



T.C.  
KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ZUMBA EĞİTMENLERİNİN ZUMBA KAVRAMINA  
YÖNELİK METAFORİK ALGILARININ  
İNCELENMESİ

Gamze ÖZDEMİR SATAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Levent VAR

KIRŞEHİR-ARALIK/2023



T.C  
KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ZUMBA EĞİTMENLERİNİN ZUMBA KAVRAMINA  
YÖNELİK METAFORİK ALGILARININ  
İNCELENMESİ

Gamze ÖZDEMİR SATAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Levent VAR

KIRŞEHİR-ARALIK/2023

## KABUL VE ONAY

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi, Gamze ÖZDEMİR SATAN tarafından hazırlanan “**Zumba Eğitmenlerinin Zumba Kavramına Yönelik Metaforik Algılarının İncelenmesi**” adlı tez çalışması 18.12.2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından oybirliği/ oyçokluğu ile **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

Doç. Dr. Levent VAR (Danışman)

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

Doç. Dr. Murat ATASOY

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

Doç. Dr. Bekir Barış CİHAN

(Jüri Başkanı)

Yozgat Bozok Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

## **TEZ BİLDİRİMİ**

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

**Gamze ÖZDEMİR SATAN**



## **ÖNSÖZ**

Bu çalışma, zumba eğitmenlerinin zumbaya dair nasıl düşündüklerini ve bu düşüncelerini nasıl ifade ettiklerini anlamak için metaforları kullanmaktadır. Bu, zumbanın fiziksel aktivite olmanın ötesinde nasıl algılandığını ve deneyimlendiğini anlamamıza katkı sağlayacaktır.

Yüksek Lisans eğitim hayatım ve tez çalışmamın tüm aşamalarında, araştırmamın derinlemesine işlenmesini, gelişmesini ve sonuçlanmasını sağlayan, bilgi ve tecrübelerini her daim sabırla paylaşan çok değerli danışmanım Doç. Dr. Levent VAR'a ve emeğini esirgemeyen sevgili hocalarım Doç. Dr. Murat ATASOY ve Dr. Öğretim Üyesi Eylem GENCER'e teşekkür ederim.

Türkiye'yi zumba ile tanıştıran, bizlere eğitmenliği aşkla yapmayı öğreten sevgili hocam ZES. Didem ZEYBEK'e ve zumba eğitmenlerinin perspektiflerini daha derinlemesine anlama çabamıza katkıda bulunan sevgili eğitmen arkadaşlarıma katkılarından dolayı minnettarım.

Çalışmam boyunca desteğini ve yardımlarını esirgemeyen sevgili arkadaşım Cahide KARAKAŞ TAN, Doç.Dr. Gül ÖZÜDOĞRU ve Gökmen GÜNEŞ'e, çok teşekkür ederim.

Beni bugünlere getiren, hayallerimde arkamda duran, korktuklarımda cesaretlendiren, bana büyük bir özgüven aşılayan, babam olmandan gurur duyduğum Nurettin ÖZDEMİR'e ve güçlü kadın annem Semra ÖZDEMİR'e sonsuz minnettarım. Hayattaki en kıymetlilerim, oğullarım Egemen ve Miraç'a ve desteğinden dolayı sevgili eşim Hasan SATAN'a teşekkür ederim. Çalışmamın Zumba'nın geniş ve çeşitli dünyasını daha iyi anlamamıza yardımcı olmasını diliyorum...

**ARALIK 2023**

**Gamze ÖZDEMİR SATAN**

# İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖNSÖZ _____	iv
İÇİNDEKİLER _____	v
ŞEKİL LİSTESİ _____	viii
TABLO LİSTESİ _____	ix
KISALTMALAR LİSTESİ _____	x
ÖZET _____	xi
ABSTRACT _____	xiii
<b>1.GİRİŞ</b> _____	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Problemi _____	2
1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri _____	2
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi _____	2
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları _____	3
1.4. Varsayımlar _____	3
1.5. Tanımlar _____	3
<b>2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b> _____	<b>4</b>
2.1. Spor _____	4
2.2. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz _____	5
2.2.1. Egzersizin Sınıflandırılması _____	5
2.2.2. Egzersizin Yararları _____	6
2.3. Fitness _____	7
2.3.1. Fitness Spor Merkezleri _____	9
2.4. Zumba _____	10
2.4.1. Zumba'nın Bölümleri _____	12

2.4.2. Zumba'nın Tarihçesi	13
2.4.2.1. Zumba'nın Türkiye'deki Gelişim Süreci	14
2.4.3. Zumba'nın Formülü	14
2.4.4. Zumbanın Temel Aşamaları	15
2.4.5. Zumba Sınıfları	16
2.4.6. Zumba Programının Fizyolojisi	17
2.4.7. Zumba Programının Psikolojisi	19
2.4.8. Zumba Eğitimliği	21
2.5. Metaforik Algı	22
2.5.1. Metaforların Sınıflandırılması	22
2.5.2. Metaforların Başlıca İşlevleri	24
2.5.3. Metaforların Özellikleri	24
2.5.4. Sporda Metaforların Önemi	25
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM</b>	<b>26</b>
3.1. Araştırmanın Modeli	26
3.2. Araştırmanın Evren Ve Örneklemi	26
3.3. Veri Toplama Aracı	28
3.4. Verilerin Analizi	28
3.4.1. Kodlama ve Ayıklama Aşaması	29
3.4.2. Tasnif Aşaması ( Eleme ve Arıtma)	30
3.4.3. Kategori Geliştirme Aşaması	30
3.4.4. Geçerlik ve Güvenirliği Sağlama Aşaması	30
3.4.5. Verilerin Bilgisayar Ortamına Aktarılması	31
<b>4.BULGULAR</b>	<b>32</b>
4.1. Metaforik Bulgular	32
4.1.1. Zumba Eğitimcilerinin Zumba Kavramına Yönelik Geliştirdikleri Metaforlara İlişkin Bulgular	32
4.1.2. Zumba Eğitimcilerinin Zumba Kavramına Yönelik Geliştirilen Metafor Kategorileri	33
4.1.3. Kategorilere Göre Yer Alan Metaforlar Ve Açıklama Örnekleri	35
4.1.3.1. Kategori: Yaşamsal Doyum	35

4.1.3.2. Kategori: Psikolojik Rahatlama _____	37
4.1.3.3. Kategori: Duygusal Tatmin _____	38
4.1.3.4. Kategori: Sağlıklı Olma _____	40
4.1.3.5. Kategori: Fiziksel Kazanım _____	41
<b>5. TARTIŞMA VE SONUÇ _____</b>	<b>42</b>
<b>6. ÖNERİLER _____</b>	<b>49</b>
<b>KAYNAKLAR _____</b>	<b>50</b>
<b>EKLER</b>	





## ŞEKİL LİSTESİ

	<b><u>Sayfa</u></b>
Şekil 3.1. Zumba Eğitmenlerinin Cinsiyet Dağılımı.....	27
Şekil 3.2. Zumba Eğitmenlerinin Eğitmenlik Yaptığı İllere Göre Dağılımı.....	27
Şekil 3.3. Zumba Eğitmenlerinin Yaş Dağılımı.....	28
Şekil 4.1. Kelime Bulutu.....	33
Şekil 4.2. Kategoriler.....	35
Şekil 4.3. Yaşamsal Doyum Kategorisine Ait Alt Kategoriler.....	35
Şekil 4.4. Psikolojik Rahatlama Kategorisine Ait Alt Kategoriler.....	37
Şekil 4.5. Duygusal Tatmin Kategorisine Ait Alt Kategoriler.....	38
Şekil 4.6. Sağlıklı Olma Kategorisine Ait Alt Kategoriler.....	40
Şekil 4.7. Fiziksel Kazanım Kategorisine Ait Alt Kategoriler.....	41

## TABLO LİSTESİ

### Sayfa

<b>Tablo 4.1:</b> Zumba Eğitmenlerinin Zumba Kavramına Yönelik Geliştirdikleri Metaforlar.....	32
<b>Tablo 4.2:</b> Zumba Eğitmenlerinin Zumba Kavramına Yönelik Geliştirilen Metafor Kategorileri.....	34



## **KISALTMALAR LİSTESİ**

**ZES:** Zumba Education Specialist. Zumba Eğitim Uzmanı

**ZJ:** Zumba Jammer. Zin üyeleri için düzenlenen özel koreografi dersi verir.(Zin jam Session)

**ZİN:** Zumba Instructor Network (ZİN): Zumba Eğitim Ağı

**Z=MC2 :** (Zumba, müzik ve koreografinin çarpımının karesi)



## ÖZET

### YÜKSEK LİSANS TEZİ

#### ZUMBA EĞİTMENLERİNİN ZUMBA KAVRAMINA YÖNELİK METAFORİK ALGILARININ İNCELENMESİ

Gamze ÖZDEMİR SATAN

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Levent VAR

Bu araştırmanın amacı zumba kavramına metaforik anlamda açıklık getirmek için zumba eğitmenlerinin zumba kavramı hakkında metaforik algılarının incelenmesidir. Araştırma, zumba ile ilgili elde edilen bulguların sistematik bir şekilde derlenerek literatüre kazandırılmasını hedeflenmektedir.

Bu araştırmanın evrenini zumba eğitmenlik belgesine sahip olan, Türkiye geneli aktif olarak zumba eğitmenliği yapan zumba eğitmenleri oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini için ise gönüllü olarak araştırmaya katılan ve aktif olarak zumba eğitmenliği yapan 15 erkek ve 123 kadın 138 zumba eğitmenine ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilen 5 kâğıt, metaforun konusu ile metaforun kaynağı arasındaki ilişki bakımından uyumsuz buldukları gerekçesiyle elenerek araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Araştırmaya katılacak olan zumba eğitmenlerinin zumba kavramına yönelik zihinsel imgelerini ortaya çıkarmak için görüşme formu kullanılmıştır. Veri toplamak için, veri toplama aracı olarak metafor formu hazırlanmıştır. Araştırmaya katılan zumba eğitmenlerinin zumba kavramına yönelik sahip oldukları algıları ortaya çıkartmak amacı ile her birine “Zumba..... gibidir. Çünkü.....” cümlesi yazılı form verilmiştir. Katılımcılardan bu cümleleri tamamlamaları istenmiştir. Araştırmada elde edilen metaforlar bir betimleme aracı olarak kullanıldığından verilerin analizinde nitel araştırma yaklaşımlarından içerik analizi,

araştırma modeli olarak ise olgubilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Verilerle ilgili analizlerde şekil ve diyagramları elde etmek için MAXQDA veri analizi sistemi kullanılmıştır.

Değerlendirme verilerinin sonucunda, araştırmaya katılan zumba eğitmenlerinin zumba kavramına yönelik toplam 50 adet metafor geliştirdiği görülmektedir. Geliştirilen bu metaforlar içinde zumba eğitmenleri tarafından kullanılan en yüksek frekansa sahip metafor “terapi” (21) metaforu olmuştur. Bu metafor dışında “aşk” (11), “enerji” (11), “mutluluk” (10), “hayat” (7), “eğlence” (6), “özgürlük” (6) sıkça kullanılan metaforlardır. Ayrıca 30 adet metafor ise birer öğrenci tarafından geliştirilmiştir. Bir metaforun ortalama yüzdelik değeri “0,72” iken metafor başına düşen ortalama katılımcı sayısı ise yaklaşık olarak “0,36”dir. Zumba eğitmenlerinin zumba kavramına yönelik geliştirmiş oldukları metaforlar, ortak özellikleri bakımından kendi aralarında 5 kategoride gruplandırılmış ve değerlendirilmiştir. “Yaşamsal doyum” en çok metaforun (f:15) bulunduğu kategoridir. Sırasıyla “psikolojik rahatlama” (f:12), “duygusal tatmin” (f:10), “sağlıklı olma” (f:7) ve en az metaforun olduğu “fiziksel kazanım” (f:6) kategorisidir. Psikolojik rahatlama (53) ve yaşamsal doyum (49), kategorileri ise en çok katılımcının bulunduğu kategoriler olarak belirlenmiştir. En az katılımcının bulunduğu ise “sağlıklı olma” (8) ve “fiziksel kazanım” (6) kategorisi olmuştur. Elde edilen bilgilere göre zumba eğitmenlerinin zumba kavramını ifade etmek için farklı metaforlar kullandıkları görülmektedir. Araştırmanın sonucuna göre zumba; yaşamsal doyum, psikolojik rahatlama, duygusal tatmin, sağlıklı olma ve fiziksel kazanım açısından birçok olumlu etki sağlayan eğlenceli ve enerjik bir fitness aktivitesidir. Bu aktivite, bireylerin duygusal olarak tatmin olmalarına, streslerini azaltmalarına, özgüvenlerini artırmalarına ve fiziksel sağlıklarını iyileştirmelerine katkıda bulunabilir. Zumba yapan bireyler, dans ederken özgür hissedebilir, mutluluk ve hayatı daha olumlu bir perspektifle deneyimleyebilirler. Bu nedenle, zumba, hem bedensel hem de zihinsel sağlığı destekleyen bütünsel bir yaklaşım sunar. Sonuç olarak zumba; fiziksel, duygusal ve psikolojik yönden bireye bir çok katkı sağlayan egzersiz türü olup bu nedenle bireye enerji kaynağı olan mutluluk ve eğlence veren hatta bireye terapi yapma özelliği bulunan olumlu bir yaşam tarzı seçeneği olabilir. Bu çalışma zumba kavramının metaforlar aracılığıyla zumbanın ne anlama geldiğini anlamamıza yardımcı olacaktır.

Aralık, 2023, 72 sayfa

**Anahtar kelimeler:** egzersiz, metafor, zumba.

## **ABSTRACT**

**M.Sc. THESIS**

### **EXAMINING THE METAPHORICAL PERCEPTIONS OF ZUMBA INSTRUCTORS TOWARDS THE ZUMBA CONCEPT**

**Gamze ÖZDEMİR SATAN**

**Kirsehir Ahi Evran University**

**Health Sciences Institute**

**Physical Education and Sports Department**

**Advisor: Assoc. Dr. Levent VAR**

The aim of this research is to elucidate the concept of Zumba metaphorically by examining the metaphorical perceptions of Zumba instructors regarding the concept of Zumba. The research intends to systematically compile the findings related to Zumba and contribute them to the literature.

The universe of this research consisted of Zumba instructors holding Zumba instructor certification and actively practicing Zumba instruction nationwide in Turkey. For the research sample, a total of 138 Zumba instructors, including 15 males and 123 females, who voluntarily participated in and actively conducted Zumba instruction, were reached. Five papers obtained in the research were eliminated and excluded from the scope of the study due to the perceived mismatch between the subject of the metaphor and the source of the metaphor. To reveal the mental images of Zumba instructors regarding the concept of Zumba, an interview form was used. A metaphor form was prepared as the data collection tool. Each participant was given a written form with the sentence "Zumba is like .... Because ...." to complete. Participants were asked to complete these sentences. Since the metaphors obtained in the research were used as a descriptive tool, content analysis, a

qualitative research approach, was used for data analysis, and phenomenological design was employed as the research model. MAXQDA data analysis system was used to obtain figures and diagrams in the analysis of the data.

Based on the evaluation data, it is observed that the Zumba instructors participating in the research developed a total of 50 metaphors for the concept of Zumba. Among these metaphors, the one with the highest frequency used by Zumba instructors is the metaphor "therapy" (21). Other frequently used metaphors include "love" (11), "energy" (11), "happiness" (10), "life" (7), "fun" (6), and "freedom" (6). Additionally, 30 metaphors were developed by individual participants. The average percentage value for a metaphor is "0.72," and the average number of participants per metaphor is approximately "0.36." The metaphors developed by Zumba instructors for the concept of Zumba were categorized into 5 groups based on their common characteristics and evaluated. "Vital satisfaction" is the category with the most metaphors (f:15). Following this are "psychological relaxation" (f:12), "emotional satisfaction" (f:10), "being healthy" (f:7), and the category with the least metaphors is "physical gain" (f:6). "Psychological relaxation" (53) and "vital satisfaction" (49) categories were identified as the ones with the most participants. The categories with the least participants are "being healthy" (8) and "physical gain" (6). According to the information obtained, it can be seen that Zumba instructors use various metaphors to express the concept of Zumba. According to the results of the research, Zumba is a fun and energetic fitness activity that provides many positive effects in terms of vital satisfaction, psychological relaxation, emotional satisfaction, being healthy, and physical gain. This activity can contribute to individuals' emotional satisfaction, stress reduction, increased self-confidence, and improved physical health. Individuals practicing Zumba can feel free while dancing and experience happiness and life with a more positive perspective. Therefore, Zumba offers a holistic approach that supports both physical and mental health. In conclusion, Zumba is an exercise type that contributes to the individual in many ways, physically, emotionally, and psychologically, providing energy, happiness, and even therapeutic benefits, making it a positive lifestyle choice. This study will help us understand the meaning of the Zumba concept through metaphors.

December, 2023, 72 pages

**Keywords:** exercise, metaphor, zumba.

## 1.GİRİŞ

Egzersizlerin sağlığa olumlu katkıları, birçok araştırma tarafından doğrulanmış ve bu gerçek, geniş bir toplum kesimi tarafından giderek daha iyi anlaşılmalıdır. İnsanlar, kendi başlarına veya spor salonlarında, spor sahalarında eğitmenlerin gözetiminde barındırdıkları çeşitli aktivitelere zaman ayırmaktadır. Bu aktiviteler arasında fitness, dövüş sporları, salon dansları, latin dansları, step aerobik, kort tenisi, squash, koşu gibi çeşitli spor dalları bulunmaktadır. Bu spor aktivitelerinin, aerobik ve anaerobik enerji metabolizması da dahil olmak üzere birçok fiziksel özellik bulunmaktadır (1).

Dans, insanların doğuştan gelen içsel bir tepkidir (2). Dans, insanların duygularını ve kendilerini ifade etmek için kullandığı en temel iletişim biçimidir (3).

Şu anki zamanlarda dansa olan ilginin artması ve dansın sadece ifade aracı olmanın ötesinde bir performans beklentisine yol açması, dans yeteneklerini geliştirmek için çeşitli yöntemler ve tekniklerin keşfedilmesine ve araştırmalara odaklanılmasına neden olmuştur (4). İnsanlar, çeşitli hedeflerle dans ederek, yaşamın getirdiği olumsuz etkileri hafifletmek ve hayatı daha sakin ve yaşanabilir hale getirme amacı taşıdıklarını ifade edebiliriz (5).

Zumba, dans ve aerobik öğelerini bir araya getirir. Zumba koreografisinde, cumbia, hip-hop, samba, salsa, merenge, mambo, dövüş sanatları ve bazı bollywood ve oryantal dans figürleri gibi çeşitli dans türleri kullanılırken, "squat" ve "lunge" egzersizleri gibi hareketler de bulunmaktadır (6).

Tipik zumba dersleri, yağ yakma, kalori yakma ve vücut şekillendirme amaçlarını desteklemek için hızlı ve yavaş tempolu segmentlerle zenginleştirilmiş, vücuda dayanıklılık kazandıran eğitimleri içerir (7).

Zumba daha yoğun kendini iyi hissetme ve yüksek enerjinin olduğu son derece popüler bir spordur. Zumba eğitmenlerinin zumba kavramına yönelik ne hissettikleri, neye benzettikleri ve nasıl ifade ettiklerini metaforlarla açıklamaları amaçlanmıştır.



Metafor oluşturmak, benzer özelliklere sahip olmakla birlikte aynı şey olmayan iki farklı nesneyi karşılaştırma yöntemidir. İki ayrı şeyi, onların sahip olduğu benzer özelliklere dayalı olarak benzetmeyi ifade eder (3).

### **1.1. Araştırmanın Problemi**

Profesyonel olarak zumba yapan zumba eğitmenlerinin, zumba hakkında zihinlerinde oluşan algı nasıl şekillenmektedir? Bu bağlamda problem cümlesine dayanarak araştırmanın alt problemleri aşağıda sıralanmıştır.

#### **1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri**

- Araştırmaya katılan zumba eğitmenlerinin zumbaya ilişkin metaforik algıları nedir?
- Araştırmaya katılan zumba eğitmenlerinin zumbaya ilişkin metaforik algılarının kategorileri nelerdir?

### **1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Bu çalışmanın temel amacı, zumba kavramına metaforik anlamda açıklık getirmek için zumba eğitmenlerinin zumba kavramı hakkında metaforik algılarının incelenmesidir.

Bu çalışmanın diğer bir amacı ise zumba eğitmenlerinin zumba kavramına yönelik metaforik algılarının metaforlar yardımıyla belirlenmesidir. Zumba konusundaki mevcut bilgilerin sınırlı olması ve literatürde zumba kavramını metaforik olarak ele alan nitel çalışmaların azlığı, araştırmanın literatüre önemli bir katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Araştırma, zumba ile ilgili elde edilen bulguların sistematik bir şekilde derlenerek Türk literatürüne kazandırılmasını hedeflemektedir. Bu bağlamda, zumba kavramının sadece fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda bir metafor olarak nasıl anlamlandırılabilirliği üzerine yapılan farklı perspektifleri içeren nitel çalışmalar vurgulanmaktadır.

Zumba fitness egzersizlerini meslek olarak yapan bireylerin bu aktiviteyi nasıl algıladıklarını, zumbanın onlar için ne anlama geldiğini anlamak ve bu çıkarımlardan yola çıkarak zumba egzersizlerinin insan hayatındaki rolünü ve önemini ortaya çıkarmaktır.

Yapılan bilimsel araştırmalarda zumba fitness egzersizlerinin bireylere motivasyon, enerji ve mutluluk kattığı görülmektedir. Dansın insan ruhundaki yarattığı bu olumlu duyguları toplumsal düzeyde yaygınlaştırmak için zumba egzersizlerine yönelik yapılan çalışmaların önemi büyüktür. Zumba fitness egzersizlerinin bireylere motivasyon, enerji ve mutluluk sağlayan olumlu duyguları toplumsal düzeyde yaygınlaştırma potansiyelinin büyük bir öneme sahip olduğu vurgulanabilir.

### 1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma Türkiye genelinde, aktif zumba eğitmenliği yapan ve zumba eğitmenlik belgesine sahip olan katılımcılar ile sınırlandırılmıştır.

### 1.4. Varsayımlar

Araştırmada sorulan sorulara eğitmenlerin samimi cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

### 1.5. Tanımlar

**Zumba:** Zumba, eşitli Latin danslarından esinlenen özgün koreografilerin, fitness ve dans egzersizine dönüştürülmesiyle ortaya çıkan bir egzersiz biçimidir (6).

**Metafor:** Metafor, bir şeyin veya olayın adlandırılmasında, benzer belirtilere sahip başka bir nesnenin veya olayın ismi kullanılarak, kavramın anlamının dönüşmesini ifade eder. Yani, bir durumu veya kavramı açıklarken, ona benzer özelliklere sahip başka bir şeyin adıyla ifade etme yoluyla, yeni bir anlam katma sanatıdır (8).

**Dans:** İnsanın varoluşuyla ortaya çıka, kendi duygularını, fikirlerini ifade edebilmesine ve toplumla etkileşim kurabilmesin yardımcı olan, estetik ve ritmik özellikleri olan fiziksel eylemlerle yaratılan bir aktivitedir (9).

**Egzersiz:** Fiziksel uygunluğun geliştirilmesini veya korumasını amaçlayan düzenli, tekrarlı ve planlanmış fiziksel aktivitelerde “egzersiz” terimi kullanılır (10). Tempolu yürüyüş, bisiklete binme, aerobik, zumba rekabetçi sporlar egzersiz olarak sayılabilir.

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, araştırmanın odaklandığı konuyla ilgili literatürden elde edilen bilgiler ile bu konuda yapılan önceki araştırmalara yer ayrılmıştır.

### 2.1. Spor

Spor, bireyler tarafından bireysel ya da toplu olarak gerçekleştirilebileceği gibi, amatör ya da profesyonel düzeyde de uygulanabilir. Her yaş grubu ve meslektan insanın spor yapması teşvik edilmekte olup, herkesin katılabileceği bir spor branşı bulunmaktadır. Spor, gençlerden yetişkinlere ve yaşlılara kadar her birey için hayat tarzının önemli bir parçası olarak değerlendirilmektedir (11).

Sporun bir çok tanımı bulunmakta olup çeşitli anlamlarda ifade edilmektedir. Bunlardan bazıları şu şekildedir. Spor, bireysel veya grup halinde icra edilen, belirli kurallara tabi, genellikle rekabete dayalı, zihinsel ve fiziksel olarak geliştirilebilen, öğretilen ve keyifli bir aktivite anlamına gelmektedir. Ayrıca fiziksel aktivite, yarışma, egzersiz, müsabaka, antrenman, oyun, performans, spor dalı şeklinde de ifade edilebilir (12). Spor, araçlarla veya araçsız, bireysel veya grup halinde gerçekleşen bir boş zaman etkinliği olarak hayat bulur. Bu faaliyet, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmesine yardımcı olarak aynı zamanda toplulukları bir araya getirme potansiyeli taşır. Rekabetçi bir bakış açısı olduğu gibi dayanışmacı bir ruhu da içinde barındıran spor, kültürel bir olgu olarak toplumun bir parçası haline gelir. Spor, bireyin fiziksel ve zihinsel gelişimini etkileyerek sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik eder. Aynı zamanda sosyal etkileşimleri artırarak insanların gelişmesini sağlamaktadır. Bu nedenle spor sadece bir fiziksel aktivite değil, aynı zamanda sosyal, kültürel ve bireysel gelişimi kapsayan kapsamlı bir olgudur (13).

Sporun çok çeşitli işlevleri bulunmaktadır. Spor, insanların ruhsal ve bedensel sağlığını iyileştirerek mutluluk seviyelerini yükseltirken stresi azaltır, böylece hem zihinsel hem de bedensel sağlıklarını güçlendirerek daha dengeli bir yaşam sürmelerine destek olur. Spor aktiviteleri, bireylerin kişisel gelişimine katkı sağlar. Mücadele etme yeteneği, bakış açısı

geliştirme, psikolojik refah, analitik düşünme becerisi, zafer ve yenilgiyi kabul etme gibi durumlar sporla ilişkilendirilebilir (14).

## **2.2. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz**

Hareket ve egzersiz iç içe geçmiş, ancak çok önemli bazı noktalarda farklılıklar içeren spor bilimlerinin ana terimleridir. Fiziksel aktivitenin tanımı; günlük rutin aktiviteler gibi enerji harcamasıyla sonuçlanacak, tüm bedensel hareketlerdir (15). Fiziksel aktivite, günlük yaşamın içinde kas ve eklemlerin kullanımına dayalı olarak gerçekleşen, enerji tüketimini artıran, kalp atış hızını ve solunum seviyesini yükselten, farklı düzeylerde yorgunluğa neden olan etkinlikleri içerir. Bu çerçevede, sadece sporla sınırlı kalmayıp egzersiz, oyun ve gün içinde gerçekleşen çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilir. (16).

Fiziksel uygunluğun geliştirilmesini veya korumasını amaçlayan düzenli, tekrarlı ve planlanmış fiziksel aktivitelerde “egzersiz” terimi kullanılır (10). Egzersiz, vücudun belirli bölgelerini sadece güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda planlı hareketlerle birlikte anatomik sistemlerini en iyi şekilde çalıştırmayı hedefler. Bu perspektife göre, düzenli fiziksel aktivite olan egzersiz, kas-iskelet sistemi, kardiyovasküler sistem, kemik ve eklem yapısı gibi vücut bileşenlerinin istenen seviyelerde ve en uygun koşullarda işlemesine katkıda bulunur (17).

### **2.2.1. Egzersizin Sınıflandırılması**

Egzersizler, genel olarak üç ana kategoriye ayrılır: Aerobik egzersizler, vücut kuvvetini artırmaya yönelik direnç egzersizleri ve kas esnekliğini artırmaya odaklanan germe egzersizleri (18).

- **Aerobik Egzersizler**

Büyük kas gruplarını hedefleyen dinamik, devamlı ve ritmik egzersizleri içeren kategoridir. Aerobik egzersizler, oksijen sistemini geliştirir; bu tür egzersizlerin enerji üretimi ve metabolik aşamaları, oksijen kullanımıyla ilgili süreçlerle bağlantılıdır. Bu egzersiz türleri, akciğerlere ve kalbe ek bir yük bindirerek bu organların daha aktif bir şekilde çalışmasını sağlar. Sonuç olarak, bireylerin solunum hızı artar ve kalp daha hızlı ve güçlü bir şekilde atar (18). Sağlık riskleri göz önünde bulundurulduğunda, en faydalı

egzersiz türleri; yürüyüş, koşu, bisiklet sürme, kürek çekme, yüzme gibi aerobik kapasiteyi artıran faaliyetlerdir (19).

- **Kuvvet Egzersizleri**

Kuvvetlendirme egzersizleri, dayanıklılığı ve kas kuvvetini geliştirmeyi amaçlayan bir egzersiz kategorisini temsil eder. Bu tür egzersizler genellikle ağırlıklar, makineler, elastik bantlar, serbest ağırlıklar gibi çeşitli araçlar kullanılarak gerçekleştirilir. Bu egzersizleri haftada ortalama 2 kez uygulamak genellikle tavsiye edilir. Yüklenme prensibi, kas kuvveti arttıkça set sayısı, tekrar sayısı ve/veya direncin artırılması şeklinde ifade edilir (18). Ağırlık kaldırma ve tırmanma gibi egzersizler bu grup içerisindedir (20).

- **Germe Egzersizleri**

Esneklik egzersizleri, vücut hareketliliği ve esnekliğini artırmayı amaçlayan egzersizleri içeren kategoridir. Kasların doğal esneklik özelliği, butip egzersizlerle %15 oranında geliştirilebilir (21). Ana kas grupları ve tendonlara en az 10 dakika boyunca ve her kas grubuna dört veya daha çok tekrar olacak şekilde haftada en az 2-3 kez gerçekleştirilmelidir (18).

### **2.2.2. Egzersizin Yararları**

Bireylerin vücut formlarını düzenlemek ve arzu ettikleri ideal vücut yapısını elde etmek için başvurdukları stratejilerden biri, fiziksel aktivite ve egzersiz uygulamalarıdır (22). Fiziksel aktiviteye katılım, bireylere sadece daha sağlıklı bir vücut sağlama fırsatı sunmakla kalmaz, aynı zamanda yeni bir görünüme kavuşma şansı da tanır. Bu süreç, bireylerin kendi vücutlarına yönelik daha olumlu duygular yaşamalarına da katkı sağlar. Yapılan çeşitli araştırmalarda, spor yapan bireylerin spor yapmayanlara kıyasla vücut görünümülerinden daha memnun oldukları ortaya çıkmıştır. İnsanların dış görünüşlerinin zinde ve vücut açısından formda olması, yani vücut hatlarının dengeli bir şekilde görünmesi ve sağlıklı olması, genel önem taşımaktadır (23).

Fiziksel egzersizin, insan vücudu üzerindeki sistemlerin ve duygusal durumların gelişimine olumlu katkıları olduğu düşünülmektedir. Fiziksel aktivitenin merkezi sinir sistemi üzerinde monoamin etkinliğini değiştirebileceği, beta endorfin salınımını artırabileceği ve genel enerji düzeyini yükseltebileceği belirtilmiştir. Ayrıca, fiziksel egzersizin bireyin kendine olan güvenini artırdığı, kaygı düzeylerini azalttığı, uyku

düzenini düzenlediği ve stresle baş etme konusunda olumlu etkiler sağladığı ifade edilmektedir (24).

Bireylerin düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılımının, stres düzeyleri, özsaygı, depresyon, sosyal öz-yeterlilik, beden imgesi ve mutluluk gibi psikolojik faktörlere doğrudan olumlu etkileri olduğu gözlemlenmiştir (25). Negatif ruhsal durumlar, bir bireyin genel sağlığıyla doğrudan bağlantılıdır. Sürekli endişe durumlarında yapılan bir sistematik incelemede, egzersizin anksiyete belirtilerini azalttığı gösterilmiştir. Ayrıca, spor ve fiziksel aktivitelerin sosyal fobiyi azaltmada oldukça etkili olduğu ve duygusal bozuklukların insanlarda akut psikolojik refahı artırdığı belirlenmiştir (26). Rutin olarak egzersiz yapan bireylerin, öfke yönetimini daha etkili bir şekilde gerçekleştirdikleri, zorluklar karşısında daha dayanıklı oldukları ve iş ile kişisel yaşamlarında daha fazla başarı elde ettikleri görülmektedir (27).

Düzenli egzersiz yapmanın beraberinde getirdiği psikolojik ve sosyolojik etkenler arasında şunlar bulunmaktadır (28).

- İyi bir bedensel görünüm
- Sağlıklı bir psikoloji
- Azalan kardiyak rahatsızlıklar
- Kas ve kemik gelişiminin desteklenmesi
- Artan öz güven
- Enerji dolu zinde bir his
- Olumlu benlik algısı
- Sosyalleşme ve etkili iletişim kurma kabiliyeti olarak sırlanabilir.

### **2.3. Fitness**

Son zamanlarda, çağdaş toplumların en yaygın tercih ettiği spor dallarından biri haline gelen fitness, büyük bir gelişim kaydetmiştir. Bu alan, dünyada en hızlı büyüyen sektörlerden biri olma özelliğini taşımaktadır (24).

Fitness İngilizce kökenli yabancı bir kelimedir ve tanımı konusunda uluslararası düzeyde tam bir anlaşmaya varılamamıştır. Fitness kelimesi İngilizce 'fit' kelimesinin yapım eki

'ness' eki almasıyla oluşmuştur. Fit kelimesinin anlamı ise 1500 lü yıllarda 'beklenmedik saldırı' olarak kullanıldığı, aynı yüzyılın sonlarında ise 'uygun, elverişli' anlamında kullanılmıştır. Fitness kelimesinin bu şekilde evrimleşerek 'bir şeyin başka bir şeye uygun olması, hazır olması, elverişli olması, uygun olması' anlamında günümüze gelmektedir. Birçok İngilizce sözlükte fitness tanımını fiziksel olarak sağlıklı ve güçlü olmak olarak kullanılmaktadır. Fitness kelimesi Türkçeye zindelik olarak çevrilmiştir (29).

Fiziksel uygunluk (fitness), bireylerin mutlu olmak için kas aktivitelerini, doğal yetenekleriyle gerçekleştirmesi anlamına gelir. Bu durum, sağlıklı ve enerjik bir yaşam tarzını ifade eder. Farklı egzersizlerle gerçekleştirilen bir spor dalı olan fitness, kelime anlamı olarak sözlüklerde "uygunluk ve sağlık" şeklinde yer alır. Aynı zamanda, vücudun herhangi bir sorun olmaksızın ve sakatlık yaşamadan bedensel aktiviteleri gerçekleştirebilme durumu olarak da tanımlanabilir (30).

Fitness, vücut geliştirme ile aynı kabul edilse de daha zengin bir içeriğe sahiptir (31). Fitness, birçok kişi tarafından vücut geliştirmeyle aynı şey olarak algılansa da, aslında çok farklı bir içeriğe sahip bir spor dalıdır. Fitness, geniş bir yelpazede spor türlerini kapsayan bir terimdir. Bu nedenle, fitness, içeriği itibarıyla birçok farklı spor dalını içermektedir. Bu spor, kasların ekipman kullanılarak veya kullanılmadan güçlendirilmesini ifade eder. Bu durum, temelde tüm spor dallarının merkezinde yer almaktadır. Diğer sporlar gibi, kas güçlendirme fitness sporunun önemli bir unsuru olarak vurgulanmaktadır (32). Fitness, Türkiye'de sıklıkla vücut geliştirme ile karıştırılsa da, aslında sağlıklı olmayı ve formda kalmayı hedefleyen bir spor dalıdır. Vücut geliştirme ise vücudun geliştirilmesi, büyütülmesi ve şekillendirilmesi amacı güden bir spor dalıdır. Vücut geliştirmede odak noktası genellikle kaslardır, fitness ise genelde sıkı ve estetik bir görünüme sahip olmayı amaçlar (31).

Bireylerin fitness ile ilgilenmesinin temel nedenleri arasında sağlıklı olma, sıhhat durumunu geliştirme, fiziksel ve psikolojik stresle başa çıkma, kilo kontrolü, formda kalma gibi çeşitli motivasyonlar bulunmaktadır. Fitnessin, vücutta endorfin, östrojen veya testosteron hormonu salgılarını artırıcı etkisi vardır. Bu etki, bireylerin ruhsal durumlarını iyileştirerek kendilerini daha iyi hissetmelerine katkıda bulunur. Ayrıca, düzenli fitness, vücudun dinç kalmasını sağlayarak bireyin özgüvenini artırır. Metabolizmayı hızlandırıcı etkisi vardır, enerji seviyelerini artırır ve uyku düzenini düzenler. Ruhsal sağlığı iyileştirici

etkisi, bireyin bunalıma girmesini önler. Zihinsel işlevleri destekleyerek düşünce hızını artırır. Kalp ve damar sistemini güçlendirir, kanser ve kalp krizi riskini azaltır. Ayrıca, enerji harcamasına ve vücut enerji sisteminin düzenlenmesine katkı sağladığı için diyabet hastalarına da önerilebilir (30).

Fitness antrenmanları, sadece kas geliştirici egzersizlere odaklanmakla kalmaz, aynı zamanda koşma, yürüyüş, yüzme, bisiklete binme, tırmanma, kürek çekme gibi kardiyo antrenmanlarına da önem verir. Bu egzersizler, sadece kas hacmini değil, aynı zamanda vücuttaki yağların yakılmasını hedefleyerek kasların sıkılaşmasına odaklanır (17).

### **2.3.1. Fitness Spor Merkezleri**

Fitness spor merkezleri, insanların fiziksel aktivitelerini gerçekleştirebilecekleri, genellikle spor ekipmanları, fitness sınıfları ve antrenman alanları gibi imkânlarla sahip tesislerdir. Bu merkezler, genellikle egzersiz yapmak, kondisyonu artırmak, kilo vermek, kasları güçlendirmek, esnekliği artırmak ve genel sağlık ve iyi hissetme amacıyla kullanılmaktadır (33).

Fitness spor merkezlerinde bireysel ve grup şeklinde fitness egzersizleri şu şekilde sağlanmaktadır (34).

- **Egzersiz Ekipmanları:**

Kardiyo makineleri (koşu bandı, bisiklet, eliptik trainer), ağırlık makineleri ve serbest ağırlıklar gibi çeşitli egzersiz ekipmanları, kullanıcıların kasları güçlendirmek ve vücutlarını şekillendirmek için kullanabilecekleri araçlar sunmaktadır.

- **Kişisel Antrenman:**

Fitness merkezlerinde genellikle kişisel antrenman hizmetleri sunulmaktadır. Bireyler, bir antrenör eşliğinde özel antrenman programları oluşturabilmekte, hedeflerine yönelik olarak egzersizler yapabilmekte ve form düzeltme, motivasyon ve ilerleme takibi gibi konularda yardım alabilmektedir.

- **Grup Aktiviteleri:**

Bazı fitness merkezleri, takım sporları, egzersiz grupları ve etkinlikler gibi sosyal ve rekreatif aktivitelere olanak sağlamaktadır. Bu tür etkinlikler, bireylerin sosyalleşmelerine,



yeni insanlarla tanışmalarına ve egzersiz yaparken keyifli bir ortamda olmalarına yardımcı olmaktadır.

- **Spa Ve Dinlenme Olanakları:**

Bazı fitness spor merkezleri, sauna, buhar odası, jakuzi, masaj hizmetleri gibi dinlenme ve rahatlama imkanları sunmaktadır. Bu olanaklar, egzersizden sonra kasları rahatlatmak, stresi azaltmak ve genel bir rahatlama sağlamak için kullanılmaktadır.

- **Fitness Sınıfları:**

Aerobik, dans, pilates, yoga, zumba, spinning gibi çeşitli grup fitness sınıfları, eğitmenler eşliğinde gerçekleştirilir ve kullanıcılara motivasyon sağlamaktadır. Bu sınıflar, kardiyo egzersizleri, esneme, direnç antrenmanı gibi farklı alanlarda yapılan egzersizleri kapsamaktadır.

## **2.4. Zumba**

Zumba programı, Latin dünyasından ilham alan ve dünya müziklerini Latin müzikleriyle birleştirerek neşeli, enerjik heyecan verici ve etkili bir fitness programı oluşturan dans fitness dersidir. Zumba dersi, Zumba Fitness Party olarak bilinir. Zumba dersleri parti havasında gerçekleşir (35).

Zumba, dans ve aerobik figürlerinin birleşimini sunar. Zumba koreografisi, kumbiya, hip-hop, samba, salsa, merenge, mambo, savaş sanatları, bollywood ve oryantal dans hareketlerini içerirken, aynı zamanda "squat" ve "lunge" gibi egzersizleri de içererek eğlenceli bir fitness deneyimi sunar (6).

Zumba, çeşitli latin danslarından ilham alarak oluşturulan koreografilerin, fitness ve dans egzersizine dönüşmesiyle tanımlanan bir fitness programıdır. Bu eşsiz egzersiz, dünya genelinde popülerlik kazanarak neredeyse tüm enerjik şarkıların zumba ile dans edilerek kullanılmasına olanak tanımıştır. Stres atmanın ve aynı zamanda kilo vermenin keyifli bir yolu olarak, zumba dansı, hareketli bir fitness programının yaratıcı ve etkili bir örneğini sunar. (6).

Zumba programı aerobik, interval (aralıklı egzersiz) ve dirence dayalı egzersizleri biraraya getirerek kalori tüketimini en üst düzeye çıkarır. Kardiyo esaslı dans hareketleri vücudun

bütün kaslarını ve en önemlisi kalp kasını da hedefleyerek vücudu biçimlendirir ve takibi kolay aşamalardır (35).

Zumba, kardiyo sistemini güçlendiren, kalori yakımını hızlandıran, genel vücut dayanıklılığını artıran ve aerobik antrenmanın temel bileşenlerini içeren egzersizlerdir (36).

Ceylan ve Kozak, (37) Zumba ile ilgili metafor analizinde, insanların Zumba'yı, keyifli vakit geçirme, negatif duygulardan arınma, mutlu ve huzurlu hissetme gibi psikolojik açıdan ruh sağlıklarına olumlu katkılar sağlayan metaforlar geliştirdiği saptanmıştır.

Laskowski, (7) standart Zumba dersleri, yağ yakımını ve kalori tüketimini en üst seviyeye çıkarmayı hedefleyen, aralıklarla hızlı ve yavaş ritimleri birleştiren, aynı zamanda vücutta dayanıklılık kazandırmayı amaçlayan eğitimleri içerdiğini belirtmiştir. Zumba sınıfının bir seansı 30-60 dakika sürmektedir. Buna ek olarak pek çok dans stilinin yanında lunge ve squat gibi fitness hareketlerini içerip, bir saatlik zumba dersi süresince kişinin ortalama 500-1000 kalori yakmakta olduğunu tespit etmiştir.

Zumba'nın bu denli yaygın olmasının nedenlerinden biri, yaratıcısının "doğru veya yanlış bir yolunun olmadığını" iddia etmesidir; katılımcılar müziğin ritmine uyum sağlamaya teşvik edilir ve koreografi, birçok diğer grup egzersiz sınıfına göre daha resmi değildir. Daha çok bir dans partisi gibidir ve popüler sloganı: "Antrenmanı atın - partiye katılın!" (37).

Zumba, çeşitli fiziksel kondisyon göstergelerini geliştirebilen, egzersize yönelik içsel motivasyonu artırabilen ve vücut ağırlığı ile vücut yağ yüzdesini azaltmada etkili bir yöntem olan yoğun bir egzersiz programıdır (38).

Bu bilgiler ışığında zumba; dans ve aerobik figürleri içeren, farklı dans stillerinden ilham alarak oluşturulan koreografi ile birleştiği ve aynı zamanda vücut geliştirmeye yardımcı olan "squat" ve "lunge" gibi egzersizleri içermektedir. Zumba latin danslarına dayanan ve dans ile fitness egzersizini bir araya getirerek bir fitness programı olarak ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, zumba stres azaltmada ve kilo vermede etkili olan ve kardiyo esaslı dans hareketlerinin vücudun farklı kas gruplarını çalıştırarak vücudu şekillendirmektedir. Zumba'nın genel bir bakışını sunarak, hem eğlenceli hem de etkili bir fitness deneyimi sunmaktadır.

Zumba programı tüm bireyler için planlanmış, canlı, modern ve etlili bir egzersiz programıdır. Zumbayı farklı kılan unsurlar ise şunlardır (35).

- **Patlama etkisi yaratır!** Zumba programı, "kılık değiştirmiş egzersiz"dir. Katılımcılarda bir enerji patlaması olur ve egzersiz yaptıklarını farketmezler bile. Aslında, o kadar iyi hissettirir ki insanlar onu her gün yapmak isterler.
- **Farklıdır!** Müzik, adımlar, hareketler, ders, enerji... Hiçbir şey Zumba Fitness Partisine eş olamaz.
- **Kolaydır!** Zumba programı herkes için tasarlanmıştır. Fiziksel kondisyonu, geçmişi ve yaşı ne olursa olsun, insanlar bu programa hemen başlayabilirler. Program, temel aşamalar formülüyle herkes için kolay hale getirilmiştir.
- **Etkilidir!** Zumba programı, direnç/biçimlendirme eğitiminden bütün vücudun güçlendirilmesine ve zindelik hedeflerine ulaşılmasına kadar farklı unsurlar içeren kardiyo esaslı bir egzersiz programıdır.

#### **2.4.1. Zumba'nın Bölümleri**

Zumba dersindeki ısınma, her bir şarkının uzunluğuna, dersinizin süresine (45 dakikalık veya 60 dakikalık dersler) ve ders seviyenize bağlı olarak 1-3 şarkı arasında sürebilir. Başlangıç seviyesindekilerin ve aktif yetişkinlerin genellikle daha uzun süre ısınması gerekir. Isınma sırasındaki hareketlerin düşük yoğunlukta kalmasının ve kademeli yükseliş sağlamanın gerektiği unutulmamalıdır. Hafif aralıktaki hareketlerle başlayın ve vücut ısındıkça yavaşça daha geniş bir aralıktaki hareketlere geçilir. Kas yorgunluğuna yol açan hareketler veya tekrarlar uygun değildir ve çok hızlı ya da kontrolsüz olarak yapılan hareketlerden kaçınılmalıdır (35).

Zumba dersinin gevşeme bölümü en az 3 ila 5 dakika sürmeli ve kalp hızını kademeli olarak düşürmeli, sonrasında da statik esneme yapılmalıdır(Temel Aşamalar 2. Seviyede öğrenilen) .Yavaş Cumbia veya Tango gibi ritimleri kullanmayı veya süre ortasında diğer ritimlere kademeli olarak geçmeyi deneyin. Sonrasında statik esneme ve nefes tekniklerine yönelik yumuşak/tatlı bir şarkıyla gevşemeye son verilebilir (35).

Zumba dersinin ana bölümünde zumba dans ve aerobik figürlerin içerdiği dersin süresine göre 30-45 dk süren aerobik ve interval antrenmanın kullanıldığı bölümdür (35).

#### 2.4.2. Zumba'nın Tarihçesi

Milyonlarca insanın egzersiz hakkındaki düşünceleri değiştiren zumba fitness programının mucidi Alberto Beto Perez'dir. 90'ların ortalarında, yaratıcısı Alberto "Beto" Perez'in kendisi de dahil kimse zumba programının bu kadar büyük bir başarıya ulaşacağını ön görmemişti. Daha sonra Beto, zumbanın gelişimini bir tesadüfi başarı olarak nitelendirecektir.

Kolombiyalı fitness eğitmeni olan Beto, doğduğu şehir Cali'de fitness eğitmeni olarak işe başlar. Bir gün dersine alışılmış aerobik müzikleriyle gelmeyi unutan Beto, çantasından çıkardığı kendi hazırladığı karışık kaseti (salsa, merengue) ile dersine farklı bir yaklaşım getirir. Sıradan tekrar hareketleri yerine içinden geldiği gibi özgün bir koreografiyle dersini yönlendirir. Beto'nun enerjisi, dersi alan herkesi etkiler ve bu yeni ders herkes tarafından büyük bir beğeni kazanır. İşte bu an, devrimsel bir dans-fitness egzersizi olan Zumba Fitness-Party'nin doğuşunu müjdeleyen bir dönemeçtir. (35).

Kolombiya'da eğitmen ve koreograf olarak geçen başarılı bir kariyerin ardından, Beto, Amerika Birleşik Devletleri'ne taşınır. Eşyaları satarak, Amerikan rüyasının peşinden 2001 yılında Miami'ye göç eder. Tek kelime bile İngilizce bilmiyordur. Bu yeni ortama uyum sağlamakta zorlanır. Parası biter iki gece parkta yatmak zorunda kalır. Fakat pes etmez ve bu süreci başarılı bir şekilde atlatır. Birkaç ay sonra yerel bir sağlık kulübünde eğitmen olarak işe başlar. Beto'nun dersleri eşlik etmesi kolay, insanı kendine çeken aerobik dans rutiniyle spor salonunun en popüler dersi olur (35).

Yenilikçi tarzıyla, 2001 yılında iki işletmecinin dikkatini çeker. Alberto Perlman ve Alberto Aghion. Bu iki işletmeci de Kolombiyalıdır. Beto ve arkadaşları şirketi kurarak Zumba Fitness adı altında bir marka oluşturur. İlk olarak DVD'lerini piyasaya sürerler ve ardından sınıf ve zumba eğitmen talepleri almaya başlarlar. Bu talepleri karşılamak için 2005 yılında Zumba Academy™'yi kurarak lisanslı zumba eğitmenleri yetiştirirler. Zumba'nın yaygınlaşmasıyla birlikte Zumbawear (Zumba kıyafetleri ve aksesuarları), Zumba CD'leri ve 2008'de tüm zamanların en çok satan ev fitness DVD'si olan "Zumba Fitness® Total Body Transformation System" gibi ürünleri piyasaya sürerler. 2010 yılında ise Zumba, Wii, Xbox ve PS3 platformlarında oynanabilen bir video oyunu olarak hayranlarının karşısına çıkar. Bu üçlü, o günden bu yana, zumba programını, dünyanın en yaygın markalı dans-fitness programı olarak, küresel bir harekete dönüştürmektedirler.

Beto tüm dünyada usta eğitimlik dersleri vermekte, zumba dersi veren eğitimleri eğitmekte ve zumbanın doğuşundan sorumlu başı olarak dünya genelinde takdir toplayan çok beğenilen müzik parçaları hazırlamaktadır (35).

Zumba Dünya'da 180 ülkede 20.000 bölgede 15 milyon insanla yapılmaktadır (6).

#### **2.4.2.1. Zumba'nın Türkiye'deki Gelişim Süreci**

Zumba Fitness, Türkiye'ye ilk adımını 2009 yılında yaratıcısı Beto Perez'in düzenlediği Masterclass ile Hillside City Club aracılığıyla atmıştır. Masterclass'ın hemen ardından, Beto'nun eğitim verdiği sertifikalı eğitimler sayesinde Hillside, bugün yüzlerce takipçisi olan Zumba derslerini başlatmıştır. 2011 yılında, yurt dışından gelen eğitimler tarafından verilen kurslara katılan onlarca kişi, lisans alarak zumba eğitmeni olma fırsatını elde etti. Ardından, 2012 yılında Didem Zeybek, Amerika'da aldığı özel eğitim sayesinde Türkiye'nin ilk ve tek Zumba Jammer'i unvanını kazandı. Didem Zeybek, düzenlediği 13 koreografi oturumuyla birçok Zumba eğitmeninin gelişimine katkıda bulunarak öne çıktı. 2013 yılında Zumba Fitness tarafından Türkiye'nin Zumba Education Specialist (ZES) adayı olarak gösterilen Didem Zeybek, Amerika'da aldığı özel eğitim sonrasında Türkiye'nin ilk Basic 1 ZES'i unvanını elde etti. 2014 yılında ise Basic 2 ZES'i seçilen Didem Zeybek, Türkiye'de düzenlenen Zumba Basic 1, Zumba Basic 2, Zumba Kids/Kids Jr eğitimlerini Türkçe olarak veren bir lider haline geldi. Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de büyük bir ilgi gören Zumba, Didem Zeybek'in liderliğinde hızla popülerliğini artırmaya devam ediyor (39).

#### **2.4.3. Zumba'nın Formülü**

Zumba formülünün üç unsuru vardır.  $Z=MC^2$  (Zumba, müzik ve koreografinin çarpımının karesi.) Zumba= Müzik /Temel Adımlar/Koreografi (35).

**Müzik:** Müzik, Zumba formülünün itici gücü ve en önemli unsurudur. Müziğin verdiği keyif yaratıcılıktan, tutkudan ve sanatçıların yarattığı öyküden kaynaklanır. Egzersiz oluşturmak için 32 sayımlı bir müzik kullanmak yerine Zumba Formülünde dersi parti haline getirecek bir keyif unsuru kullanılır. Zumba programını kendine has bir sınıfa oturtan da müziği öne çıkaran bu yaklaşımdır (35).

**Temel Adımlar:** Her bir Zumba ritminin benzersiz bir havası ve ilham verici özgün adımları vardır. Beto, dört temel ritim içerisinde, dört temel hareketi ortaya çıkarmıştır. Zumba Formülü her bir harekete sistematik bir yaklaşım uygulayarak, kolların, müzikal vuruşların, yön ve fitness varyasyonlarının katılmasını sağlar. Bu varyasyonların kullanılmasıyla tümü dört temel harekete dayanan sonsuz sayıda seçenek oluşur (35).

Bu açıklama, Zumba'nın temel dans adımlarını ve bu adımların nasıl oluşturulduğunu açıklamaktadır. Zumba'nın kurucusu olan Beto, dört temel ritmik yapıyı kullanarak dört temel hareketi geliştirmiştir. Bu temel hareketler Zumba Formülü olarak adlandırılır ve her bir hareketin sistematik bir şekilde çalışılmasını teşvik eder. Zumba Formülü, sadece temel adımlarla sınırlı kalmaz, aynı zamanda kolların, müziğin ritmi, yönlendirme ve fitness varyasyonlarının da bu hareketlere entegre edilmesine olanak tanır. Bu da zumba egzersizlerinin çeşitlendirilmesini ve kişiselleştirilmesini sağlar. Sonuç olarak, zumba Formülü, temel hareketlerin ve müziğin ritmiyle birleşerek sınırsız sayıda dans seçeneği sunar. Bu, zumba'nın eğlenceli ve dinamik bir fitness programı olarak popülerliğini artıran bir özelliktir, çünkü katılımcılar kendi tercihlerine ve seviyelerine göre dansları özelleştirebilirler.

**Koreografi:** Zumba Formülünün kullandığı koreografi yönteminin fitness dünyasında benzeri yoktur. Hareketleri uygulamak için müziği kullanır. 1. Aşamada bahsettiğimiz gibi sanatçılar öykü anlatmak için şarkılar yazdılar. Bütün müzik öyküleri farklı kısımlara ayrılır: Giriş, Sözler, Nakarat, Müzikal Geçiş, Ekler v.s. Zumba Formülü, belirli bir şarkının ritmindeki dört temel hareketimizden birini alarak, bunu şarkının her bir kısmıyla eşleştirir. Müzik içerisinde ne zaman bir kısım tekrar edilse, aynı temel hareket de tekrar edilir; böylece her bir müzik kısmının onunla eşleşen bir hareketi olur (35).

#### **2.4.4. Zumbanın Temel Aşamaları**

Zumba Eğitimlik Eğitim Kılavuzu Temel Aşamalar 1.Kitapçına göre zumbanın 4 temel aşaması vardır. Merenge, Salsa, Cumbia ve Reggaeton (35).

**Merenge:** Dominik Cumhuriyeti, genellikle Merenge'nin kökeninin izlendiği yer olarak bilinse de, bu ritmi benimseyen birçok Latin Amerika ülkesi kendi biçimsel uyarlamalarını yapmıştır. Dakikada yaklaşık 120-160 vuruşlu, hızlı tempolu bir ritim olan Merenge, her

vuruşta eşit ve belirgin bir vurguya sahiptir. Tambur, Kongo davulu, mambo trompeti ve guiro gibi enstrümanlar, bu ritmin yaygın olarak kullanılan öğelerindendir (35).

**Salsa:** Salsa, Küba, Porto Riko ve Afrika'nın güçlü etkileri altında bir araya gelen birçok kültürün özgün bir harmanıdır. Bu müzik türünde yaygın olarak kullanılan enstrümanlar arasında timbal, konga, klavye, trompet ve trombon bulunmaktadır. Salsa'nın belirgin bir müzikal vuruşu vardır ve bu vuruşu sağlamak için çeşitli enstrümanlar bir araya gelir, salsa müziğini ayırt edici kılar (35).

**Cumbia:** Cumbia, genellikle Kolombiya ve Güney Amerika'nın karakteristik ritmi olarak bilinir, ancak aynı zamanda Afrika ve Avrupa etkilerini de bünyesinde barındırır. Cumbia'nın müziği üzerinde tropikal veya yöresel bir dokunuş bıraktığı geniş bir bilinç vardır. Bu türde perküsyon, temel bir enstrüman grubunu oluşturur ve guiro, akordeon ve davul gibi enstrümanları içerir.

**Reggaeton:** Jamaika etkilerini taşır ve özellikle Porto Riko ile Panama'da popüler hale gelmiştir. Bu müzik türü, güçlü bir bas davul vuruşuna dayanır ve temel enstrüman genellikle Reggae tarzındaki davuldur (35).

#### 2.4.5. Zumba Sınıfları

Zumba türleri 13 farklı sınıfa ayrılmıştır. Bu sınıflardaki eğitimi alabilmek için öncelik B1 Temel eğitime katılmak gerekmektedir. Zumba sınıfları aşağıdaki gibidir (6).

**Zumba:** Aralıklı tarzda, kalori yakan, düşük ve yüksek yoğunlukta yapılan hareketlerin karışımından oluşan, interval ve aerobik sistemdir. Latin ve dünya danslarını birleştiren enerjik bir sistemdir.

**Zumba Step:** Step aerobik ve zumbanın birleşimidir. Karın, kalça ve bacak kaslarını güçlendirerek kardio ve kalori yakmayı hızlandırır.

**Zumba Toning:** Hafif ağırlıklarla yapılan zumba sınıfıdır. Karın, kol ve alt karın kaslarını hedef alarak ritim ve koordinasyon duygusunu geliştirir.

**Aqua Zumba:** Düşük ve yüksek enerjili dansın su ile birleştirilmesiyle yapılan zumba sınıfıdır. Eklemler üzerinde daha az baskı vardır ve yüzmenin verdiği gevşemeyle kaslar güçlenir.

**Zumba Sentao:** Zumba Fitnessın, Sandalyeye oturarak yapılan zumba sınıfıdır.

**Zumba Gold:** Zumba koreografilerini, orijinal hareketleri daha düşük yoğunlukta yapılmasıdır. Aktif yaşlı yetişkinler içindir.

**Zumba Gold Toning:** Daha düşük yoğunlukta yapılan zumba fitnessın hafif ağırlıklarla yapılmasıdır.

**Zumba Kids:** 7-11 yaş arası küçük zumba hayranları için çocuklara göre hazırlanan müzik ve koreografilerin yapıldığı zumba sınıfıdır. Sınıflar liderlik, saygı, takım çalışması, kendine güven, özgüven, hafıza, yaratıcılık, koordinasyon, kültürel farkındalık gibi temel çocukluk gelişim unsurlarını içerir.

**Zumba Kids Jr:** 4-6 yaş arası çocuklar, arkadaşlarıyla sosyalleşme ve en sevdikleri müzikleri dinleme şansı yakaladığı sınıflardır.

**Zumbini: 0-4:** Yaş arası en küçük zumba sınıfıdır. Zumbini programı ebeveyn ve bakıcıyla neşeli, mutlu ve müzikli bir ortamda bağ kurmasını amaçlar.

**Zumba in the Circuit:** Zumba'nın dairesel antrenmanla harmanlandığı türdür. Burada katılımcılar bir istasyondan diğer istasyona geçerken zumba ritimlerindeki dansları kullanır. Ortalama 30 dakika sürmektedir.

**Plate by Zumba:** Sağlıklı beslenme konusunda bir ders veren ve hangi gıdaların sağlığı geliştirdiğini ve diğerlerinin nasıl engel olduğunu anlatan programdır.

**Strong by Zumba:** Bu program klasik Zumba dersinden ve türlerinden çok daha farklıdır. Özel hazırlanan Strong müzikleriyle birlikte interval antrenman yapılır. Bu antrenmanın içinde dans yoktur. Lunge, burpee, squat gibi temel fitness hareketleri müzikle birlikte yapılır. Bu programda odak noktası müziktir. Tekrar sayılmaz, müziğe göre hareketler uygulanır.

#### **2.4.6. Zumba Programının Fizyolojisi**

Zumba programı, aerobik yasaları ile aralıklı egzersiz yasalarını birleştirerek, dönüşümlü bir egzersiz sağlar. Dönüşümlü egzersiz, değişken yoğunlukta egzersiz veya doğaçlama egzersiz olarak tanımlanır. Aralara serpiştirilmiş zirve kesitlerini takip eden düşük



yoğunluktaki toparlanma dönemleriyle, daha az yapılandırılmış, aralıklı bir egzersizdir (35).

Zumba programının fizyolojisini ve faydalarını en iyi şekilde anlayabilmek için önce grup halinde fitness sektörüne bütün olarak bakmak gerekir. Grup fitness dersleri 3 unsura (kardio solunum/aerobik, kas zindeliği, esneklik) dayanır (35).

Zumba, kilo verme amaçlı olarak yapılan, kas aktivitesini yoğun bir şekilde gerektiren ve enerjik müzik eşliğinde gerçekleştirilen bir aerobik egzersizdir (40).

Zumba, kas aktivitesine odaklanarak kadınların vücut kompozisyonunda önemli değişikliklere yol açan, kalori tüketimini arttırarak kardiyovasküler sistemi geliştiren, kemik ve kas yapısını güçlendiren, vücut dayanıklılığını artıran ve fonksiyonel yetenekleri geliştiren bir aerobik egzersizdir (41).

Vendramin ve ark. (42), “zumba fitness eğitiminin sağlığa faydaları: sistematik bir inceleme” isimli araştırmalarında zumba fitness eğitimi, aerobik kapasiteyi arttırabilen etkili bir fiziksel aktivite türüdür. Bu eğitim şekli, vücut ağırlığını ve diğer vücut ölçülerini az da olsa olumlu bir şekilde azaltmada etkili olabilir. Ayrıca, zumba fitness uygulamasının ardından bireylerin yaşam kalitesi üzerinde psikolojik ve sosyal faydalar sağladığı, aynı zamanda kas gücü ve esneklik üzerinde olumlu etkiler gösterdiği vurgulanmıştır.

Yapılan çalışmalara göre zumbanın fizyolojik açıdan bazı faydaları şu şekildedir:

Fiziksel hareketsizlik, yaşam tarzı hastalıklarının artışında genellikle gözlemlenen bir faktördür. Zumba, küresel bir dans fitness etkinliği olarak yaşam tarzı hastalıklarının azaltılmasına yönelik olarak yaygınlaşmaktadır, çünkü bu fiziksel aktivite, hedef nüfusun yaşına ve kültürüne uygun bir şekilde uyarlanabilir. Popüler eğlenceli müzikler, çeşitli dans stilleri ve aerobik egzersizlerin harmanlanmasıyla her yaş grubunun sağlığını artıran zumba, geleneksel tıbbi yardımcı olarak kullanılabilir ve diyabet, obezite gibi çeşitli yaşam tarzı hastalıklarının önlenmesine katkıda bulunabilir (43).

Zumba, tipik kiloda olan genç kadınların, vücut kuvveti, dayanıklılık ve denge yeteneklerini artırmakla kalmayıp aynı zamanda genel sağlık ve yaşam kalitelerini de iyileştiren bir aktivitedir (44).

Zumba, kardiyovasküler sisteme olumlu etkilerde bulunur. Bu dans türü, hipertansiyonu olan bireylerde kan basıncını azaltmaya destek olabilir (45).

Barene ve arkd (46), yaptığı bir çalışmada; zumbanın bir işyeri ortamında boyun-omuz ağrısını azalttığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Bosna'da iki üniversitede yapılan bir araştırmada; zumbanın haftada üç gün, sekiz hafta derse katılan kadınlarda vücut yağ kütlelerini düşürmede etkili olduğu ortaya çıkmaktadır (41). Ayrıca, Krishnan ve arkd (38) tarafından gerçekleştirilen araştırma, obez veya aşırı kilolu tip 2 diyabetli orta yaşlı kadınların 16 haftalık zumba dansı sonrasında daha enerjik hissettiklerini, vücut ağırlığı ve yağ kütlelerindeki azalmaların yanı sıra içsel motivasyonlarında da artış gözlemlendiğini ortaya koymaktadır.

Zumbanın nörolojik etkileri, hafıza gelişiminden nöronal bağlantıların güçlenmesine kadar çeşitli nörolojik faydalar içerir. Bu dans türü, kardiyovasküler dayanıklılığı artırabilir ve kardiyolojik fonksiyonlarını geliştirebilir. Büyük kas gruplarının hareketini içeren aerobik dayanıklılık, kuvvet antrenmanı ve esneklik, özellikle yaşlı popülasyonda sağlığın iyileştirilmesine katkıda bulunabilir. Ayrıca, Zumba'nın menopoza sonrası kadınlarda kemik yoğunluğunu koruma ve osteoporozu önleme potansiyeli vurgulanmıştır. Çeşitli araştırmacılar, Zumba'nın kilo, BMI, vücut yağ kütleleri, hormonal profil ve üreme fonksiyonu üzerinde olumlu etkilerini belgelemiştir. Psikososyal açıdan da Zumba müdahalesinin sağlığı geliştirmede olumlu sonuçlar gösterdiği görülmektedir. Bu bulgular, Zumba'nın tamamlayıcı ve alternatif tıp alanında terapötik bir araç olarak daha fazla araştırılabilir potansiyele sahip olduğunu yansıtmaktadır (43).

#### **2.4.7. Zumba Programının Psikolojisi**

Zumba, psikososyal sağlığı geliştirmeye katkıda bulunabilen bir egzersiz fitness programıdır (43). Ceylan ve Kozak'ın (37), aktif zumbaya katılan üyelerin “zumba” kavramına ilişkin algıları metafor çalışmasına göre en fazla eğlence, dans, çikolata, spor, yaşam biçimi ve hayat enerjisi metaforlarına benzetmişlerdir. İncelenen bu metaforlar; “psikolojik fayda, sağlık, mutluluk hissi, haz ve sosyalleşme” başlıkları altında 5 farklı kategoride toplanmıştır. Zumba kavramı, genellikle insanların keyifli vakit geçirmek amacıyla gerçekleştirdikleri çeşitli aktiviteleri içerir; bu faaliyetler, eğlence ve dans gibi eylemleri kapsar. Bu bağlamda, zumbanın insanlara keyif veren bir etkinlik olduğu

düşüncesi, negatif duygulardan arınma, mutlu ve iyi hissetme gibi psikolojik faydalarla birleşir. Bu aktivite, bireyin ruh sağlığına olumlu etkiler yaparak hayat enerjisi, yaşam biçimi, spor ve hatta çikolata gibi metaforlara benzer bir anlam taşır. Bu durumda, düzenli olarak zumba yapan bireylerin, zumba kavramını beden ve ruh sağlığının birbirini olumlu yönde etkileyen bir bütün olarak gördükleri ve bu benzer etkileri farklı bakış açılarıyla ifade ettikleri gözlemlenmektedir.

Zumba programı yüksek enerji ve motive edici müziklerle sitresi dansla uzaklaştırma imkânı verir. Zumba programı sadece vücut için değil zihin içinde faydalıdır (35).

Zumba Eğitmenlik Eğitim Kalvuzuna göre zumba programının fizyolojik ve psikolojik başlıca faydalarından bazıları şunlardır: (35).

- **Gövde egzersizlerinde mükemmel dinamizm:** Zumba dersleri boyunca, vücudun orta kısmının, yani karın ve arka bel bölgesinin büyük ölçüde kontrolünü gerektiren hareketler uygulanır. Bu sayede, daha sıkı ve belirgin bir gövde oluşturulması, özellikle karın ve arka bel bölgelerinin daha güçlü hale gelme potansiyeli ortaya çıkar.
- **Yüksek kalori tüketimi:** Zumba programı, aerobik ve aralıklı egzersiz metodlarını birleştirerek yüksek düzeyde hareketliliği programa dahil eder. Bu yaklaşım, katılımcıların yüksek kalori tüketimine ulaşmalarını sağlar. Ancak, bu etki kişiden kişiye değişebilir, çünkü zindelik düzeyi, rutine olan aşinalık, yoğunluk seviyesi gibi çeşitli değişkenler bu konuda etkili olabilir.
- **Göz korkutmayan, kolay bir öğrenim ortamı:** Yeni dans adımları takibi kolay, neşe verici ve partiyi andıran bir formatta sunulur.
- **Kilo kaybı:** Diğer tüm egzersiz programlarında olduğu gibi, tutarlılığın yanı sıra, makul ve dengeli bir beslenme programı, kilo verme yatkınlığını güçlendirecektir.
- **Olumlu benlik algısı:** Daha yoğun bir "kendini iyi hissetme" duygusunu besler.
- **Biçimlendirilmiş bir vücut:** Zumba dersleri vücudun üst ve alt kısımlarını, orta bölgeyi ve kalp ile zihin dahil olmak üzere bütün bedeni yeniden şekillendirmeye yardımcı olur. Bu dersler, genel vücut tonusunu artırarak farklı bölgelerdeki kas gruplarını hedefler.

• **Kılık değiştirmiş egzersiz:** Zumba dersleri ter atmak için harikadır. Birçok kişi kendilerinde enerji patlaması olduğunu söylemekte ve egzersiz yaptıklarının farkına bile varmamaktadırlar.

#### **2.4.8. Zumba Eğitmenliği**

Zumba Fitness LLC tarafından düzenlenen Zumba Basic 1 eğitimini tamamlayarak, sertifikalı bir Zumba eğitmeni olma hakkını kazanılmaktadır. Bu eğitim, Zumba sertifikasını almak için gereken tek yetkili programdır. Zumba Temel Seviye 1 Eğitmen Eğitimi (BI), dört temel ritmi (merengue, salsa, cumbia ve reggaeton) içermektedir (6).

Zumba B 1, Rhythms 2 (www.zumba.com) üzerindem Türkiye'nin ZES'i sıfatıyla Didem Zeybek vermektedir. Zumba Basic 1 eğitimini aldıktan sonra 1 yıl içinde Basic 2 eğitimi alınabilir. Zumba'nın Dünya üzerinde telif hakları Zumba Fitness LLC'ye (Miami, Amerika Birleşik Devletleri) aittir. Jam Session ve Zumba Step, Zumba Kids, Zumba Toning, Zumba Sentao, Aqua Zumba, Zumba Pro Skills, Zumba Gold eğitimlerine sadece ZIN üyeleri katılabilir. Bu eğitimlere katılabilmek için Basic 1 sertifikanızı aldıktan sonra ZIN üyeliğini açtırmak gerekmektedir. Eğitimde zumbanın temel adımlarını, zumbanın felsefesini, bir şarkıya nasıl koreografi yapılacağı öğretilmektedir. Bu eğitmeden sonra, eğitim kitapçığı, DVD ve müzik CD'si gibi dokümanlar verilmektedir. Eğitimin sonunda tüm Dünya'da geçerli olan Basic 1 sertifikası verilmektedir. Bu sertifika 6 ay geçerlidir. Zumba, sürekli eğitim ilkesine sıkı sıkıya bağlıdır çünkü eğitmenlerinin sürekli olarak kendilerini geliştirmelerini ve en iyi hizmeti sunmalarını sağlamak istemektedir. Zumba eğitmenliğinde mesleki olarak gelişmek için ZIN üyesi olmak gerekiyor. Ancak ZIN üyesi olduğunda sertifika ZIN üyesi kalınan süre boyunca geçerlidir (39). ZIN üyeliği boyunca ZIN Play uygulamasıyla sınıflarınız için çalma listeleri oluşturulabilir. ZIN Now İle koreografiler daha hızlı oluşturulabilir. ZIN Events platformuyla etkinliklerinizi ücretsiz olarak oluşturabilme imkanı sağlar (6).

Zumba Education Specialist (ZES): Zumba Eğitim Uzmanı

Zumba Jammer (ZJ): Zin üyeleri için düzenlenen özel koreografi dersi verir.(Zin jam Session)

Zumba Instructor Network (ZIN): Zumba Eğitmen Ağı

## 2.5. Metaforik Algı

Metafor, kökenini Yunanca "metapherein" kelimesinden alan ve "değiştirmek" anlamına gelen "meta" ile "taşımak" anlamına gelen "pherein" kelimelerinden türetilmiş bir terimdir (47). Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre, metafor kelimesi "mecaz" anlamına gelir ve bir nesneyi veya kavramı başka bir nesne veya kavramla benzetme amacını taşıyan bir ifade biçimini ifade eder (TDK, 015).

Sönmez'e (48), göre metafor ve analogileri eğitim ve öğretim bağlamında ele alırken, benzetişim, benzeşme, andırış, andırma gibi kavramları değerlendirdiğimizde, bu terimleri iki olgu, olay veya nesneyi karşılaştırarak birinin bilinen özelliklerinden yola çıkarak diğerinin bilinmeyen özellikleri hakkında bir değerlendirme süreci olarak tanımlayabiliriz.

Metafor, insanın anlamsız gibi görülen doğayı ve çevresini anlamasının, yaşantı ve deneyime anlam kazandırmanın araçları olarak "bilmeye" olanak sağlamaktadır (49).

Bir kavramı diğerine benzeterek açıklama yapmak, aslında metafor kullanımı anlamına gelir. Bu iki kavram arasındaki benzerlik pek belirgin olmayabilir, ancak birini iyi anlamak, diğerini daha derinlemesine kavrama olanağı sağlar. Metaforlar sembolik ifadelerdir, yani çağrışım yaparlar. Çağrışımları sayesinde duygusal bir yoğunluk taşırlar ve bu nedenle duygusal içerikli kelimelerden daha hızlı anlaşılırlar. Öğrenme süreci, zihnimizde yeni bağlantılar kurmak ve yeni anlamlar yaratmaktan ibarettir (50).

Metafor kullanmak, eğretilme veya mecaz olarak adlandırılan, tam anlamıyla örtüşmeyen ancak benzer özelliklere sahip iki şeyi birbirine benzetmektir. Bu, birbirinden farklı iki nesneyi veya kavramı, ortak bir ya da birkaç benzer özellikleri üzerinden kıyaslamak anlamına gelir (3).

Metafor, bilinmeyen konuların öğrenilmesi için etkili bir tekniktir ve öğrenilen bilgilerin zihinde tutulması ve hatırlanması açısından güçlü bir araç olarak kabul edilmiştir (51).

### 2.5.1. Metaforların Sınıflandırılması

George Lakoff ve Mark Johnson metaforlara (52); yapı, konvansiyonel, yönelim, kişileştirme metaforları gibi bazı isimler verirler. Ama kesin çizgilerle sınıflandırma görmek mümkün değildir. Kişileştirme, metonimi gibi kavramları açıklarlar ve metafor ile arasındaki farklara değinirler. Metaforların kültürden kültüre değişiklik gösterdiği

meselesine de değinilir. Bir kültürdeki kavramın manası başka bir kültürde farklılık gösterebilir. Örneğin bazı kültürlerde gelecek bugünden sonrayken, bazılarında ise geçmiştedir (53).

Metaforla ilgili literatür incelendiğinde, Lakoff ve Johnson'ın (52), geliştirdiği Çağdaş Metafor Teorisi'nde metafor türlerini kavramsal (conceptual), varlıksal (ontological) ve yönelimsel (orientational) şeklinde sınıflandırdığı görülmektedir.

- **Kavramsal Metaforlar**

Günlük konuşma ya da yazılı ifadelerimizde sıkça başvurduğumuz kavramsal metaforlar, yaşamımızın içinde sıkça karşılaştığımız ve kullanılan kavramlardır. Lakoff ve Johnson'a (52), göre, metaforları sözcüklerin değil kavramların doğası olarak ele alırız. Örneğin, "Aşk Yolculuktur" şeklindeki bir metafor, aşk duygusunu bir yolculuk şeklinde kavramsallaştırmanın bir ifadesidir. Başka bir örnek olarak, "Zaman Paradır" ifadesi, zamanı bir paradigma olarak algılamayı ifade eden bir kavramsal metaforu temsil eder. Zaman ile ilgili kavramları para ile ilgili kavramların özellikleriyle anlattığımız her ifade, bu kavramsal metafora dayalı bir dil birliğini yansıtır. Örneğin, "Zamanımı boşa harcıyorsun" ya da "Zamanımı verimli kullanmıyorsun" gibi ifadeler, kavramsal metaforların dilbilgisel açıklamalarına örnektir. "Seninle zaman harcamaya değer mi?" gibi cümleler de bu metaforik kullanımın örneklerindedir. Bu dilbilgisel metaforların çoğunu para ile ilgili bağlamlarda da kullanırız. Bu durum, düşünce sistemimizde para ile zaman arasında kurduğumuz bağlantıdan kaynaklanır. Zamanın sınırlı ve değerli bir kaynak olduğu düşüncesi, kendi deneyimlerimizde para ile zaman arasında bir değişime yol açmıştır. Konuştuğumuz dil, zihinsel olarak oluşturulan metaforik kavramlarla şekillenir ve ifade edilir (52).

- **Yönelimsel Metaforlar**

Yönelim metaforları, bir kavrama uzay ve mekânla ilgili bir yönelim kazandıran metaforlardır. Bu metaforlar, yukarı-aşağı, içeri-dışarı, ön-arka, merkez-çevre gibi kavramlara bir tür mekânsal düzenleme ekler. Temel kavramlarımızın çoğu, uzay-mekân yönelimli metaforlarla şekillenir. Örneğin, "Mutlu olan yukarıda; kederli olan aşağıdadır" ifadesindeki yönelim metaforu, mutluluk ve üzüntüyü fiziksel ve sosyal bir temele dayandırarak açıklar. Yön metaforlarında özellikle düşey boyutların sıkça kullanılması

dikkat çeker. "Kendimi yukarıda hissediyorum" veya "Ayaklarım yerden kesildi" gibi ifadelerde eğilme tavırları genellikle keder ve depresyonla ilişkilendirilirken, dik duruş pozitif bir duygusal durumu işaret edebilir. Metafor, deneyim temellidir ve bir kavramı anlama aracı olarak hizmet eder (52).

- **Ontolojik (varlıksal) Metaforlar**

Felsefede ontoloji, varlık sorunsalıyla ilgilenen ve varlığın kendisini, temel özelliklerini araştıran bir disiplindir. Bu alan, varlığı soyut bir şekilde ele alarak varlık kavramının doğasını anlamaya çalışır. Lakoff ve Johnson'a göre (52), İnsan uzay ve mekân ile ilgili temel deneyimler, yönelim metaforlarını doğurduğu gibi, fiziksel nesnelere (özellikle kendi bedenlerimizle) yaşadığımız deneyimler de farklı ontolojik metaforlara, yani olaylara, aktivitelere, hislere, düşüncelere, nesnelere ve varlıkların özüne dair temel sağlar. Ontolojik metaforlar, farklı amaçlara hizmet etmelerine rağmen, hizmet ettikleri şeyi başka bir şeye dönüştürme eğilimindedir. Örneğin, 'Zihin Makinedir' metaforu üzerinden açıklarsak, "çarklar şimdi dönmeye başladı" veya "bugün biraz pas tuttum" gibi ifadelerdeki 'zihin', ontolojik bir metafordur ve bu ifadeler, zihni bir makineye benzeterek anlam oluşturur (52). Ayrıca ontolojik metaforlar, soyut ve sayılamayan kavramları somut ve fiziksel varlıklara dönüştürerek, insanların soyut varlıklar hakkında konuşmalarını mümkün kılan bir zorunluluktur (52).

### 2.5.2. Metaforların Başlıca İşlevleri

- Metaforlar, kullanıldıkları bağlamı belirli bir ölçüye kadar değiştirebilir.
- Metaforların anlam derinliği, genellikle asıl anlam değerinden daha yoğundur.
- Metaforlar, göreceli anlam katmanlarına sahiptir.
- Bireylerin tercih ettiği metaforlar, kişisel özelliklere dair ipuçları içerebilir.
- Metaforlar, düşünce derinliğini bireyde oluşturabilir.
- Kültürü ve karakteri anlamak için metaforlar araç olarak kullanılabilir.
- Metaforlar, farklı bilim alanlarında veri toplama aracı olarak da kullanılabilir (54).

### 2.5.3. Metaforların Özellikleri

- Metaforlar doğası itibari ile kavramsaldır.
- Gündelik yaşantı, kavramsal metaforların temelini oluşturur.
- Soyut düşünce tamamıyla olmasa dahi büyük oranda metaforiktir.

- Metaforik düşünce kaçınılmazdır, ama çoğunlukla bilinç dışıdır.
- Soyut kavramlar belirli bir temele sahiptir, ancak bu soyut çekirdek metaforları genellikle çok yönlü ve tutarsız olan metaforları genişletir.
- Soyut kavramlar metafor olmadan eksiktir. Sözün gelişi, cazibe, büyü, delilik, büyütme, birleşme, vb. metaforlar var olmaksızın aşk, aşk olmayacaktır.
- Biz insanlar hayatlarımızı metafor bağlantılarıyla sağlanan çıkarımlar üzerinde yaşarız (52).

#### **2.5.4. Sporda Metaforların Önemi**

Spor alanındaki kavramlar genellikle benzetme yoluyla aktarıldığı için metafor oluşturmaya son derece uygundur. Bu kavramları vurgulayan metaforlar, günlük hayatımızda da sıkça kullanılır. Örneğin, "Aslan gibi kükremek", "kartal gibi süzölmek", "fırtına gibi esmek", "tazı gibi koşmak", "ok gibi fırlamak", "kuğu gibi dans etmek" ve "kaplumbağa gibi gitmek" gibi ifadeler, bazı sportif aktivitelerde kültürel özelliklerden beslenerek oluşturulan metaforlarla motivasyon veya hiciv amacıyla sıkça kullanılabilir (55).



### **3. GEREÇ VE YÖNTEM**

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmada izlenen yöntem, araştırmanın evren ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistikler açıklanmıştır.

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Zumba eğitmenlerinin zumba kavramına yönelik sahip oldukları algıları metaforlar yoluyla belirlenmeye çalışılacak bu araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır.

Nitel araştırma, gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi yöntemleri kullanarak gerçekleştirilen bir araştırma sürecidir. Bu süreç, olayları kendi bağlamında gerçekçi ve bütüncül bir şekilde ortaya koyar, katılımcıların algılarını anlamaya odaklanır ve derinlemesine bir anlayış sağlar. Olgubilim (fenomenoloji) deseni, günlük yaşamda sıklıkla karşılaştığımız ancak ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanır. Bu desen, bize aşina olan ancak tam olarak anlamlandıramadığımız olguları araştırmayı hedefler ve bu konuda derinlemesine bir anlayış sağlamak amacıyla uygun bir çerçeve sunar (49).

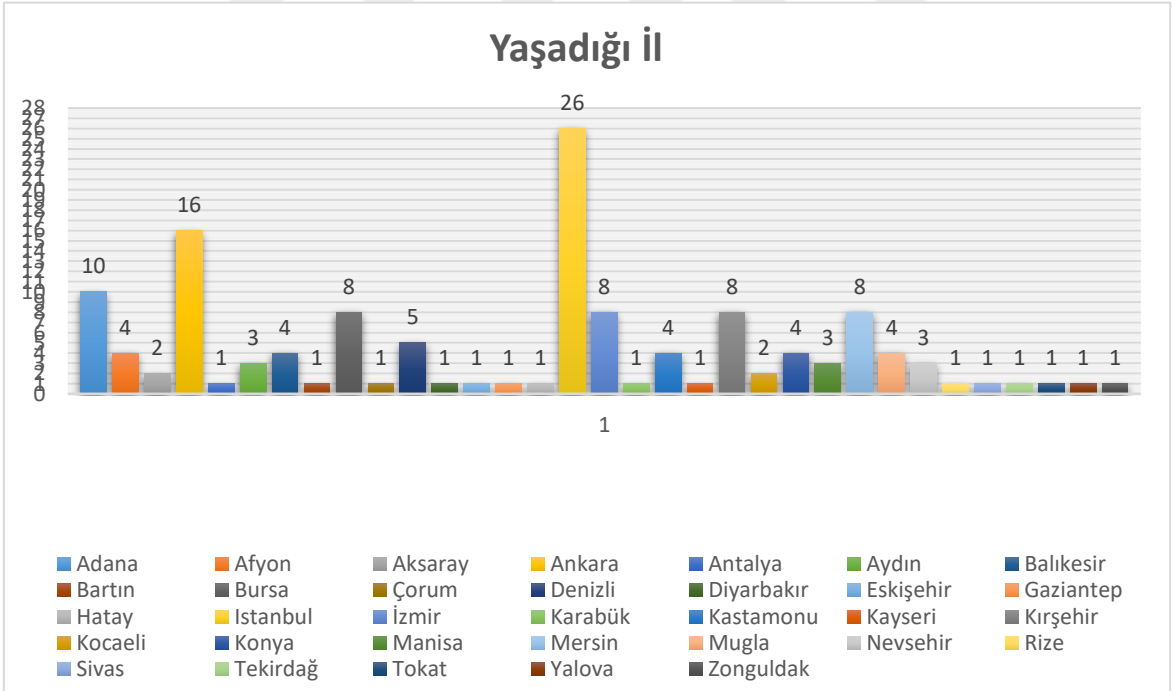
#### **3.2. Araştırmanın Evren Ve Örnekleme**

Bu araştırmanın evrenini zumba fitness eğitmenlik belgesine sahip olan, Türkiye geneli (650) aktif olarak zumba eğitmenliği yapan eğitmenler oluşturmuştur. Araştırmanın örnekleme için ise gönüllü olarak araştırmaya katılan ve aktif olarak zumba eğitmenliği yapan 138 zumba eğitmenine ulaşılmıştır. Zumba eğitmenlerinin cinsiyet, il ve yaş dağılımı aşağıda grafiklerle gösterilmiştir.



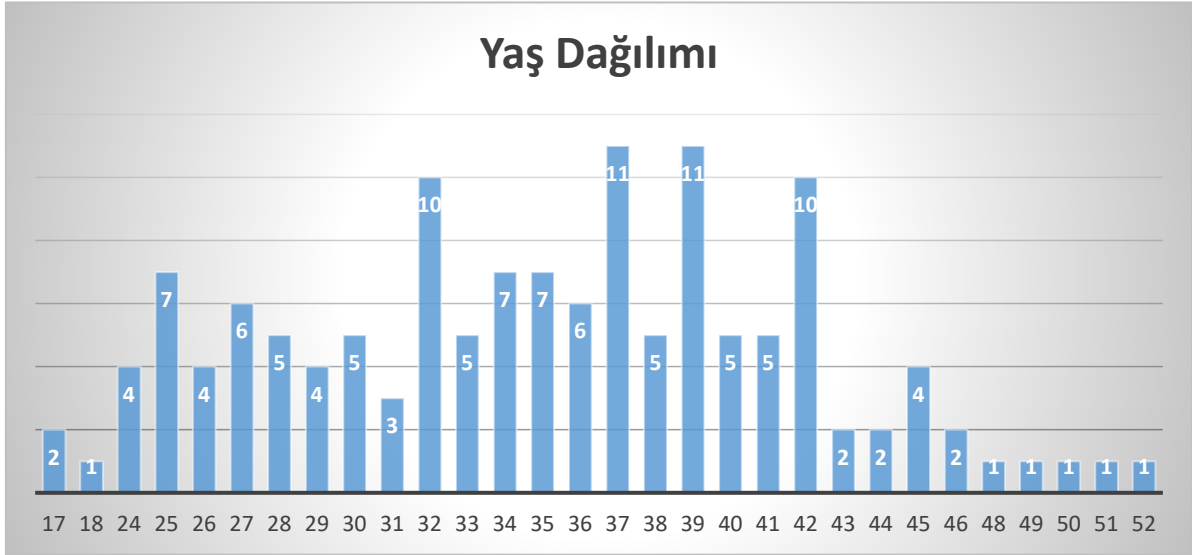
Şekil 3.1. Zumba eğitmenlerinin cinsiyet dağılımı.

Araştırmaya katılan 138 aktif zumba eğitmeninin 15'i erkek katılımcı, 123'ü ise kadın katılımcı olarak verilere ulaşılmıştır. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre % 89 daha yüksek oranda olduğu saptanmıştır.



Şekil 3.2. Zumba eğitmenlerinin eğitmenlik yaptığı illere göre dağılımı.

Araştırmaya katılan zumba eğitmenlerinin eğitmenlik yaptığı illere göre dağılımına bakıldığında en fazla katılımcının İstanbul ve Ankara illerinden olduğu görülmektedir. En az katılımcının ise illere göre çeşitliliği daha fazla olup grafikteki gibidir.



Şekil 3.3. Zumba eğitmenlerinin yaş dağılımı.

Zumba eğitmenlerinin yaş dağılımına bakıldığında katılımcıların 32 – 42 yaş aralığında yoğunlaştığı görülmektedir. En az ise 48- 52 yaş aralığı katılımcı vardır.

### 3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmaya katılacak olan zumba eğitmenlerinin zumba kavramına yönelik zihinsel imgelerini oratay çıkarmak için görüşme formu kullanılmıştır. Veri toplamak için, veri toplama aracı olarak metafor formu hazırlanmıştır. Araştırmaya katılan zumba eğitmenlerinin zumba kavramına yönelik sahip oldukları algıları ortaya çıkartmak amacı ile her birine “Zumba..... gibidir. Çünkü.....” cümlesi yazılı form verilmiştir. Katılımcılardan bu cümleleri tamamlamaları istenmiştir.

### 3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen metaforlar bir betimleme aracı olarak kullanıldığından verilerin analizinde nitel araştırma yaklaşımlarından içerik analizi kullanılmıştır. İçerik analizi; verilerin içeriği hakkında tekrarlanabilir ve güvenilir sonuçlar elde etmek için kullanılan bir araştırma yöntemidir (56). İçerik analizi temel olarak benzer verileri belirli kavramlar

ve ana konular etrafında gruplandırma ve bu bilgileri okuyucunun anlayabileceği bir düzen içinde düzenleme ve yorumlama işlemini içerir. İçerik analizinin temel amacı, toplanan verileri anlamak ve açıklamak için kavramlara ve ilişkilere ulaşmaktır. Betimsel analizde özetlenip yorumlanan veriler, içerik analizinde daha detaylı bir işleme tabi tutulur. Betimsel bir yaklaşımla fark edilmeyen kavramlar ve temalar, içerik analizi sonucunda keşfedilebilir. Bu amaç doğrultusunda toplanan veriler, önce kavramlara dönüştürülür ve ardından ortaya çıkan kavramlara dayalı olarak mantıklı bir düzenleme yapılır. Bu düzenleme ile veriyi açıklayan temalar belirlenir. İçerik analizinde temel işlem, benzer verileri belirli kavramlar ve temalar etrafında bir araya getirip, bunları okuyucunun anlayabileceği şekilde düzenlemek ve yorumlamaktır (49).

Verilerle ilgili analizlerde şekil ve diyagramları elde etmek için MAXQDA veri analizi sistemi kullanılmıştır.

Yıldırım ve Şimşek (49), katılımcıların ortaya koydukları metaforların analizi, aşağıda sıralanan beş aşamada gerçekleştirilecek:

1. Kodlama ve Ayıklama Aşaması,
2. Tasnif Aşaması ( Eleme ve Arıtma),
3. Kategori Geliştirme Aşaması,
4. Geçerlik ve Güvenirliği Sağlama Aşaması
5. Verileri Bilgisayar Ortamına Aktarma Aşaması.

### **3.4.1. Kodlama ve Ayıklama Aşaması**

Bu aşamada, katılımcıların oluşturduğu metaforların geçici bir alfabetik listesi hazırlandı. Bu süreçte, zumba eğitmenlerinin yazılarında kullanılan metaforların anlaşılır bir şekilde ifade edilip edilmediği incelendi. Her katılımcının sunduğu kağıtlar üzerinde bulunan metaforlar özel bir kod ile işaretlendi (örneğin; su, hayat, yaşam, nefes gibi). Ayrıca, herhangi bir metafor içermeyen veya boş bırakılan kağıtlar eleme yapılarak ayıklandı.

### **3.4.2. Tasnif Aşaması ( Eleme ve Arıtma)**

Bu aşamada zumba eğitmenlerinin yazdıkları metaforlar tekrar tek tek okunup gözden geçirilerek, her metafor “metaforun konusu, metaforun kaynağı ve metaforun konusu ile metaforun kaynağı arasındaki ilişki” bakımından analiz edilmiştir. Araştırmada elde edilen 5 kâğıt, metaforun konusu ile metaforun kaynağı arasındaki ilişki bakımından uyumsuz buldukları gerekçesiyle elenerek araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Zumba eğitmenleri tarafından geliştirilen zayıf yapıları metaforların elenmesinden sonra, 138 adet geçerli metafor elde edilmiştir.

### **3.4.3 Kategori Geliştirme Aşaması**

Bu aşamada, temel olarak katılımcılar tarafından üretilen metafor imgeleri zumba olgusuna ilişkin sahip oldukları ortak özellikler bakımından irdelenmiştir. Bu işlem esnasında 138 metafor hakkında oluşturulan “metafor listesi” baz alınarak her metafor imgesinin zumba olgusunu nasıl kavramsallaştırdığına bakılmıştır. Zumba eğitmenlerinin zumba kavramıyla ilgili geliştirdikleri metaforlar konusu ve kaynağı dikkatte alınarak 5 kavramsal kategoriye ayrılmıştır.

### **3.4.4. Geçerlik ve Güvenirliği Sağlama Aşaması**

Araştırmanın güvenilirliğini sağlamak için, araştırmada ulaşılan 5 farklı kavramsal kategori altında verilen metafor imgelerinin, söz konusu bir kavramsal kategoriye temsil edip etmediğini teyit etmek amacıyla Ahi Evran Üniveristesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sporda Psiko-sosyal Alanlarda görev yapan öğretim üyesinin görüşüne başvurulmuştur. 138 adet örnek metafor imgesinin alfabetik sıraya göre dizili olduğu bir liste ve 5 farklı kategorilerin adlarını ve özelliklerini içeren bir liste incelenmesi için spor bilimleri uzmanına verilmiştir. Uzmanın bu iki listeyi de kullanarak birinci listedeki örnek metafor imgelerini ikinci listedeki kategorilerle (hiçbir metafor imgesini dışarıda bırakmayacak şekilde) eşleştirmesi istenmiştir. Daha sonra, uzmanın yaptığı eşleştirmeler araştırmacının kendi kategorileriyle karşılaştırılmıştır. Karşılaştırmalarda görüş birliği ve görüş ayrılığı sayıları tespit edilerek araştırmanın güvenilirliği (Güvenirlik = görüş birliği / görüş birliği + görüş ayrılığı) Miles ve Huberman'ın formülü kullanılarak hesaplanmıştır (57).

### **3.4.5. Verilerin Bilgisayar Ortamına Aktarılması**

Toplam metaforun belirlenmesinden ve bu metaforların oluşturduğu kavramsal kategorinin geliştirilmesinden sonra, bütün veriler bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Bu işlemde sonra, ilk olarak metaforu ve kategoriye temsil eden katılımcı sayısı (f) ve yüzdesi (%) hesaplanmış, daha sonra kavramsal kategorilerin katılımcıların yaşına, cinsiyetine ve yaşadığı ile göre farklılık gösterip göstermediği analiz edilerek yorumlanmıştır.



## 4.BULGULAR

### 4.1. Metaforik Bulgular

#### 4.1.1. Zumba Eğitmenlerinin Zumba Kavramına Yönelik Geliştirdikleri Metaforlara İlişkin Bulgular

Çalışmaya katılan zumba eğitmenlerinin “zumba” kavramıyla ilgili ürettikleri kelimeler, metaforlar ve hisler, tablo ve şekil halinde bu bölümde verilmiştir.

**Tablo 4.1.** Zumba eğitmenlerinin zumba kavramına yönelik geliştirdikleri metaforlar.

Sıra No	Metafor	(f)	%	Sıra No	Metafor	(f)	%
1	Anı Yaşamak	6	4.32	26	Kendine Yatırım	1	0.72
2	Antidepresan	2	1.44	27	Kendine İnanmak	1	0.72
3	Aşk	11	7.92	28	Kişiye Özel Parti	1	0.72
4	Canlanmak	1	0.72	29	Koşmak, yorulmamak	1	0.72
5	Çılgın Dans	1	0.72	30	Koşucu Sarhoşluğu	1	0.72
6	Çıta	1	0.72	31	Meditasyon	2	1.44
7	Çikolata	1	0.72	32	Mikser	1	0.72
8	Çocuk	1	0.72	33	Mucize	2	1.44
9	Deniz	1	0.72	34	Mutluluk	10	7.20
10	Deşarj Olmak	1	0.72	35	Nefes Almak	5	3.60
11	Detoks	1	0.72	36	Özgürlük	6	4.32
12	Eğlence	6	4.32	37	Özgüven	1	0.72
13	Enerji	11	7.92	38	Pozitif Boyut	1	0.72
14	Gökkuşağı	2	1.44	39	Spor	1	0.72
15	Gülmek	1	0.72	40	Stres Atmak	1	0.72
16	Halı Saha	1	0.72	41	Terapi	21	15.12
17	Hayal	1	0.72	42	Tutku	2	1.44
18	Hayat	7	5.04	43	Uçmak	3	2.16
19	Hayatın Ritmi	3	2.16	44	Yaşadığını Hissetmek	2	1.44
20	Her şey	1	0.72	45	Yaşam Biçimi	2	1.44
21	Heycan	1	0.72	46	Yemek	1	0.72
22	İlaç	3	2.16	47	Yeni Güne Başlamak	1	0.72
23	İyi Hissetmek	1	0.72	48	Yeniden Doğuş	2	1.44
24	Kalp	1	0.72	49	Zayıf Kalmak	1	0.72
25	Kelebek	1	0.72	50	Zinde Kalmak	1	0.72
					Toplam	138	100

Tablo 4.1. göre araştırmaya katılan zumba eğitmenlerinin zumba kavramına yönelik oluşturdukları metaforlar frekans ve yüzdeleri ile birlikte gösterilmiştir. Araştırmaya katılan zumba eğitmenlerinin zumba kavramına yönelik toplam 50 adet metafor geliştirdiği görülmektedir. Geliştirilen bu metaforlar içinde zumba eğitmenleri tarafından kullanılan en yüksek frekansa sahip metafor “terapi” (21) metaforu olmuştur. Bu metafor dışında “aşk” (11), “enerji” (11), “mutluluk” (10), “hayat” (7), “eğlence” (6), “özgürlük” (6) sıkça kullanılan metaforlardır. Ayrıca 30 adet metafor ise birer öğrenci tarafından geliştirilmiştir. Bir metaforun ortalama yüzdelerik değeri “0,72” iken metafor başına düşen ortalama katılımcı sayısı ise yaklaşık olarak “0,36”dir.



Şekil 4.1. Kelime bulutu.

Kelime bulutundan da anlaşılacağı üzere en yüksek frekansa sahip metafor, terapi metaforu olmuştur. Aşk, eğlence, enerji, mutluluk da sıkça kullanılan metaforlar arasındadır.

#### 4.1.2. Zumba Eğitmenlerinin Zumba Kavramına Yönelik Geliştirilen Metafor Kategorileri

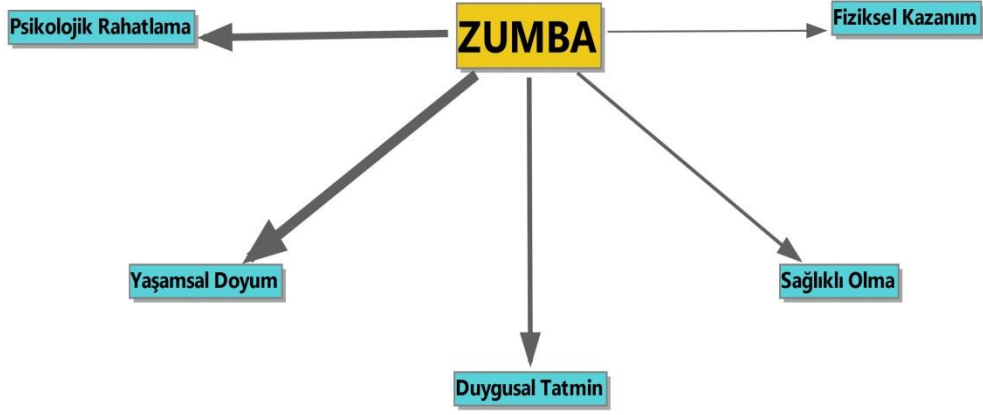
Zumba eğitmenlerinin ‘zumba’ kavramına yönelik görüşleri açıklamaları ile birlikte değerlendirildiğinde beş kategori olarak sınıflandırılması Tablo 4.2.’de gösterilmiştir.



**Tablo 4.2.** Zumba Eğitmenlerinin zumba kavramına yönelik geliştirilen metafor kategorileri.

Sıra No	Kategori Adı	Metaforlar	Metafor Sayısı	Toplam Metafor Katılımcı Sayısı
1	Yaşamsal Doyum	Aşk(11), Anı Yaşamak(6), Çocuk(1), Deşarj Olmak(1), Gökkuşığı(2), Hayat(7), Her şey(1), Kalp(1), Koşucu Sarhoşluğu(1), Mikser(1), Mutluluk(10), Tutku(2), Yaşadığını Hissetmek(2), Yaşam Biçimi(2), Yemek(1),	15	49
2	Psikolojik Rahatlama	Antideprasan(2), Enerji(11), Hayatın Ritmi(3), Heyecan(1), İlaç(3), Kişiyeye Özel Parti(1), Mucize (2), Nefes Almak (5), Özgüven (1), Stres Atmak(1), Terapi (21), Yeniden Doğuş(2)	12	53
3	Duygusal Tatmin	Çılgın Dans(1), Çikolata(1), Eğlence(6), Gülmek(1), Hayal(1), Kelebek(1), Kendine İnanmak(1), Özgürlük(6), Pozitif Boyut(1), Uçmak(3)	10	22
4	Sağlıklı Olma	Detoks(1), Halı Saha(1), İyi Hissetmek(1), Kendime Yatırım(1), Meditasyon(2), Yeni Güne Başlamak(1), Zinde Kalmak(1)	7	8
5	Fiziksel Kazanım	Canlanma(1), Çıta(1), Deniz(1), Koşmak ve Yorulmamak(1), Spor(1), Zayıf Kalmak(1)	6	6
	Toplam		50	138

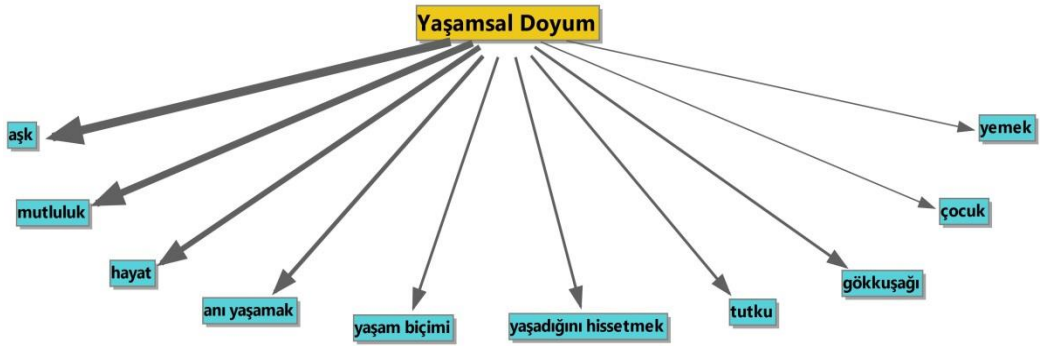
Tablo 4.2. incelendiğinde zumba eğitmenlerinin zumba kavramına yönelik geliştirmiş oldukları metaforlar, ortak özellikleri bakımından kendi aralarında 5 kategoride değerlendirilmiştir. Her metafor zumba eğitmenlerinin yapmış oldukları açıklamalar doğrultusunda metaforun kaynağını oluşturan düşünce kapsamında sınıflandırılmıştır. Bu sınıflama “yaşamsal doyum, psikolojik rahatlama, duygusal tatmin, sağlıklı olma, fiziksel kazanım” olarak belirlenmiştir. “Yaşamsal doyum” en çok metaforun (f:15) bulunduğu kategoridir. Sırasıyla “psikolojik rahatlama” (f:12), “duygusal tatmin” (f:10), “sağlıklı olma” (f:7) ve en az metaforun olduğu “fiziksel kazanım” (f:6) kategorisidir. Psikolojik rahatlama (53) ve yaşamsal doyum (49), kategorileri ise en çok katılımcının bulunduğu kategoriler olarak belirlenmiştir. En az katılımcının bulunduğu ise “sağlıklı olma” (8) ve “fiziksel kazanım” (6) kategorisi olmuştur.



Şekil 4.2. Kategoriler.

### 4.1.3. Kategorilere Göre Yer Alan Metaforlar Ve Açıklama Örnekleri

#### 4.1.3.1. Kategori: Yaşamsal Doyum



Şekil 4.3. Yaşamsal doyum kategorisine ait alt kategoriler.

Tablo 4.2. incelendiğinde “Yaşamsal Doyum” kategorisinin 15 metafor 49 katılımcı (%35,28) şeklinde oluştuğu görülmüştür. Bu kategoride yer alan metaforların frekans dağılımına baktığımızda en sık kullanılan “aşk” (f:11), “mutluluk” (f:10) ve “hayat” (f:7) metaforudur. Bu kategori altında katılımcıların geliştirdikleri metaforlar ve gerekçeleri şu şekildedir.

“Zumba **aşk** gibidir. Çünkü her ders öncesinde, ilk defa kalbiniz ağzınızda atacak gibidir.”  
(K, 81)

“Zumba **mutluluk** gibidir. Çünkü zihinsel ve bedensel rahatlamanın yanı sıra eğlenerek öğrendiğimiz bu egzersiz türünde yaşadığımız o kısa süreli zaman diliminde bile hala gülebildiğimiz farkına varabiliyoruz.” (K, 17)

“Zumba **hayat** gibidir. Çünkü onsuz yaşam nefessiz, heycansız, zevksiz.” (K, 132)

“Zumba **anı yaşamak** gibidir. Çünkü o an başka bir şey düşünmeden sadece keyif alıyorum ve gülen yüzler beni çok mutlu ediyor.” (K, 110)

“Zumba **mikser** gibidir. Çünkü eğlenmek, dans etmek, spor yapmak gibi birçok eylemin aynı anda harmanlanmasını sağlar.” (K, 142)

“Zumba **tutku** gibidir. Çünkü o kadar büyük bir haz ki vazgeçilemez.” (K, 125)

“Zumba **gökkuşağı** gibidir. Çünkü her renkte farklı bir tat farklı bir eğlence. Eğlenirken formda tutan, hayatın her rengini yansıtan bir yaşam biçimi.” (K, 45)

“Zumba **yaşadığını hissetmek** gibidir. Çünkü beni hayata bağlıyor. Zumba yaparken her şeyi unutuyorum.” (K, 26)

“Zumba **çocuk** gibidir. Çünkü çocuklar gibi enerjisi bitmez. Zumba yaptıkça hayat enerjin yükselir, kendine güvenin gelir. Hem eğlenmek hem de spor yapmak için biçilmiş kaftan.” (K, 48)

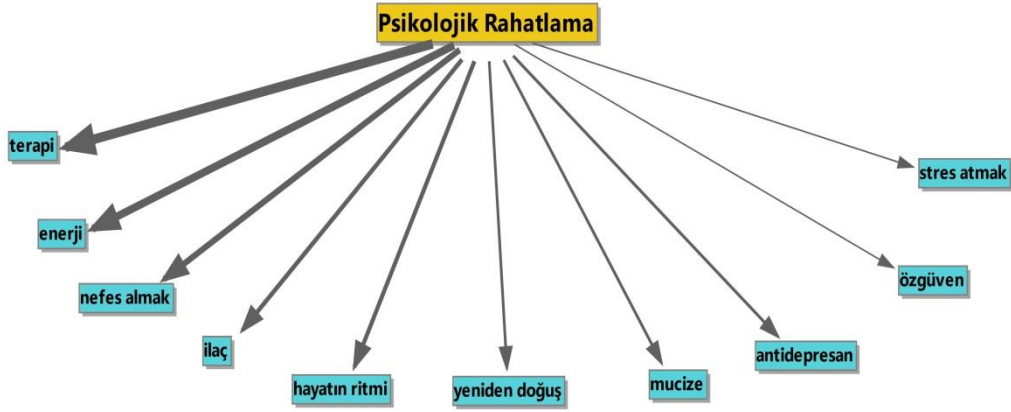
“Zumba **koşucu sarhoşluğu** gibidir. Çünkü acı yok. Zaman ve mekan hissini kaybettiren, endişenin hissedilmediği ve uçuşa geçiren coşku anı dolu bir saat.” (K, 137)

“Zumba **yaşam biçimi** gibidir. Çünkü hem çok motive olup eğleniyorum, hem de mesleğimi yapıyorum” (K, 71)

“Zumba **kalp** gibidir. Çünkü hayatımızda olmadığında ruhumuz bedenimizden ayrılmış gibi oluyor. Her yeni zumba seansı hayatın ritmini düzenliyor.” (K, 133)

Zumba yapan bireyleri yaşamsal doyum kategorisi açısından değerlendirdiğimizde, duygusal olarak tatmin ettiği, mutluluk verdiği söylenebilir. Açıklama ifadelerinden de anlaşıldığı üzere katılımcılar için zumba; yaşamları için vazgeçilmez, tutkuyla bağlı oldukları, keyif ve mutluluk veren bir fiziksel aktivite olarak değerlendirmektedirler.

#### 4.1.3.2. Kategori: Psikolojik Rahatlama



Şekil 4.4. Psikolojik rahatlama kategorisine ait alt kategoriler.

Tablo 4.2. incelendiğinde “psikolojik rahatlama” kategorisinin 12 metafor 53 katılımcı (%38,16) şeklinde oluştuğu görülmüştür. Bu kategoride yer alan metaforların frekans dağılımına baktığımızda en sık kullanılan “terapi” (f:21) ve “enerji” (f:11) metaforudur. Bu kategori altında katılımcıların geliştirdikleri metaforlar ve gerekçeleri şu şekildedir.

“Zumba **terapi** gibidir. Çünkü streste, üzüntüyle hatta gözyaşları ile derse girip dersten tebessümle ayrılanlara çok şahit oldum. Bu herkese mutluluk saçabilen bir şey bir büyü değilse terapi olmalı” (K, 117)

“Zumba **enerji** gibidir. Çünkü dans ederken özgürleşirsin. İçini kaplayan mutluluk ile enerji seviyen yükselir .” (K, 68)

“Zumba **nefes almak** gibidir. Çünkü nefes alırken yaşamı hissetmek gibi günün tüm olumsuzluk ve karmaşıklığı içinde nefes alırcasına yaşadığımı hissederim.” (K, 118)

“Zumba **antidepresan** gibidir. Çünkü kötüşeyleri unutup mutlu olmanızı sağlar.” (K, 101)

“Zumba **mucize** gibidir. Çünkü ne zaman moralim bozuk, enerjim düşük, gergin ya da stresli olsam zumba sihri yapıyor. Seans sonunda rahatlamış ve mutlu bir şekilde ayrılıyorum salonumdan.” (K, 95)

“Zumba **ilaç** gibidir. Çünkü dans ederken günün stresinden uzaklaşıyorum.” (K, 64)

“Zumba **yeniden doğuş** gibidir. Çünkü ne kadar negatif enerji, olumsuz düşünce varsa...başlayan her yeni koreografide, attığınız her adımda ve vücudunuzdan damlayan

her ter damlasında adım adım bedenimizi terk ediyor ve der bitimi yeniden doğmuş gibi hissediyoruz.” (K, 123)

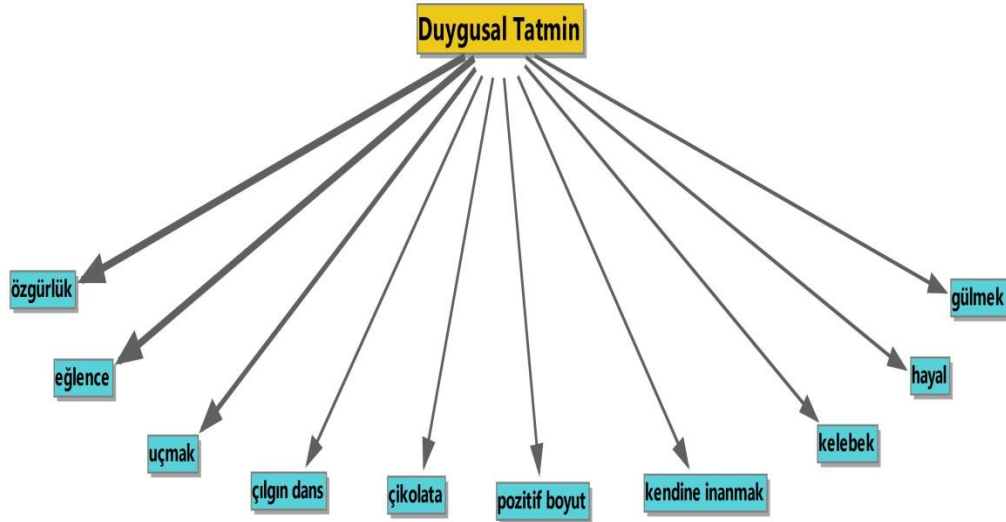
“Zumba **hayatın ritmi** gibidir. Çünkü evren sürekli hareket halindedir, vücudumuz gibi dünya da bu hareketlilikten beslenir.” (K, 56)

“Zumba **stres atmak** gibidir. Çünkü günlük hayatımızda stres ve sıkıntıyı unutturuyor. (K, 90)”

“Zumba **özgüven** gibidir. Çünkü işinizi bahane ederekiçinizdekini herkes görsün duygusu ortaya çıkar. Özgüveni destekler. İçimizdeki biriken olumsuzlukları olumluya çevirdiği için kendimizi daha kolay ifade ederiz.” (K, 27)

Açıklama ifadelerinden de anlaşıldığı üzere psikolojik rahatlama kategorisine göre katılımcılar için zumba; moral, motivasyon ve enerjiyi yüksek tutan, ruha iyi gelen, kötü his ve duygulardan arındıran ve psikolojik olarak rahatlatan fiziksel aktivite olarak değerlendirilmiştir.

#### 4.1.3.3.Kategori: Duygusal Tatmin



Şekil 4.5. Duygusal tatmin kategorisine ait alt kategoriler.

Tablo 4.2. incelendiğinde “duygusal tatmin” kategorisinin 10 metafor 22 katılımcı (%15,84) şeklinde olduğu görülmüştür. Bu kategoride yer alan metaforların frekans

dağılımına baktığımızda en sık kullanılan “eğlence ve özgürlük” (f:6) metaforlarıdır. Bu kategori altında katılımcıların geliştirdikleri metaforlar ve gerekçeleri şu şekildedir.

“Zumba **eğlence** gibidir. Çünkü zumba yaptığımız zaman kafamız dağılıyor ve mutlu oluyoruz.” (K, 128)

“Zumba **özgürlük** gibidir. Çünkü her şeyden uzak özgürce dans edip zumba sonrası harika bir güne devam ediyorum enerjim yenileniyor .” (K, 55)

“Zumba **uçmak** gibidir. Çünkü Zumba yaparken kendimi gökyüzünde, özgür ve mutlu hissediyorum.” (K, 25)

“Zumba **çikolata** gibidir. Çünkü her ikisi de mutlu olursun.” (K, 108)

“Zumba **kelebek** gibidir. Çünkü uçtukça heyecanlandıkları gibi, dans ettikçe heyecan verir.” (K, 9)

“Zumba **hayal** gibidir. Çünkü zumba yaptığımızda olumsuz her şeyi unutup ana odaklanıp dünyanın en mutlu insanı oluyorum.” (K, 5)

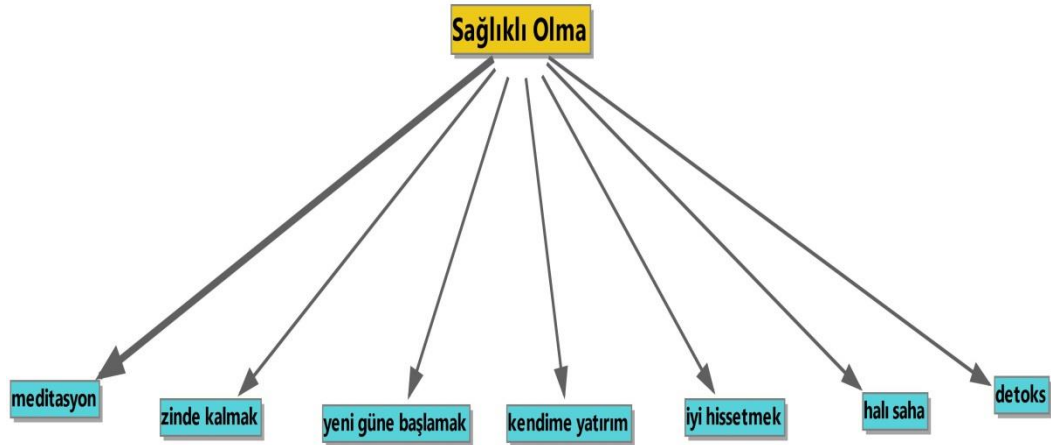
“Zumba **kenide inanmak** gibidir. Çünkü ruhun bedenini ve aklın başladığın anda mutluluk ile dolar ve her şeyi bırakıp daha güçlü hissedersin.” (K, 104)

“Zumba **pozitif boyut** gibidir. Çünkü negatif olan her şey ile bağlantıyı kesip bir süreliğine başka bir frekansta başka biri gibi hissediyorum.” (K, 120)

“Zumba **çılgın dans** gibidir. Çünkü hareketli, eğlenceli ve farklıdır.” (K, 3)

Açıklama ifadelerinden anlaşıldığı üzere duygusal tatmin kategorisine göre katılımcılar için zumba; mutlu olmak, eğlenmek, özgür olmak gibi duyguları yansıtmaktadır. Özgürlük, eğlence ve zumba, bireylerin kendilerini ifade etmelerini ve bedenlerini kullanmalarını teşvik eden önemli kavramlardır ve bir araya geldiğinde hem fiziksel hem de duygusal açıdan tatmin edici bir deneyim sunabilirler.

#### 4.1.3.4. Kategori: Sağlıklı Olma



Şekil 4.6. Sağlıklı olma kategorisine ait alt kategoriler.

Tablo 4.2. incelendiğinde “sağlıklı Olma” kategorisinin 7 metafor 8 katılımcı (%5,76) şeklinde oluştuğu görülmüştür. Bu kategoride yer alan metaforların frekans dağılımına baktığımızda en sık kullanılan “meditasyon” (f:2) metaforlarıdır. Bu kategori altında katılımcıların geliştirdikleri metaforlar ve gerekçeleri şu şekildedir.

“Zumba **meditasyon** gibidir. Çünkü dans ile bütünleştiği için stresten uzaklaşıp mutlu olmanızı ve zinde kalmanızı sağlıyor .” (K, 24)

“Zumba **detoks** gibidir. Çünkü ne olursa olsun zumba yaptığımda her şeyi unutuyorum çok mutlu oluyorum başka bir ruha bürünüyorum.” (K, 129)

“Zumba **halı saha** gibidir. Çünkü halı sahada harcadığımız kaloriyi tek bir seansta harcıyoruz.” (K, 33)

“Zumba **zinde kalmak** gibidir. Çünkü sağlıklı yaşamak ve formda kalmak için zumba yapıp zinde kalmalıyız .” (K, 63)

“Zumba **kendime yatırım** gibidir. Çünkü en büyük servet sağlıktır.”(K, 46) “Zumba **iyi hissetmek** gibidir. Çünkü çok yorgunda olsam zumba dersine girince bütün yorgunluğumu unutup dans etmeye başlıyorum.” (K, 21)

Açıklama ifadelerinden anlaşıldığı üzere sağlıklı olma kategorisine göre katılımcılar için zumba; vücudun ve ruhun bir bütün içerisinde zinde ve sağlıklı olmasını yansıtmaktadır.

#### 4.1.3.5. Kategori: Fiziksel Kazanım



Şekil 4.7. Fiziksel kazanım kategorisine ait alt kategoriler.

Tablo 4.2. incelendiğinde “fiziksel kazanım” kategorisinin 6 metafor 6 katılımcı (%4,32) şeklinde oluştuğu görülmüştür. Bu kategoride yer alan metaforların frekans dağılımına baktığımızda tüm metaforların aynı sayıda (f:1) kullanıldığı görülmektedir. Bu kategori altında katılımcıların geliştirdikleri metaforlar ve gerekçeleri şu şekildedir.

“Zumba **çıta** gibidir. Çünkü zumba yaprak çıta gibi atletik bir vücuda sahip olabirsin.” (K, 116)

“Zumba **zayıf kalmak** gibidir. Çünkü her kadının hayalidir zayıf olmak .” (K, 62)

“Zumba **spor** gibidir. Çünkü hareketlilik ve vücudumuzu forma sokar.” (K, 109)

“Zumba **deniz** gibidir. Çünkü sonu olmayan bir dans denizinde yeni şarkılarla, koreografilerle tıpkı yüzmek gibi birçok kas grubunu keyifle çalıştırıyorum .” (K, 32)

“Zumba **canlanma** gibidir. Çünkü vücudumuzdaki bütün kas ve kemiklerin çalışmasını sağlıyor.” (K, 50)

“Zumba **koşmak ve yorulmamak** gibidir. Çünkü dans ve sporun birleşimidir.” (K, 20)

Açıklama ifadelerinden anlaşıldığı üzere fiziksel kazanım kategorisine göre katılımcılar için zumba; dans ederek zayıf ve atletik bir vücuda sahip olmaktır.



## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, araştırmanın amacı kapsamında geliştirilen Zumba Eğitmenlerinin Zumba Kavramına Yönelik Metaforik Algılarının İncelenmesine yönelik tartışma ve sonuç sunulmuştur.

Araştırmaya katılan zumba eğitmenlerinin zumba kavramına yönelik toplam 50 adet metafor geliştirdiği görülmektedir. Geliştirilen bu metaforlar içinde zumba eğitmenleri tarafından kullanılan en yüksek frekansa sahip metafor “terapi” (21) metaforu olmuştur. Bu metafor dışında “aşk” (11), “enerji” (11), “mutluluk” (10), “eğlence” (6), “özgürlük” (6) sıkça kullanılan metaforlardır. Ayrıca 30 adet metafor ise birer öğrenci tarafından geliştirilmiştir. Bir metaforun ortalama yüzdelerik değeri “0,72” iken metafor başına düşen ortalama katılımcı sayısı ise yaklaşık olarak “0,36”dir.

Ceylan ve Kozak (37), yürüttükleri çalışmada toplamda 35 metafora ulaşmış olup zumbayı en fazla eğlence, dans, çikolata, spor, yaşam biçimi ve hayat enerjisi metaforlarına benzetmişlerdir. Bu durumda, düzenli olarak Zumba yapan bireyler, Zumba'nın hem fiziksel hem de zihinsel sağlığının olumlu bir şekilde gelişmesini ve bu etkileri farklı perspektiflerden açıkladıkları gözlemlenmektedir.

Gök ve ark. (58), yürüttüğü çalışmada, seans öncesi ve seans sonrası toplanan veriler içerik analizi yöntemi ile kodlanıp bir sonuca ulaşılmıştır. Zumbanın beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencileri üzerinde etkisi incelenmiştir. Zumbanın stres atma üzerinde etkisi olduğuna dair ‘Ruhen kendimin geliştiğini ve rahatladığımı hissettim, fiziken vücudumun aktif olduğunu hissettim, ruhsal olarak zevkliydi, ruhen gayet keyifliydi.’ Zumbanın keyifli ve eğlenceli olduğu ile ilgili ‘Evet keyif aldım, keyif aldım güzeldi, benim için iyiydi çok eğlendim, mutlu oldum.’ İfadeleri çalışmamdaki zumba eğitmenlerinin vermiş olduğu terapi, eğlence kavramlarıyla örtüşmektedir. Gök ve ark. (58), araştırmasına göre, yapılan araştırma sonucunda beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin zumbadan mutlu oldukları, hem eğlenip hem de stresle başa çıktıkları, kilo verdiği, özgüven ve deneyim kazandığı, sosyallik sağladığı, zumbayla yeni dans figürleri öğrenip gelişme gösterdiği ve

onlara düzenli bir egzersiz ortamı oluşturduğu yapılan analizler sonucunda ortaya çıkmıştır.

Bu araştırmalara paralel olarak, Alta (59), nitel bir görüşme tekniği olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile zumba alanında yaptığı çalışma, çalışmamızı destekler niteliktedir. Alta (59), çalışmasının sonucuna göre katılımcıların zumbaya başlama nedenleri sorusuna verdikleri yanıtların içinde frekansı en yüksek yanıtlar eğlence, spor ve sağlık yanıtlarıdır. Sonrasında kondisyon artırma, yeni bir şey deneme, iyi hissetme ve sıkılmama sık rastlanan yanıtlardır. Buna göre; verilen yanıtlardan bireysel egzersizlerden sıkıldıkları ve süreklilik sağlayamadıkları, kondisyon sağlamanın, spor yapma ve sağlıklı kalmanın yanında zumba ile eğlendikleri, iyi hissetme ihtiyaçları ve yeni bir şey deneme arayışı içinde olmalarının sebepleriyle zumbaya başladıkları belirtilmiştir, Stresli durumu olumlu şekilde etkilediği ve stres seviyelerinde azalma meydana getirdiği sonucuna ulaşılmaktadır. Katılımcılar zumba yaptıkları anda ve sonrasında kendilerinde bir “iyi ki” hissiyatı olduğunu belirtmektedirler. Zumbanın anlık psikolojik durumuna etkileri incelendiğinde; zumba öncesinde yorgun olan ruh halinden zumba sonrası mutluluğun aldığı ve zumba sonrasında ise büyük çoğunluğun fiziksel ve ruhsal olarak rahatlamış hissettiği ortaya çıkmaktadır.

Ayyıldız (60), çalışmasında üniversite öğrencilerinin dans kavramına yönelik düşünceleri metafor yardımıyla ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Çalışmamızı destekler nitelikte sonuçları olduğu görülmüştür. Öğrenciler tarafından dans kavramına yönelik toplam 25 çeşit metafor geliştirilmiştir. En sık kullanılan metafor “hayat” metaforu olmuştur. Bunun dışında “su”, “aşk”, “oyun” metaforları sıkça kullanılan metaforlardır. Dansın bireylere özgürlük duygusu kattığı, haz verdiği, özgüven sağladığı, mental olarak olumlu etkiler yarattığı, mutlu ettiği, stresten arındıran bir etkinlik olduğu katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Bu sonuçlara göre öğrencilerin dans kavramına yönelik metaforik algıları genellikle olumlu benzetmeler üzerinde birleşmiştir.

Arıkan ve Culha (61), yürüttükleri çalışmada yüzme kavramına ilişkin, 36 metafor ve 6 tema elde edilmiştir. Elde edilen bu temalar incelendiği zaman, katılımcıların odaklandığı ilk tema insanın özgür olma arzusudur. Katılımcıların üçte birinden fazlası yüzmeyi insanın özgür olma isteğiyle ilgili metaforlar oluşturmuşlardır. Özgürlük, uçmak, kuş, gökyüzü, süzülme, sonsuzluk, kelebek ve bulut gibi kodların temelinde insanın özgür

olma arzusunun yer aldığı düşünülmektedir. Bu bağlamda zumba kavramı ile yapılan metafor çalışmamız ile yüzme kavramları örtüşmektedir. Oluşan ikinci tema sağlık ve rahatlama. Katılımcıların yaklaşık beşte biri yüzmeyi sağlık ve rahatlama ilgili kodlara benzetmişlerdir. Huzur, terapi, sağlık, ferahlık, nefes, meditasyon, uyku, yoga, enerji ve masaj olarak ifade edilen kodlar insanın sağlıklı olma ve rahatlama isteği ile ilişkilendirilmiştir. Zumba kavramında ise en çok terapi metaforu kullanılmıştır.

Gönül (62), yaptığı çalışması incelendiğinde araştırmaya katılan P ve R grubu 25 katılımcının “Bale yapmak.....benzer. Çünkü; .....” cümlesine yanıtları incelendiğinde (6) “uçmak” metaforu, (3) “dans etmek” metaforu, (2) “ruh” metaforu kullanılmıştır. Bale sporunu profesyonel olarak yürüten katılımcıların çalışmaya yönelik metaforik algıları; psiko-sosyal kazanım çerçevesinde sabır, eğlence, rahatlama, özgürlük, mutluluk, mükemmellik, cesaret ve emek, fizyolojik kazanım çerçevesinde ise fiziksel zorluk ve fiziksel ihtiyaç metaforları olarak belirtmiştir. Bale sporunu rekreatif olarak yürüten katılımcıların çalışmaya yönelik metaforik algıları; psiko-sosyal kazanım çerçevesinde kendini iyi ifade edebilme, eğlence, disiplin, mutluluk, eğlenme, emek, dikkat, rahatlama, tutku, özgürlük, sevgi, duygusallık ve güven, fizyolojik kazanım çerçevesinde ise fiziksel zorluk, fiziksel iyi oluş ve fiziksel ihtiyaç metaforları olarak belirtmiştir. Bu bağlamda eğlence, özgürlük, mutluluk metaforu, zumba eğitmenlerinin verikleri cevaplarla örtüşmektedir.

Zumba eğitmenlerinin zumba kavramına yönelik geliştirmiş oldukları metaforlar, ortak özellikleri bakımından kendi aralarında 5 kategoride değerlendirilmiştir. Her metafor zumba eğitmenlerinin yapmış oldukları açıklamalar doğrultusunda metaforun kaynağını oluşturan düşünce kapsamında sınıflandırılmıştır. Bu sınıflama “yaşamsal doyum, psikolojik rahatlama, duygusal tatmin, sağlıklı olma, fiziksel kazanım ”olarak belirlenmiştir.“Yaşamsal doyum” en çok metaforun (f:15) bulunduğu kategoridir. Sırasıyla “psikolojik rahatlama” (f:12), “duygusal tatmin” (f:10), “sağlıklı olma” (f:7) ve en az metaforun olduğu “fiziksel kazanım” (f:6) kategorisidir. Psikolojik rahatlama (53) ve yaşamsal doyum (49), kategorileri ise en çok katılımcının bulunduğu kategoriler olarak belirlenmiştir. En az katılımcının bulunduğu ise “sağlıklı olma” (8) ve “fiziksel kazanım” (6) kategorisi olmuştur.

Bu bilgilere göre zumba eğitmenlerinin zumba kavramını ifade etmek için farklı metaforlar kullandıkları ve bu metaforları belirli kategorilere ayırdıkları görülmektedir. Yorumlarla, zumba eğitmenlerinin zumba hakkında farklı düşünce kapsamalarını ve duygusal/yaratıcı ifadeleri bu kategorilere yerleştirerek açıkladıkları sonucuna varabiliriz.

“Yaşamsal Doyum” kategorisinin 15 metafor 49 katılımcı (%35,28) şeklinde olduğu görülmüştür. Bu kategoride yer alan metaforların frekans dağılımına baktığımızda en sık kullanılan “aşk” (f:11), “mutluluk” (f:10) ve “hayat” (f:7) metaforudur. Sonrasında ise anı yaşamak, çocuk, hayat, deşarj olmak, her şey, kalp, koşucu sarhoşluğu, gökkuşağı, yaşam biçimi, mikser, tutku, yaşadığını hissetmek, yemek şeklinde devam etmektedir. Mutluluk, insanların yaşamlarındaki olumlu düşünce ve duyguların baskın olduğu bir kavramdır ve aynı zamanda insan eylemlerinin en yüce ve nihai itici gücüdür. İnsanlar için ulaşmak istedikleri temel bir hedeftir ve genel olarak bireyler mutluluğu arayış içindedirler (63). Zumba yapan bireyleri yaşamsal doyum kategorisi açısından değerlendirdiğimizde, duygusal olarak tatmin ettiği, mutluluk verdiği söylenebilir. Sonuç olarak, zumba yapan bireylerin yaşamsal doyumlarını artırmalarında aşk, mutluluk ve hayat kavramlarının önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Bu aktivite, kişisel tutkuları canlandırabilir, mutluluğu artırabilir ve yaşama daha olumlu bir bakış açısı getirebilir. Altuntaş ve ark. (64), Pilates, zumba ve kardiyodan oluşan 12 haftalık rekreatif etkinliklerin kadınların öz güven ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada araştırma grubundaki kadınların katıldıkları sportif serbest zaman etkinliklerinden beklentilerinin karşılığını aldıkları, mutlu oldukları ve doyum sağladıkları söylenebilir.

“Psikolojik rahatlama” kategorisinin 12 metafor 53 katılımcı (%38,16) şeklinde olduğu görülmüştür. Bu kategoride yer alan metaforların frekans dağılımına baktığımızda en sık kullanılan “terapi” (f:21) ve “enerji” (f:11) metaforudur. Nefes almak, hayatın ritmi, antidepresan, heyecan, ilaç, kişiye özel parti, mucize, özgüven, stres atmak ve yeniden doğuş şeklinde metaforlar devam etmektedir. Alta (59), çalışmada Stresli durumu olumlu şekilde etkilediği ve stres seviyelerinde azalma meydana getirdiği sonucuna ulaşılmaktadır. Zumbanın anlık psikolojik durumuna etkileri incelendiğinde fiziksel ve ruhsal olarak rahatlama hissettiği ortaya çıkmaktadır. Pancar (65), çalışmada ise genç kadınların zumba egzersizleri sonrasında psikofizyolojik olarak olumlu etki gösterdiği, olumsuz ruh hallerinde azalma yaşadıkları, keyif ve özgüven artışı olduğu tespit edilmiştir. Zumba grubunda egzersiz sonrası kızgınlık, şaşkınlık, depresyon ve gerginlik gibi olumsuz

ruh hallerinde azalma olduğu tespit edilmiştir. Bu bilgiler ışığında zumba yapan bireyleri psikolojik rahatlama açısından değerlendirdiğimizde, birkaç önemli noktayı ele alabiliriz: Zumba sırasında yapılan ritmik hareketler, müzikle uyum içinde olma ve enerjik bir şekilde dans etme, stresin azalmasına yardımcı olabilir. Fiziksel aktivitenin getirdiği endorfin salgısı, stres hormonlarını azaltabilir ve bu da zumba yapan bireylerin genel olarak daha sakin ve rahatlamış hissetmelerine katkıda bulunabilir. Zumba, bedenin ritmik hareketleriyle uyumlu bir şekilde çalışmasını gerektirir. Bu, bireylerin vücutlarıyla barışık olmalarına ve özgüvenlerinin artmasına katkıda bulunabilir. Zumba yapan kişiler, dans ederken bedenlerini ifade etmenin ve kontrol etmenin keyfini yaşayarak pozitif bir özgüven artışı yaşayabilirler.

“Duygusal tatmin” kategorisinin 10 metafor 22 katılımcı (%15,84) şeklinde oluştuğu görülmüştür. Bu kategoride yer alan metaforların frekans dağılımına baktığımızda en sık kullanılan “eğlence ve özgürlük” (f:6) metaforlarıdır. Çılgın dans, çikolata, gülmek, hayal, kelebek, kendine inanmak, pozitif boyut, uçmak şeklinde devam etmektedir. Ceylan ve Kozak (37), yürüttükleri çalışmada eğlence metaforu haz kategorisinde sınıflandırmış ve kategori içerisinde en fazla frekansa sahip metafor eğlence olmuştur. Zumba, Latin müziği ve dans ritimleri eşliğinde yapılan eğlenceli bir egzersiz türüdür. Sonuç olarak, özgürlük, eğlence ve zumba, bireylerin kendilerini ifade etmelerini ve bedenlerini kullanmalarını teşvik eden önemli kavramlardır ve bir araya geldiğinde hem fiziksel hem de duygusal açıdan tatmin edici bir deneyim sunabilirler. Dans ederken ve müziğin ritmine ayak uydururken, katılımcılar kendilerini özgür hissedebilirler.

“Sağlıklı olma” kategorisinin 7 metafor 8 katılımcı (%5,76) şeklinde oluştuğu görülmüştür. Bu kategoride yer alan metaforların frekans dağılımına baktığımızda en sık kullanılan “meditasyon” (f:2) metaforlarıdır. Detoks, halı saha, iyi hissetmek, kendine yatırım, yeni güne başlamak, zinde kalmak biçiminde sıralanmaktadır. Zumba, fiziksel ve zihinsel sağlığın iyileştirilmesine katkıda bulunabilen iki önemli kavramdır. Katılımcılar, zumba sırasında aktif bir şekilde dans ederler, kalori yakarlar ve kardiyovasküler dayanıklılıklarını artırır. Bu, fiziksel sağlık açısından önemli bir rol oynar. Zumba, enerjik müzik ve ritmik dans hareketleriyle birleştiğinde, endorfin salgısını artırabilir. Endorfinler, vücutta doğal bir iyilik hissi yaratır ve bu da zumba yapan bireylerin ders sonrasında kendilerini mutlu, enerjik ve canlı hissetmelerine neden olabilir. Zumba sırasında yapılan egzersiz, kan dolaşımını artırarak vücuttaki oksijen miktarını çoğaltır. Bu da enerji seviyelerini

yükseltir ve genel bir iyi hissetme durumunu destekler. Zumba, kardiyovasküler dayanıklılığı artırabilir. Kalp atış hızını artırarak, kan dolaşımını hızlandırarak ve solunum kapasitesini artırarak zinde bir vücut sağlayabilir. Sonuç olarak, zumba ve sağlıklı olma kavramları birbirini tamamlayan unsurları içerir. Zumba, sadece fiziksel sağlığı artırmakla kalmaz, aynı zamanda ruh halini iyileştirir, enerji seviyelerini yükseltir ve genel bir iyi hissetme durumunu destekler. Düzenli olarak zumba yapmak, hem fiziksel hem de duygusal sağlığı destekleyerek zinde ve sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik edebilir. Oktay (66), yaptığı çalışmaya göre kadınlarda zumba egzersizinin vücut ağırlığı, vücut yağ oranı, esneklik, bacak ve sırt kuvveti üzerinde olumlu etkisi olması çalışma sonuçlarını desteklemektedir.

“Fiziksel kazanım” kategorisinin 6 metafor 6 katılımcı (%4,32) şeklinde oluştuğu görülmüştür. Bu kategoride yer alan metaforların frekans dağılımına baktığımızda tüm metaforların aynı sayıda (f:1) kullanıldığı görülmektedir. Metaforlar sırasıyla; canlanma, çıta, deniz, koşmak ve yorulmamak, spor ve zayıf kalmak olarak devam etmektedir. Alta (59), katılımcıların 10’u da online zumbanın vücut sağlığını ve dış görünüşünü olumlu etkilediğini belirtmiştir. Fiziksel durumları ile ilgili analizlere göre; katılımcıların online zumba ile daha diri, fit, güçlü, kıvrak, ince, sıkı, esnek, enerjik, hırslı, hareketli, koordinasyonu ve kondisyonları gelişmiş bireylere dönüştükleri sonucuna ulaşılmaktadır. Zumba, fiziksel kazanımları destekleyen eğlenceli ve enerjik bir fitness programıdır. Bu aktivite, bir dizi ritmik dans hareketini ve aerobik egzersizi içerir ve düzenli olarak yapıldığında sağlıklı kilo verme ve kilo kontrolü, kas gücünü artırma, esneklik ve koordinasyonu geliştirme gibi çeşitli fiziksel kazanımlara katkıda bulunabilir.

Cabbaroğlu (70), çalışmasında ise farklı olarak sportif rekreasyon etkinliği olarak zumba ve pilatese katılan kadınların mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık yoktur (ort=4,06). Bu sonucumuza karşılık bazı yapılan çalışmalarda düzenli egzersiz programına katılan kişilerde serbest zaman doyum düzeylerinin, düzenli egzersiz programına katılmayan kişilere oranla artış gösterdiği de tespit edilmiştir.

Bu araştırma sonucuna göre zumba, bir dans fitness programı olarak birçok kişi için terapi, aşk, enerji, eğlence, mutluluk ve enerji kaynağı olarak görülmektedir. Bu olumlu etkilere göre zumba, stresi giderme, zihinsel rahatlama ve zihinsel sağlığın sürdürülmesine terapi etkisi sağladığı ifade edilmektedir. Ritmik dans hareketleri, zihinsel ve duygusal dengeyi

artırabilir ve dans sırasında sorunları unutmak için harika bir fırsat sunar (terapi kavramı). Zumba, dans etmeyi sevenler için bir tutku, aşk haline gelebilir (aşk kavramı). Zumba, katılımcılara göre eğlenceli bir aktivite sunmaktadır. Müzik, hareket ve toplulukla bir araya gelmek, eğlenceyi artırır. İnsanlar sıkılmadan egzersiz yapabilirler, bu da düzenli spor yapma gücünü artırır. Zumba eğitmenlerinin görüşlerine göre zumba yapmak, vücuttaki endorfinlerin salgılanmasına neden olur, bu da kişilerin daha mutlu hissetmelerini sağlar. Ayrıca pozitif bir topluluk içinde dans etmek, sosyal bağları artırmak ve bu da mutluluğu artırmak demektir. Zumba, fiziksel olarak enerjik hissetmenizi sağlar. Dans etmek, vücudu canlandırabilir ve enerji artar. Düzenli zumba yapmak, günlük yaşamda daha enerjik olmanıza yardımcı olabilir.

Araştırmanın sonucuna göre zumba; yaşamsal doyum, psikolojik rahatlama, duygusal tatmin, sağlıklı olma ve fiziksel kazanım açısından birçok olumlu etki sağlayan eğlenceli ve enerjik bir fitness aktivitesidir. Bu aktivite, bireylerin duygusal olarak tatmin olmalarına, streslerini azaltmalarına, özgüvenlerini artırmalarına ve fiziksel sağlıklarını iyileştirmelerine katkıda bulunabilir. Zumba yapan bireyler, dans ederken özgür hissedebilir, mutluluk ve hayatı daha olumlu bir perspektifle deneyimleyebilirler. Bu nedenle, zumba, hem bedensel hem de zihinsel sağlığı destekleyen bütünsel bir yaklaşım sunar. Sonuç olarak zumba; fiziksel, duygusal ve psikolojik yönden bireye birçok katkı sağlayan fiziksel aktivite ve egzersiz olup, bu nedenle bireye enerji kaynağı olan mutluluk ve eğlence veren hatta bireye terapi yapma özelliği bulunan olumlu bir yaşam tarzı seçeneği olabilir.

## 6. ÖNERİLER

Zumbanın popülerliği ve etkisi arttıkça, araştırmacılar ve akademisyenler bu alan üzerinde daha fazla nitel çalışma yapabilirler. Bu, zumbanın sağlık, fiziksel aktivite, psikoloji ve sosyal etkileri gibi bir dizi konuda daha iyi anlaşılmasını sağlar.

Psikolojik sağlık ve fiziksel faydaları açısından Zumba'nın Türkiye'de daha fazla yaygınlaştırılması ve popüler hale getirilmesi için öncelikle, zumbanın okul öncesinden itibaren tüm yaş gruplarında beden eğitimi ve spor derslerinde zumba fitness etkinlikleri şeklinde yaptırılabilir. Ayrıca Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde bir ders olarak okutulması, üniversitelerde genç nesil öğretmenlerin yetiştirilmesine ve eğlenceli ve sağlıklı aktiviteyle tanışmasını sağlayabilir. Bu, zumbanın akademik düzeyde tanınmasını sağlayabilir.

Halk eğitim aracılığıyla kurslar açmak, zumba fitnessin geniş kitlelere ulaşmasını sağlar. Bu kurslar, insanlara zumbayı deneme ve öğrenme fırsatı sunabilir. Özellikle halkın sağlıklı yaşam tarzlarına ilgi gösterdiği bir dönemde, bu tür kursların popülerliği artabilir. Halk eğitimi kursları aracılığıyla her yaş grubundan bireylere ulaşmak mümkün olabilir.

Ayrıca, Türkiye'de bir Zumba Federasyonunun kurulması ve antrenörlük programlarının başlatılması, zumba topluluğunun büyümesine ve ulusal düzeyde bir standart oluşturulmasına katkı sağlayabilir.

Sonuç olarak, bu öneriler zumbanın Türkiye'de daha fazla tanınmasını ve uygulanmasını teşvik etmeye yönelik önemli adımlar olarak görülebilir. Bu durum hem eğitim alanında hem de spor alanında fırsatlar yaratırken, sağlıklı yaşam tarzlarına teşvik edebilir.



## KAYNAKLAR

1. Türkeri C. Oniki Haftalık Salsa Dans Çalışmalarının VKİ ve Statik Dengeye Etkisi. Cukurova University Faculty of Education Journal. 2014; 44(1):1-22.
2. Özçetin E. Klasik ve Modern Dans Prodüksiyonlarının Notasyon ile Kaydedilmesi ve Sahnelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2001.
3. Hatipoğlu Z. İzmir'deki Arjantin Tango Dansı Eğitimcilerinin ve Dansçıların Dans Kavramına Yönelik Metaforik Algılarının Çözümlemesi [Yüksek Lisans Tezi]. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi; 2019.
4. Turan Z, Çamlıyer H. Dans Eğitiminde Temel Hareket Becerilerinin Sınıflandırılması. Motif Akademi Halkbilimi Dergisi. 2016; 9(17):9-28.
5. Sönmemiş G. İletişim Aracı Olarak Dans: Ya da dans bir iletişim şekli midir? ARTS: Artuklu Sanat ve Beşeri Bilimler Dergisi. 2001;(5):100-117.
6. Zumba [İnternet]. 2023 [Erişim Tarihi 10 Nisan 2023]. Erişim adresi: <https://www.zumba.com/en-US/pages/class>.
7. Doğru E. Sedanter Kadınlarda Zumbanın Vücut Algısı ile Beden Benlik Algısı Arasındaki İlişkiye Etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. Hatay: Mustafa Kemal Üniversitesi; 2019.
8. Otyzbayeva Z. Kazak Yazar Dükenbay Dosjanov'un İpek Yolu Romanında Metaforlar [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi; 2006.
9. Aktaş G. Dansa İlk Adım. 6. Baskı. İzmir: E.Ü. Basımevi; 2006.
10. Rogers LQ, Carter SJ, Williams G, Courneya KS. Pshysical Activity. Handbook Of Cancer Survivorship. 2018; 287-307.
11. Sağiroğlu İ, Ayar H. Fitness ve Crossfit Merkezlerine Rekreatif Egzersiz Amaçlı Katılımda Etkili Olan Motivasyon Faktörlerinin İncelenmesi. Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi. 2017; 2(2):167-179.
12. Atasoy B, Kuter FÖ. Küreselleşme ve Spor. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2005;18(1):11-22.
13. Kılıçlıgil E. Sosyal Çevre-Spor İlişkileri. 39. Baskı Ankara: Bağırhan Yayınevi; 1998.

14. Yetim AA. Sosyoloji ve spor. 1.Baskı. Ankara: Topkar Matbaacılık; 2005.
15. Akyol A, Bilgiç P, Ersoy G. Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı, Klasmat Matbaacılık; 2008.
16. Baltacı G, Düzgün İ, Tedavi F. Adolesan ve Egzersiz. 2. Baskı. Ankara: Sağlık Bakanlığı; 2012. Yayın, 730.
17. Demir M, Filiz K. Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi. 2004; 5(2):109-114.
18. Ardıç F. Egzersiz Reçetesi. Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation. 2014; 60 (2):1-8.
19. Çolakoğlu F, Karacan S. Genç Bayanlar ile Orta Yaş Bayanlarda Aerobik Egzersizin Bazı Fizyolojik Parametrelere Etkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi. 2006; 14 (1): 277-284.
20. Ersoy N, Uygun S, Ersoy G. Ampute Milli Futbol Takımının Beslenme Durumu ve Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi. Fizyoterapi Rehabilitasyon. 2013; 24(1):26-32.
21. Yaman E, Kürkçü R, Yeniçeri M, Can S. Genç Bayanlarda Statik Gerdirme Egzersizlerinin Vücut Yağ Yüzdesi ve Esnekliğe Etkisi / Body Fat Percentage of Static Stretching Exercises in Young Women and the Influence on Elasticity. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. (2010); 6(4):54-61.
22. Altıntaş A, Aşçı FH. Fitness Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. (2005); III (3): 101-104.
23. Çepikkurt F, Coşkun F. Social physique anxiety and body image satisfaction levels of collegian dancers. Pamukkale Journal of Sport Sciences. (2010); 1(2): 17-24.
24. Korkmaz M, Uslu T. Fitness Yapan Bireylerin Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Spor Eğitim Dergisi. 2020; 4(3): 1-18.
25. Alemdağ S, Alemdağ C, Özkara AB. Social appearance anxiety of fitness participants. Baltic Journal of Sport and Health Sciences. 2016; 3(102).
26. Doymaz F. Sağlıklı Kadınlarda Egzersiz İnanışının Egzersiz Davranış Değişimleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2013.
27. Türk N. Sedanter Bayanlarda Bosu Egzersizin Fiziksel Uygunluk ve Psikososyal Değişimlerine Etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. Çorum: Hitit Üniversitesi; 2016.

28. Peterson V. Dieting behaviours and body image: a study of gymnasts and netball players [Yüksek Lisans Tezi]. University of Newcastle; 1998.
29. Özkan İ. Sağlıklı Yaşam ve İdeal Vücut İçin Bilimsel Fitness. 2. Baskı. İstanbul: Alemdar Ofset; 2015.
30. Altun M, Kepoğlu A. Spor Salonlarına Giden Bireylerin Beklentilerinin Değerlendirilmesi. Hergüner, G. Editörler. Her Yönüyle Spor. İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları; 2019.
31. Kaya E. Fitness Salonuna Giden Sedarer Bireylerin Fitnessa Yönelme Nedenleri Ve Fiziksel Durumlarının İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Gelişim Üniversitesi; 2019.
32. Tutar M. Fitness Sporu Yapan Bireylerin Stres ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Ardahan: Ardahan Üniversitesi; 2023.
33. Çadır K. Fitness Merkezinde Hizmet Alan Bireylerin Sağlık Çıktıları ile Yaşam Kalitesi İlişkisinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi; 2021.
34. Yıldız ME. Fitness Sporu Yapan Bireylerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları İle Beden Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi; 2023.
35. Zumba Fitness LCC. Zumba Eğitmenlik Eğitim Kılavuzu Temel Aşamalar 1. 2018.
36. Luetgen M, Foster C, Doberstein S, Mikat R, Porcari J. Zumba Is The “Fitness Party” A Good Workout. Journal of Sports Science and Medicine. 2012;11(2): 357.
37. Ceylan G, Kozak M. Perceptions of active zumba members regarding the concept of " zumba": A metaphor analysis study: Aktif zumbaya katılan üyelerin “zumba” kavramına ilişkin algıları: Bir metafor analizi çalışması. Journal of Human Sciences. 2021; 18(2):233-242.
38. Krishnan S, Tokar TN, Boylan MM, Griffin K, Feng D, Mcmurry L ve ark. Zumba dance improves health in overweight/obese or type 2 diabetic women. American journal of health behavior. 2015; 39(1): 109-12.
39. Zeybek D. [İnternet]. 2023 [Erişim Tarihi 15 Mayıs 2023]. Erişim adresi: [https://www.zumbawithdidem.com/\(2022\)](https://www.zumbawithdidem.com/(2022))
40. Tortop Y, Ön BO, Öğün ES. Bayanlarda 12 Hafta Uygulanan Step-Aerobik Egzersiz Programının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi. 2010; 12(2):91–97.

41. Ljubojevic A, Jakovljevic V, Popržen M. Effects of zumba fitness program on body composition of women. *Sportlogia*. 2014;10(1):29-33.
42. Vendramin B, Bergamin M, Gobbo S, Cugusi L, Duregon F, Bullo, ve arkd. Health benefits of zumba fitness training: a systematic review. *The Journal of Injury, Function, and Rehabilitation*. 2016; 8(12):1181-1200.
43. Suri M, Sharma R, Saini N. Physiological responses of zumba: An overview understanding the popüler fitness trend. *Indian Journal of Physical Education, Sports and Applied Science*. 2017; 7(4):23-31.
44. Donath L, Roth R, Hohn Y, Zahner L, Faude O. The effects of zumba training on cardiovascular and neuromuscular function in female college students. *European Journal of Sport Science*. 2014; 14(6): 569-577.
45. Jitesh S, Devi G. Effect of zumba dance on blood pressure. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*. 2016; 8(6):501-505.
46. Barene S, Krustup P, Brekke OL, Holtermann A. Soccer and Zumba as health-promoting activities among female hospital employees: A 40-weeks cluster randomised intervention study. *Journal of Sports Sciences*. 2014; 32(16): 1539-1549
47. Levine PM. Metaphors And Images of Classrooms. *Kappa Delta Pi Record* 2005; 41(4): 172-175.
48. Sönmez V. Program Geliştirmede Öğretmen El Kitabı. Ankara: Adım Yayıncılık. (1992).
49. Yıldırım A, Şimşek H. Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (10. Baskı). Ankara: Seçkin; 2016.
50. Ocak G, Gündüz M. Eğitim Fakültesini Yeni Kazanan Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Giriş Dersini Almadan Önce ve Aldıktan Sonra Öğretmenlik Mesleği Hakkındaki Metaforlarının Karşılaştırılması. *Sosyal Bilimler Dergisi*. 2006; 8(2):12-15.
51. Arslan MM. Metaforik Düşünme ve Öğrenme Yaklaşımının Eğitim-Öğretim Açısından İncelenmesi. *Milli Eğitim*. 2006; 35(171): 100-108.
52. ParaLakoff G, Johnson M. Metaforlar, Hayat Anlam ve Dil. Çev. Demir GY. İstanbul: Paradigma; 2005.
53. Parin K. Metaforlar: Hayat, Anlam ve Dil. *Söylem Filoloji Dergisi*. 2017; 2(1): 149-151.

54. Booth WC. Metaphor as rhetoric: The problem of evaluation. *Critical Inquiry*. 1978; 5(1): 49-72.
55. İnan M, Dervent F, Karadağ B. Spor Paydaşlarının Fairplay Kavramına İlişkin Metaforik Algıları. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2019; 30(2): 85-95.
56. Krippendorff K. *Content Analysis: An Introduction to is Methodology*. Sage: Beverly Hills; 1980.
57. Miles MB, Huberman AM. *Qualitative data analysis. An expanded Sourcebook*. 2nd edition. Thousand Oaks, CA: Sage; 1994.
58. Gök D, Özbal AF, Ak D. Kastamonu Üniversitesi Öğrencilerinin Zumba Katılımları ile İlgili Görüşleri. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor Rekreasyon ve Dans Dergisi* 2019; 2(2):1-12.
59. Alta E. Salgın Dönemi Online Zumba Derslerinin Üniversite Öğrencileri Üzerindeki Etkileri [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2022.
60. Ayyıldız T. Üniversite Öğrencilerinin Dans Kavramına Yönelik Metaforik Algılarının Analizi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2016; 1(2): 13-25.
61. Arıkan G, Culha A. Üniversite Öğrencilerinin Yüzme Kavramına İlişkin Metaforik Algıları. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 2023; 14(1), 43-58.
62. Gönül F. Rekreatif Bir Etkinlik Olarak Bale Kavramına İlişkin Metaforik Algılar: İzmir İli Örneği [Yüksek Lisans Tezi]. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi; 2019.
63. Kangal A. Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı Bazı Sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 2013; 12(44): 214-233.
64. Altuntaş SB, Başaran Z, Çakmak G. Rekreatif Aktivitelerin Kadınlarda Serbest Zaman Doyum ve Öz Güven Düzeylerine Etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*. 2022;11 (2):29-38.
65. Pancar S. Kadınlarda Zumba Egzersizlerinin Akut Psikofizyolojik Etkileri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2023; 17(1): 46-55.
66. Oktay G. Investigation of effects of 8 weeks zumba exercise of women on health related physical fitness factors. *European Journal of Physical Education and Sport Science* 2018; (6): 16-24.
67. Cabbaroğlu M. Sportif rekreasyon etkinliği olarak zumba ve pilatesin yaşam doyumu ve mutluluk üzerine etkisi (Muğla İli örneği) [Yüksek Lisans Tezi]. Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi; 2019.

# EKLER

## Ek 1. Etik İzin Kurul Belgesi



**KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ**  
**ETİK KURUL DEĞERLENDİRME VE**  
**KARAR FORMU**



Değerlendirme Talebinde Bulunan Kişi/Kurum	Gamze ÖZDEMİR SATAN		
Değerlendirme Başvuru Tarihi	01.12.2022		
Değerlendirilmesi Talep Edilen Eserin/Araştırmanın Adı	Zumba Eğitmenlerinin Zumba Kavramına Yönelik Metaforik Algılarının İncelenmesi		
Değerlendirilmesi Talep Edilen Araştırma/Ölçek/Anket/Görüşme Formu			
Değerlendirmeyi Yapan Etik Kurul	KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU		
Değerlendirme Toplantı Bilgileri	Yeri	Tarihi	Saati
	İİBF Toplantı Salonu	29.12.2022	13:30
Karar No	Karar Tarihi	29.12.2022	
	Karar No	2022/10/13	
Karar Sonucu	(X) Kabul	(X) Oybirliği	
	( ) Ret	( ) Oy Çokluğu	

Etik Kurulumuz, yukarıda başvuru bilgileri yer alan eser/araştırma için toplanarak bilimsel araştırmalar ve yayın etiği açısından değerlendirme yapmış ve aşağıda gerekçesi açıklanan karar(lar)ı almıştır:

**Karar ve Gerekçesi**

**Gamze ÖZDEMİR SATAN**'a ait "Zumba Eğitmenlerinin Zumba Kavramına Yönelik Metaforik Algılarının İncelenmesi" başlıklı araştırmanın, bilimsel araştırmalar etiği açısından yapılan değerlendirme sonucunda kabulüne ancak YÖK Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi 4. Maddesinin 2/g fıkrasına göre araştırma verilerinin yayımlanabilmesi için araştırma yapılan kurumdan resmi izin alınması sorumluluğunun araştırmacıya ait olduğuna **oy birliğiyle karar verildi.**

**Etik Kurul Başkanı**  
**Prof. Dr. Nur ÇETİN**

(Form No: FR- 586 ; Revizyon Tarihi: / / ; Revizyon No: )

## Ek 2. Veri Toplama Aracı

### Zumba Eğitmenlerinin Zumba Kavramına Yönelik Metaforik Algıları

Değerli Zumba Eğitmenleri;

“Zumba Eğitmenlerinin Zumba Kavramına Yönelik Metaforik Algıları” isimli araştırmamız için siz değerli eğitmenlerimizin görüşlerine ihtiyaç duymaktayız. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi olarak Araştırma Danışmanım Doç.Dr. Levent VAR ile bu araştırmayı planlamış bulunmaktayız. Size gönderdiğim bu açık uçlu veri toplama aracı ile elde edilen veriler yalnızca bilimsel amaçlı olarak kullanılacaktır. İsminizi yazmanıza gerek yoktur. Verilerde kişisel bilgileriniz gizli tutulacak olup kimseyle paylaşılmayacaktır. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederim. Çalışmamıza gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorsanız lütfen forma devam ediniz.

Yüksek Lisans Öğrencisi: Gamze ÖZDEMİR SATAN

#### 1. Kişisel Bilgiler

Yaşınız?..... Cinsiyetiniz?..... Yaşadığınız il: .....

Bu kısmı doldururken zumba kavramı sizin için ne ifade ediyorsa tek bir metaforla onu belirtiniz, ardından belirttiğiniz metafora uygun açıklama ifadenizi bir veya birkaç cümle ile çünkü’ den sonrasına yazınız. (Metafor: bir durumu, başka bir şekilde ifade etmek için kullanılır. **Örn: Zumba deşarj olmak gibidir. Çünkü yorgun ya da üzgün de olsam zumba yaptıktan sonra yenilenmiş ve çok enerjik hissediyorum.**

#### 2. Metaforlar

Zumba.....gibidir.

Çünkü.....

.....

### Ek 3. Özgeçmiş

#### Kişisel Bilgiler

**Adı, Soyadı** : Gamze ÖZDEMİR SATAN

**Yabancı Dili** : İngilizce

#### Eğitim Bilgileri

##### Lisans

**Üniveriste** : Gazi Üniversitesi

**Fakülte** : Kastamonu Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

**Bölümü** : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

**Mezuniyet Yılı** : 2008

##### Yüksek Lisans:

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

#### Mesleki Deneyim

Zara ÇPL/Bdn. Eğt. Öğr.	2011-2011
Gap Kız Teknik ve Meslek Lisesi/Bdn. Eğt. Öğr.	2011-2013
Şehir Er Vemin Doğan Ortaokulu/Bdn. Eğt. Öğr.	2013-2014
Kırşehir Halk Eğitim Merkezi/Step-Aerobik Eğitmeni	2014-2022
Yenidoğanlı Ortaokulu/Bdn. Eğt. Öğr.	2014-2022
Boztepe Ortaokulu/Bdn. Eğt. Öğr.	2022 (Halen)
Zumba Fitness Instructor/ Zin	2020 (Halen)

**Makale ve Bildiriler** 5. International Scientific Research and Innovation Congress 20-21 Mayıs 2023 Ankara/Türkiye ‘‘Stresin Sporcular Üzerinde Etkisinin İncelenmesi