

Yerel Yönetimlerin Sunduğu Fiziksel Aktivite Hizmetleri, Çalışmayan Kadınların Günlük Yaşamını Nasıl Etkiler? İstanbul İlinde Bir Nitel Araştırma Örneği

Yeşim ALBAYRAK KURUOĞLU¹, Dilek UZUNÇAYIR^{2,3}

¹Haliç Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, İstanbul

²Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D. Doktora Programı, Ankara

³İstanbul Gaziosmanpaşa Belediyesi, Zatiğül Hanım Kültür Merkezi Spor Uzmanı, İstanbul

Araştırma Makalesi

Öz

Bu çalışmada, yerel yönetimlerin sunduğu fiziksel aktivite hizmetlerinin, gelir getirici bir işte çalışmayan kadınların günlük yaşamına etkilerinin derinlemesine incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada temel nitel araştırma modeli ve veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul ili Gaziosmanpaşa Belediyesi, Zatiğül Hanım Kültür ve Sanat Merkezi'nin sunduğu fiziksel aktivite hizmetlerinden (pilates ve zumba) yararlanan 30 kadın arasından gönüllü olarak 25-45 yaş arası 6 kadın (3 pilates, 3 zumba) oluşturmuştur. Katılımcılardan elde edilen verilerin analizinde içerik analiz yöntemi kullanılmıştır. 14 hafta süresince, haftada 2 gün fiziksel aktivitelere düzenli devam eden kadınların ses kayıtlarından elde edilen veriler, 6 kategori altında toplanmıştır. Bu kategoriler sırasıyla; "genel sağlık," "yaşam tarzı," "kişilik yapısı (iç ve dış faktörler)," "sosyal ilişkiler," "erişebilirlik" olarak belirlenmiştir. Belirlenen kategorilerden ise, toplamda 12 kod elde edilmiştir. Sonuç olarak, yerel yönetimlerin sunduğu fiziksel aktivite programlarına katılan kadınlar, bu aktivitelerin genel sağlık durumları ve vücut algılarına olumlu katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Araştırmaya katılan kadınlar, evlerine yakın olan ve ücretsiz olarak aldıkları bu hizmetin sosyal ilişkilerini ve yaşam biçimlerini olumlu etkilediğini, aksi takdirde sadece evde zaman geçiren, giderek zihinsel ve ruhsal sağlıklarının bozulduğu bireylere dönüşebileceklerini belirterek, bu tür belediye hizmetlerinin hayatlarında fark yarattığını vurgulamışlardır.

Anahtar sözcükler: Fiziksel aktivite, Yerel yönetim hizmeti, Kadın, Günlük yaşam, Nitel araştırma

How Do Physical Activity Services of Local Governments Effect The Daily Lives of Unemployed Women? A Qualitative Research Example in Istanbul Province

Abstract

The aim of this study was to examine in depth the impact of physical activity services offered by local governments on the daily lives of women who do not work in income-generating jobs. A semi-structured interview was used as a basic qualitative research model and data collection tool. The study group consisted of 6 women (3 pilates, 3 zumba) participating voluntarily among 30 women who were benefited from the physical activity services (pilates and zumba) offered by Gaziosmanpaşa Municipality Zatiğül Hanım Culture and Art Center in Istanbul province. Content analysis method was used in the analysis of data obtained from participants. Data obtained from tape recordings of women who regularly participated in physical activities for twice a week during 14 weeks were collected under 6 categories. These categories were defined as "general health," "lifestyle," "personality structure (internal and external factors)," "social relationships," "accessibility" respectively. Totally 12 codes were obtained from the identified categories. As a result, women who participated in physical activity programs offered by a local government stated that these activities contributed positively to their overall health status and body perceptions. Women stated that it was a big opportunity to have this service close to their homes and free of charge. Participating these activities improved their social relations as well as made positive influence in their lives, otherwise they would spend time at home. They indicated that their mental and spiritual health got better, and that kind of local government service helped them to transform their lives.

Keywords: Physical activity, Local government service, Women, Daily life, Qualitative research

Giriş

İnsan, doğuştan gelen özelliklerinden dolayı hem yaşamını ve hem de sağlığını korumak amacıyla hareket etme ihtiyacı duymaktadır. Teknolojik gelişmeler, her ne kadar günlük yaşam içinde insanlara zaman kazandırmış olsa da sedanter yaşam alışkanlıklarına meyil vermesine yol açtığı düşünülmektedir (Vural, 2010). Sedanter yaşam alışkanlıklarından biri olan hareketsizlik, kardiyovasküler hastalıklar, Tip 2 diyabet, yüksek tansiyon, kanser ve kas-iskelet rahatsızlıklarına neden olarak, insan sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Vural, 2010; Church ve diğerleri, 2011; Archer ve Blair, 2011; Chomistek ve diğerleri, 2013). İnsan sağlığının iyileştirilmesi ve var olan sağlıklarının korunabilmesi için fiziksel aktivitelere ve rekreasyon etkinliklerine katılım, aktif ve mutlu bir yaşam için önemli bir etkidir (Zorba, 2015).

Yapılan araştırmalar, düzenli olarak spor ve fiziksel aktivitelere katılmak kronik hastalıklardan korumakta ve yaşam kalitesini yükseltmektedir (Church ve diğerleri, 2011; Moore ve diğerleri, 2012; Rhodes, Mark ve Temmel, 2012; Kodama ve diğerleri, 2013; Pedersen ve Saltin, 2015; Dempsey ve diğerleri, 2016; Warburton ve Bredin, 2016; Mazurek ve diğerleri, 2017). Bununla birlikte, stres ve depresyon seviyelerini azaltarak bireyin kendini iyi hissetmesine ve özgüveninin artmasına destek olurken, sosyal ilişkilerini de olumlu etkileyerek daha verimli bir yaşam sürmeye olanak sağlamaktadır

(Bulgu, Koca Arıtan ve Aşçı, 2007; Lee, Choi ve Yang, 2015; Klaperski, Dawans, Heinrichs ve Fuchs, 2014; Weinberg ve Goul, 2014; Türk, 2016; Çetin, 2018).

Yılmaz ve Ulaş (2016) ile Yaşartürk, Uzun ve İmamoğlu, (2016) araştırmalarında yerel yönetimlerin sunduğu fiziksel ve rekreatif aktivite hizmetlerine katılımın kadınlara maddi açıdan yük getirmedeğini, sosyalleşme fırsatı sunduğunu ancak kadınların serbest zamanlarını değerlendirilmede zorluklar yaşadıklarını, fiziksel ve çevresel olarak uygun koşulların olmamasından dolayı sınırlı katılım sağladıklarını tespit etmişlerdir. Bu nedenle, kadınların bireysel ihtiyaçları göz önüne alınarak, kaliteli ve verimli bir yaşam sürebilmeleri için, daha fazla hareket etmelerinin teşvik edilmesi önerilmektedir.

Kadınların erkeklere göre hareketsiz bir yaşam sürdürdüklerine dair araştırmalara rastlanmaktadır. Karaca'nın (2008) yetişkin kadın ve erkeklerde yaptığı araştırmasında, her iki cinsten bireylerin çoğunun düzenli bir spor aktivitesine katılmadıkları, fakat düzenli katıldıklarını ifade eden kadınların ulaşım amaçlı yürüyüş ve spor aktivitelerine katılım süresinin (saat/gün) erkeklerden daha uzun olduğu, erkeklerin ise daha yüksek şiddette spor aktivitelerini tercih ettikleri sonucuna varmıştır. Fiziksel aktivitelere katılım oranlarının cinsiyete göre incelendiğinde araştırmalarda, kadınların erkeklere göre daha az ve düşük seviyede aktivitelere katılım sağladığı gözlenmektedir (Genç, Şener ve Karabacak, 2011; Yurtççek, 2014; Kaypak, 2014).

Aparicio-Ting, Farris, Courneya, Schiller ve Friedenreich, (2015) ise 12 ay boyunca düzenli fiziksel aktiviteye katılan postmenopozal dönemdeki kadınların, stres düzeylerinin azaldığı, kendilerini iyi hissettikleri ve fiziksel uygunluk düzeylerinin olumlu yönde etkilendiği sonucuna ulaşmışlardır. Başar ve Sarı'ya (2018) göre düzenli egzersiz depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş ile ilişkilidir. Huang ve Humphreys (2012) ve Bulut (2013), fiziksel aktivitenin beden sağlığının yanı sıra, bireyin kendini mutlu hissetmesine, olumlu düşünebilme, stresle başa çıkabilme, sosyal uyum ve kabul görme gibi olumlu etkileri olduğunu bildirmiştir. Eyili (2017), rekreatif etkinliklere ve fiziksel aktiviteye katılımın kadınların genel sağlığını olumlu etkilediğini ve yaşam kalitesini yükselttiği sonucuna ulaşmıştır. Kadınların, düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılmaları teşvik edildiği taktirde fiziksel, zihinsel, duyuşsal ve sosyal gelişimleri olumlu etkilenecek, sağlıklı yaşam tarzı benimsemeleri sağlanabilir (Akyol ve İmamoğlu, 2018).

Bu araştırmanın amacı; İstanbul ili, Avrupa yakasında yer alan Gaziosmanpaşa Belediyesi Zatiğül Hanım Kültür ve Sanat Merkezi'nde ücretsiz sunulan fiziksel aktivite hizmetlerinden 14 hafta süresince haftada 2 kez pilates ve zumba programlarına katılan, gelir getirici bir işte çalışmayan kadınların genel sağlık, sosyal hayat ve yaşam tarzlarında ne gibi etkiler yarattığını nitel araştırma yöntemiyle derinlemesine incelemektir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nitel araştırma yöntemleri içerisinde yer alan fenomenoloji (olgu bilim) deseni kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Fenomenoloji deseni, insanların aynı olayların belirli bir yönünü tecrübe etmede, yorumlamada, anlamada veya

kavramsallaştırmada ortaya koydukları farklı yolları tanımlamaktır (Çepni, 2007). Fenomenografik araştırmalar, daha derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olaylar, deneyimler, algılar ve durumlar gibi olgulara odaklanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu araştırmada yerel yönetimlerin sunduğu fiziksel aktivite hizmetlerine katılım sağlayan kadınların fiziksel aktiviteye katılıma ilişkin düşünceleri derinlemesine incelenmiştir.

Araştırmanın Örnekleme

Bu araştırmada, nitel araştırmalarda kullanılan amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Ölçüt örneklemede, önceden belirlenen bir dizi ölçütü karşılayan bütün durumlar çalışılır (Patton, 1987). Buna göre, İstanbul ili, Avrupa yakasında Gaziosmanpaşa Belediyesi, Zatiğül Hanım Kültür ve Sanat Merkezi'nde 14 hafta süreli pilates ve zumba derslerine ilk defa katılan 30 kadın arasından, gönüllü olarak yüz yüze görüşmeyi kabul eden ve gelir getirici bir işte çalışmayan 6 kadın, araştırmanın katılımcılarını oluşturmuştur. Pilates'e katılan kadınlar "**P**" olarak, zumbaya katılan kadınlar ise "**Z**" olarak isimlendirilmiş ve kişi isimleri gizlenerek katılımcılara numara verilmiş P1, P2, P3, Z1, Z2 şeklinde kodlanmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1'de belirtilmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Pilates Katılımcı Kodu	Yaş (Yıl)	Eğitim Durumu	Ekonomik Durumu
P1	39	Lise	Çalışmıyor
P2	45	Lise	Çalışmıyor
P3	29	Lise	Çalışmıyor
Zumba Katılımcı Kodu			
Z1	45	Lise	Çalışmıyor
Z2	34	Lise	Çalışmıyor
Z3	25	İlkokul	Çalışmıyor
Katılımcıların Yaş Ortalaması ± SS	36,16± 8,3		

Veri Toplama Araçları

Herhangi bir işte çalışmayan kadınların, yerel yönetimler tarafından ücretsiz olarak sunulan fiziksel aktivitelere yönelmesi ve katılım deneyimleri hakkında derinlemesine bir araştırma yapabilmek için yarı-yapılandırılmış görüşme formu oluşturulmuş ve yüz yüze görüşmeler yoluyla nitel araştırma tekniği kullanılmıştır (Merriam, 2013). Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik soruların yer aldığı "**Kişisel Bilgi Formu**" ve etik kurallar çerçevesinde araştırmanın amacı ile verilerin ne şekilde kullanılacağını belirten "**Bilgilendirme ve Onam Formu**" imzalamaları istenmiştir.

Verilerin Toplanması

"Yerel yönetimler tarafından düzenlenen fiziksel aktivite ve spor programlarına çalışmayan kadınların katılmasını etkileyen faktörler nelerdir? "Fiziksel aktivite programlarına katılan çalışmayan kadınların günlük hayatlarında elde ettiği kazanımlar nelerdir?" rehber soruları yardımıyla görüşmenin konusunu oluşturan yarı yapılandırılmış sorular hazırlanarak, haftada 2 gün, 60 dakika süren 14 haftalık pilates ve

zumba programlarının bitiminde yüz yüze 20-45 dakika süren görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerde, katılımcılardan izin alınarak ses kayıt cihazı kullanılmıştır.

Katılımcılara, aşağıda belirtilen odak konularda sorular yöneltilmiştir.

Fiziksel Aktivitelere Katılmaya Karar verme ve Motivasyon

Egzersiz yapmaya karar vermenize sebep olan ilk nedeniniz/leriniz nelerdir? Yerel yönetimlerin sunduğu fiziksel aktivite hizmetleri hakkında bilginiz var mıydı? Sizi bu aktivitelere katılmaya kim/ler veya hangi faktörler yönlendirdi?

Algılanan Fiziksel Aktivite Düzeyi

Günlük aktivite düzeyiniz hakkında bilgi verir misiniz? Televizyon, internet, sosyal medya kullanıma ne kadar süre harcıyorsunuz?

Özel Spor Merkezileri veya Yerel Yönetim Tercihi

Fiziksel aktivitelerin özel spor merkezileri veya yerel yönetimler tarafından sunulması katılım tercihinizi değiştirir mi? Yerel yönetimlerin sunduğu fiziksel aktivite hizmetini nasıl öğrendiniz?

Aktivite Seçimi

Yerel yönetimde sunulan fiziksel aktivitelerden hangisini seçmek istediniz? Neden? Kim/ler yönlendirdi?

Kazanımlar

Fiziksel aktivitelere katılmadan öncesi ve sonrasında hayatınızda değişiklikler hissettiniz mi? Fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik açıdan kendinizi öncesi ve sonrasına göre değerlendirir misiniz?

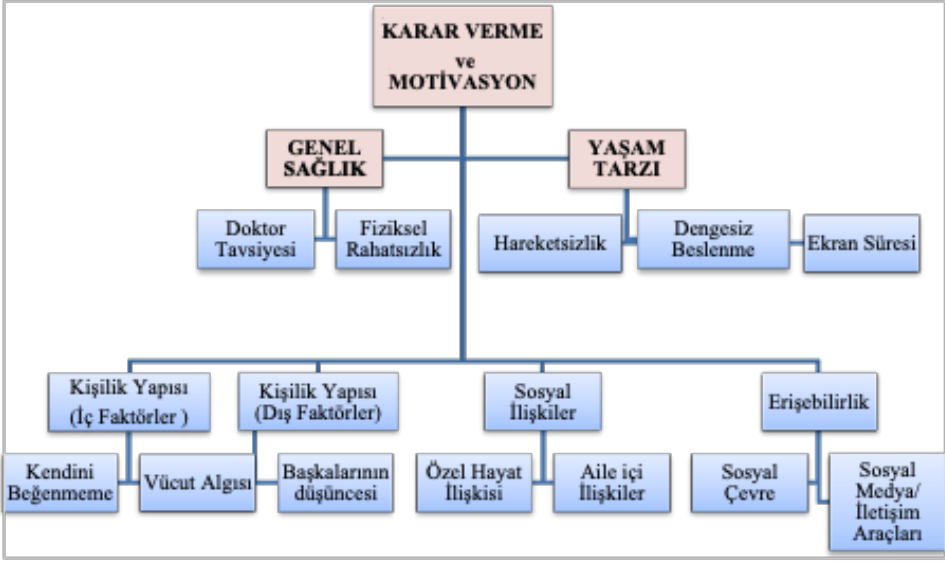
Verilerin analizi

Bu araştırmada, yüz yüze ve ses kaydı ile yapılan görüşmelerden elde edilen veriler, betimsel ve içerik analizi yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. İçerik analizi, verilerin tanımlanması, kodlanması ve kategorileştirilmesi sürecidir. Elde edilen veriler araştırmacılar tarafından gözden geçirilerek kod listesi oluşturulmuştur. Kodlar ise ortak özelliklerine göre bir araya getirilerek kategorilere ulaşılmıştır. Verilerin kodlanması araştırmacıların yanı sıra iki uzman görüşü alınarak oluşturulmuş ve ilgili kategorileri temsil eden kodlar birbirleri ile ilişkili biçimde açıklanarak yorumlanmış ve sonuçlara ulaşılmıştır (Patton, 2014; Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Bulgular

Tematik Analiz Haritası

Çalışmayan kadınların, yerel yönetimin ücretsiz olarak sunduğu fiziksel aktivitelere katılmalarının günlük hayatlarına yarattığı etkiler hakkında yapılan görüşmelerde, “Karar verme ve Motivasyon”, “Genel Sağlık” ve “Yaşam Tarzı” başlıklarında ana temalar elde edilmiştir. Sorulan soruların konu başlıklarından ulaşılan bu ana temaların içinde alt temalar olduğu gözlenmiş ve böylece tematik analiz haritası ortaya çıkmıştır (Şekil 1).



Şekil 1. Soruların odaklandığı konulardan elde edilen ana tema ve alt temalar

Görüşmelerden elde edilen verilerin içerik analiziyle ulaşılan kodlar, kategoriler ile ilgili kodların tekrarlanma sıklığını ifade eden frekans değerleri ise Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Tüm katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımıyla ilgili kategoriler, kodlar ve frekans değerleri

Kategoriler	Kodlar	Katılımcılar (n=6)	Frekans
Genel Sağlık f(8)	-Doktor Tavsiyesi	P1, P2	f(2)
	-Fiziksel Rahatsızlık	P1, P2, P3, Z1, Z2, Z3	f(6)
Yaşam Tarzı f(12)	-Hareketsizlik	P1, P3, Z1, Z2, Z3	f(5)
	-Dengesiz Beslenme	Z1, Z2	f(2)
	-Ekran Süresi	P1, P2, P3, Z2, Z3	f(5)
Kişilik Yapısı (İç Faktörler) f(7)	-Kendini Beğenmeme	P3, Z2, Z3	f(3)
	-Vücut Algısı (Beden imajı)	P3, Z1, Z2, Z3	f(4)
Kişilik Yapısı (Dış Faktörler) f(3)	-Başkalarının düşüncesi	P3, Z2, Z3	f(3)
Sosyal İlişkiler f(6)	-Özel Hayat İlişkisi	P1, P2	f(2)
	-Aile içi İlişkiler	P1, P3, Z1, Z2	f(4)
Erişebilirlik f(5)	-Sosyal Çevre	P1, P3, Z3	f(3)
	-Sosyal Medya/ İletişim Araçları	Z1, Z2	f(2)

Tematik analiz haritasından belirlenen kategoriler sırasıyla; “genel sağlık,” “yaşam tarzı,” “kişilik yapısı (iç ve dış faktörler),” “sosyal ilişkiler,” “erişebilirlik” başlıkları ile tabloda sunulmuştur. Belirlenen kategorilerden ise, toplam 12 kod elde edilmiştir. Genel sağlık kategorisinde, “doktor tavsiyesi,” “fiziksel rahatsızlık” kodları; yaşam tarzı kategorisinde, “hareketsizlik,” “dengesiz beslenme düzeyi,” “ekran süresi” kodları; kişilik yapısı (iç faktörler) kategorisinde, “kendini beğenmeme,” “vücut algısı” kodları ve kişilik yapısı (dış faktörler) kategorisinde “başkalarının düşüncesi”, sosyal ilişkiler

kategorisinde; “özel hayat ilişkisi”, “aile içi ilişkiler” kodları, erişebilirlik kategorisinde; “sosyal çevre” ve “sosyal medya / iletişim araçları” kodları yer almıştır.

Tablo 2’de yer alan frekans değerleri incelendiğinde, katılımcıların en fazla görüş bildirdikleri kategorinin “yaşam tarzı, f(12)” olduğu görülmektedir. Bununla beraber Tablo 2’de katılımcıların en az görüş bildirdiği kategori ise; “kişilik yapısı (dış faktörler), f(3)” olduğu görülmektedir. Katılımcıların fiziksel aktivite programına yönelik görüşleri önem derecelerinin “yaşam tarzı, f(12)” “genel sağlık, f(8)” “kişilik yapısı (iç faktörler), f(7)” “sosyal ilişkiler, f(6)” “erişebilirlik, f(5)” ve “kişilik yapısı (dış faktörler), f(3)” olarak sıralandığı belirlenmiştir.

Yerel yönetim ücretsiz hizmetlerden fiziksel aktivite programlarına katılan ve herhangi bir işte çalışmayan kadınların odak sorulara verdiği cevaplardan, içerik analiziyle elde edilen kategoriler ayrı ayrı incelenmiş ve kodlara ilişkin katılımcı görüşlerine ait doğrudan alıntılar aşağıda sunulmuştur:

Genel Sağlık Kategorisi

Çalışmayan kadınların ikamet ettiği bölgede yerel yönetim hizmeti olarak sunulan fiziksel aktivite hizmetlerine katılmaya karar verme ve motivasyon sebepleri ana temasından ulaşılan “genel sağlık” kategorisine ilişkin görüşleri “doktor tavsiyesi, f(2)” ve “fiziksel rahatsızlık, f(6)” olarak kodlanmıştır. Fiziksel aktiviteye katılmaya karar verme sebepleri arasında yaşanan sağlık problemleri öne çıkan ifade olmuştur.

“Doktor tavsiyesi” kodundan pilates grubunda yer alan katılımcıya ait bir görüş aşağıda sunulmuştur:

(P2) “Doktor tavsiyesi ile geldim. Doktor kilo vermemi söyledi, kas romatizması hastasıydım kaslarımı güçlendirmem için pilates’e yönlendirdi.”

“Fiziksel rahatsızlık” kodundan pilates grubunda yer alan aynı katılımcıya ait diğer bir ifade ise aşağıdaki gibidir:

(P2) “Buraya gelmezsem evde öyle oturacaktım ve hastalığım artacaktı ve ilaç kullanacaktım. Ama bu araya gelince hem eklemlerim güçlendi hem ilaçlarımı bıraktım hastalığımı yendim. Oturduğum süre içerisinde sırtımda kas spazmı oluştu ve boynumda düzleşme oluştu ve kilo aldım varisim başladı.”

Yaşam Tarzı Kategorisi

Fiziksel aktivelere katılmaya karar verme sebeplerinden “yaşam tarzı” kategorisi içinde “hareketsizlik, f(5)”, “dengesiz beslenme, f(2)” ve “ekran süresi, f(5)” kodları oluşmuştur. Bu kodlara ilişkin frekans değerleri incelendiğinde, “hareketsizlik, f(5)” ve “ekran süresi, f(5)” kodlarının eşit sayıda tekrar edildiği tespit edilmiştir.

“Hareketsizlik” kodunda pilates grubundan bir katılımcının ifadesi aşağıdaki gibidir:

(P3) “Hareketsizlik kilo olarak dönüyordu iyice hiçbir şey yapmama isteği artıyordu. Merdiven, yokuş filan çıkmakta çok zorlanıyordum hatta çıkmak istemiyordum bile. Psikolojik olarak ta çok etkileniyorsunuz giydiğiniz yakışmıyor aynaya bakmak

istemiyordum özgüvenim kırılmıştı. Mesela pilatesten öncesinde ben oturduğum yerden kalkamıyordum kitlenip kalıyorum ama bu pilatesten sonra hani nasıl diyeyim kaslarım gevşediğimi nasıl deyim daha çok rahat hareket eder oldum eskisi kadar zorluk çekmiyorum yürürken tıkanmıyorum o şekilde yani."

"Dengesiz beslenme" kodunda zumba grubundan bir katılımcının görüşü aşağıda belirtilmiştir:

(Z1) *"Spora başlayınca sabahları daha iyi kalktığımı hatta dengesiz beslenmemin bile düzene girdiğini fark ettim yani belli bir düzene girdi sabahları kalktığımda enerjik hissettiğim için düzenli gidiyor her şey sabah kahvaltımı yapıyorum, erken uyanabiliyorum."*

"Ekran süresi" koduna yönelik zumba grubundan bir katılımcının ifadesi aşağıda yer almaktadır:

(Z2) *"Spor yapmadığım zamanlar evde çok mutsuz halsiz bir insan oluyorsun hiçbir şeye enerjin yok gibi. Saatlerce tv başında oluyorsun o diziden o dizeye geçiyorsun sonra ne bilim tipik ev işleri yemek, ütü, bulaşık, çocuk bakımı. Sosyal medyada da eskiden çok zaman geçiriyordum ama spor ile birlikte daha farklılık elde ettim mesela arkadaş çevrem oldu orada harcayacağım zamanı arkadaşlarımla çocuğumla harcıyorum daha değerli bunu anladım."*

Kişilik Yapısı (İç Faktörler) Kategorisi

Yerel yönetimlerin sunduğu fiziksel aktivite programına katılan çalışmayan kadınların "kişilik yapısı (iç faktörler)" kategorisine ilişkin görüşleri "kendini beğenmeme, f(3)" ve "vücut algısı, f(4)" olarak kodlanmıştır. Bu kodlara ilişkin frekans değerleri incelendiğinde "vücut algısı (beden imgesi), f(4)" kodunda daha fazla görüş bildirdikleri belirlenmiştir.

"Kendini Beğenmeme" koduna yönelik zumba grubundan bir katılımcının ifadesi aşağıdaki gibidir:

(Z1) *"Kilo problemi yaşıyordum hani bunu gayet bu da seni mutsuz ediyor bir kadın olarak kilolu görünmek kendini yetersiz hissediyorsun."*

"Vücut Algısı" kodunda zumba grubundan bir katılımcının görüşü aşağıda belirtilmektedir.

(Z2) *"Fiziksel olarak tabii ki çok zayıfladım, sıkılaştım hani görüntümden de çok memnunum. Her giydiğim oluyor. Ya görüntünüzü beğeniyorsunuz çünkü gerçekten kendini beğenen kadın çevresindeki insanlara daha farklı enerji saçıyor."*

Kişilik Yapısı (Dış Faktörler) Kategorisi

Yerel yönetimlerin sunduğu fiziksel aktivite programına katılan kadınların "kişilik yapısı (dış faktörler)" kategorisine ilişkin görüşleri "başkalarının düşünceleri, f(3)" olarak kodlanmıştır.

“Başkalarının düşünceleri” koduna yönelik zumba grubundan bir katılımcının verdiği yanıt aşağıda belirtilmektedir.

(Z3) “Çevrendeki insanların seni kilolu görmesi seni mutsuz ediyor. Kocaman bir göbeğin var bu göbeği ne zaman küçülteceksin kalçaların ne kadar büyümüş bunlar çevrenin kendisince insanların baskısı. Beni daha çok yeme eğilimine itiyordu bunlar daha çok mutsuz ediyor evet kilom olabilir ben bunun farkındayım bununla baş etmeye çalışırken sende beni olumsuz yönde geriye dibe çekmenin hiçbir anlamı yok yani.”

Sosyal İlişkiler Kategorisi

Fiziksel aktivite programına katılan kadınların günlük yaşamda etkisini hissettikleri “sosyal ilişkiler” kategorisine ilişkin görüşleri “özel hayat ilişkisi, f(2)” ve “aile içi ilişkiler, f(4)” olarak kodlanmıştır.

“Özel hayat ilişkileri” koduna yönelik olarak pilates grubundan bir katılımcının verdiği görüş aşağıdaki gibidir:

(P1) “Bundan bir buçuk iki seneye kadar çok karamsardım. Her şeyi kafama takardım. Eşimin söylediklerini. Bir buçuk iki seneden sonra bu sporla düzeldi. Mutluluğumu anlatamam. Çünkü düşüncelerim değişti eskisi gibi abuk subuk şeyler düşünmüyorum eşim bir şeye kızdığı zaman alınırdım alınmıyorum.”

“Aile içi ilişkiler” koduna yönelik pilates grubundan bir katılımcının günlük hayatında meydana gelen etkiler için belirttiği görüş aşağıdaki gibidir:

(P2) “Çocuklarımla bir davranışta kızıp ettiğim zaman onlara üzülürdüm ama eskisi kadar üzülüyorum çünkü ben bir annem dört dörtlük olmak zorunda değilim benim de kusurlarım hatalarım var eskisi gibi kafama takmamayı öğrendim.”

Erişebilirlik Kategorisi

Fiziksel aktivite programlarına katılan çalışmayan kadınların katılım nedenlerinin başında yer alan “erişebilirlik” kategorisine ilişkin görüşleri “sosyal çevre, f(3)” ve “sosyal medya/iletişim araçları, f(2)” olarak kodlanmıştır. Bu kodlara ilişkin frekans değerleri incelendiğinde katılımcıların erişebilirlik kategorisinde “sosyal çevre, f(3)” kodu ile ilgili daha fazla görüş bildirdikleri gözlenmiştir.

“Sosyal çevre” koduna yönelik olarak zumba grubundan bir katılımcının verdiği cevap aşağıdaki gibidir:

(Z3) “Yakınlarım geldiği için buraya baktım. Bütün branşlarına baktım ama daha çok spor ilgimi çekti. Arkadaşlarımla vasıtasıyla geldim.”

“Sosyal Medya/İletişim Araçları” kodunda görüş bildiren bir katılımcının görüşü ise aşağıdaki gibidir:

(Z2) “Broşürler ve internet ortamında gördüm. Tamamen tesadüf sosyal medyadan görmüştüm.”

Tartışma

İstanbul Gaziosmanpaşa ilçe merkezinde iktisaden aktif nüfus, 12 ve üzeri yaştaki nüfusun %48,4'ünü oluşturmaktadır. Bu oran, ilçe nüfusunun yaklaşık yarısının faal olarak ekonomik hayata katıldığını, diğeri yarısının ise ekonomik açıdan faal olmadığını ortaya koymaktadır. Resmi verilere göre, bu ilçede ekonomik açıdan aktif olmayan nüfusun büyük kısmının ev kadınları olduğu belirtilmektedir (T.C. Gaziosmanpaşa Kaymakamlığı, 2020). Bu araştırmada, İstanbul Avrupa yakasındaki Gaziosmanpaşa Belediyesi'nin ücretsiz sunduğu fiziksel aktivite hizmetlerinden 14 haftalık dönemler halinde düzenlenen pilates ve zumba programlarına katılan, gelir getirici bir işte çalışmayan kadınların genel sağlık, sosyal hayat ve yaşam tarzlarında ne gibi etkiler yarattığını nitel araştırma yöntemiyle derinlemesine incelemek amaçlanmıştır. Fiziksel aktivite programlarına katılan 30 kadın arasından 3'ü pilates, 3'ü zumba sınıfından toplam 6 kadın bu araştırmaya katılmak için gönüllü olmuşlardır. Ekonomik olarak aktif olmayan kadınlara yönelik "yerel yönetim tarafından sunulan fiziksel aktivite hizmetlerine katılmalarını etkileyen faktörler" ve "katıldıktan sonra elde ettikleri kazanımlar" hakkında yarı- yapılandırılmış sorular oluşturulmuş ve 14 haftalık dönem bittikten sonra ses kaydı alınarak yüz yüze görüşmeler yapılmıştır.

Araştırmaya katılan kadınların fiziksel aktivitelere katılma sürecinde, karar vermek ve bir programa düzenli katılmaya motive olmanın arka planında yaşadıkları sağlık sorunları ve sürdürdükleri yaşam tarzı olduğu bulunmuştur. Bu nedenle, araştırma "karar verme ve motivasyon", "genel sağlık" ve "yaşam tarzı" olarak üç ana tema ve bunlara bağlı alt temalar üzerinde şekillenmiştir.

Amaçlı örnekleme yöntemiyle tasarlanan bu araştırmada yer alan kadınların özelliği, herhangi bir işte çalışmadıkları için, vakitlerinin önemli kısmını evde hareketsiz geçirmeleridir. Yaş ortalamaları 36(yıl) olan katılımcılar, yaşam tarzlarının getirdiği bir kısır döngünün içinde bulduklarının farkında oldukları ifadelerde bulunmuşlardır. Evde sürdürülen bir hayatın, dengesiz beslenme, hareketsizlik ve ekran süresi uzunluğu gibi genel sağlıkları üzerinde risk oluşturan yaşam davranışlarına neden olduğunun bilincine vardıklarını ve sağlıklarının bozulduğundan bahsetmişlerdir. Bu nedenle, aslında uzun süredir farkında oldukları bu konuda, gelir getiren bir işte çalışmadıkları için, maddi kaygılar nedeniyle araştırmaya girmedikleri; diğeri yandan bir anda gelen doktor tavsiyesi ve kontrolden çıkma noktasına ulaşan rahatsızlıklarının, fiziksel aktivitelere katılmaya karar verme nedenleri olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktivitelere katılmak, sağlık için risk oluşturan yaşam tarzı nedeniyle ortaya çıkabilecek rahatsızlıkların önlenmesinde önemli bir araçtır (Warburton ve Bredin, 2016; Mazurek ve diğeri, 2017). Araştırmaya katılan kadınlar, romatizma, boyun omurlarında düzleşme, obezite, çarpıntı, varis gibi sağlık sorunlarına sahip olduklarını belirtmişlerdir. Aktivitelere katılım sonrasında elde ettikleri kazanımlara yönelik verdikleri cevaplarda "ilaçları bıraktım", "hastalığı yendim", "önceden kitlenip kalıyordum" "rahat hareket eder oldum" ve "artık yürürken tıkanmıyorum" ifadelerine erişmişlerdir.

Araştırmaya katılan kadınlar, hareketsiz yaşam davranışları ve dengesiz beslenmeden dolayı ayrıca kilo problemi yaşadıklarını ve fiziksel aktiviteler yoluyla kilo vererek iyi bir fiziki görünüşe sahip olma beklentileri olduğunu da belirtmişlerdir. Kadınlar, eğer bu aktivitelere (pilates/ zumba) katılmasalardı, evde oturarak, televizyon izleyerek ve internette vakit geçireceklerini ve daha da kilo alacaklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların bu ifadesi, Hu, Li, Colditz, Willett ve Manson'ın, (2003) yaptığı araştırma ile örtüşmektedir. Hu ve diğerleri (2003), hareketsiz yaşam tarzı içinde televizyon izleme ile obezite ve Tip 2 Diyabet'e yakalanma açısından anlamlı bir kolerasyon olduğunu vurgulamışlardır. Shi, Morrison, Wiechal, Horton ve Hayman'a (2011) göre düzenli egzersizlere katılım, düzenli beslenme alışkanlığı ve daha az TV izleme süresinin kardiyometabolik riskin azalması ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Kadınlar, fiziksel aktivitelere karar verme sürecinde iç ve dış faktörlerden etkilendiklerinden (kişisel ve çevresel etkiler) bahsetmişlerdir. Uzun zamandır sürdürdükleri olumsuz yaşam alışkanlıkları nedeniyle kilo aldıklarını ve bedenlerinden rahatsızlık duyduklarını ifade etmişlerdir. 14 haftalık dönem sonunda elde ettikleri kazanımlara kilolu olmanın onlarda yarattığı psikolojik baskının azaldığını, kendileri hakkında yarattıkları olumsuzluklardan kurtulduklarından bahsetmişlerdir. Homan ve Tylka (2014), düzenli fiziksel aktivitenin kadınların vücutlarındaki olumsuz duygularını azalttığını vücut algısı üzerinde olumlu etkisi olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Çiçek, İmamoğlu, Yamaner ve Türk (2017), sedanter kadınlarda 12 haftalık düzenli kardiyo bosu egzersizleri sonucunda kadınlarda depresyon düzeylerinin azalttığı ve beden imajını olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Yalçın ve Ayhan (2020) ise, sportif rekreasyonel egzersizlere katılan kadınların fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin iç ve dış öz güvenleri üzerinde önemli etkiye sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Bu araştırmaya katılan kadınların ifadeleri, yukarıdaki araştırmaların sonuçlarıyla benzer özellikler taşımaktadır.

Çiçek (2018), düzenli spor yapan kadınların daha yüksek iletişim becerilerine sahip olduğunu ve beceri seviyesi düşük olan insanların spor yapmaya teşvik edilmesi gerektiğini önermiştir. Berger, Darby, Owen ve Carels (2019), sedanter kadınlarda 16 haftalık kilo verme amaçlı fiziksel aktivite programının sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine olumlu etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Dimlioğlu (2018), 12 haftalık pilates egzersizine katılımın orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaçları düzeyini ve öznel iyi oluş seviyelerini artırdığı sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmaya kadınlar, fiziksel aktivite katıldıktan sonra elde ettikleri kazanımlar hakkında özel hayatları ve aile içi ilişkilerinde yaşadıkları olumlu gelişmeleri önemle vurgulamışlardır. Evli kadınlar, eşleri ve çocuklarıyla olan ilişkilerinde iyileşmeler yaşadıklarını, diğerleri de özgüvenlerinin arttığından bahsetmiştir. Düzenli fiziksel aktivitelere katılım, kadınların yaşamında fiziksel sağlığın yanı sıra psikolojik ve sosyal açıdan önemli katkılar da sağlamıştır.

Yukarıda açıklanan sebeplerle fiziksel aktivite yapması gerektiğini anlayan, ancak ekonomik açıdan yeterli olmadığı için imkân aramaya başlayan katılımcılar, "erişebilirlik" kategorisinde, yakın çevresi ve sosyal medya aracılığıyla ücretsiz yerel yönetim hizmetlerinden haberdar olduklarını belirtmişlerdir.

Sonuç

Mesleki unvanları ne olursa olsun, vakitlerinin çoğunu evde geçiren, ekonomik özgürlüğü olmayan kadınlar fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlıkları açısından risk altındadırlar. Bu kadınlarda gözlenen hareketsizlik, dengesiz beslenme, yaşam tarzı alışkanlıkları, aşırı kilo alma ve buna bağlı hastalıkların ortaya çıkması sonucunda özgüvenin sarsılması, ilişkilerin bozulması gibi zincirleme reaksiyon yaratarak bir kısır döngüye yol açabilmektedir. Bu araştırmaya katılan kadınlar, fiziksel aktivitelere katılmaya motive olmak için, bu kısır döngüden çıkmaya kararlı olunması gerektiğini ifade etmişlerdir. Bu kararı verdikten sonra kendi yaptıkları araştırmalar, onları yaşadıkları İstanbul Gaziosmanpaşa'da belediye tarafından düzenlenen, ücretsiz, 14 haftalık dönemlerde sunulan çeşitli branşlardaki fiziksel aktivitelere yönlendirmiştir. Kadınların hepsi de fiziksel sağlıklarının düzeldiğini, vücutlarına yönelik algılarının olumlu yönde değiştirdiğini, daha neşeli, daha özgüvenli olduklarını, sosyal ilişkilerinin olumlu yönde değiştirdiğini belirtmişlerdir.

Kadınları fiziksel aktivitelere teşvik eden nitelikte, özellikle yerel yönetimler tarafından sunulan program, etkinlik ve faaliyetler; toplum ve kadın sağlığı bilincinin oluşmasında etkili araçlar olarak kullanılabilir. Aktivitelerin ücretsiz olması, ekonomik özgürlüğü olmayan kadınların hizmetlerden yararlanmasını sağlayabilmek ve daha geniş kitlelere ulaşmak için gereklidir.

Bu araştırmanın sonucunda; Türk kadınlarının güçlendirilmesi faaliyetleri arasında, fiziksel ve psikolojik sağlıklarının yanı sıra, sosyal gelişimlerine de olumlu katkı yapan farklı türden fiziksel aktivitelere yer verilmesi ve yerel yönetimlerin çoğunlukla ücretsiz hizmet olarak sunduğu bu faaliyetlerin organize edilmesinde önemli rolünün olduğu ortaya çıkmıştır.

Teşekkür

Araştırmacılar, İstanbul Gaziosmanpaşa Belediyesi, Kadın ve Aile Hizmetleri Müdürlüđü'ne bilimsel araştırmalara verdiği desteklerden dolayı yürekten teşekkür eder.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

*Dr. Öğretim Üyesi Yeşim ALBAYRAK KURUOĐLU
Haliç Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü
Levent cad. No:51, Beşiktaş- İSTANBUL*

E-posta: yesimkuruoglu@halic.edu.tr veya yesim.kuruoglu@gmail.com

Kaynaklar

1. **Akyol, P. ve İmamoğlu, O.** (2018). Kadınlarda aerobik step egzersizinin stres düzeyi, yaşam kalitesi ve menstruasyon durumu üzerine etkisi. *Electronic Turkish Studies*, 13(27), 87-96.
2. **Aparicio-Ting, F. E., Farris, M., Courneya, K. S., Schiller, A. ve Friedenreich, C. M.** (2015). Predictors of physical activity at 12 month follow-up after a supervised exercise intervention in postmenopausal women. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1-12. doi:10.1186/s12966-015-0219-z
3. **Archer, E. ve Blair, S. N.** (2011). Physical activity and prevention of cardiovascular disease: from evolution to epidemiology. *Prog Cardiovasc Disease*, 53, 387-96.
4. **Başar, S. ve Sarı, İ.** (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
5. **Berger, B. G., Darby, L. A., Owen, D. R. ve Carels, R. A.** (2019). Influence of a 16-Week Weight Loss Program and Social Physique Anxiety on Program Success and Subjective Well-Being in Obese, Sedentary Women. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, doi: 10.1080/1612197X.2019.1674899
6. **Bulgul, N., Koca Arıtan, C. ve Aşçı, F. H.** (2007). Gündelik yaşam, kadın ve fiziksel aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 167-81.
7. **Bulut, S.** (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205-14.
8. **Chomistek, A. K., Manson, J. E., Stefanick, M. L., Lu, B., Sands-Lincoln, M., Going, S. B., ... Eaton, C. B.** (2013) Relationship of Sedentary Behavior and Physical Activity to Incident Cardiovascular Disease. *Journal of the American College of Cardiology*, 61(23). <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2013.03.031>
9. **Church, T. S., Thomas, D. M., Tudor-Locke, C., Katzmarzyk, P. T., Earnest, C. P., Rodarte, R., ... Bouchard, C.** (2011). Trends over 5 decades in U.S. occupation-related physical activity and their associations with obesity. *PLoS One*, 6: e19657, doi: 10.1371/journal.pone.0019657
10. **Çiçek, G., İmamoğlu, O., Yamaner F. ve Türk, N.** (2017). Kardiyo bosu egzersizinin sedanter kadınlarda psikolojik etkileri. *Ulusal Arası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 3(3), 69-75.
11. **Çiçek, G.** (2018). Spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin iletişim becerileri düzeylerinin karşılaştırılması. *Turkish Studies Educational Sciences*, 18(19), 835-42. <http://dx.doi.org/10.7827/14169>.
12. **Çepni, S.** (2007). *Araştırma ve proje çalışmalarına giriş*. Trabzon: Celepler Matbaacılık.
13. **Çetin, S.** (2018). *Kadınların egzersiz davranışı, değişim basamaklarına göre yaşam kalitesi ve stres düzeylerinin araştırılması (Yayımlanmamış Doktora Tezi)*. Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
14. **Dempsey, P. C., Larsen, R. N., Sethi, P., Sacre, J. W., Straznicki, N. E., Cohen, N. D., ... Dunstan, D. W.** (2016). Benefits for Type 2 Diabetes of Interrupting Prolonged Sitting With Brief Bouts of Light Walking or Simple Resistance Activities. *Diabetes Care*, 39, 964-72.
15. **Dimlioğlu, B.** (2018). *Fiziksel aktivitenin orta yaş sedanter kadınlarda temel psikolojik ihtiyaçlar ve özel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
16. **Eyili, M. Ç.** (2017). *Kadınlarda fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi ve sağlık üzerine etkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
17. **Genç, A., Şener, Ü. ve Karabacak, H.** (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-50.
18. **Homan, K. J. ve Tylka, T. L.** (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body Image*, 11(2), 101-8.
19. **Hu, F. B., Li, T. Y., Colditz, G. A., Willett, W. C. ve Manson, J. E.** (2003). Television watching and other sedentary behaviors in relation to risk of obesity and type 2 diabetes mellitus in women. *Journal of American Medical Association*, 289(14), 1785-91.
20. **Huang, H. ve Humphreys, B. R.** (2012). Sports Participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33(4), 776-93.
21. **Karaca, A.** (2008). Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 54-62.
22. **Kaypak, Ş.** (2014). Toplumsal Cinsiyet Bakış Açısından Kente Bakmak. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 344.
23. **Klaperski, S., Dawans, B., Heinrichs, M. ve Fuchs, R.** (2014). Effects of a 12-week endurance training program on the physiological response to psychosocial stress in men: a randomized controlled trial. *Journal of Behavioural Medicine*, 37(6), 1118-33.
24. **Kodama, S., Tanaka, S., Heianza, Y., Fujihara, K., Horikawa, C. ve Shimano, H.** (2013). Association between physical activity and risk of all-cause mortality and cardiovascular disease in patients with diabetes: a meta-analysis. *Diabetes Care*, 36(2), 471-79.

25. Lee, G., Choi, H. Y. ve Yang, S. J. (2015). Effects of dietary and physical activity interventions on metabolic syndrome: A meta-analysis. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 45(4), 483-94.
26. Mazurek, K., Żmijewski, P., Kozdroń, E., Fojt, A., Czajkowska, A., Szczypiorski, P. ve Mazurek, T. (2017). Cardiovascular risk reduction in sedentary postmenopausal women during organised physical activity. *Kardiologia Polska*, 75(5), 476-85. doi: 10.5603/KP.a2017.0035.
27. Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma desen ve uygulama için bir rehber* (Çev. S. Turan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
28. Moore, S. C., Patel, A. V., Matthews, C. E., Berrington de Gonzalez, A., Park, Y., Katki, H. A., ... Lee, I. M. (2012). Leisure time physical activity of moderate to vigorous intensity and mortality: A large pooled cohort analysis. *PLoS Med*, 9(11): e1001335. doi:10.1371/journal.pmed.100133.
29. Patton, M. Q. (1987). *How to use qualitative methods in evaluation?* Newsbury Park, London, New Delhi: Sage Publications.
30. Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri* (Çev. M. Bütün, S. B. Demir). Ankara: Pegem Akademi.
31. Pedersen, B. K. ve Saltin, B. (2015). Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sci Sports*, 25(suppl 3), 1-72.
32. Rhodes, R. E., Mark, R. S. ve Temmel, C. P. (2012). Adult sedentary behavior: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(3), 3-28.
33. Shi, L., Morrison, J. A., Wiecha, J., Horton, M. ve Hayman, L. L. (2011). Healthy lifestyle factors associated with reduced cardiometabolic risk. *British Journal of Nutrition*, 105(5), 747-54.
34. Türk, N. (2016). *Sedanter bayanlarda bosu egzersizin fiziksel uygunluk ve psiko sosyal değişimlerine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
35. **Türkiye Cumhuriyeti İstanbul Gaziosmanpaşa Kaymakamlığı.** (2020). Ekonomik ve Kültürel Yapı. Erişim adresi: <http://www.gaziosmanpasa.gov.tr/ekonomik-ve-kltrcl-yapi>
36. Vural, Ö. (2010). *Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
37. Warburton, D. ve Bredin, S. (2016). Reflections on physical activity and health: What should we recommend? *Canadian Journal of Cardiology*, 32(4), 495-504. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2016.01.024>
38. Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology* (6. Ed.). Illinois: Human Kinetics.
39. Yalçın, İ. ve Ayhan, C. (2020). Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan kadınlarda fiziksel görünüş mükemmelliyetçiliği ve psikolojik iyi oluşun özgüven üzerine etkisi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 205-12.
40. Yaşartürk, F., Uzun, M. ve İmamoğlu, O. (2016). Sedanter kadınların rekreatif etkinliklere Katılımlarının Önündeki Engellerin İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(3), 789-803.
41. Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (10. Baskı). Ankara: Seçkin Yayınları.
42. Yılmaz, A. ve Ulaş, M. (2016). Kadınların rekreatif alanlarda fiziksel aktivite yapma amaçları ve karşılaştıkları sorunlar. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 101-17.
43. Yurtççek, S. (2014) *Kadın fiziksel aktivite öz-değer ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
44. Zorba, H. (2015). *Muğla ilindeki farklı yaş gruplarının sağlıklı yaşam ve spor bilgi düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

