

SPORTIVE

<http://dergipark.gov.tr/sportive>

Fiziksel Aktivitelere Düzenli ve Düzensiz Olarak Katılım Sağlayan Kadınların Fiziksel Aktivite Özdeğer Algılarının İncelenmesi

Alper KAYA^{1*}, Hasan Suat AKSU², Fatma ARSLAN³

¹Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Konya

²Selçuk Üniversitesi Turizm Fakültesi, Konya

³Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Konya

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 14.06.2021

Kabul Tarihi: 07.08.2021

Bu araştırmanın amacı, Konya Büyükşehir Belediyesi KOMERK ve ASEM merkezlerini tercih eden kadınların fiziksel aktivite öz-değer algılarını çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Araştırmanın örneklem grubunu Aralık 2020-Ocak 2021 aylarında KOMERK ve ASEM merkezlerini tercih eden kadınlar oluşturmaktadır. Araştırmada toplam 263 kişiye erişilmiştir. Kadınların fiziksel aktivite öz-değerlerini ölçmek amacıyla "Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek toplam 37 maddeden oluşmakta olup, 3 adet alt boyuta (Bilgi Öz-Değer, Duygusal Öz-Değer, Sosyal Öz-Değer) sahiptir. Katılımcıların kişisel bilgilerinin belirlenmesi için yüzde ve frekans yöntemleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için Skewness ve Kurtosis Testleri uygulanmıştır. Verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiş olup verilerin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesini sağlamak amacıyla T-testi ve Anova testleri uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda kadınların fiziksel aktivite öz-değerlerinin yaş ve gelir durumu değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık arz etmediği, medeni durum, eğitim durumu, meslek durumu ve düzenli fiziksel aktivitelere katılım değişkenleri açısından anlamlı bir şekilde farklılık arz ettiği belirlenmiştir. Sosyal öz-değer alt boyutunun hiçbir değişken açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı, Bilgi öz-değer alt boyutunun medeni durum ve eğitim durumu değişkenleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve Sosyal Öz-Değer alt boyutunun ise medeni durum, eğitim durumu, meslek durumu ve fiziksel aktivitelere düzenli katılım değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık oluşturduğu belirlenmiştir. Eğitim durumları yüksek olan kadınların fiziksel aktivite öz-değer algılarının da yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanında düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım gösteren kadınların fiziksel aktivite öz-değer algılarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kadınlar, fiziksel aktivite, öz-değer.

* Sorumlu Yazar: akaya@erbakan.edu.tr

Investigation of Physical Activity Self-Esteem Perceptions of Women Who Regularly and Irregularly Participate in Physical Activities

The aim of this research is to examine the physical activity self-worth perceptions of women who prefer Konya Metropolitan Municipality KOMEK and ASEM centers in terms of various variables. The sample group of the study consists of women who preferred KOMEK and ASEM centers in December 2020-January 2021. A total of 263 people were reached in the study (n=263). The "Female Physical Activity Self-Evaluation Scale" was used to measure women's physical activity self-worth. The scale consists of 37 items in total and has 3 sub-dimensions (Knowledge Self-Value, Emotional Self-Value, Social Self-Value). Percentage and frequency methods were used to determine the personal information of the participants. Skewness and Kurtosis Tests were applied to determine whether the data had a normal distribution. It was determined that the data had a normal distribution, and T-test and Anova tests were applied in order to evaluate the data in terms of various variables. As a result of the analyzes, it was determined that the physical activity self-values of women did not show a significant difference in terms of age and income status variables, but differed significantly in terms of marital status, education status, occupational status and participation in regular physical activities. Social self-worth sub-dimension did not make a significant difference in terms of any variable, Knowledge self-worth sub-dimension differed significantly in terms of marital status and educational status variables, and Social Self-worth sub-dimension had no significant difference in terms of marital status, educational status, occupational status and physical activities. It was determined that there was a significant difference in terms of regular participation variables. It has been observed that women with high educational status also have high self-esteem perceptions of physical activity. In addition, it was determined that women who regularly participate in physical activity have higher physical activity self-worth perceptions.

Keywords: Women, physical activity, self-value.

GİRİŞ

Sağlığın birçok yönü için fiziksel aktivite önem taşımaktadır. Buna rağmen sağlığı geliştirici fiziksel aktivitelere katılım oldukça azdır. Bundan dolayı fiziksel aktivite günümüz sürecinde ciddi bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir (Kumar vd., 2015). Özellikle kadınların erkeklere göre daha az fiziksel aktivitelere katılım gösterdikleri bilinmektedir (WHO, 2017). Düzenli fiziksel aktivitelere katılımın kadın sağlığının iyileştirilmesinde, başlıca hastalık ve ölüm nedenlerinin önlenmesinde etki sağlayabilir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), kadınların fiziksel hareketsizliklerin nedenlerini; kadınların daha düşük ekonomik gelire sahip olması, ailevi yükümlülükler ve kültürel farklılıklar gibi kısıtlılıklarla ilişkilendirmiştir. (WHO, 2017). Düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivite kalp rahatsızlıkları, tip 2 diabet, obezite hipertansiyon, kolon kanseri gibi hastalıkların azaltılmasında önemli bir rol oynar (Belza & Warms, 2004).

Son yıllarda kadın sağlığı ve fiziksel aktivite üzerine odaklanan çalışmaların artış gösterdiği gözlemlenmektedir (Boone et al., 2013; Grenier et al., 2020; Kennedy & Markula, 2011; Kong et al., 2016; McArthur, 2014). Fiziksel aktivite odaklı araştırmaların; kadınların yaşam kalitesi, bilişsel işlev, depresyon, serbest zaman doyumu, benlik saygısı, antropometri, beslenme alışkanlıkları, denge-

mobilité, beslenme davranışları gibi psikolojik, sosyal etkileri üzerine de yoğunlaştığı görülmektedir (Baker vd., 2010; Cooney vd., 2014; Craft vd., 2007; Cramer vd., 1991; Penedo & Dahn, 2005; Shin vd., 2006; Steptoe vd., 1996; Teoman vd., 2004; Villaverde-Gutiérrez vd., 2006; Wilcox & Storandt, 1996) ve sağlık alanında yapılan araştırmalarda; bedensel iyileşmelerin yanında bireylerin, psikolojik ve sosyal yönden iyi olma hallerini ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Brehm & Iannotta, 1998; Moreno-Murcia vd., 2017; Wray, 2007). Sosyal durumların yanında bireylerin psikolojik olarak öz-değer algıları, yaşamını belirleyen önemli etmenlerden biri olarak görülmektedir. Öz-değer kavramı psikolojik yönden iyi olma halinin önemli bir figürü halinde değerlendirilmekte olup bu husus mutluluğun ve başarının anahtarı olarak görülmektedir (Crocker & Knight, 2005). Bunun yanında öz-değer bir kişinin kendi kendini tanımlaması ve değerlendirmesini iyiye veya bireysel anlamda değerine ilişkin çözümlenmelerini de kapsamaktadır (Evdoxia vd., 2013). Öz-değer algısı hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı geliştirmede önemli bir faktördür (Hajihosseni, 2015).

Verilmiş olan bilgilerden hareketle bu çalışmanın temel amacı, düzenli olarak fiziksel aktiveye katılım gösterenler ile düzensiz fiziksel aktiviteye katılım gösteren veya sedanter yaşam stiline sahip kadınların öz-değer algılarını ortaya çıkarmak ve fiziksel aktivitenin öz-değer algısı üzerindeki etkisini araştırmaktır. Ek olarak bu çalışma, kadınların öz-değer algılarının demografik değişkenler açısından incelenmesini de temel almaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada tercih edilen araştırma yaklaşımı nicel araştırma yaklaşımıdır. Araştırma modeli ise tarama modelidir. Tarama araştırmaları incelenen konuya ilişkin olarak katılımcıların görüşlerinin tespit edildiği, katılımcıların özelliklerinin belirlendiği araştırmalar olarak bilinmektedir. Temel amaç mevcut durum hakkında doğrudan açıklama yapmak olup betimleme yapmaktır (Aslan, 2018). Örneklem yöntemi olarak ise kolayda örneklem yöntemi seçilmiştir. Kolayda örneklem yöntemi ana kütle içerisinde seçilecek örnek kesimin araştırmacının yargılarına belirlendiği tesadüfi olmayan örneklem yöntemidir. Bu örneklem yönteminde veriler, hızlı ve kolay bir şekilde toplanır (Haşiloğlu vd., 2015).

Araştırma Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Konya Büyükşehir Belediyesi'nin faaliyetlerini yürüttüğü, Aralık 2020 ve Ocak 2021 ayları arasında KOMEK ve ASEM merkezlerinde fiziksel aktivitelere katılım sağlayan kadınlar oluşturmaktadır. Araştırma

örneklemine ise bu merkezlerden faydalanan kadınlardan çalışmaya gönüllü katılım sağlayanlardan oluşturulmuştur. Pandemi nedeniyle kursların büyük bir çoğunluğunun online olarak verilmesinden, faaliyet merkezlerinde sadece belirli kurslara örgün katılımın sağlanması nedeniyle araştırmada 302 kişiye erişilmiştir. Anket formunun eksik ve yanlış doldurulması sonucu 39 anket çalışma dışı bırakılmıştır. Bundan dolayı toplam 263 kişi çalışmaya dâhil edilmiştir (n=263).

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler	N	%	
Yaş	18-25	91	34,6
	26-35	88	33,5
	36-45	70	26,6
	46-65	14	5,3
Medeni Durum	Evli	143	54,4
	Bekar	120	45,6
Eğitim Durumu	İlkokul	61	23,2
	Lise	53	20,2
	Ön Lisans	39	14,8
	Lisans ve üzeri	110	41,8
Meslek	Ev Hanımı	121	46,0
	Özel Sektör	48	18,3
	Kamu Çalışanı	30	11,4
	İşsiz	64	24,3
Gelir Seviyesi	3000 TL ve altı	92	35
	3001 – 4000 TL	63	24
	4001 – 5000 TL	42	16
	5001 TL ve üzeri	66	25
Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım	Evet	212	80,6
	Hayır	51	19,4
Haftalık Katılım	1 gün	13	5
	2-3 gün	136	51,7
	4-6 gün	57	21,6
	7 gün	6	2,3
	Kayıp Değer	51	19,4
Tercih Edilen Fiziksel Aktivite Türü	Step Aerobik	65	24,7
	Pilates	83	31,6
	Yürüyüş-Koşu	49	18,6
	Bandı	15	5,7
	Yüzme	15	5,7
Kayıp Değer	51	19,4	

Tablo 1’de görüldüğü üzere araştırma kapsamındaki katılımcıların %34,6’sı 18-25 yaş aralığında, %46’sı ev hanımı, %35’i 3000 TL ve aşağı gelir durumuna sahip olduğu, %80,6’sının düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım sağladığı, haftalık katılımı ise %51,7’sinin 2-3 gün katılım gösterdiği ve tercih edilen

fiziksel aktivite türü bakımından %31,6'sının pilates faaliyetini tercih ettiği belirlenmiştir.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada, Huberty ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilmiş Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği Yurtççek Ergüntop ve Kömürcü (2019) tarafından yapılmış olan "Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği" kullanılmıştır. Bireylerin yaş, medeni durum, gelir seviyesi, eğitim durumu, düzenli fiziksel aktivitelere katılıp katılmadığının tespit edilmesi amacıyla bireylerin demografik bilgilerinin yer aldığı kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Ayrıca düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılım gösteren katılımcılara, ek olarak gün bazında haftalık katılım düzeyi ve tercih edilen aktivite bakımından sorular sorulmuştur. Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım göstermeyen katılımcılardan ise ilgili iki soruyu (haftalık katılım ve tercih edilen aktivite) geçip, ölçeği cevaplandırmaları istenmiştir.

Kadın Fiziksel Aktive Öz-Değer Ölçeği

Kadınların fiziksel aktivite öz-değerlerini ölçmek amacıyla Huberty ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilmiş Yurtççek Ergüntop ve Kömürcü (2019) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılmış Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa (0.91) ve split half değeri (0.74) güvenilir olduğunu gösteren 0.70 değerinin üzerindedir. Ölçek toplam 37 maddeden oluşmaktadır. Bunun yanında 4'lü Likert tipi (Kesinlikle katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Katılıyorum (3), Kesinlikle katılıyorum (4) bir ölçek olmasıyla birlikte 3 adet alt boyuta (Bilgi Öz-Değer, Duygusal Öz-Değer, Sosyal Öz-Değer) sahiptir. Bilgi Öz-Değer alt boyutu 1.-16. maddeler arasında oluşmakta olup toplam 16 maddeyi kapsamaktadır. Duygusal Öz-Değer alt boyutu 17.-29. arası maddeleri kapsamakta olup 13 maddeden oluşmaktadır. Sosyal Öz-Değer alt boyutu ise 30.-37. maddeler arasında olmakta olup toplam 8 maddeyi kapsamaktadır. Ayrıca ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa değerleri ise .80-.89 arası bulunmuştur (Yurtççek Ergüntop & Kömürcü, 2019).

Tablo 2. Güvenilirlik Testi

	Cronbach's Alpha	N
Bilgi Öz-Değer	0,986	16
Duygusal Öz-Değer	0,982	13
Sosyal Öz-Değer	0,911	8

Tablo 2’de Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği’nin güvenirlik testleri yer almaktadır. Ölçeğin Bilgi Öz-Değer alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı 0,986, Duygusal Öz-Değer alt boyutunun 0,98 ve Sosyal Öz-Değer alt boyutunda ise 0,91 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmamızda verilerin analizi ise SPSS 23.0 paket programında yapılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek amacıyla yüzde ve frekans yöntemi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için Skewness ve Kurtosis testleri uygulanmıştır. Bunun yanında Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği’nin alt boyutlarının ve maddelerinin standart sapmaları, ortalamaları alınmıştır. Skewness ve Kurtosis testleri sonuçlarına göre verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiş olup verilerin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesini sağlamak amacıyla T-testi ve Anova testleri uygulanmıştır.

Tablo 2. Çarpıklık ve Basıklık Test Sonuçları

Boyutlar	Statistic	Std. Error
Bilgi Boyutu	Skewness	-1,050
	Kurtosis	0,150
Duygusal Boyut	Skewness	-0,10
	Kurtosis	0,299
Sosyal Boyut	Skewness	-0,402
	Kurtosis	0,150
	Skewness	-1,004
	Kurtosis	0,150
	Skewness	-0,702
	Kurtosis	0,299
	Skewness	-1,004
	Kurtosis	0,150
	Skewness	-0,055
	Kurtosis	0,299

Verilerin dağılımını belirlemek amacıyla ölçek alt boyutlarına yönelik yapılan çarpıklık ve basıklık test sonuçlarına göre verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013) çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1,5 ve -1,5 aralığındaki değişiminin normal dağılım parametrelerine uygun olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırma Yayın Etiği

Araştırma için Necmettin Erbakan Üniversitesi Etik Kurulu’nun 13/11/2020 tarihli, 02 toplantı sayılı, 2020/70 karar numaralı ile araştırmanın etik uygunluk onayı alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 3. KFAÖDÖ Ölçek Puanlarının Yaş değişkenine göre ANOVA sonuçları

Boyut	Yaş Durumu	(n)	$\bar{x} \pm Ss$	f	p
Bilgi Öz-Değer	(A) 18-25	91	3,141±0.270	0,858	0,463
	(B) 26-35	88	3,120±0.364		
	(C) 36-45	70	3,038±0.145		
	(D) 46-65	14	2,736±0.091		
Duygusal Öz-Değer	(A) 18-25	91	3,023±0.293	1,317	0,269
	(B) 26-35	88	3,078±0.253		
	(C) 36-45	70	2,941±0.302		
	(D) 46-65	14	2,576±0.458		
Sosyal Öz-Değer	(A) 18-25	91	2,572±0.293	0,823	0,482
	(B) 26-35	88	2,565±0.253		
	(C) 36-45	70	2,494±0.302		
	(D) 46-65	14	2,214±0.458		

Yaş değişkenine göre Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin alt boyutlarına yönelik yapılan Anova testi sonucunda “Bilgi Öz-Değer”, “Duygusal Öz-Değer” ve “Sosyal Öz-Değer” alt boyutlarında herhangi anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5. KFAÖDÖ Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre T-testi Sonuçları

Boyut	Medeni Durum	(n)	$\bar{x} \pm Ss$	t	p
Bilgi Öz-Değer	Evli	143	2,98±1.011	-2,01	0,023
	Bekar	120	3,20±0.821		
Duygusal Öz-Değer	Evli	143	2,88±1.006	-2,12	0,005
	Bekar	120	3,12±0.791		
Sosyal Öz-	Evli	143	2,47±0.838	-1,11	0,897

Değer	Bekar	120	2,59±0.847
-------	-------	-----	------------

Medeni duruma göre Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin alt boyutları arasında yapılan T-testi sonuçlarına göre “Bilgi Öz-Değer” ve “Duygusal Öz-Değer” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p<0.05$), “Sosyal Öz-Değer” boyutunda ise anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>0.05$).

Tablo 6. KFAÖDÖ Ölçek Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Boyut	Eğitim Durumu	(n)	$\bar{x} \pm Ss$	f	p	Fark
Bilgi Öz-Değer	A)İlköğretim	61	2,710±0.270	11,352	0,00	D>A
	B)Ortaöğretim	53	2,766±0.364			
	C)Ön Lisans	39	3,160±0.145			
	D)Lisans ve üzeri	110	3,421±0.091			
Duygusal Öz-Değer	A)İlköğretim	61	2,652±0.293	10,077	0,00	D>B
	B)Ortaöğretim	53	2,689±0.253			
	C)Ön Lisans	39	3,071±0.302			
	D)Lisans ve üzeri	110	3,309±0.458			
Sosyal Öz-Değer	A)İlköğretim	61	2,424±0.293	1,713	0,165	
	B)Ortaöğretim	53	2,375±0.253			
	C)Ön Lisans	39	2,567±0.302			
	D)Lisans ve üzeri	110	2,651±0.458			

Eğitim durumu değişkenine bakıldığında Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin alt boyutlarına yönelik yapılan Anova testi sonucuna göre “Bilgi Öz-Değer” ve “Duygusal Öz-Değer” alt boyutları arasında anlamlı bir farklılıklar tespit edilmiş olup ($p<0.05$), “Sosyal Öz-Değer” alt boyutu arasından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). Bilgi Öz-Değer alt boyutundaki anlamlı farklılığın “Lisans ve üzeri” ve “İlköğretim” eğitim durumu değişkenlerinden kaynaklandığı, Duygusal Öz-Değer alt boyutundaki anlamlı farklılığın ise “Lisans üzeri” ve “Ortaöğretim” eğitim durumu değişkenlerinden kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 7. KFAÖDÖ Ölçek Puanlarının Meslek Durumuna Göre ANOVA Sonuçları

Boyut	Meslek	(n)	$\bar{x} \pm Ss$	F	p	Fark
Bilgi Öz-Değer	Ev Hanımı	121	2,973±0.980	1,813	0,145	-

	Özel Sektör	48	3,338±0.884			
	Kamu	30	3,143±1.021			
	İşsiz	64	3,081±0.814			
	Ev Hanımı	121	2,855±0.961			
Duygusal Öz-Değer	Özel Sektör	48	3,248±0.858	2,843	0,038	-
	Kamu	30	3,225±1.033			
	İşsiz	64	2,966±0.779			
	Ev Hanımı	121	2,506±0.843			
Sosyal Öz-Değer	Özel Sektör	48	2,716±0.953	1,233	0,298	-
	Kamu	30	2,575±0.872			
	İşsiz	64	2,416±0.729			

Meslek durumu değişkenine bakıldığında Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin alt boyutlarına yönelik yapılan Anova testi sonucuna göre “Duygusal Öz-Değer” alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilirken ($p<0.05$), “Bilgi Öz-Değer” ve “Sosyal Öz-Değer” alt boyutlarında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 8. KFAÖDÖ Ölçek Puanlarının Gelir Durumuna Göre ANOVA Sonuçları

Boyut	Gelir Durumu	(n)	$\bar{x} \pm Ss$	f	p
Bilgi Öz-Değer	3000 TL ve altı	92	3,101±0.846	1,813	0,416
	3001-4000 TL	63	2,861±1.110		
	4001-5000 TL	42	3,205±0.817		
	5001 ve üzeri	66	3,200±0.921		
Duygusal Öz-Değer	3000 ve altı	92	2,99±0.804	0,986	0,400
	3001-4000 TL	63	2,804±1.146		
	4001-5000 TL	42	3,135±0.775		
	5001 ve üzeri	66	3,090±0.907		
Sosyal Öz-Değer	3000 ve altı	92	2,543±0.757	1,935	0,125
	3001-4000 TL	63	2,381±0.995		
	4001-5000 TL	42	2,613±0.807		
	5001 ve üzeri	66	2,602±0.822		

Gelir durumu değişkeni kapsamında Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin alt boyutlarına yönelik yapılan Anova testi sonucuna göre “Bilgi Öz-Değer”, “Duygusal Öz-Değer” ve “Sosyal Öz-Değer” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 9. KFAÖDÖ Ölçek Puanlarının Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım Duruma Göre T-testi Sonuçları

Boyut	Düzenli Katılım	(n)	$\bar{x} \pm Ss$	t	p
Bilgi Öz-Değer	Evet	212	3,15±0.908	2,55	0,173
	Hayır	51	2,78±0.992		
Duygusal Öz-Değer	Evet	212	3,08±0.880	2,94	0,017
	Hayır	51	2,63±1.002		
Sosyal Öz-Değer	Evet	212	2,56±0.822	1,3	0,226
	Hayır	51	2,39±0.918		

Düzenli fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin alt boyutlarına yönelik yapılan T-testi sonucuna göre anlamlı farklılığın “Duygusal Öz-Değer” alt boyutundan kaynaklandığı belirlenmiş olup(p<0.05) “Bilgi Öz-Değer” ve “Sosyal Öz-Değer” alt boyutlarında ise herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 10. KFAÖDÖ Ölçek Puanlarının Haftalık Fiziksel Aktiviteye Katılım Süresine Göre ANOVA Sonuçları.

Boyut	Haftalık Katılım Süresi (Gün)	Frekans (n)	$\bar{x} \pm Ss$	f	p
Bilgi Öz-Değer	1 gün	13	2,894±1.060	1,008	0,390
	2-3 gün	136	3,221±0.887		
	4-6 gün	57	3,040±0.955		
	7 gün	6	3,364±0.908		
Duygusal Öz-Değer	1 gün	13	2,852±0.977	0,593	0,620
	2-3 gün	136	3,127±0.862		
	4-6 gün	57	3,014±0.943		
	7 gün	6	3,243±0.259		
Sosyal Öz-Değer	1 gün	13	2,596±0.923	1,061	0,367
	2-3 gün	136	2,614±0.799		
	4-6 gün	57	2,246±0.876		
	7 gün	6	2,250±0.480		

Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım gösteren bireylerin haftalık fiziksel aktiviteye katılım süresi kapsamında Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin alt boyutlarına yönelik yapılan Anova testi sonuçlarına göre “Bilgi Öz-Değer”, “Duygusal Öz-Değer” ve “Sosyal Öz-Değer” alt boyutlarında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 11. KFAÖDÖ Ölçek Puanlarının Aktivite Türüne Göre ANOVA Sonuçları.

Boyut	Fiziksel Aktivite Türü	(n)	$\bar{x} \pm Ss$	f	p
Bilgi Öz-Değer	Step-Aerobik	65	3,009±0.927	1,236	.298
	Pilates	83	3,174±0.843		
	Yürüyüş- Koşu	49	2,992±0.989		
	Yüzme	15	3,403±0.817		
Duygusal Öz-Değer	Step-Aerobik	65	3,066±0.935	1,097	.351
	Pilates	83	3,215±0.880		
	Yürüyüş- Koşu	49	3,020±0.938		
	Yüzme	15	3,420±0.799		
Sosyal Öz-Değer	Step-Aerobik	65	2,518±0.792	0,420	.739
	Pilates	83	2,509±0.836		
	Yürüyüş- Koşu	49	2,580±0.881		
	Yüzme	15	2,304±0.823		

Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım gösteren bireylerin tercih etmiş oldukları aktivite türü kapsamında Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin alt boyutlarına yönelik yapılan Anova testi sonuçlarına göre "Bilgi Öz-Değer", "Duygusal Öz-Değer" ve "Sosyal Öz-Değer" alt boyutlarında herhangi anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Aralık 2020 ve Ocak 2021 ayları arasında KOMEK ve ASEM merkezlerinde farklı aktivitelere katılım sağlayan kadınların fiziksel aktivite öz-değer algılarının çeşitli değişkenler açısından incelendiği bu çalışmada, katılımcıların yaş değişkenleri ile Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin (KFAÖDÖ) alt boyutlarında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. "Bilgi Öz-Değer" ve "Sosyal Öz-Değer" alt boyutlarında en yüksek ortalamaya sahip yaş grubunun 18-25 yaş aralığındaki, "Duygusal Öz-Değer" alt boyutundaki en yüksek ortalamaya sahip olan grubun ise 26-35 yaş aralığındaki katılımcıların olduğu belirlenmiştir (Tablo 4). Bu durumun gençlerin fiziksel aktivite konusunda daha bilinçli ve eğitilmiş olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Konan (2019) tarafından yapılan rekreasyonel amaçlı sportif faaliyetlere katılan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık arz etmediği belirlenmiştir. Joseph ve diğerleri (2014) tarafından yapılan, katılımcıların fiziksel aktivite ve yaşam kalitesinin; öz-yeterlik, öz-saygı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya göre bireylerin yaş değişkenleri ile fiziksel aktivite ve yaşam kalitesinin; öz-

yeterlik ve öz-saygı aracılığı arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Kırbaş (2020) tarafından yapılmış bir çalışmada fiziksel aktivite düzeyinin yaş değişkeni kapsamında anlamlı bir farklılık arz etmediği ortaya çıkartılmıştır. Literatürde kadınların yaş değişkeninin fiziksel aktiviteye karşı herhangi bir etkisinin saptanmadığı araştırmalar mevcuttur (Evenson vd., 2003; Guinn & Vincent, 2008). Bu sonuçlar araştırma bulgularıyla örtüşmektedir. Araştırma bulgularının aksine, Duarte-Clíments ve diğerleri (2020) tarafından yapılmış bir çalışmaya göre fiziksel aktivite ve öz-değer algısının yaş değişkeni kapsamında farklılaştığı tespit edilmiştir. İlgili farklılığın gençlere göre daha yaşlı bireylerin daha fazla fiziksel aktivite yapmalarından dolayı kaynaklanabileceğini belirtmişlerdir.

Tablo 5 incelendiğinde medeni durum değişkeni ile Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin (KFAÖDÖ) "Bilgi Öz-Değer" ve "Duygusal Öz-Değer" alt boyutları açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve "Sosyal Öz-Değer" alt boyutunda ise anlamlı bir farklılığın saptanmadığı görülmektedir. "Bilgi Öz-Değer", "Duygusal Öz-Değer" ve "Sosyal Öz-Değer alt boyutlarında en yüksek katsayıya sahip grubun bekar katılımcılar olduğu görülmektedir. Bu durumun evli bireylere göre bekar bireylerin daha az sorumluluğa sahip olması ve aynı zamanda kişisel gelişim ve faaliyetler kapsamında sosyalleşebilmek için aktivitelere daha fazla zaman ayırmalarından dolayı kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Gao ve diğerleri (2015) tarafından serbest zaman fiziksel aktivite ile sosyal ve çevresel olguların arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bir çalışmaya göre; medeni durum değişkenlerinin serbest zaman fiziksel aktiviteye katılım üzerinde anlamlı bir farklılık arz ettiği belirlenmiştir. Palacios-Cêa ve diğerleri (2011) tarafından katılımcıların serbest zaman fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk eğilimlerini tespit etmek amacıyla yapılan bir çalışmaya göre ise medeni durumun fiziksel aktivite ve eğilimlerin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ortaya çıkartılmıştır. Literatürde kadınların medeni durum değişkenlerinin fiziksel aktivite kapsamında herhangi bir etkiye sahip olmadığı araştırmalar da mevcuttur (Bell & Lee, 2005; Wilbur vd., 2003). Araştırma bulgusunun aksi yönünde Pettee ve diğerleri (2006) tarafından yapılan bir çalışmaya göre evli kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarının ve egzersiz eğilimlerinin diğer medeni durum değişkenlerine göre daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Eğitim durumu değişkeni ile Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin (KFAÖDÖ) "Bilgi Öz-Değer" ve "Duygusal Öz-Değer" alt boyutları açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı fakat "Sosyal Öz-Değer" alt boyutunda ise anlamlı bir farklılığın saptanmadığı görülmektedir. Alt boyutların hepsinde en yüksek öz-değer puanına sahip grubun "Lisans ve üzeri" eğitim durumuna sahip bireylerden oluştuğu belirlenmiştir. "Bilgi Öz-Değer" ve "Duygusal Öz-Değer" alt boyutlarında en düşük öz-değer puanına sahip olan grubun "İlköğretim" eğitim

durumuna sahip bireylerin olduğu, “Sosyal Öz-Değer” alt boyutunda ise “Ortaöğretim” eğitim durumuna sahip bireylerin en düşük öz-değer puanına sahip olduğu görülmektedir (Tablo 6). Bu bulgulardan hareketle, bireylerin eğitim seviyeleri arttıkça fiziksel aktivite öz-değerlerinin de arttığı söylenebilir. Araştırmadaki bu bulguların, eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin fiziksel aktivite ve öz-değer konusundaki farkındalıklarının daha fazla olması, fiziksel aktivitenin faydaları ve gereksinimi konusunda daha bilinçli olmalarından dolayı kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Literatürde araştırma bulgularıyla örtüşen (Chuang vd., 2010; D’Angelo vd., 2014; Homish & Leonard, 2008; Nguyen vd., 2013) ve araştırma bulgularının aksi yönünde olan (Cornelio vd., 2008; Powell-Wiley vd., 2014; Zimmermann vd., 2008) birçok çalışma mevcuttur. Önemli (2020) tarafından kadın kursiyerlerin fiziksel aktivite düzeyleri, aktiviteye ilişkin görüşleri ve egzersiz davranış değişimlerini belirlenmesi amacıyla yapılan bir çalışmaya göre fiziksel aktivite ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Ortaokul ve altı eğitim durumuna sahip bireylerin lise ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireylere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük olduğu ortaya çıkartılmıştır. Korkmaz ve Demir (2020) tarafından Türk uyruklu ve yabancı uyruklu kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği bir çalışmada, üniversite mezunu kadınların diğer eğitim düzeyine sahip kadınlara göre fiziksel aktivelerde daha aktif ve aktiviteye karşı daha açık oldukları belirlenmiştir. Faurote (2014) tarafından çalışan kadınların fiziksel aktiviteye katılım sonucunda algıladıkları fiziksel ve zihinsel sağlık değerlerini incelemek amacıyla yapılan bir çalışmaya göre, kadınların eğitim durumunun fiziksel aktivite katılım sonucunda algılanan fiziksel ve zihinsel sağlık algısı üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı ortaya çıkartılmıştır. Parsons ve diğerleri (2005) tarafından yapılan bir çalışmaya göre kadınların fiziksel aktivite katılım sonrası davranış değişiklikleri ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Meslek değişkenine göre Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği’nin (KFAÖDÖ) ve “Duygusal Öz-Değer” alt boyutunun anlamlı bir şekilde farklılaştığı, “Bilgi Öz-Değer” ve “Sosyal Öz-Değer” alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık arz etmediği belirlenmiştir. Alt boyutların hepsinde en yüksek öz-değer puanına sahip grubun “Özel Sektör” çalışanlarının olduğu görülmektedir (Tablo 7). Bu durumun özel sektörde çalışan kadınların, yoğun iş temposundan, iş dünyasının getirmiş olduğu stresten ve mesai saati mefhumun kamuda çalışan kadınlara göre daha esnek olması nedeniyle fiziksel aktivite faaliyetlerini tercih etmeleri ve katılım sağladıkları fiziksel aktiviteler sonucunda elde ettikleri değerlerin; bireysel gelişim kapsamında, duygusal ve sosyal anlamda kendilerine fayda sağlamalarından dolayı kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmaların yanında meslek değişkeninin ve herhangi bir iş kolunda çalışma durumunun

fiziksel aktiviteye katılımı olumlu yönde etkilediği çeşitli araştırmalar da vardır (Li vd., 2013; Ligibel vd., 2009; Uijtdewilligen vd., 2015). Lahti ve diğerleri (2011) tarafından katılımcıların tercih ettiği fiziksel aktivitelerin zaman içerisindeki değişikliklerini tespit etmek amacıyla yapılmış olan bir çalışmada meslek değişkeninin serbest zaman fiziksel aktivite değişikliğinde ve tercihinde etkili olmadığı belirlenmiştir. Pinto ve diğerleri (2002) tarafından meme kanseri teşhisi konulan kadınların egzersiz katılımının ruh hali ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisini araştırdıkları bir çalışmada, meslek değişkeni ile egzersize katılım sonucunda ruh halinin ve yaşam kalitesinin sağlanması arasında bir ilişki saptanmamıştır. Brown ve Trost (2003) tarafından ergenlik döneminden yetişkinlik dönemine geçen ve yetişkinlik döneminde herhangi bir iş kolunda çalışan kadınların fiziksel aktivite düzeylerini belirleme üzerine yapılan bir çalışmada, çalışma durumunun fiziksel aktivite katılımı olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir. Dai ve diğerleri (2014) tarafından yapılan bir çalışmaya göre meslek değişkeninin serbest zaman fiziksel aktivite katılımını olumsuz etkilediği belirlenmiştir.

Gelir durumu değişkenine göre Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin (KFAÖDÖ) "Duygusal Öz-Değer", "Bilgi Öz-Değer" ve "Sosyal Öz-Değer" alt boyutlarında anlamlı bir farklılık arz etmediği belirlenmiştir (Tablo 8). Bu durumun gerek yerel yönetimlerde gerekse özel teşebbüslerde sunulan fiziksel aktivite imkân ve çeşitlerinin maddi yönden uygun olması, gelir dağılımı üzerinden değerlendirildiğinde bireyleri maddi anlamda çok fazla zorlamamasından dolayı kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu durumun katılımcıların gelir dağılımlarına bakıldığında ortalamaların birbirine yakın olmasından dolayı da kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Giardina ve diğerleri (2009) tarafından İspanyol kadınlarının fiziksel aktiviteye katılımını çeşitli değişkenler açısından incelemek amacıyla yapılan bir çalışmaya göre gelir durumu ile fiziksel aktiviteye katılım arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Skowron ve diğerleri (2008) tarafından Latin kadınların serbest zaman fiziksel aktivite katılımını belirleyici etmenleri ortaya çıkarmak amacıyla yapılan çalışmada, kadınların gelir durumu değişkenleri ile fiziksel aktivite katılımı arasında herhangi bir anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Bu araştırmaların yanında kadınlarda gelir durumunun fiziksel aktivite katılımını etkilemediği araştırmalar da mevcuttur (Guardino, 2014; Shields, 1999). Ek olarak, gelir durumunun kadınlarda fiziksel aktivite durumu ve katılımını olumsuz etkilediği çalışmalar da mevcuttur (Nguyen vd., 2013; Pudrovska & Anishkin, 2013; Seiluri vd., 2011).

Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım durumu ile Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin (KFAÖDÖ) alt boyutlarında anlamlı farklılığın sadece "Duygusal Öz-Değer" alt boyutundan kaynaklandığı belirlenmiştir. Alt boyutlara bakıldığında

düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılım gösteren kadınların, fiziksel aktivitelere düzenli katılım göstermeyen kadınlara göre fiziksel aktivite öz-değerlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir ve bu durumun aktiviteye katılım sağlayan kadınların, aktiviteden elde ettikleri olumlu dönütlerden dolayı kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Tablo 9). Kılıç ve Yıldırım (2020) tarafından üniversitede öğrenim gören kadın öğrencilerin fiziksel aktivite öz-değerlerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada, düzenli olarak fiziksel aktivite katılımı ile kadınların fiziksel aktivite öz-değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım sağlayan kadınların haftalık katılım değişkenleri ile Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin (KFAÖDÖ) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. "Bilgi Öz-Değer" ve "Duygusal Öz-Değer" alt boyutlarında en yüksek ortalama sahip grubun haftalık 7 gün fiziksel aktiviteye katılım sağlayan kadınlardan oluştuğu görülmüşken, "Sosyal Öz-Değer" alt boyutunda ise en yüksek ortalamaya sahip grubun haftada 2-3 gün fiziksel aktiviteye katılım sağlayan kadınlardan oluştuğu belirlenmiştir (Tablo 10). Bu durumun, düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım sağlayan kadınların gün bazında fiziksel aktivite yapmanın bir alışkanlık ve devamlılık haline gelmesinden dolayı kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Tercih edilen fiziksel aktivite türü ile Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin (KFAÖDÖ) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. "Bilgi Öz-Değer" ve "Duygusal Öz-Değer" alt boyutlarında en yüksek değere sahip faaliyetin "Yüzme" faaliyeti olduğu "Sosyal Öz-Değer" alt boyutunda ise "Yürüyüş-Koşu" faaliyetleri olduğu saptanmıştır (Tablo 11). Bu durumun, düzenli olarak yüzen kadınların, faaliyet kapsamında elde ettikleri faydaların diğer faaliyetleri tercih eden katılımcılara göre daha fazla olmasından dolayı, sosyal alt-boyutta ise yürüyüş-koşu faaliyetlerinin diğer faaliyetlere göre daha fazla sosyal etkileşim içermesinden, yakın çevre ile uygun alanlarda gerçekleştirilmesinden dolayı kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Şahin ve diğerleri (2014) tarafından Çanakkale'de 20-49 yaş aralığındaki kadınların düzenli fiziksel aktivite alışkanlıklarını, seçilen fiziksel aktivite türünü, süresini, sıklığını ve faaliyetlere düzenli katılım durumunu incelemek amacıyla yapılan çalışmada, kadınların en çok yürüme faaliyetlerini tercih ettiği belirlenmiştir.

Sonuç olarak, ölçeğin alt boyutlarına göre kadınların fiziksel aktiviteye katılımını medeni durum, eğitim durumu, fiziksel aktivitelere düzenli katılım düzeyleri ve sektör durumunun etkilediği ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu yapılan bu çalışmada belirlenmiştir. Fiziksel aktiviteye katılım göstermeyen kadınlara göre aktif kadınların eğitim seviyelerinin yükseldikçe fiziksel aktivite ve sağlık alanında bilgi düzeylerinin artması ve uygulanan aktiviteler sonucunda gerek ruhsal gerekse fiziksel ve fizyolojik olarak fayda elde etmeleri yapılan bu çalışmanın önemli sonuçlarından biridir.

Verilmiş olan bilgilerden hareketle yerel yönetimlerin toplum sağlığına daha etkili katkı sağlaması açısından; kadınların düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılımını gerçekleştirmelerine yönelik görsel ve işitsel kamu spotu, afiş, flash mob vb. çalışmaları yapması, fiziksel aktivitenin genel sağlık üzerine etkileri ile ilgili halkı bilgilendirme ve bilinçlendirmede danışmanlık hizmetlerinin güçlendirilmesi önerilmektedir. Özellikle pandemi sürecinde ve sonrasında gerek ev içinde gerekse açık alan ve spor salonlarında yapılabilecek fiziksel aktiviteler konusunda çeşitli görsel ve işitsel materyaller ile sosyal medya aktif kullanılması önerilmektedir. Ayrıca yapılan bu çalışmanın bulgularına göre kadınların veya halkın fiziksel aktiviteye katılımının artışı sağlanarak toplumdaki her bireyin iyi bir fiziksel uygunluk düzeyi ile yaşam kalitesine erişmelerine, sosyal anlamda daha uyumlu ve aktif olabilmeleri için bölgesel anlamda halk sağlığı hakkında iş birliğinin artırılması, sağlık ve fiziksel aktivite farkındalığının oluşturulması gerektiği önerilmektedir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırma Dizaynı- Alper KAYA; İstatistik analiz- Hasan Suat AKSU; Makalenin hazırlanması- Alper KAYA, Fatma ARSLAN; Verilerin Toplanması Alper KAYA, Fatma ARSLAN, Hasan Suat AKSU tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Necmettin Erbakan Üniversitesi Etik Kurulu

Tarih:13/11/2020

Sayı/Karar No: 02/70

KAYNAKLAR

- Aslan, Ş. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: Nicel, Nitel ve Karma Tasarımlar İçin Bir Rehber*. Eğitim Yayınevi. https://play.google.com/store/books/details/Sosyal_Bilimlerde_Araştırma_Yöntemleri_Nicel_Nitel?id=al2jDwAAQBAJ&hl=de_CH&gl=US
- Baker, L. D., Frank, L. L., Foster-Schubert, K., Green, P. S., Wilkinson, C. W., McTiernan, A., Plymate, S. R., Fishel, M. A., Watson, G. S., Cholerton, B. A., Duncan, G. E., Mehta, P. D., & Craft, S. (2010). Effects of aerobic exercise on mild cognitive impairment: A controlled trial. *Archives of Neurology*, 67(1), 71–79. <https://doi.org/10.1001/archneurol.2009.307>
- Bell, S., & Lee, C. (2005). Emerging adulthood and patterns of physical activity among young Australian Women. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(4), 227–235. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1204_3
- Belza, B., & Warms, C. (2004). Physical activity and exercise in women's health. *İçinde Nursing Clinics of North America* (C. 39, Sayı 1, ss. 181–193). W.B. Saunders.

Kaya A., Aksu HS., Arslan F. (2021) Fiziksel Aktivitelere Düzenli ve Düzensiz Olarak Katılım Sağlayan Kadınların Fiziksel Aktivite Özdeğer Algılarının İncelenmesi. *SPORTIVE*,4 (2). 57-76

<https://doi.org/10.1016/j.cnur.2003.11.011>

- Brehm, B. A., & Iannotta, J. G. (1998). Women and physical activity: Active lifestyles enhance health and well-being. *Journal of Health Education*, 29(2), 89–92. <https://doi.org/10.1080/10556699.1998.10603311>
- Brown, W. J., & Trost, S. G. (2003). Life transitions and changing physical activity patterns in young women. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(2), 140–143. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(03\)00119-3](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(03)00119-3)
- Chuang, C. H., Weisman, C. S., Hillemeier, M. M., Schwarz, E. B., Camacho, F. T., & Dyer, A. M. (2010). Pregnancy intention and health behaviors: Results from the Central Pennsylvania women's health study cohort. *Maternal and Child Health Journal*, 14(4), 501–510. <https://doi.org/10.1007/s10995-009-0453-6>
- Cooney, G., Dwan, K., & Mead, G. (2014). Exercise for depression. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 311(23), 2432–2433. <https://doi.org/10.1001/jama.2014.4930>
- Cornelio, C. I., García, M., Schiaffino, A., Borràs, J. M., Nieto, F. J., & Fernandez, E. (2008). Changes in leisure time and occupational physical activity over 8 years: The Cornellà Health Interview Survey Follow-Up Study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 62(3), 239–244. <https://doi.org/10.1136/jech.2006.051953>
- Craft, L. L., Freund, K. M., Culpepper, L., & Perna, F. M. (2007). Intervention study of exercise for depressive symptoms in women. *Journal of Women's Health*, 16(10), 1499–1509. <https://doi.org/10.1089/jwh.2007.0483>
- Cramer, S. R., Nieman, D. C., & Lee, J. W. (1991). The effects of moderate exercise training on psychological well-being and mood state in women. *Journal of Psychosomatic Research*, 35(4–5), 437–449. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(91\)90039-Q](https://doi.org/10.1016/0022-3999(91)90039-Q)
- Crocker, J., & Knight, K. M. (2005). Contingencies of self-worth. *Current Directions in Psychological Science*, 14(4), 200–203. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00364.x>
- D'Angelo, M. E. S., Pelletier, L. G., Reid, R. D., & Huta, V. (2014). The roles of self-efficacy and motivation in the prediction of short- and long-term adherence to exercise among patients with coronary heart disease. *Health Psychology*, 33(11), 1344–1353. <https://doi.org/10.1037/hea0000094>
- Dai, S., Wang, F., & Morrison, H. (2014). Predictors of decreased physical activity level over time among adults: A longitudinal study. *American Journal of Preventive Medicine*, 47(2), 123–130. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2014.04.003>
- Duarte-Clíments, G., Sánchez-Gómez, M. B., Palenzuela-Luis, N., González-Abreu, J., Guzmán-Fernández, C. J., Ramos-Santana, S., Gómez-Salgado, J., Rodríguez-Gómez, J. Á., & Romero-Martín, M. (2020). Relationship between the self-concept and physical activity towards the prevention of chronic illnesses. *Medicine*, 99(28), e20884. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000020884>
- Evdoxia, K., Miltiadis, P., & Evgenia, G. (2013). Physical self worth, athletic engagement and goal orientations in Greek female athletes. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 79–93.
- Evenson, K. R., Sarmiento, O. L., Tawney, K. W., Macon, M. L., & Ammerman, A. S. (2003). Personal, social, and environmental correlates of physical activity in North Carolina Latina immigrants. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3 SUPPL. 1), 77–85. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(03\)00168-5](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(03)00168-5)
- Faurote, E. J. (2014). Work-family conflict and employee health: A longitudinal examination of health behaviors and flextime. [Presented to the Faculty of The Graduate College at the University of Nebraska]. İçinde *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering* (C. 75, Sayılar 8-B(E)). <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2015-99040-326&site=ehost-live>
- Gao, J., Fu, H., Li, J., & Jia, Y. (2015). Association between social and built environments and leisure-time physical activity among Chinese older adults - A multilevel analysis Energy balance-related behaviours. *BMC Public Health*, 15(1317), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2684-3>
- Giardina, E. G. V., Laudano, M., Hurstak, E., Saroff, A., Fleck, E., Sciacca, R., Boden-Albala, B., & Cassetta, J. (2009). Physical activity participation among Caribbean Hispanic women living in New York: Relation to education, income, and age. *Journal of Women's Health*, 18(2), 187–193. <https://doi.org/10.1089/jwh.2008.0946>

- Kaya A., Aksu HS., Arslan F. (2021) Fiziksel Aktivitelere Düzenli ve Düzensiz Olarak Katılım Sağlayan Kadınların Fiziksel Aktivite Özdeğer Algılarının İncelenmesi. *SPORTIVE*,4 (2). 57-76
- Grenier, L. N., Atkinson, S. A., Mottola, M. F., Wahoush, O., Thabane, L., Xie, F., Vickers-Manzin, J., Moore, C., Hutton, E. K., & Murray-Davis, B. (2020). Be Healthy in Pregnancy: Exploring factors that impact pregnant women's nutrition and exercise behaviours. *Maternal and Child Nutrition*. <https://doi.org/10.1111/mcn.13068>
- Guardino, C. (2014). *Physical Activity, Chronic Stress, and Inflammation in Mothers during the First Postpartum Year* [University of California]. <https://escholarship.org/uc/item/13g3z7vq>
- Guinn, B., & Vincent, V. (2008). Activity determinants among mexican american women in a border setting. *American Journal of Health Education*, 39(3), 148–154. <https://doi.org/10.1080/19325037.2008.10599030>
- Hajihossemi, S. (2015). Can Well-Being Program Change The Body Self-Concept of Adolescent Female Students? A Randomized Controlled. *International Journal Of Pharmacy & Technology*, 7(3), 10079-10090.
- Haşiloğlu, S. B., Baran, T., & Aydın, O. (2015). Pazarlama Araştırmalarındaki Potansiyel Problemlere Yönelik Bir Araştırma: Kolayda Örneklem ve Sıklık İfadeli Ölçek Maddeleri. *Pamukkale Journal of Business and Information Management*, 2(1), 19–28. <https://doi.org/10.5505/pibyd.2015.47966>
- Homish, G. G., & Leonard, K. E. (2008). Spousal influence on general health behaviors in a community sample. *American Journal of Health Behavior*, 32(6), 754–763. <https://doi.org/10.5993/AJHB.32.6.19>
- Huberty, J., Vener, J., Gao, Y., Matthews, J. L., Ransdell, L., & Elavsky, S. (2013). Developing an instrument to measure physical activity related self-worth in women: Rasch analysis of the Women's Physical Activity Self-Worth Inventory (WPASWI). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(1), 111–121. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.07.009>
- Joseph, R. P., Royse, K. E., Benitez, T. J., & Pekmezi, D. W. (2014). Physical activity and quality of life among university students: Exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of Life Research*, 23(2), 661–669. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0492-8>
- Kennedy, E., & Markula, P. (2011). *Kadın ve egzersiz: Vücut, sağlık ve tüketimcilik*. <https://www.google.com/books?hl=tr&lr=&id=BIZaBwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=women+health+and+exercise&ots=mAi2upjWRI&sig=4K9P-4EOz3OafwLw-KMu32GF8aY>
- Kılıç, Y., & Yıldırım, E. (2020). Investigation of the Physical Activity Self-Worth of Women Who Study in University. *World Journal of Education*, 10(1), 110–116. <https://doi.org/10.5430/wje.v10n1p110>
- Kırbaş, Ş. (2020). Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(3), 213–224.
- Konan, T. (2019). *Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). T.C. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Spor Sağlık Bilimleri Programı. Manisa.
- Kong, Z., Fan, X., Sun, S., Song, L., Shi, Q., & Nie, J. (2016). Comparison of high-intensity interval training and moderate-to-vigorous continuous training for cardiometabolic health and exercise enjoyment in obese young women: A randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 11(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158589>
- Korkmaz, N. H., & Demir, F. (2020). Türk Uyruklu ve Yabancı Uyruklu Kadınlarda Bazı Sosyo-Demografik Özelliklerin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 14–22. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/seder/708007>
- Kumar, B., Robinson, R., & Till, S. (2015). Physical Activity and Health in Europe. *Clinical Medicine*, 15(3), 267–272. www.euro.who.int
- Lahti, J., Laaksonen, M., Lahelma, E., & Rahkonen, O. (2011). Changes in leisure-time physical activity after transition to retirement: A follow-up study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 36. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-36>
- Li, K. K., Cardinal, B. J., & Acock, A. C. (2013). Concordance of physical activity trajectories among middle-aged and older married couples: Impact of diseases and functional difficulties. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(5), 794–806. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbt068>
- Ligibel, J. A., Partridge, A., Giobbie-Hurder, A., Golshan, M., Emmons, K., & Winer, E. P. (2009).

- Physical activity behaviors in women with newly diagnosed ductal carcinoma-in-situ. *Annals of Surgical Oncology*, 16(1), 106–112. <https://doi.org/10.1245/s10434-008-0174-x>
- McArthur, D., Dumas, A., Woodend, K., Beach, S., & Stacey, D. (2014). Factors influencing adherence to regular exercise in middle-aged women: A qualitative study to inform clinical practice. *BMC Women's Health*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/1472-6874-14-49>
- Moreno-Murcia, J. A., Belando, N., Huéscar, E., & Torres, M. D. (2017). Apoyo social, ejercicio físico y satisfacción con la vida en mujeres. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(3), 194–202. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2016.08.002>
- Morgan, A. J., Parker, A. G., Alvarez-Jimenez, M., & Jorm, A. F. (2013). Exercise and mental health: An Exercise and Sports Science Australia commissioned review. *Journal of Exercise Physiology Online*, 16(4), 64–73. https://www.asep.org/asep/asep/JEPonlineAUGUST2013_Morgan.pdf
- Nguyen, H. Q., Herting, J. R., Kohen, R., Perry, C. K., LaCroix, A., Adams-Campbell, L. L., Beresford, S. A. A., Eaton, C. B., & Tinker, L. (2013). Recreational physical activity in postmenopausal women is stable over 8 years of follow-up. *Journal of Physical Activity and Health*, 10(5), 656–668. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.5.656>
- Önemli, E. (2020). *Bir Halk Eğitim Merkezindeki Kadın Kursiyerlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Fiziksel Aktiviteye İlişkin Görüşleri ve Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarının Belirlenmesi*. T.C. Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Palacios-Ceña, D., Alonso-Blanco, C., Jiménez-García, R., Hernández-Barrera, V., Carrasco-Garrido, P., Pilão-Martinez, E., & Fernández-De-Las-Peñas, C. (2011). Time trends in leisure time physical activity and physical fitness in elderly people: 20 year follow-up of the Spanish population national health survey (1987-2006). *BMC Public Health*, 11(799), 1–11. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-799>
- Parsons, T. J., Manor, O., & Power, C. (2005). Changes in diet and physical activity in the 1990s in a large British sample (1958 birth cohort). *European Journal of Clinical Nutrition*, 59(1), 49–56. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602032>
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189–193. https://journals.lww.com/psychiatry/Fulltext/2005/03000/Exercise_and_well_being__a_review_of_mental_and.13.aspx
- Pettee, K. K., Brach, J. S., Kriska, A. M., Boudreau, R., Richardson, C. R., Colbert, L. H., Satterfield, S., Visser, M., Harris, T. B., Ayonayon, H. N., & Newman, A. B. (2006). Influence of marital status on physical activity levels among older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(3), 541–546. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000191346.95244.f7>
- Pinto, B. M., Trunzo, J. J., Reiss, P., & Shiu, S. Y. (2002). Exercise participation after diagnosis of breast cancer: Trends and effects on mood and quality of life. *Psycho-Oncology*, 11(5), 389–400. <https://doi.org/10.1002/pon.594>
- Powell-Wiley, T. M., Ayers, C., Agyemang, P., Leonard, T., Berrigan, D., Ballard-Barbash, R., Lian, M., Das, S. R., & Hoehner, C. M. (2014). Neighborhood-level socioeconomic deprivation predicts weight gain in a multi-ethnic population: Longitudinal data from the Dallas Heart Study. *Preventive Medicine*, 66, 22–27. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.05.011>
- Pudrovska, T., & Anishkin, A. (2013). Early-life socioeconomic status and physical activity in later life: Evidence from structural equation models. *Journal of Aging and Health*, 25(3), 383–404. <https://doi.org/10.1177/0898264312468601>
- Şahin, G., Özer, M. K., Söğütçü, T., & Bavli, Ö. (2014). Kadınlarda Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığı. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 10(4), 88–97.
- Seiluri, T., Lahti, J., Rahkonen, O., Lahelma, E., & Lallukka, T. (2011). Changes in occupational class differences in leisure-time physical activity: A follow-up study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 14. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-14>
- Shields, M. (1999). Long working hours and health. *Perspectives on Labour and Income*, 12(1), 49–56.
- Shin, Y. H., Hur, H. K., Pender, N. J., Jang, H. J., & Kim, M. S. (2006). Exercise self-efficacy, exercise benefits and barriers, and commitment to a plan for exercise among Korean women with osteoporosis and osteoarthritis. *International Journal of Nursing Studies*, 43(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2004.10.008>

Kaya A., Aksu HS., Arslan F. (2021) Fiziksel Aktivitelere Düzenli ve Düzensiz Olarak Katılım Sağlayan Kadınların Fiziksel Aktivite Özdeğer Algılarının İncelenmesi. *SPORTIVE*,4 (2). 57-76

- Skowron, M. A., Stodolska, M., & Shiness, K. J. (2008). Determinants of leisure time physical activity participation among latina women. *Leisure Sciences*, 30(5), 429–447. <https://doi.org/10.1080/01490400802353174>
- Steptoe, A., Wardle, J., Pollard, T. M., Canaan, L., & Davies, G. J. (1996). Stress, social support and health-related behavior: A study of smoking, alcohol consumption and physical exercise. *Journal of Psychosomatic Research*, 41(2), 171–180. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(96\)00095-5](https://doi.org/10.1016/0022-3999(96)00095-5)
- Sydora, B. C., Turner, C., Malley, A., Davenport, M., Yuksel, N., Shandro, T., & Ross, S. (2020). Can walking exercise programs improve health for women in menopause transition and postmenopausal? Findings from a scoping review. *Çinde Menopause* (C. 27, Sayı 8, ss. 952–963). <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2019.04.150>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. ((6. Editio). Pearson, Boston. <https://doi.org/10.1037/022267>
- Teoman, N., Özcan, A., & Acar, B. (2004). The effect of exercise on physical fitness and quality of life in postmenopausal women. *Maturitas*, 47(1), 71–77. [https://doi.org/10.1016/S0378-5122\(03\)00241-X](https://doi.org/10.1016/S0378-5122(03)00241-X)
- Uijtdewilligen, L., Peeters, G. M. E. E., van Uffelen, J. G. Z., Twisk, J. W. R., Singh, A. S., & Brown, W. J. (2015). Determinants of physical activity in a cohort of young adult women. Who is at risk of inactive behaviour? *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(1), 49–55. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.02.005>
- Villaverde-Gutiérrez, C., Araújo, E., Cruz, F., Roa, J. M., Barbosa, W., & Ruíz-Villaverde, G. (2006). Quality of life of rural menopausal women in response to a customized exercise programme. *Journal of Advanced Nursing*, 54(1), 11–19. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.03784.x>
- WHO. (2017). *Physical activity and women*. WORLD HEALTH ORGANIZATION; World Health Organization.
- Wilbur, J. E., Chandler, P. J., Dancy, B., & Lee, H. (2003). Correlates of physical activity in urban Midwestern Latinas. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3 SUPPL. 1), 69–76. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(03\)00167-3](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(03)00167-3)
- Wilcox, S., & Storaandt, M. (1996). Relations among age, exercise, and psychological variables in a community sample of women. *Health Psychology*, 15(2), 110–113. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.15.2.110>
- Wray, S. (2007). Health, Exercise, and Well-Being: The Experiences of Midlife Women from Diverse Ethnic Backgrounds. *Social Theory and Health*, 5(2), 126–144. <https://doi.org/10.1057/palgrave.sth.8700100>
- Yurtçiçek Ergüntop, S., & Kömürçü, N. (2019). Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin (KFAÖDÖ) Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Journal of Education and Research in Nursing*, 16(3), 205–209. <https://doi.org/10.5222/head.2019.205>
- Zimmermann, E., Ekholm, O., Grønbæk, M., & Curtis, T. (2008). Predictors of changes in physical activity in a prospective cohort study of the Danish adult population. *Scandinavian Journal of Public Health*, 36(3), 235–241. <https://doi.org/10.1177/1403494808086982>