Fonksiyonelliği ve Enduransı ile Benlik Saygısı, Beden Farkındalığı ve Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigation of The Relationship Between The Functionality and
Endurance of Core Muscles and Self Esteem, Body Awareness and
Body Perception in Women Performing Reformer Pilates

Elif Bengisu Köse^{*1}, Yıldız Erdoğanoğlu²

*: elif.kose@std.antalya.edu.tr, ORCID: 0009-0000-8405-197X

¹: Antalya Bilim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı, Antalya, Türkiye

²: Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Antalya, Türkiye

ÖZET

Bu çalışma, düzenli aletli pilates yapan kadınlarda kor kaslarının fonksiyonelliği ve enduransı ile benlik saygısı, beden farkındalığı ve beden algısı arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yapıldı. Çalışmaya başlanmadan önce Akdeniz Üniversitesi Etik Kurulu KAEK-462 sayılı ve 07.06.2023 tarihli etik onay alındı. Çalışmaya düzenli olarak en az 1 yıldır aletli pilates egzersizi yapan, yaş ortalaması $32,4 \pm 7,7$ yıl olan 37 kadın dahil edildi. Katılımcıların sosyodemografik bilgileri alındıktan sonra, kor kaslarının fonksiyonelliği tek bacak duvar oturma testi ve tekrarlayan tek bacak çömelme testi ile, kor kaslarının enduransı gövde fleksiyon endurans testi ve lateral köprü testi ile değerlendirildi. Bireylerin benlik saygısı Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile, beden farkındalığı Beden Farkındalık Anketi ile, beden algısı ise Beden Algısı Ölçeği ile değerlendirildi. Çalışma sonucunda, araştırmaya katılan bireylerin, benlik saygısı ve beden farkındalığı yüksek düzeyde, beden algısı ise orta düzeyde bulundu. Kor kaslarının fonksiyonellik değerlendirmesinde yalnızca sağ bacak duvar oturma testi ile Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki bulundu ($p < 0,05$). Kor kaslarının fonksiyonelliği ve enduransı ile benlik saygısı, beden farkındalığı, beden algısı ve depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktu. Bu çalışma sonucunda, kor kasları fonksiyonelliğinin benlik saygısı dışında, vücut farkındalığı ve beden algısına etkisinin olmadığı gözlemlendi. Kor kasları enduransının ise benlik saygısı, vücut farkındalığı ve beden algısına etkisinin olmadığı sonucuna varıldı.

Anahtar Kelimeler: Pilates, Kor Kasları Fonksiyonelliği, Kor Kasları Enduransı, Benlik Saygısı, Beden Farkındalığı, Beden Algısı.

ABSTRACT

This study was conducted to investigate the relationship between the functionality and endurance of core muscles and self-esteem, body awareness and body perception in women who regularly perform reformer pilates. Before starting the study, ethical approval was received from Akdeniz University Ethics Committee numbered KAEK-462 and dated 07.06.2023. The study included 37 women with an average age of 32.4 ± 7.7 years who had been doing pilates

exercises regularly for at least 1 year. After the sociodemographic information of the participants was obtained, the functionality of the core muscles was evaluated with the single-leg wall sitting test and the repetitive single-leg squat test, and the endurance of the core muscles was evaluated with the trunk flexion endurance test and lateral bridge test. Individuals' self-esteem was evaluated with the Rosenberg Self-Esteem Scale, body awareness with the Body Awareness Questionnaire, and body perception with the Body Perception Scale. As a result of the study, the research participants exhibited high levels of self-esteem and body awareness, however their body perception was judged to be at a medium level. In the functionality evaluation of the core muscles, a significant relationship was found only between the right leg wall sitting test and Rosenberg self-esteem scale scores ($p < 0.05$). There is no significant relationship was observed between the self-esteem, body awareness, body perception, and depression scores and the functionality and endurance of the core muscles. As a result of this study, it was observed that core muscle functionality had no effect on body awareness and body perception, other than self-esteem. It was concluded that core muscle endurance had no effect on self-esteem, body awareness and body perception.

Keywords: *Pilates, Core Muscles Functionality, Core Muscles Endurance, Self Esteem, Body Awareness, Body Perception.*