

EGZERSİZ VE PERFORMANS SPORUNDA BEDEN POLİTİKALARI

Pınar ÖZTÜRK*, Canan KOCA**

Özet: Kadın bedeni biyoloji ve fizyolojinin egemenliğindeki bir alan olarak müdahale edilmesi gereken, üzerinde müzakerelerin yapıldığı bir düzleme taşınmış durumda. Ayrıca egemen sağlık söylemi ile zayıflık, güzellik ve sportif güçlenme söylemlerinin birbirine karışması söz konusu. Bunun yansıması olarak kadın ve erkek bedenlerin terbiye edildiği spor alanında beden fiziksel güç ve performansla eşleştirilirken politik, kültürel ve ekonomik faktörler göz ardı ediliyor. Özellikle kadın sporcuların heteronormatif normlarla şekillenen estetik bir beden ile sportif performans için gerekli olan kaslı beden arasında yaşamak zorunda kaldıkları gerilim, cinsiyet ideolojilerin yapılanmasını ve her defasında meşrulaştırılmasını olanaklı kılıyor. Bu bağlamda bu çalışmada, egzersiz ve performans sporunda kadın bedeni üzerinde hâkim olan söylemlerin eleştirel paradigmalara çerçevesinde açığa çıkartılmasını ve bu söylemlerin hizmet ettiği düzlemi tartışmayı amaçladık.

Anahtar sözcükler: beden, egzersiz, performans sporu, söylem, toplumsal cinsiyet

Body Politics in Exercise and Performance Sport

Abstract: Female body, as an area under the hegemony of biology and physiology, has been brought into a platform where it can be interfered and discussed. Beside dominant discourses about health, leanness, beauty and sportive power are about to intermingle with each other. As a reflection of this situation while body is linked to power and performance, politics, cultural and economic factors are ignored. Especially the tension experienced by women athletes stems from the duality between the aesthetic body shaped by heteronormative norms and the muscled body required for a better sportive performance enable to construct and legitimate the ideology based on biological sex difference and inequalities between sexes. In this context, we aim to reveal the dominant discourses on female body in exercise and performance sports area within the frame of critical paradigms and to discuss the platform perpetuated by existing sexist discourses.

Key words: body, exercise, performance sport, discourse, gender

Giriş

Dünyadaki ve ülkemizdeki çeşitli çalışmalar, kadınların ve kız çocukların fiziksel aktiviteye ve performans sporuna katılımlarının erkeklere kıyasla daha düşük olduğunu ortaya koyuyor (Cengiz, 2009; Sallis, 2000; Trost 2002; WHO, 2010). Bununla birlikte yirminci yüzyılın son çeyreğinden bugüne kadın hareketlerinin etkisi ve fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki yararlarına ilişkin artan farkındalık ile kadınlar ve kız çocukları çeşitli fiziksel aktivite alanlarında ve performans sporlarında daha fazla yer almaya başladılar. Son dönemde yapılan çalışmalar ise bugün dünyanın farklı coğrafyalarındaki birçok kadının fiziksel aktiviteye psikolojik iyilik hali ve fiziksel güçlenme gibi amaçlarla katıldığını gösteriyor (Koca, 2009; Krane, 2004). Bir yandan kadınların ve kız çocuklarının bu iki toplumsal alana katılımlarının artması umut verici iken, öte yandan fiziksel

aktivite ve performans sporunda bu sayısal artışla eş gitmeyen ve kadın bedenini gelenekselliği sınırlarına hapseden kültürel bir yeniden üretim söz konusu. Coakley özellikle 1970'lerden itibaren *sağlık ve zindelik hareketinin*, kadınların fiziksel güçlenmesine ve yeterliğinin gelişimine vurgu yaptığını fakat kadınların geleneksel kadınsılıklarını ve kadınsı bedenlerini korumaları yönünde bir etkiye de sahip olduğunu belirtir (Coakley, 2009). Günümüzde de fitness endüstrisinin küresel etkisiyle bedenin görünümüne ilişkin geleneksel hâkim kodlar inşa edilmekte ve yeniden üretilmektedir.

Türkiye'de son on beş yıldır aerobik, step ve pilates gibi yeni hareket kültürünün kendine yer bulması, fiziksel uygunluk programlarının yaygınlık kazanmasına ve bunların özellikle orta ve üst

*Arş. Gör., Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

**Doç. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

sınıftan kadınlar arasında popüler bir hale gelmesine yol açtı. Buna paralel olarak görsel medyanın yeni dönem sağlık anlayışı temelinde kurguladığı "doktor programları", kadınların fiziksel aktivite ve egzersize ilişkin ilgisini yükselten, sağlık ve beden algısını güncel bilgilerle şekillendirebilen bir yapıya dönüştü. Böylece egzersiz, beslenme, diyet ve kozmetik endüstrisine ilişkin bilgiler kolay ulaşılabilir ve hızlıca tüketilebilir bilgiler olarak gündelik hayatlarımızda yerini aldı. Bu noktada geniş kapsamda görsel ve yazılı medyanın, kültürel ve geleneksel kadın bedeni algısını şekillendirmede ve hatta yönetmede etkili olduğunu ve bu bağlamda geleneksel kadınlığa ilişkin beden algısının inşa edilmesine ve yeniden üretilmesine katkı sağladığı söylenebilir.

Bu çalışmada iki temel alana odaklandık; bunlardan birincisi egzersiz, diğeri ise performans sporu. Egzersizi ve sporu kendine özgü söylemleri ve pratikleri olan iki farklı sosyal alan olarak ele aldık. *Egzersiz*, iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanan *fiziksel aktivitenin* bir alt sınıfı olarak kabul edilir. Planlı yapılandırılmış, istemli, fiziksel uygunluğun bir ya da bir kaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir (**WHO, 2010**). Ev işleri, merdiven çıkma gibi enerji harcanmasıyla sonuçlanan tüm bedensel hareketler fiziksel aktivite iken, haftada 2-3 gün ve günde en az 30 dakika yapılan planlı, tekrarlı ve sürekliliği olan bisiklet, yüzme, koşu veya yürüyüş gibi aktiviteler ise egzersiz kategorisinde yer almaktadır (**WHO, 2010**). Spor ise en genel anlamıyla önceden belirlenmiş kurallara göre, kişisel veya takım halinde yapılan yarışma ve rekabet amaçlı veya kişisel eğlence için yapılan fiziksel aktiviteler olarak tanımlanır. Bu çalışmanın merkezinde ise performans sporu yer almaktadır. *Performans sporu*, maddi kazanç amacıyla yapılan, fiziksel performansın ve yarışmalarda elde edilen derecelerin belirleyici olduğu, kuralları olan, yapılandırılmış aktivitelerdir ve performans sporcusu uğraştığı spor dalında katıldığı yarışmalardan maddi kazanç elde eder (**Ertan, 2012**).

Kadınların "dezavantajlı" oldukları böylesi bir alanda maruz kaldıkları söylemlerin, onların egzersize ve performans sporuna katılımını belirlemede ve beden algılarının şekillenmesinde etkisi olduğu bilinmektedir. Bu çerçevede bu yazının amacı egzersiz ve performans sporu aracılığıyla kadın bedeninin hâkim söylemler tarafından nasıl müdahaleye uğradığı üzerine bir derleme çalışması

yapmaktır. Bu amaç doğrultusunda egzersiz ve performans sporunda kadın bedeni üzerinde hâkim olan söylemlerin eleştirel paradigmlar çerçevesinde yeniden okumasını yaptık. "*Her şey sağlık için*" başlıklı birinci bölümde bir çerçeve olması açısından egemen sağlık anlayışını egzersiz temelinde ele aldık. "*Egzersiz şekillendirdiği bedenler*" isimli ikinci bölümde ise egzersiz aracılığıyla kadın bedenin manipülasyonunun bileşenlerine yer vermeye çalıştık. Bu bölüme, egzersiz yapan kadınlarla gerçekleştirdiğimiz araştırmalarımızdan verileri de dâhil ettik. "*Spor alanında bela bedenler*" başlıklı son bölümde ise özellikle medyadan örneklerle kadın sporcuların bedenleri üzerinden üretilen söylemlere yer verdik.

Her şey sağlık için

Günümüz modernitesinde ve tüketim toplumunda, bedensel ve zihinsel iyi olma hali olarak okuyabileceğimiz "sağlıklı olma" iyi bir yaşam sürmek için araç olmaktan çıkarak, amaç haline dönüşmüş durumda. Sağlıklı olma, uzun süredir hastalığın karşılığından çok öte bir anlama sahip. Kapitalizmin doğası gereği ve tüketim endüstrisinin geldiği nokta itibarıyla de sağlığın bireysel bir konuma indirgenmesi söz konusu. Sezgin'in belirttiği gibi sağlıklı olma, toplumsal bir sorunsal olarak değil, bireyin bir gündelik yaşam deneyimi ve yükümlülüğü olarak inşa edilmektedir (**Sezgin, 2011**). Hâlbuki sağlık, sosyal alan içerisinde kavranması gereken, sosyal bir meseledir (**Erbaydar, 2009**).

Turner'a göre sağlık, piyasadaki diğer metalar gibi bir meta haline getirilmiştir (**Turner, 2001**). Bu bağlamda *sağlık*; genç, zayıf ve formda olmak biçiminde yeniden tanımlanmakta, beden kitle indeksi skalasında "normalin" üzerinde olanlar hastalaştırılmakta ve sağlıklı bedene ulaşmanın yolları tüketim temelinde sunulmaktadır (**Featherstone, 1991; Turner, 2001**). Örneğin, teknolojinin ölümsüzlüğü ve mükemmeli yakalama çabasında estetik cerrahi, botoks, bakımlı, zayıf ve mutlu olmak için kişisel bakım, diyet, fitness programları ve performans arttırıcı ilaçlar "sağlıklı bedenler" için her gün bir yenisinin üretildiği ürünler olarak görülebilir (**Featherstone, 1991; Magdalinski, 2009**). Bu ürünlerden en önemlisi de, egzersiz programlarıdır. Egzersiz yapmak ve fiziksel olarak aktif olmak sağlıklı yaşamın vazgeçilmez bir unsuru olmakla birlikte medyada ve sağlık sektöründe güzellik, zayıflık, genç görünme ile eşleştirilerek sunulmaktadır (**Sezgin, 2011**). Türkiye'deki gazetelerde yer alan sağlık ve sağlıkla ilgili haberleri analiz ettiği çalışmasında, egzersizle ilgili yazı dizilerinin

hemen hemen hepsinde sağlık üzerindeki olumlu etkilerinden çok estetiğe ağırlık verildiğini, bir yaşam pratiği olmasından ziyade zayıflamaya çubuk büküldüğünü, okuyuculara ünlülerin egzersiz programlarının servis edildiğini, süreklileşen ve yenilenen egzersiz programlarının tüketimi özendirildiğini belirtir. Diğer bir ifadeyle, Türkiye’de ana akım medyanın egzersizi servis etme biçimi gündelik hayata yerleşmesi gereken bir davranış biçimi olarak değil, kalori hesabına dayanan, sağlık, estetik ve bakım kavramlarıyla birlikte ele alınan bir biçimdedir (**Sezgin, 2011**).

Ankara’da kadınlara özel spor merkezinde düzenli egzersiz yapan kadınlarla gerçekleştirdiğimiz araştırma¹ egzersizin estetik, zayıflık ve beğeni gibi kavramlarla iç içe geçtiğini göstermesi açısından önemlidir. Araştırmada görüştüğümüz kadınlardan biri olan Ela (39 yaş, 162 cm/64 kg) *“Biliyorum çok kilolu değilim ama şu dört kiloyu vermem gerekiyor”* diyerek, egzersize başlama nedeni olarak kilo vermeyi öne sürmüştür. Ela sosyal çevresinin zayıf görüldüğü için *“Sen deli misin? Neden spora gidiyorsun?”* şeklinde kendisini eleştirdiğinden bahsetmesi, egzersizin ve genel anlamıyla sporun toplumsal izdüşümünü göstermesi açısından da kritik bir önemdedir. Aynı çalışmada eczacı Beyza (24 yaş, 160 cm/62 kg) bedenini beğenmediği için egzersize katıldığını, temel amacının kilo vermek olduğunu belirtir: *“Yani kilolu buluyorum kendimi. Göbeğimi beğenmiyorum. Ne kadar zayıflarsam zayıflayayım beğenmeyeceğim gibi geliyor. Hani ondan önce 60 kilo olsam beğenirim gibi geliyordu, daha önce 76 kiloydum. Hala beğenmiyorum.”*

Bazı kadınlar için spor ve egzersize katılmanın ilk dayandırıldığı düzlem sağlık olsa da, görüştüğümüz kadınların birçoğunun sağlık ile “görünüşe müdahale etmeyi” bir tutmaları söz konusu. Örneğin 47 yaşındaki Ayşen (167 cm/72 kg) *“Sporu öncelikle seviyorum. Ondan sonra da asıl sağlığım için. Sağlığımı özen gösteririm. Ama elbette görünüşüm de önemli (gülüyor). Biraz zayıflasam güzel olur.”* ifadeleriyle düzenli egzersizi neden yaptığını anlatırken, ardından zayıflamış olmasından kaynaklı sosyal çevresinden gelen olumlu tepkilerden hoşlandığını ve böylece motivasyonunun arttığını söylemiştir. Aynı şekilde Fidan (44 yaş, 160 cm/68 kg) da egzersiz yapmasını önce sağlığa dayandırmakla birlikte, *“Benim normalde kilom 65 olması lazım boyuma göre, yaşıma göre. Ben ona inmeye çalışıyorum. O kiloya bir insem çok mutlu olacağım. Aslında sağlığım için.”* görüşüne sahiptir ve beden

kitle indeksi temelinde normal yakalama çabası içerisindedir. Sonuç olarak Hacisoftaoğlu’nun vurguladığı gibi egzersiz, zayıf bedene ulaşmanın yollarından biridir ve böylesi bir amaçla yapıldığında güzellikle eşdeğer görülen bir sağlık anlayışının oluşmasına katkıda bulunmaktadır (**Hacisoftaoğlu, 2012**).

Zayıf bir kadın bedeninin sağlıklı olma haliyle eşleştirildiği günümüzde, yeme bozukluğu kategorisinde değerlendirilen tutum ve davranışlar en temel zayıflama yöntemlerinden biri haline dönüşebilmektedir. Türkiye genelinde yaptığımız bir araştırmada² 307 kadın sporcunun %16,3’ünde ve 371 sedanter kadının %14’ünde yeme bozukluğu risk faktörü olduğu tespit edildi (**Güzel, 2014**). Aynı çalışmada yeme bozukluğu risk faktörüne sahip kadınların sosyal fizik kaygılarının da yüksek olduğu bulundu. Sosyal fizik kaygı, bireylerin fiziksel görünümüyle ilgili diğer insanların negatif değerlendirmelerinden duyduğu endişedir (**Hart, 1989**) ve kadınların ideal beden standartlarına sahip olma isteği, gerçekçi olmayan beklentilere girmeleri ve beraberinde diğer kişilerin kendi görünüşlerini olumsuz olarak değerlendirdiklerine inanmaları sonucunda ortaya çıkan bir kaygı türüdür (**Russell, 2002**). Sosyal fizik kaygı düzeyinin cinsiyetler arası farkını inceleyen çalışmalar, bu kaygı türünün kadınlarda erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğunu bildirmektedir (**Çepikkurt, 2010; Davison, 2005; Mack, 2007**). yüksek düzeyde sosyal fizik kaygıya sahip kadınların, erkeklerin bulunmadığı, yani sadece kadınların bulunduğu ortamlarda egzersize katıldıklarını belirtirken (**Kruisselbrink, 2004**) aynı şekilde Crawford da kadınların çevreleri tarafından bedenlerinin izlem altında tutulmama-çağına inandıkları ortamlarda egzersize katıldıklarını bildirmektedir (**Crawford, 1994**).

Bu noktada yukarıda belirtilen cinsiyet farkının cinsiyete özgü olmadığı, bunun sosyo-kültürel bağlamda değerlendirilmesi gereken bir unsur olduğu bu yazının temel konusudur. Bireylerin bedenleri üzerinden yaşadıkları stres, anksiyete ve olumsuz duygu-durumların sorumluluğunu sadece bireysel tercihlere indirgemek, sağlığın ve bedeninin sosyal bileşenlerini bertaraf etmek olur. Bu bağlamda örneğin McKay bir adım ileri giderek, “Herkes için Spor” gibi devletlerin kamusal kampanyalarının bile bireylerin “sağlıksız” davranış için suçluluk duymalarını sağladığı, serbest zaman değerlendirmeyi bireyselleştirdiği ve sadece bireye sorumluluk yüklediği, ayrıca bu tür kampanyaların ölüm ve hastalığın genel nedenlerinden ziyade bireysel

yansımalarına odaklandığı gerekçesiyle eleştirmesi gerektiğini öne sürer (**McKay, 1991**).

Fiziksel aktivitenin ve egzersizin kilo vermeyle eşleştirilmesinin ve dolayısıyla fiziksel aktivitenin ve egzersizin gündelik hayatın bir parçası haline dönüşmemesinin tek sorumlusu elbette medya değildir. Medyanın üstlendiği rol aslında Türkiye’de spor (hareket) kültürünün yerleşmemesinin bir çıktısı ve genel olarak kapitalizmin çarklarının işlemesi için gerekli olan bir durumdur. Örneğin, Dünya Sağlık Örgütü raporlarına göre ölüm riski faktörlerinden “hareketsizlik” dördüncü sırada iken “şişmanlık” beşinci sırada yer alıyor. Kadınların yaşamında ise hareket erkeklere kıyasla çok daha az yer alıyor ve kadınlar özgürce hareket edemiyorlar. Dolayısıyla fiziksel olarak aktif olmak ulusal, bölgesel ve yerel düzeydeki programlar ve politikalar tarafından belirlenen; her disiplinin sorumluluğunda olan kültürel bir meseledir. Bu doğrultuda Türkiye’nin şehir düzenlemesi (açık hava rekreasyon alanların azalması, bisiklet yollarının olmaması, trafik problemi, betonlaşma vb.); eğitim sistemi (beden eğitimi ders saatlerinin azalması vb.); spor anlayışı (madalya sayısına odaklanan politikalar vb.) ve patriarkal aile yapısı (kız çocuklarının spora katılımının engellenmesi, çocuk gelin olma vb.) birlikte değerlendirildiğinde, “spor dostu” bir ülke olmadığını söylemek yanlış olmaz.

Yaptığımız bir araştırmada³ günümüzde 10-14 yaş aralığında olan kız çocuklarının sokakta oynamamalarının ve hareketsiz kalmalarının temel nedenlerinin başında trafik probleminin, oyun alanların otoparka dönüşmesinin, parkların yerleşim yerlerinden uzakta olmasının ve artan suç oranlarının yarattığı güvensizlik olduğunu gördük ve “hareket etmeyen” bir kuşağın yetiştiğine ilişkin ipuçlarına rastladık. Hâlbuki ergenlik döneminde fiziksel aktiviteye katılım, yetişkinlikte fiziksel aktiviteye katılımın en önemli yordayıcılarından birisidir (**Thompson, 2003**). Yetişkinlik dönemine aktarılamayan “hareket bilinci”, yaş ilerledikçe medya ve sağlık sektörlerinin etkisiyle “kiloyu kontrol etme/kilo verme” anlayışına dönüşmesi kuvvetle ihtimal söz konusudur. Böylece Türkiye’de spor kültürünün olmaması ile birlikte kilo verme, sıkılaşma ve fit görünmeyle eşleştirilen egzersizi birlikte değerlendirdiğimizde, egzersizi gündelik hayatlarda yer alış biçimiyle sabun köpüğüne benzetilmesi yanlış olmaz. Kilo verilmesi için sihirli bir araca dönüşen egzersiz, verilen kiloların ardından gündelik hayatlardan çıkartılabilmektedir, ta ki diğer kilo alımına kadar.

Hem ilgili çalışmalardan hem de yaptığımız araştırmalardan elde edilen veriler genel olarak egzersizin kilo verme ile eşleştirildiğini ve sağlığın da bu çerçevede ele alındığını göstermektedir (**Hacisoftaoğlu, 2012; Sezgin, 2011**). Bu bağlamda aşağıdaki bölümde egzersizin kadın bedenleri için ne anlama geldiğini tartışacağız.

Egzersiz şekillendirdiği bedenler

Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım hareketsizliğin neden olduğu kalp damar hastalıklarının, diyabet, kemik erimesi, hipertansiyon ve şişmanlık gibi rahatsızlıkların gelişmesini ve ilerlemesini engellerken (**Strong, 2005; Trost, 2008**); öz saygının ve öz yeterliğin gelişmesinde ve depresyon semptomları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir (**Daniels, 2006; McDonald, 1991**). Sağlık ve zindelik için fiziksel aktivitenin önemli olduğunu ortaya koyan çok sayıda araştırma yapılmakta, bununla birlikte bireylerin egzersize katılımını motive eden faktörler de sıklıkla incelenmektedir (**Biddle, 2000; Fox, 2000**). İlgili alanyazında bireylerin rekreasyonel amaçlı egzersize katılımında sağlık, dış görünüm (ideal beden), sosyalleşme, beceri gelişimi, rekabet ve eğlence gibi çeşitli faktörlerin etkili olduğu belirtilir (**Allender, 2006; Gürbüz, 2012; Öztürk, 2012**). Özellikle kadın egzersizcilerle yapılan araştırmalarda, ideal beden formu ideolojisi altında kalan kadınların çoğunluğunun egzersize katılma nedeni bu ideali yakalama çabası olarak gösterilmektedir (**Markland, 1993; McDonald, 1992; Koca, 2009; Pruis, 2010**). Benzer şekilde Türkiye’de nitel paradigmlar temelinde yürütülen bir çalışmada, kadınların aerobik egzersize başlama nedenleri arasında kilo kontrolü ve zayıflama isteği olduğu, bu isteklerin ise “zayıflık ideali” baskısı ile şekillendiği belirtilir (**Hacisoftaoğlu, 2012**). Araştırmacılar, “zayıflık ideali” baskısının aslında ideal ve güzel kadın imgelerini içerdiğini ve bu anlamda kadınları zorunlu bir beden görünümü hayaline hapsedmiş olduklarını vurgular.

Fitness merkezleri, tarihsel olarak erkeklerin hâkimiyetindeki mekânlar olarak kurgulanmış (**Wacquant, 2004**); bedensel güzelliğe vurgunun ve sağlıklı ilişkili farkındalığın artması nedeniyle de bir endüstriye dönüşmüştür (**Harris, 2002; Sassatelli, 1999**). Fiziksel aktivitenin ve sporun, üst düzey performans, üstün fiziksel özellikler, yetenek, başarı, hırs ve rekorlarla tanımlanması ve bu özelliklerin erkeğe mal edilmesi, kadınların uzun yıllar bu alandan dışlanmasına neden olmuştur. Bu nedenle kadınların bu alana dahil olması zaman almıştır ve almaya da devam etmektedir.

Aslında bu durum, toplumsal yapının farklı alanlarında hüküm süren cinsiyetçi ve biyoloji temelli yaklaşımların spor alanındaki yansımalarından biri olarak okunabilir. Diğer bir ifadeyle, kadınların bu alandan uzak tutulmasının/dışlanmasının ayrıca dayanıklılık ve kuvvet gerektiren fiziksel aktiviteleri yapmaktan alıkonulmalarının alt metninde kadın bedeninin hassaslığını ve doğurganlığı nedeniyle koruma altına alınması gerektiğini vurgulayan kadının zayıflığına yönelik söylemler yer almaktadır (**MacKinnon, 1987**).

Bugün kadınların fiziksel aktivite ve düzenli egzersize katılımı geçen zamanlara göre artış gösteriyor. Fakat sayısal olarak belirttiğimiz bu artışın arkasındaki nedenlerin toplumsal cinsiyet ile kesişim noktasını vurgulamakta fayda var. Örneğin step, aerobik gibi "kadınlara özel egzersiz programları"⁴ kadınların bu alanda varlık gösterebilmelerinin bir anahtarı olagelmıştır. Bu fiziksel aktiviteler kadınlara zayıflamayı, bedenlerini inceltmeyi ve sıkılaşmayı, kısacası kadınsılıklarını kaybetmeden egzersiz yapabilmeyi vaat etmektedir. Fitness endüstrisi içerisinde "kadınlara özel egzersiz sınıflarına" dönüşen bu egzersiz türleri kadın bedenini erkeğin bedenine benzetmeden çalıştırma imkânı sunması nedeniyle de popülerliğini, özellikle orta ve üst sınıflarda, korumaktadır (**Dworkin, 2003**). Hacisoftaoğlu ve Bulgu'nun çalışmasında, görüşmeler sırasında aerobik egzersize katılan kadınların fiziksel güçlenmeye vurgu yapmamaları, sadece sıkılaşma ve kilo vermeye odaklanmaları, kadınların aerobik egzersizinden beklentilerini gösterir niteliktedir (**Hacisoftaoğlu, 2012**).

Beden ister "ölçütler" temelinde olsun, ister "sağlığın" bir bileşeni olsun manipüle edilen kültürel kodların bir yansımasıdır. Bu kodların başında da kadın bedeni için kaçınılması gereken "kaslılık" gelmektedir. Alanyazında kadınların, özellikle sporcu kadınların kaslılığına ilişkin sosyo-kültürel anlamlarını açığa çıkaran sayısız araştırma bulunmaktadır (**Krane, 2001; Markula, 1995**). Bu çalışmaların ortak noktası kaslı olmanın erkeklikle ve güçlü olma ile eşleştirilmesi, kaslı bedenlerin erkekleri referans etmesidir. Kaslı ve adaleli bir beden erkekliği ve estetik bir beden kadınlığı tanımlamasının alt metninde ise sporun erkeğin atletik yapısı ile bütünleştirilmesi yatmaktadır (**Kimmel, 1987; Koca, 2005**). Bu nedenle biyolojik farklılığın görünürdeki ayrımları silikleşmemeli, erkeğe ait güç, performans, iktidar kadınların hanesine yazılmamalı ve kadınlar zarif ve arzulanabilir bir bedene sahip olmalıdır. Bu bağlamda ideal kadın bedeni için

üretilen "sıkı fakat biçimli, zinde fakat seksi, güçlü fakat ince" kültürel mesajın geçerliliğini koruduğu söylenebilir (**Markula, 1995**).

Özetle, fiziksel aktivite ve egzersiz, sağlığın önemli bir bileşenidir. Fakat fiziksel aktivite ve egzersize yüklenen anlamlar, toplumsal cinsiyet bağlamında eksen değiştirebilmektedir. Kadınlar, tarihsel olarak erkeklere ait olarak süregelmiş bu alanlarda, kadınsı özelliklerini tehlikeye sokmayacak ve onları erkeklerin sahip olduğu "kaslılık" gibi özellikler kazandırmayacak toplumsal cinsiyetlendirilmiş aktivitelerle yönelmekte veya yöneltilmektedirler. Kadın bedeni, üzerine çizilen ideal beden çizgi hatlarıyla, kapitalist ideolojinin harmanladığı tüketim kültürünün bir tüketim nesnesi ve müdahale edilmesi gereken bir toplumsal inşa ve yeniden üretim alanı olarak görülmektedir. Bir sonraki bölümde, tüketim kültürünün en önemli çarklarından biri olan medyanın sporcu kadın bedenleri üzerinden "algısını" inceleyeceğiz.

Medyanın "bakılabilir" sporcu kadın bedeni arayışı

Spor bilimleri alanında yarışma sporları bağlamında *beden*, çeşitli antrenman yöntemleri ve ilaç kullanımı gibi yardımcı programlarla düzenlenebilen, fiziksel yeterliğin ya da fiziksel mükemmelliğin üst düzeyde belirleyici olduğu bir yapı olarak ele alınır (**Koca, 2005**). İlgili akademik yazın uzun bir süre bedeni optimal performansa ulaştırılması ve manipüle edilebilmesi gereken bir boyutta inceledi. Öte yandan sporun merkezinde bedenin olması, sporda sosyal alanlarda çalışma yürüten araştırmacıların spordaki bedeninin toplumsal cinsiyetlendirilmiş yapısını sorgulaması yoluyla, sosyo-kültürel anlamlarının tartışılmasına olanak tanıdı. Bu bağlamda alanyazının en fazla dikkat çektiği, hem alanda (yarışmalarda ve antrenmanlarda) hem de medyada sporcu kadınların performanslarından ziyade kadınlıklarının daha fazla sorgulanıyor olması (**Harris, 2005; Scraton, 2005**).

Birçok kültürde kadın bedeni, "kadınlık"⁵ ile eşleştirilmektedir. Zarif, arzulanır, çekici bedenlere sahip kadınlar "gerçek" kadınlar, aksi yönde olan tüm bedenlerin "kadınlıkları" tartışma konusudur. Yüksel Aytuğ'un⁶ "Kadınlık olimpiyatlarda ölüyor" başlıklı yazısı bu anlamda yazarın bireysel düşüncelerini içeren bir yazıdan ziyade, kadın sporcu bedenlerinin nasıl olmaması gerektiğini bildiren bir manifesto niteliğinde okunabilir. Yazara göre "Kadınlığın, analığın ve bereketin simgesi olan göğüslere" sahip olmayan kadın sporcular

"Kocaman omuzlara, küçücük kalçalara ve tahta gibi dümdüz göğüslere" sahipler. Bahsettiği özellikle yüzücü kadın sporculardır, bu sporcuların "bir nebze hala bakılabilir" olduğunu belirtmekte ve eklemektedir: "Bazı ciritçiler, güleciler, güreşçiler, halterciler ve boksörler onların görüntüleri hepten içler acısı."

Medyada sporcu kadın bedenlerinin cinsel açıdan değer biçilerek temsil edilmesi (erkeksi/çekici değil- Aytuğ'un ifadesiyle "içler acısı"- ya da kadınsı/çekici şeklinde), topluma ve kültüre kök salmış toplumsal ve ekonomik eşitsizliklerin yeniden üretimidir (Rowe, 1995). Çünkü spor alanında bedenin ve fiziksel performansın üst düzeyde önemli olması, sporu toplumsal cinsiyet ideolojilerinin⁷ yapılanması için güçlü bir alan haline getirmektedir (Theberge, 1993). Yukarıdaki alıntıda da görüldüğü gibi, medyada ele alınış biçimiyle halter, güreş, boks, futbol ve basketbol bedensel performansları nedeniyle erkeklere atfedilen sporlardır. Toplumsal cinsiyetlendirilmiş bu ön yargıların, çok küçük yaşlardan itibaren öğrenildiğine işaret etmesi açısından Koca ve Demirhan'ın çalışma bulguları dikkat çekicidir (Koca, 2005). Araştırmacılar beden eğitimi ve spor alanında toplumsal cinsiyetin yeniden üretimini tartıştıkları çalışmalarında, Ankara'daki orta okullarda eğitim gören öğrenciler ile derinlemesine bireysel görüşme yapmışlar ve dikkat çekici veriler elde etmişlerdir. Medyadaki söylemle okul çağı çocukların söylemlerinin benzerliği sorgulanması gereken bir düzlemedir:

(Kadınların) Basketbol, voleybol ya da futbol oynamaları iyi de boks, halter tarzı şeyler yani. Erkeklerle kadınlar ayrı değil diyorlar ama bence ayrı ve bunlar birer erkek sporu. Onları yapınca kaslar falan oluyor, bir kadında hoş durmuyor (Okul A, APEL).

Öğretmenim mesela Türkiye'de halterci bir bayan vardı öğretmenim, Türkiye'yi temsil eden çok çirkindi öğretmenim. Çok kaslı oluyorlar. Hiç yakışmıyor kızlara, bayanlara (Okul C, CÖZG).

Toplumsal hafızada (eğitim kurumları ve medya aracılığıyla) erkeğe atfedilen sporlara katılım yoluyla kadının erkeksileşmesi ve kadınsı beden özelliklerinden uzaklaşması yargıları yerleşmiş durumda. Kadın ve sporcu olmak, kadın ve atletik olmak problemleri bir durum gibi gösterilmekte, kadınlardan ideal kadın beden formundan uzaklaşmamaları beklenmektedir (KASFAD, 2012). Dolayısıyla, erkek çocuklarının kendi erkekliklerini geliştirebilmeleri için spora katılımlarının aileler tarafından teşvik

edildiği, kız çocuklarının ise bedenlerini korumaları ve kadınsı özelliklerini kaybetmemeleri için özellikle kuvvet gerektiren ağır yarışma sporlarından uzak tutulduğu ve bu nedenle kızların spora katılımlarının erkeklerden daha düşük olduğu ileri sürülebilir. Bu bağlamda sporcu kadınların sportif performansındaki başarılarıyla değil, bedenleri, kadınlıkları, makyajları, kıyafetleri, heteroseksüel ilişkileriyle değerlendirilmelerinin tarihsel arka planında, kadınların toplumsal konumlandırılışının ve sporun her kademesinden dışlanmışlıklarının bir birikimi yatmaktadır (Koca, 2005; Koca, 2006). 20. yüzyılın başlarında deklare edilen kadınların spordaki yerinin "erkekleri alkışlamak için tribünler" olduğu anlayışı⁸ günümüzde değişime uğramış olsa da, bu anlayış hala, birçok zorlukla sahaya çıkan kadınların performansları yerine bedenleriyle ön plana çıkarılmaları ve kadınlıklarının sorgulanmasına meşruluk zeminini oluşturmaktadır.

Spor alanında kadınların bedenleri üzerinden tartışmaya açılan bir diğer konu ise homofobi temelinde değerlendirilebilecek olan heteronormativedir. Heteronormative, "gerçek" erkeklerin ve kadınların zorunlu bir şekilde heteroseksüel olduklarını ve erkeklerin toplumsal cinsiyetin doğası gereği kadınlardan fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan güçlü olduğunu yansıtan bir kavramdır (Elling, 2009). Butler ve Connell heteronormativenin, kapitalist sistemin temel prensiplerinden biri olarak temel sosyal pratikler içerisinde "hegemonik erkeklik" ile oluştuğunu belirtirler (Butler, 2010; Connell, 1995). Kadın sporcuların medyada temsil edilirken anneliğe ve evliliğe yapılan vurgu heteronormatif kurallar temelinde oynanması gereken oyunun kurallarını hatırlatma niteliğindedir (Rowe, 1995). Spor alanında heteronormativenin sınırlarını aşmak istemeyen, yani erkeksi ve eşcinsel olarak algılanmak istemeyen kadınların, toplumsal cinsiyet normları dâhilinde özel bir çaba sarf ederek, daha kadınsı olmaya çalıştıkları araştırmalar tarafından ortaya konulmaktadır (Griffin, 1998; Mennesson, 2012). Başka bir ifadeyle, sporda lezbiyen etiketinin kadın sporcuları bölen, denetleyen ve onları sansürleyen bir etkisinin olduğu, lezbiyenliğin aşağılayıcı olarak algılanması devam ettikçe bu etiketlemenin tehdit gücünün varlığını koruduğu ve dolayısıyla kadın sporcuların ayrımcılığa ve önyargılara maruz kalmamak için "kadınsılıklarını sahnelemek" zorunda kaldıkları ifade edilmektedir (Krane, 2001; Sartore, 2009). Bu durum heteronormative ve hegemonik erkeklik bağlamında, spor alanında üstünlüğünü dikte eden ve sürdüren homofobiyi göz önüne sermektedir. CAAWS'a⁹ göre, kadınlar için spor

alanındaki homofobi iki yönlüdür: birincisi lezbiyenlik (zaten kabul edilmeyen gruptur), ikincisi de lezbiyen etiketlenmesinden çekinen ve spora katılımdan uzak duran heteroseksüel kadınlık (CAAWS, 2012). Homofobinin iki tarafı keskin bu pozisyonu, sporun her dalındaki bütün kadınları etkileme potansiyeline sahiptir.

Kadın sporcu bedenleri üzerinden üretilen bu çoklu kimliklerin referans noktası Messner'e göre hâkim söylemler ve bu söylemlere eşlik eden normlardır (Messner, 1996). Messner erkek sporcular için geçerli olan "atletik-erkeksi-heteroseksüel" denkleminin kadın sporcular için "atletik" ve "kadınsı" birlikteliğinden kaynaklı problem olduğunu ileri sürmektedir (Messner, 1996). Kadın sporcular ile yapılan araştırmalar sporcuların baskın söylemler nedeniyle kendilerini sporculuklarının yanı sıra kadınsı normlarla birlikte tarif ettiklerine dikkat çekmektedir (Cox, 2000). Sporcu erkeklerin bedenlerine yüklenen anlam performans ve güçle ilişkilendirilmeye devam ederken, kadın sporcuların kaslı bedenlerinin "normalleştirilmesi" ya cinsel çekiciliğinin ya da (Türkiye gibi ülkelerde) annelik kimliklerinin eklenilmesine çalışılmasıyla olmaktadır (Koca, 2005). Göğüslerin "bereketin ve anneliğin simgesi" olarak tarif edilip, sporcu kadınlarda tahtaya benzetilmesi, Türkiye'de henüz sporcu kadın bedenlerinin cinsellik ve arzu nesnesi olarak "açıktan" dillendirilmemesi olarak da okunabilir.

Spor alanında bela bedenler¹⁰

Sporcu bedenleri üzerine yürütülen birçok çalışmanın kuramsal zeminini oluşturan Foucault bedeni iktidar anlamının bir alanı olarak görür (Foucault, 1988). Bedenin bilimsel veri sağlayan ve müdahale edilebilir bir nesne olarak görülmesi pozitivist paradigmanın gereğidir ve bu bağlamda Foucault bedenin doğal bir form olmadığını, ancak sosyal alan içerisinde yer edindiğini ve tarihsel süreç içerisinde söylemler aracılığıyla tescillendiğine işaret eder (Foucault, 1988). Yani beden söylem içinde ve iktidar ilişkileri bağlamında cinsiyetli bir varlık olma anlamını kazanır. Butler, Foucault'nun tezleri üzerinden cinsiyetleri kadın-erkek olarak ikiye ayırmanın iktidarın kendi gücünü yaratmasına ve korumasına hizmet ettiğini belirtir (Butler, 2010). Cinsiyet ve toplumsal cinsiyet kategorilerini sorgulayan Butler, cinsiyetin ve toplumsal cinsiyetin performatif olduğunu ileri sürmektedir. Verili bir cinsiyet ve toplumsal cinsiyetten ayrı ayrı bahsedemeyeceğimizi, cinsiyetin bireyin eylemleriyle sosyal bir karakter kazandığını söyler (Butler, 2010). Toplumsal cinsiyet bizim olduğumuz ya da sahip

olduğumuz bir şey değil, bizim yerine getirdiğimiz ve yaptığımız bir şeydir. Bu nedenle de spor, toplumsal cinsiyet yaratımının en önemli alanlarından birisidir (Pfister, 2010).

Butler bedensel jestlerin, hareketlerin ve stillerin değişmez bir toplumsal cinsiyetlendirilmişliğin illüzyonları olarak normalleştirilmesinden bahseder (Butler, 2010). Bu, toplumsal cinsiyetin bizzat kendisinin bir performans olduğu iddiası üzerinden gündelik hayatta sergilenen erkeksi/kadınsı hallerin, toplum tarafından doğal ve normal olarak algılanıp kabul görmesidir. Bu bağlamda kadınsı bedenler üzerinden üretilen hakim söylemleri modernizmle birlikte kadınların doğayla, erkeklerin ise akılla özdeşleştirilmesine dayandırmak doğru olabilir (Yarar, 2009). Kontrol edilebilir doğa gibi, kadınların bedeninin ve özellikle cinselliğinin "akıl" ile kontrol edilmesi gerekir ki, bu da 1952-1972 yılları arasında Uluslararası Olimpiyat Komitesi başkanı olan Avery Brundage'in cinsiyet testinin uygulanması sonrasında "Kadınlar artık daha kadınsı" söyleminin dayanağını gösterir. 2009 Dünya Atletizm Şampiyonasında 800 metrede altın madalya kazanan Caster Semanya "erkeksi görünümü" nedeniyle "erkek olma" ihtimaline karşın otoriteler tarafından cinsiyet testine tabi tutulması, spor tarihinde biyolojik cinsiyet üzerinden kadınlığın kamuoyu önünde sorgulandığı örneklerinden biridir¹¹. 1966'da uygulamaya konulan cinsiyet testi adil bir yarışma ortamı sağlamak önerisiyle ortaya atılan ve kadınların kadınlıklarının test edildiği bir kontrol yöntemidir. Bu yöntem üzerinden, vurgulanan "dişiliğe" ve "kadınsı görseleğe" sahip olmayan başarılı ve atletik sporcu kadınlar, hedef tahtasına oturtulup, kadınlıkları tüm dünyanın bakışları arasında sorgulanabilmektedir (Öztürk, 2012). Biyolojik belirlenimciliğin ve tıbbi söylemlerin spor bilimleri alanında egemen bir yaklaşım olması nedeniyle sporcu bedenlerin kadın ve erkek ya da dişilik ve eril kimliklerinin doğal olarak ayrıştırılması söz konusudur ve cinsiyet testinin temelinde de cinsiyetler arasındaki bu sınırı keskinleştirme iddiası vardır (Koca, 2005).

Diğer taraftan kadın sporcu bedenlerine yüklenen toplumsal anlamlar ile sporcuların deneyimleri arasındaki mesafe her zaman birbirine yakın değildir. Spor dallarına, toplumsal sınıfa ve kültürel yapılanmaya göre mevcut mesafenin büyümesi söz konusudur. Şöyle ki, kadınların fiziksel aktivite ve spor yoluyla güçlenen "beden imajları" cinsiyet-toplumsal cinsiyet sıralamasını ve aslında heteroseksüelliği alt üst eden bir konuma

yerleşebilir (Caudwell, 2003). Örneğin futbol geleneksel imajlara meydan okunan ve yeni kimliklerin inşa edildiği bir alan olarak tarif edilmektedir (Harris, 2005). Hill de kadın futbolcuların erkek egemen bir sporda bedensel deneyimlerinin inşasını ve bu alandaki söylemlerle müzakere süreçlerini incelediği çalışmasında, kadınların futbolun sosyal inşasına meydan okuduklarından ve alternatif yollarla oyunu anlamlandırdıklarından bahseder (Hill, 2009). "Futbolcu bedenleri" ile kadınlar yeni beceriler öğrenmekte, kendilerini güçlü kılmakta ve böylece futbol geleneksel kadınsılığa, cinsiyet ayrımlarına ve toplumsal cinsiyetlendirilmiş yaşam alışkanlıklarına karşı bir güçlenme alanına dönüşmektedir.

İlgili alanyazın sadece sporcu kadınların değil, serbest zaman etkinliği olarak sporun ve fiziksel aktivite alanının kadınların güçlenmesi ve dolayısıyla hakim söylemlere karşı bir direniş alanı olarak yeniden yapılabileceğini tartışmaktadır (Bialeschki, 1990; Shaw, 2001). Özellikle toplumsal cinsiyet önyargılarının ve cinsiyetçi davranışların çoğunlukla kadın bedeni üzerinden yürütüldüğü düşünüldüğünde, kadınların kendi bedenlerini tanımaları ve bedensel yeterliklerini fark etmeleri, onların kendilerini algılama biçimlerini ve özgüvenlerini olumlu yönde etkileyebilir (Aşçı, 2008). Bu bağlamda, Koca'nın da dediği gibi spor ve fiziksel aktivitenin kadınların özgürlüğünde bir ajan olabilme potansiyeli, kadınların bu alandaki ezilme deneyimlerinden değil, kendi bedenlerini güçlü ve eril egemenlikten bağımsızlaştıran deneyimlerinden kaynaklanmaktadır (Koca, 2005).

Bedenler kültür olmadan düşünülemez ve bunun bir sonucu olarak kültür olmadan da var olamaz (Pfister, 2010). Spor ortamını, kültürden bağımsız olmamakla birlikte, farklı toplumsal kimliklerin birbiriyle ilişki içinde olduğu, toplumda egemen olan değerlerin yeniden üretildiği ve aynı zamanda direnişin de sergilendiği bir alan olarak ele aldığımızda, sporcu kadın ve erkek bedenlerinin disipline edilmiş biçimlerini anlamamız da kolaylaşır (Koca, 2005). Spor biyoloji ve fizyolojinin egemenliğindeki bir alan olarak uzunca bir süre kültürel nedenlemelerin dışlandığı bir alan olmuştur. Ancak son yirmi yıldır spordaki toplumsal cinsiyet düzenlemesi üzerine araştırma yürüten sosyal bilimciler, cinsiyet ve toplumsal cinsiyet hiyerarşilerin nasıl yapılandığını ve sınıf, cinsiyet, din gibi etkileşimlerle nasıl yeniden üretildiğini kuramsal ve sosyal pratikler temelinde anlama ihtiyacı içerisindeyler (Hovden, 2006; Pfister, 2010). Ülkemizde egzersiz ve performans

sporu alanında kadın beden okumaları henüz yeni olmakla birlikte kendi birikimini oluşturmaya başlaması açısından çok değerlidir (Hacısofuoğlu, 2012; Koca, 2005; Koca, 2009).

Sonuç yerine

Sağlıklı bir yaşam tarzının vazgeçilemez bileşenlerinden biri olan fiziksel aktiviteye katılım temel bir insan hakkıdır. Fakat kadınların ve kız çocuklarının büyük bir çoğunluğu bu haktan mahrum. Bununla birlikte "sağlıklı olma" kavramı her geçen gün farklı anlamlar kazanıyor ve bu anlamların ortak noktası da bedenlerin nasıl kontrol edileceği üzerinde düşünülüyor. Kadınsı ve erkeksi imajlarla cisimleşen bedenler ise kültürel değerler içerisinde sürekli müdahale edilebilen ve edilmesi gereken bir düzleme yerleşiyor. Bu yazının konusu olan fiziksel aktivite, egzersiz ve spor her coğrafyadan, sınıftan, dinden, cinsel yönelimden insanların gündelik hayatlarının birer parçası olması gerekirken, özellikle egzersizin tüketimin bir çıktısı olarak, medya ve sağlık sektörü tarafından sadece kilo verme, zayıflama ve sıkılaştırma ile eşleştirildiğini görüyoruz. Bedenin kültürden bağımsız var olamayacağı yaklaşımı temelinde kadın bedenleri üzerinden üretilen söylemlerin egzersiz ve performans sporundaki yansımaları, kültürel olarak üretilen toplumsal kodların birer parçası. Kadının annelik, dişilik, arzulanım üzerinden her taraf edildiğindeki söylemler ise egzersiz ve performans sporunda yeniden biçimleniyor ve kadının başarısı, niyeti ve tahayyülü değil, reçetelerde yazılı hakim kodlara uyup uymadığı tartışılıyor. Dolayısıyla, iktidarın bireyi nasıl biçimlendirdiği ve hizaya soktuğu; kadın sporcu bedenini ve cinsellikleri nasıl terbiye ettiği meselesi hem spor özelinde hem de toplumsal yapının bütününde tartışılması ve eleştirilmesi gereken bir konu. Sporun ve sportif pratiklerin cinsellik ve beden hakkındaki toplumsal cinsiyetlendirilmiş inançların üretimini nasıl içerdiği konusunun özellikle ülkemiz konjonktüründe araştırılması ve tartışılması gereken konuların başında geldiğine inanıyoruz. Kategorizasyonlara ihtiyaç olmayan, farklılıklarla bir arada yaşanabilecek ve farklılıkların birbiri üzerinde hegemonik ilişki kurmadığı bir egzersiz ve spor dünyası mümkün olabilir.

Dipnotlar

1. Öztürk, P. & Koca, C. (revizyon). Women's exercise experiences in women-only gyms: an examination within the framework of self-determination theory.
2. Bahsedilen bulgular 2013-2014 yılları arasında, Dr. Canan Koca, Dr. Şükran Nazan Koşar, Tuğba Nilay Güngör, Yase-min Güzel ve Pınar Öztürk tarafından gerçekleştirilen, Hacettepe

Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimince desteklenen “Kadın Sporcu Üçlemesinin Fizyolojik, Psikolojik ve Sosyokültürel Boyutlarıyla İncelenmesi” isimli projeden elde edilmiştir.

3. Koç Üniversitesi'nin Koç-Kam Araştırma Ödülü ile desteklenen, 2013-2014 yılları arasında Dr. Canan Koca ve Pınar Öztürk tarafından “Üç kuşak kadının (kızlar, anneler ve anneanneler) spor ve fiziksel aktivite deneyimlerinin sosyo-ekolojik model çerçevesinde feminist kültürel çalışmalar yaklaşımıyla incelenmesi” ismiyle gerçekleştirilen proje kapsamında Türkiye'nin altı farklı ilinde 148 kadınla görüşme yapılarak elde edilmiş bulgulardır.

4. Step ve aerobik gibi egzersiz programları gerçekte kadınlara özel programlar olmamakla birlikte, sıkılaşmaya olanak tanıdığı ve ağırlık egzersizleri gibi kaslılığı arttırmadığı için hem kadınlara servis edilen hem de kadınların daha fazla rağbet ettiği programlardır. Bu tür egzersiz programları, sporda sosyal alanlarda çalışma yürüten bazı araştırmacılar tarafından “dişiliği” ve heteroseksüel normların yeniden üretimini sağlaması bakımından eleştirilmekte, birçok araştırmacı tarafından da aerobik başta olmak üzere her türlü egzersizin kadınlar için bir güçlenme alanı da olabileceği belirtilmektedir (İlgili tartışmalar için bkz., Lloyd, M. (1996): “Feminism, aerobics and the politics of the body”; Maguire, J., & Mansfield, L. (1998): “Nobody's perfect: Women, aerobics, and the body beautiful.”; Markula, P. (2014): “The moving body and social change”).

5. Burada “kadınlık” ile kast edilen erkek tarafından arzulan, heteroseksüel, seksi ve iyi bir anne ile eşleştirilen bedensel ve toplumsal kodların bütünüdür.

6. Yüksel Aytuğ'un ilgili yazısı: Kadınlık Olimpiyatlarda ölüyor. Sabah Gazetesi (08.08.2012). <http://www.sabah.com.tr/Gunaydin/Yazarlar/aytug/2012/08/08/kadinlik-olimpiyatlar-da-oluyor>

7. Bu konuda daha fazla bilgi edinmek için Canan Koca ve Nefise Bulgu'nun “Spor ve toplumsal cinsiyet: Genel bir bakış” isimli çalışmasına başvurulabilir (Kaynak: Toplum ve Bilim Dergisi, 103, 163-184).

8. Modern Olimpiyatların kurucusu kabul edilen Baron Pierre de Coubert “Kadınların rolü, erkeklerin galibiyetini takdir etmektir”; “Kadın sporları, doğanın kurallarına aykırıdır” söylemlerini üreten ve kadınların spordan dışlanmışlığını simgeleyen önemli isimlerden biridir.

9. Canadian Association for the Advancement of Women and Sport and Physical Activity (CAAWS). Daha fazla bilgi için: <http://www.caaws.ca>

10. Judith Butler'ın “Bela Bedenler” isimli kitabından esinlenilmiştir.

11. Bu yazının kaleme alındığı günlerde kamuoyuna yeni bir cinsiyet testi vakası yansımıştır. İskoçya'da düzenlenen 2014 Commonwealth oyunlarında cinsiyet testine tabii tutulan kısa mesafe koşucusu sprinter Dutee Chand yüksek androjen seviyesi nedeniyle testi geçmekte “başarısız” olmuş ve oyunlara katılım hakkı elinden alınmıştır (kaynak: <http://www.india.com/topic/Dutee-Chand.html>).

Kaynaklar

Aşçı, F. H., Koca, C., Bulgu, N. (2008) Türkiye'de Kadınların Fiziksel Aktiviteye Katılımlarının Toplumsal Sınıf ve Toplumsal Cinsiyet Ekseninde Analizi: Fiziksel Aktiviteye Katılım Kadının Toplumsal Konumunu Güçlendirici Bir Etkiye Sahip Olabilir mi? (TÜBİTAK, Araştırma Projesi, No: 106K345), Ankara.

Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006) *Understanding Participation in Sport and Physical Activity among Children and Adults: A Review of Qualitative Studies*, *Health Education Research*, 21: 826-835

Bialeschki M.D. (1990) *The Feminist Movement and Women's Participation in Physical Recreation*, *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 61: 44-47

Biddle, S.J.H., Fox, K.R., Boutcher, S.H. (Eds.) (2000) *Physical Activity and Psychological Well-being*. London: Routledge.

Butler, J. (2010) *Cinsiyet Belası: Feminizm ve Kimliğin Altüst Edilmesi* (2. basım). İstanbul: Metis Yayınları.

CAAWS (2012) *A Position Paper On Homophobia in Sport. Seeing the Invisible, Speaking about the Unspoken*, Published by CAAWS.

Cengiz, C., İnce, M.L., Çiçek, Ş. (2009) *Exercise Stages of Change in Turkish University Students by Sex, Residence, and Department, Perceptual and Motor Skills*, 108: 411-421

Caudwell, J. (2003) *Sporting Gender: Women's Footballing Bodies as Sites/Sights for the (re) Articulation of Sex, Gender, and Desire*, *Sociology of Sport Journal*, 20: 371-386

Coakley, J. (2009) *Sports in Society: Issues and controversies* (10th edition). NY: McGraw-Hill International Edition.

Connell, R. W. (1998) *Toplumsal Cinsiyet ve İktidar, Ayrıntı Yayınları, İstanbul.*

Cox, B., Thompson, S. (2000) *Multiple Bodies: Sportswomen. Soccer and Sexuality*, *International Review for the Sociology of Sport*, 35(5). doi:10.1177/101269000035001001

Crawford, S., Eklund, R.C. (1994) *Social Physique Anxiety, Reasons for Exercise, and Attitudes toward Exercise Settings*, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16: 70-82.

Çepikkurt, F., Coşkun, F. (2010) *Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri*, *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2) :17-24.

Daniels, E., Leaper, C. (2006) *A Longitudinal Investigation of Sport Participation, Peer Acceptance, and Self-Esteem among Adolescent Girls and Boys*, *Sex Roles*, 55: 875-880

Davison, T.E., McCabe, M.P. (2005) *Relationships Between Men's and Women's Body Image and Their Psychological, Social, and Sexual Functioning*, *Sex Roles*, 52: 463-475

Dworkin, S. L. (2003) *A Woman's Place is in the... Cardiovascular Room??: Gender Relations, the Body, and the Gym*, in A. Bolin, J. Granskog (Eds.), *Athletic intruders: Ethnographic Research on Women, Culture, and Exercise* (pp. 131-158). Albany, NY: State University of New York Press.

Elling, A., Janssens, J. (2009) *Sexuality as a Structural Principle in Sport Participation: Negotiating Sports Spaces*, *International Review for the Sociology of Sport*, 44: 71-86

- Erbaydar, T.** (2009) Tıbbın Nesnesinden Sağlığın Öznesine, içinde D. Hatiroğlu, G. Ertuğrul (der.), *Methodos: Kuram ve Yöntem Kenarından*, sy., 251-280. İstanbul: Anahtar Kitaplar Yayınevi.
- Ertan, H.** (ed.) (2012) *Spor Bilimlerine Giriş*, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Featherstone, M.** (1991) *The Body in Consumer Culture*, in M. Featherstone, M. Hepworth & B. Turner (eds.), *The Body. Social process and cultural theory*, pp., 170-196. London: Sage
- Fox, K.R.** (2000) Self-esteem, Self-perceptions and Exercise, *International Journal of Sport Psychology*, 31: 228-240.
- Foucault, M.** (1988) *Technologies of the Self*. Erişim tarihi 29 Haziran 2014, <http://foucault.info/documents/foucault.technologiesofself.en.html>
- Griffin, P.** (1998) *Strong Women, Deep Closets. Lesbians and Homophobia in Sport*. Erişim tarihi 27 Haziran 2014, <http://www.worldcat.org/title/strong-women-deep-closets-lesbians-andhomophobia-in-sport/oclc/37806033>
- Gürbüz, B.** (2012) Exercise Participation Motives: A Case of Turkish Participants, *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, 4(3), 1197-1208.
- Güzel, Y., Güngör, T. N., Öztürk, P., Koca, C., Koşar, Ş.N.** (2014) Risk Factors for the Female Athlete Triad in Athletes and Non-athletes, Oral presentation, IAPESGW Regional Symposium: *International Gender Issues and Sport*, 04-05 September, Ankara.
- Hacısofaoğlu, İ., Bulgu, N.** (2012) Kadınlar ve Egzersiz: Spor Merkezlerinde Aerobik Egzersizin Çatışmalı Anlamları, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4): 177-194
- Harris, J.** (2005) *The Image Problem in Women's Football*, *Journal of Sport and Social Issues*, 29:184-197. doi: 10.1177/0193723504273120
- Harris, J., Marandi, E.** (2002) *The Gendered Dynamics of Relationship Marketing: An Initial Discussion of the Health and Fitness Industry*, *Managing Leisure*, 7:3, 194-200, doi: 10.1080/13606710210163391
- Hart, E.A., Leary, M.R., Rejeski, W.J.** (1989) *The measurement of social physique anxiety*, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11: 94-104.
- Hill, J.L.** (September, 2009) *Challenging "A Man's Game": Women's Interruption of the Habitus in Football*, Paper presented at the BERA Annual Meeting, Manchester, UK.
- Hovden, J., Pfister, G.** (2006) *Gender, Power and Sport*, *Nordic Journal of Women's Studies*, 14(1): 4-11.
- Kimmel, M. S.** (1987) *Masculinity*. In M. S. Kimmel (ed.), *Changing Men: New Directions In Research On Men And Masculinity*. USA. Sage Publications: 9-24.
- KASFAD** (2012) *Kadınlar için Spor ve Fiziksel Aktivite Derneği Raporu*, Ankara.
- Koca, C.**, (2006) *Beden Eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal Cinsiyet İlişkileri*, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 17: 81-99.
- Koca, C., Bulgu, N.** (2005) *Spor ve Toplumsal Cinsiyet*, *Toplum ve Bilim Dergisi*, 103: 163-184.
- Koca, C., Demirhan, G.** (2005) *Beden Eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal Cinsiyetin Yeniden Üretimi*, *Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (4): 200-228.
- Koca, C., Henderson, K., A., Asci F., H., Bulgu, N.** (2009) *Constraints to Leisure-time Physical Activity and Negotiation Strategies in Turkish Women*, *Journal of Leisure Research*, 41(2): 225-251
- Krane, V., Choi, P.Y.L, Baird, S.M., Aimar, C.M., Kauer, K. J.** (2004) *Living the Paradox: Female Athletes Negotiate Femininity and Muscularity*, *Sex Roles*, 50 (5/6): 315-329
- Krane, V., Waldron, J., Michalenok, J., Stiles-Shipley, J.** (2001) *Body Image Concerns in Female Exercisers and Athletes: A Feminist Cultural Studies Perspective*, *Women in Sport & Physical Activity Journal*, 10(1): 17-21.
- Kruisselbrink, D.L., Dodge, A.M., Swanburg, S.L., MacLeod, A.L.** (2004) *Influence of Same-sex and Mixed-sex Exercise Settings on the Social Physique Anxiety of Males and Females*, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, (26): 616-622
- Mack, D.E., Strong, H.A., Kowalski, K.C., Crocker, P.R.E.** (2007) *Does Friendship Matter? An Examination of Social Physique Anxiety in Adolescence*, *Journal of Applied Social Psychology*, 37: 1248-1264
- Magdalinski, T.** (2009) *Sport, Technology and the Body. The Nature of Performance*. NY:Routledge.
- Markland, D., Hardy, L.** (1993) *The Exercise Motivations Inventory: Preliminary Development and Validity of a Measure of Individual's Reasons for Participating in Regular Physical Exercise, Personality and Individual Differences*, 15: 289-296.
- Markula, P.** (1995) *Firm but Shapely, Fit but Sexy, Strong but Thin: The Postmodern Aerobicizing Female Bodies*, *Sociology of Sport Journal*, 12: 424-453.
- McDonald, D.G., Hodgdon, J.A.** (1991) *Psychological Effects of Aerobic Fitness Training: Research and Theory*. New York: Springer.
- McDonald, K., Thompson, J.K.** (1992) *Eating Disturbance, Body Image Dissatisfaction, and Reasons for Exercising: Gender Differences and Correlational Findings*, *International Journal of Eating Disorders*, 11: 289-292.
- McKay, J.** (1991) *No Pain, no Gain? Sport and Australian Culture*. Sydney: Prentice Hall.
- MacKinnon, C. A.** (1987) *Feminism Unmodified: Discourses on Life and Law*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Menesson, C.** (2012) *Gender Regimes and Habitus: An Avenue for Analyzing Gender Building in Sports Contexts*, *Sociology of Sport Journal*, 29: 4-21.
- Messner, M.** (1996) *Studying up on Sex*, *Sociology of Sport Journal*, 13(3): 221-37.
- Öztürk, P., Karaçam, M.** (Güz, 2012) *Cinsiyet Testinin Niyeti*. *Amargi Feminist Dergi*, 26:14-25.
- Öztürk, P., Koca, C., Gürbüz, B.** (2012) *Sosyal Fizik Kaygı ve Rekreatif Egzersize GÜdülenme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, *Sözel bildiri, I. Rekreatif Araştırma Kongresi: 12-15 Nisan, Antalya*.

- Pfister, G.** (2010) *Women in Sport-Gender Relations and Future Perspectives*, *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics*, 13(2): 234-248.
- Pruis, T.A., Janowsky, J.S.** (2010) *Assessment of Body Image in Younger and Older Women*, *The Journal of General Psychology*, 137:225-238.
- Russell, W. D.** (2002) *Comparison of Self-Esteem, Body Satisfaction, and Social Physique Anxiety Across Males of Different Exercise Frequency and Racial Background*, *Journal of Sport Behavior*, 25: 74-90.
- Rowe, D.** (1995) *Popüler Kültürler, Rock ve Sporda Haz Politikası*. İstanbul: Ayrıntı Yayınevi
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., Taylor, W.C.** (2000) *A Review of Correlates of Physical Activity of Children and Adolescents*, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5): 963-975.
- Sartore, M. L., Cunningham, G. B.** (2009) *Gender, Sexual Prejudice and Sport Participation: Implications for Sexual Minorities*, *Sex Roles*, 60(1-2):100-113.
- Sassatelli, R.** (1999) *Interaction Order and Beyond: A Field Analysis of Body Culture within Fitness Gyms*, *Body & Society*, 5:227-48.
- Scraton, S., Caudwell, J., Holland, S.** (2005) *Bend it Like Patel: Centring Race, Ethnicity And Gender in Feminist Analysis of Women's Football in England*, *International Review for the Sociology of Sport*, 40(1): 71-88.
- Sezgin, D.** (2011) *Yaşam Tarzı Önerileri Bağlamında Sağlık Haberlerinin Analizi*, *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2 (2): 52-78.<http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/49/1572/17054.pdf>
- Shaw, S. M.** (2001) *Conceptualising Resistance: Women's Leisure As Political Practice*, *Journal of Leisure Research*, 33: 186-201.
- Strong, W. B., Malina, R.M., Blimkie, C. J. R ...** (2005) *Evidence Based Physical Activity for School-Age Youth*, *Journal of Pediatrics*, 146: 732-737
- Theberge, N.** (1993) *The Construction of Gender in Sport: Women, Coaching, and the Naturalization of Difference*, *Social Problems*, 40: 301-313.
- Thompson, A. M., Humbert, M. L., Mirwald, R.L.** (2003) *A Longitudinal Study of Childhood and Adolescent Physical Activity Experiences on Adult Physical Activity Perceptions and Behaviors*, *Qualitative Health Research Journal*, 13(3): 358-377.
- Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F., Brown, W.** (2002) *Correlates of Adults' Participation in Physical Activity: Review and Update*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12): 1996-2001.
- Trost, S. G., Loprinzi, P.D.,** (2008) *Exercise-Promoting Healthy Lifestyles in Children and Adolescents*, *Journal of Clinical Lipidology*, 2: 162-168.
- Turner, B.S.** (2001) *Kapitalizm, Sınıf ve Hastalık*, (Çeviren: Aylın Dikmen), *Toplumbilim*, 13: 109-118.
- Yarar, B., Cantek, F., Özgüven, P. H.** (2009) *Türkiye'de Modernleşme Süreci İçinde ve Spor Alanında Toplumsal Cinsiyete Dayalı Yeni Beden Ekonomisi ve Kadının Toplumsal Kimliğinin Kuruluşu ve Dönüşümü*, Tübitak projesi, Ankara.
- Wacquant, L.** (2004) *Body & Soul*. New York: Oxford University Press.
- World Health Organisation** (WHO, 2010) *Global status report on noncommunicable diseases*. http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_full_en.pdf.