



SPORMETRE
The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.1128399

Geliş Tarihi (Received): 09.06.2022

Kabul Tarihi (Accepted): 31.08.2022

Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2022

**YETİŞKİN KADINLARIN OBEZ OLMA DURUMLARINA GÖRE FİZİKSEL
AKTİVİTE ÖZ-DEĞER TUTUMLARININ İNCELENMESİ**

Hakan Yapıcı¹, Döndü Uğurlu¹, Mehmet GÜLÜ^{1*}, Ali Ahmet DOĞAN¹

¹Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, KIRIKKALE

Öz: Çalışmanın amacı yetişkin kadınların obez olma durumlarına göre fiziksel aktivite öz-değerler tutumlarının incelenmesidir. Bu çalışmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın verileri çevrimiçi anket kullanılarak toplanmıştır. Yaşları 18-60 arasında değişen 422 gönüllü kadın, araştırmanın grubunu oluşturmuştur. Çalışmanın verileri toplanırken katılımcıların yaş aralığı, eğitim durumu, medeni hal, çalışma durumu, Vücut kitle indeksi (VKİ) ve fiziksel aktiviteye katılım gün sayısı gibi kişisel bilgiler ile Huberty tarafında 2013 yılında geliştirilmiş ve 2019 yılında Yurtççek ve Kömürcü'nün Türkçe'ye uyarlayıp geçerlilik ve güvenilirliğini yaptığı "Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımını görmek amacıyla "kolmogorov smirnov" testi uygulanıp ve verilerin normal dağılım aralığında olduğu görülmüştür. Ölçeğin alt boyutlarının standart sapmaları ve ortalamaları alınmış, değişkenler arasındaki farklılığı görmek için T-test ve Anova testi kullanılmıştır. 18-25 yaş aralığında yer alan katılımcıların bilgi öz-değer ve duygusal öz-değer skorları, 26-60 yaş aralığındaki katılımcıların skorlarına göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Ancak sosyal öz-değer alt boyutunda 26-35 yaş aralığında yer alan katılımcılar 36-60 ve 18-25 yaş aralığında yer alan katılımcılardan daha yüksek skor aldıkları bulunmuştur. Bekar katılımcıların bilgi öz-değer ve duygusal öz-değer skorları evli katılımcılardan daha yüksek bulunurken sosyal öz-değer skorları arasında farklılık bulunmamıştır. Bilgi öz-değer ve sosyal öz-değer skorları eğitim seviyesi ile birlikte artış gösterirken sosyal öz-değer skorları eğitim durumundan etkilenmemiştir. Fiziksel aktivite yapma oranı arttıkça her üç alt boyutta da öz-değer skorları artmıştır. Fiziksel aktivite ve obezite, kadınların fiziksel aktivite öz-değer skorlarının belirlenmesinde en önemli değişkenler olarak bulunmuştur. Fiziksel aktivitenin yaygınlaştırılması ve obezitenin önlenmesine yönelik programlar geliştirilebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, kadınlar, vücut kitle indeksi, aşırı kilo, özdeğer tutumları

**INVESTIGATION OF ADULT WOMEN' ATTITUDES TO PHYSICAL ACTIVITY
SELF- WORTH ACCORDING TO THE STATUS OF BEING OBESITY**

Abstract: The aim of the study was to examine the physical activity self-worth attitudes of adult women according to their obesity status. In this study, descriptive survey model was used. The study was conducted using an online survey. The research group consists of 422 volunteer women aged between 18-60. While collecting the data of the study, personal information such as age range, education status, marital status, employment status, body mass index (BMI) and the number of days to participate in physical activity, which was developed by Huberty in 2013 and Yurtççek and Kömürcü adapted into Turkish in 2019, "Women's Physical Activity Self-Worth Scale" was used for validity and reliability. In order to see the normality distribution of the data, the "kolmogorov smirnov" test was applied and it was seen that the data were within the normal distribution range. The standard deviations and averages of the sub-dimensions of the scale were taken and T-test and Anova test were used to investigate the difference between the variables. The knowledge self-worth and emotional self-worth scores of the participants in the 18-25 age range were found to be higher than the 26-60 age range. However, in the social self-worth sub-dimension, it was found that the participants in the 26-35 age range got higher scores than the participants in the 36-60 and 18-25 age range. While the information self-worth and emotional self-worth scores of the single participants were higher than the married participants, no difference was found between the social self-worth scores. While knowledge self-worth and social self-worth scores increased with education level, social self-worth scores were not affected by education status. There was no difference in the three sub-dimensions according to the status of the participants in any job. As the rate of doing physical activity increased, self-worth scores increased in all three sub-dimensions. Physical activity and obesity were found to be the most important variables in determining the physical activity self-worth scores of women. Programs can be developed to promote physical activity and prevent obesity.

Key Words: Physical activity, women, body mass index, overweight, self-worth attitudes

*Sorumlu Yazar: Mehmet Güllü, Dr., E-mail: mehmetgulu@kku.edu.tr

GİRİŞ

“Self-Worth” olarak bilinen öz-değer duygusu bireyin kendini mantıklı olarak değerlendirmesi, tanınması ve kendi becerilerini olduğu gibi kabul edip benimsemesi ile kendine olan saygısı, sevgisi, öz güven duyguları şeklinde tanımlanmaktadır (Brissett, 1972; Demir, 2013). Öz-değer duygusunun yüksek seviyelerde olması bireyin tüm yaşamını olumlu yönde etkileyen önemli bir faktördür (Çuhadaroğlu, F). Öz-değer ile fiziksel aktiviteye katılım arasında önemli bağlantı bulunmaktadır (Elavsky, 2009).

Fiziksel aktivite, kişinin günlük yaşam rutini içerisinde, temel kaslardan olan iskelet kaslarının enerji harcanmasıyla üretilen hareketlerin bütünüdür (Di Liegro, ve ark., 2019; Hammai ve ark., 2020; WHO, 2020). Fiziksel aktivite insanlar için güvenli ve faydalı olup, bireylerin formda kalmasını sağlamak için planlanıp yapılandırılması ve düzenli tekrar edilmesi gerekmektedir. Çünkü fiziksel aktivitenin fonksiyonel anlamda (fiziksel, zihinsel, duygusal, psikolojik, bilişsel) oldukça fazla yararları bulunmaktadır (WHO, 2020; Yanar ve Güler, 2021). Düzenli yapılan fiziksel aktiviteler, sağlığın korunması ve hastalıklardan korunma bakımından önemlidir (Berczik ve ark., 2012, Güler ve ark., 2021). Ancak yapılan bir araştırmada fiziksel aktiviteye katılımın oldukça yetersiz olduğu bulunmuştur (Doğaner ve Balcı., 2017). Yetersiz fiziksel aktivite, başta iskelet-kas yoğunluğu olmak üzere kişinin fiziksel performansı ve kuvveti düşerken; vücuttaki yağ oranı artış gösterir. Bu durum vücut kompozisyonunu olumsuz etkilemektedir (Holahan ve ark., 2020). Hareketsiz kalmak, sağlığı tehdit eden sorunların başında gelmektedir. Bu sorunların önüne geçmek ve daha kaliteli yaşam sürmek için bireylere fiziksel aktivite yapmaları önerilmektedir (Birinci ve ark., 2019; Marques ve ark., 2018; Gülü ve ark., 2022).

Dünya Sağlık Örgütü, hareketsiz yaşamı küresel mortalite de dördüncü grup risk sıralamasında görmektedir. Yılda yaklaşık olarak 3,2 milyon kişi fiziksel hareketsizliğin de tetiklediği nedenlere bağlı olarak yaşamını yitirmektedir (WHO, 2010). Yetersiz fiziksel aktivite düzeyine bağlı olarak yaşla birlikte bir çok rahatsızlıkların ortaya çıkmasının yanı sıra zihinsel, fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan olumsuz etkileri olmaktadır (Langhammer ve ark., 2018). Hareketsiz yaşam şekli obezite gibi sağlık problemlerini ve ölüm riskini tetiklemektedir. (Schmitz ve ark., 2015; Gülü ve ark., 2022). Obezite genetik veya metabolik rahatsızlıklarla alakalı olabilmekle birlikte, genellikle dışardan alınan enerji ile vücudun harcadığı enerji arasındaki doğru akışın gerçekleşmemesi nedeniyle enerji fazlasının yağ dokusu olarak vücutta depolanması durumudur (WHO, 2000). Türkiye’de obezite ile ilgili literatür incelendiğinde Oğuz ve ark., (2008) kadınların %39.9 unun erkeklerin %20.6’sının, Salıcı ve ark., (2017) çalışmalarında kadınların %25.8 erkeklerin %14.9, Türkiye Sağlık İstatistikleri Yıllığı (2017)’ında kadınların %36 erkeklerin %22’sinde obezite tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre kadınların obezite prevalansının yüksek, erkeklerin ise fazla kilolu olduğunu tespit edilmiştir. Bu çalışmalarda özellikle kadınların yaşla birlikte obezite prevalansının artarak ilerlediği ve hareketsizliğin tespit edilmiştir (Akman ve ark., 2004; Oğuz ve ark., 2008; Ünal ve ark., 2013; Ulaş ve ark., 2016; Zileli ve ark., 2016; Emre ve Öner, 2018; Deniz ve Oğuzöncül, 2020). Bu durum kadınlar için ciddi sağlık risklerini doğurmaktadır (Can ve Şahin, 2018). Covid-19 Pandemisi sürecinde fiziksel aktivite oranlarının oldukça düştüğü gözlenmiştir (Maugeri ve ark., 2020; Lesser ve Nienhuis, 2020; Stanton ve ark., 2020; Hemphill ve ark., 2020). İnsanları salgından korumak için alınan izolasyon önlemleri bireyleri hareketsizliğe ve fiziksel aktiviteden uzaklaşma ile karşı karşıya bırakmıştır (Chen ve ark., 2020). Bu süreçteki hareket azlığı kişilerde çeşitli kronik sağlık problemlerine, kilo artışına, iskelet kas kütlelerinin düşmesine ve hastalıkların tetiklenmesine sebep olmuştur (Barazzoni ve ark., 2020). Araştırma sonuçları incelendiğinde fiziksel aktivite ile bazı kanser türleri (McTiernan ve ark., 2019),

kardiyovasküler hastalıklar (Kraus ve ark., 2019), obezite (Kim ve ark., 2017; Jakicic ve ark., 2019) ve yetişkinlerde ölüm riski (Stamatakis, 2019), ile ilişkilidir. Son yıllardaki araştırmalar incelendiğinde fiziksel aktivite ve beyin sağlığı (Di Liegro ve ark., 2019; Erikson ve ark., 2019), bedensel imajı ve yaşam doyumu (Al Sulaimi ve ark., 2022) arasındaki ilişkiler üzerine yoğunlaştığı görülmektedir.

Daha çok kadınlarda gözlenen hareketsiz yaşam tarzı, kadınların fiziksel aktiviteye katılmasını şekillendiren faktörlerin araştırılmasını gerekli kılmıştır (Su ve ark., 2022; Yılmaz ve Ulaş, 2016; Güllü ve Ayyıldız, 2022). Kadınların fiziksel aktivite farkındalığı oluşturmak, sağlıklı bir toplum oluşturmak açısından oldukça önemlidir. Kadınların obezite durumları ve fiziksel aktivite öz-değerlerini inceleyen çok az çalışma bulunmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın amacı; yetişkin kadınların obez olma durumlarına göre fiziksel aktivite öz-değerler tutumlarının incelemesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmanın amacı yetişkin kadınların obez olma durumlarına göre fiziksel aktivite öz-değerleri tutumlarını tespit etmektir. Araştırma nicel bir çalışmadır. Model olarak betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli kullanılarak yapılan araştırmalar, araştırmaya katılan kişilerin konuya, olaya ilişkin görüşlerinin veya tutum, yetenek, ilgi, beceri, vb. özelliklerinin tespit edildiği, genellikle diğer çalışmalardan daha fazla örneklemin olduğu araştırmalardır (Karasar, 2019). Örnekleme yönteminde ise kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem temel grup içerisinden seçilecek olan örnek kesimin araştırmacının çalışmaya yönelik temel bilgileri ışığında tesadüfi olmayan örnekleme yöntemidir. Bu yöntemde, verilerin toplanması, zaman bakımından oldukça hızlı ve maliyet bakımında da oldukça ekonomiktir (Haşiloğlu ve ark., 2015). Araştırmanın etik uygunluk onayı, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulunun, 2022/70 kararı ile alınmıştır.

Araştırma Grubu

Bu çalışmaya yaşları 18-60 arasında değişen 422 gönüllü kadın katılmıştır. Pandemi nedeni ile çalışma dijital ortamda yapıldığı için farklı birçok ilden kadın katılımcı çalışmanın evrenini oluşturmuştur. Araştırmayla ilgili bilgi formunu okuyan gönüllüler istedikleri zaman anketi doldurmadan çalışmadan çekilme hakkına sahiptirler.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veriler yaş aralığı, eğitim durumu, medeni hali, çalışma durumu, VKI(CDC), fiziksel aktivite gün sayısı değişkenlerine ait kişisel bilgiler ile Huberty tarafında 2013 yılında geliştirilmiş olan ve 2019 yılında Yurtçiçek ve Kömürcü'nün Türkçe'ye uyarlayıp geçerlilik ve güvenilirliğini yaptığı Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Bu Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.91'dir. Güvenilirliği 0.70 değerinin üzerindedir. Ölçek 37 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte Bilgi Öz-Değer, Duygusal Öz-Değer, Sosyal Öz-Değer olmak üzere üç alt boyut vardır (Yurtçiçek ve Kömürcü, 2019). Yapılan bu çalışmada Kadın fiziksel aktivite öz-değer Cronbach's Alpha değeri 0.952 olarak bulunmuştur. Bilgi Öz-Değer alt boyutunda iç tutarlılık katsayısı 0.941, Duygusal Öz-Değer alt boyutunda 0,950 ve Sosyal Öz-Değer alt boyutunda 0,897 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmanın veri analizi SPSS 25.0 programında yapılmıştır. Araştırmaya katılan gönüllü kadınların kişisel bilgileri öncelikle yüzde ve frekansları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım değerlerine sahip olup olmadığını görmek amacıyla "kolmogorov smirnov" testi uygulanmıştır. Bunun yanında bu ölçeğin bütün alt boyutların hepsinde standart sapmaları ve ortalamaları alınmıştır. Kolmogorov Smirnov testi sonuçlarına bakıldığında verilerin dağılımlarının normal dağılım aralığında olduğu, verilerin araştırmadaki diğer değişkenlere göre de değerlendirmesini yapabilmek amacıyla T-testi ve Anova testleri yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler	n	Column %
Toplam	422	100
Yaş	18-25	43.8
	26-35	27.7
	36-45	17.8
	46-60	10.7
Medeni hali	Bekar	55.7
	Evli	44.3
Eğitim durumu	İlköğretim	4
	Lise	13
	Üniversite öğrencisi	34.6
	Üniversite mezun	42.2
Çalışma durumu	Lisansüstü	6.2
	Çalışıyor	49.1
VKI (CDC)	Çalışmıyor	50.9
	Zayıf	6.4
	Normal	78.0
	Kilolu	11.4
Haftada yarım saat ve üzeri fiziksel aktivite	Aşırı kilolu	4.3
	1-2 Gün	24.6
	3-4 Gün	31.5
	5-6 Gün	18.0
	Hiç	25.8

VKI: body mass index; CDC: Disease control and prevention

Yukarıdaki tabloya göre katılımcıların % 43,8'i 18-25 yaş aralığında, % 55.7'si bekar, %42.2'si üniversite mezunu, % 50.9'u çalışmadığı, % 78.0'nın VKI (CDC) değerinin normal olduğu, % 31.5'nin haftada yarım saat ve üzeri 3-4 gün fiziksel aktivite yaptığı belirlenmiştir.

Tablo 2. KFAÖDÖ puanlarının Yaş dağılımına göre ANOVA testi Değerleri

Boyut	Yaş durumu	n	Ortalama	SS	f	p-value	Tukey
Bilgi Öz-Değer	1.grup (18-25)	185	3.42	0.44	10.492	<0.05*	3<4<2<1
	2.grup (26-35)	117	3.35	0.43			
	3.grup (36-45)	75	3.17	0.58			
	4.grup (46-60)	45	3.30	0.54			
Duygusal Öz-Değer	1.grup (18-25)	185	3.47	0.44	7.982	<0.05*	4<3<2<1
	2.grup (26-35)	117	3.42	0.45			
	3.grup (36-45)	75	3.29	0.56			
	4.grup (46-60)	45	3.10	0.71			
Sosyal Öz-Değer	1.grup (18-25)	185	2.79	0.71	7.369	<0.05*	3<4<1<2
	2.grup (26-35)	117	2.93	0.75			
	3.grup (36-45)	75	2.63	0.65			
	4.grup (46-60)	45	2.76	0.52			

*p< 0.05

Yaş dağılımına bakıldığında bu ölçeğin alt boyutlarının Anova testi sonucuna göre “Bilgi Öz-Değer”, “Duygusal Öz-Değer” ve “Sosyal Öz-Değer” alt boyutlarında farklılık saptanmıştır (p<0.05).

Tablo 3. KFAÖDÖ puanlarının medeni durum T-testi değerleri

Boyut	Medeni Durum	n	Ortalama	SS	t	p
Bilgi Öz-Değer	Bekar	235	3.40	0.44	4.293	<0.05*
	Evli	187	3.20	0.52		
Duygusal Öz-Değer	Bekar	235	3.46	0.45	3.446	<0.05*
	Evli	187	3.29	0.56		
Sosyal Öz-Değer	Bekar	235	2.76	0.74	0.187	0.850
	Evli	187	2.75	0.68		

*p< 0.05

Medeni duruma kriterine göre bu ölçeğin alt boyutları arasındaki t-testi skorlarına bakıldığında “Bilgi Öz-Değer” ve “Duygusal Öz-Değer” alt boyutlarında belirgin düzeyde farklılık olduğu görülmüştür (p<0.05). “Sosyal Öz-Değer” boyutunda ise belirgin düzeyde farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır (p>0.05).

Tablo 4. KFAÖDÖ puanlarının eğitim durumu Anova testi değerleri

Boyut	Eğitim Durumu	n	Ortalama	SS	f	p-value	Tukey
Bilgi Öz-Değer	İlköğretim(1)	17	3.17	0.45	5.290	<0.05*	1<4<5<2<3
	Lise(2)	55	3.31	0.53			
	Üniversite öğrenci(3)	146	3.46	0.41			
	Üniversite mezun(4)	178	3.22	0.50			
	Lisansüstü(5)	26	3.23	0.67			
Duygusal Öz-Değer	İlköğretim(1)	17	3.19	0.48	3.684	<0.05*	1<5<4<2<3
	Lise(2)	55	3.37	0.60			
	Üniversite öğrenci(3)	146	3.51	0.39			
	Üniversite mezun(4)	178	3.33	0.50			
	Lisansüstü(5)	26	3.26	0.81			
Sosyal Öz-Değer	İlköğretim(1)	17	2.88	0.56	1.941	0.103	-
	Lise(2)	55	2.87	0.68			
	Üniversite öğrenci(3)	146	2.75	0.73			
	Üniversite mezun(4)	178	2.76	0.69			

Lisansüstü(5) 26 2.43 0.83

***p< 0.05**

Eğitim durumu Anova testi sonucuna bakıldığında bu ölçeğin “Bilgi Öz-Değer” ve “Duygusal Öz-Değer” alt boyutlarında farklılıklar tespit edilmiş olup ($p<0.05$), “Sosyal Öz-Değer” alt boyutunda bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5. KFAÖDÖ puanlarının çalışıp çalışmama durumu T-testi değerleri

Boyut	Çalışma durumu	n	Ortalama	SS	t	p
Bilgi Öz-Değer	Çalışıyor	207	3.28	0.50	-1.397	0.163
	Çalışmıyor	215	3.35	0.48		
Duygusal Öz-Değer	Çalışıyor	207	3.36	0.54	-.861	0.389
	Çalışmıyor	215	3.41	0.48		
Sosyal Öz-Değer	Çalışıyor	207	2.71	0.69	-1.290	0.197
	Çalışmıyor	215	2.80	0.73		

***p< 0.05**

Çalışıp çalışmama durumu T-testi sonuçlarına bakıldığında “Duygusal Öz-Değer”, “Bilgi Öz-Değer” ve “Sosyal Öz-Değer” alt boyutlarında farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 6. KFAÖDÖ puanlarının haftalık fiziksel aktiviteye katılım süresi değişkeninin ANOVA testi değerleri

Boyut	FA gün sayısı	n	Ortalama	SS	f	p	Tukey
Bilgi Öz-Değer	1-2 gün (1)	104	3.30	0.43	35.327	<0.05*	4<1<2<3
	3-4 gün (2)	133	3.50	0.39			
	5-6 gün (3)	76	3.51	0.45			
	Hiç yapmıyor(4)	109	2.97	0.49			
Duygusal Öz-Değer	1-2 gün (1)	104	3.37	0.47	20.005	<0.05*	4<1<2<3
	3-4 gün (2)	133	3.53	0.39			
	5-6 gün (3)	76	3.55	0.53			
	Hiç yapmıyor(4)	109	3.10	0.54			
Sosyal Öz-Değer	1-2 gün (1)	104	2.69	0.64	6.236	<0.05*	4<1<2<3
	3-4 gün (2)	133	2.87	0.79			
	5-6 gün (3)	76	2.94	0.77			
	Hiç yapmıyor(4)	109	2.56	0.54			

***p< 0.05**

Fiziksel aktiviteye katılım süresi kapsamında bu ölçeğinin alt boyutlarına yönelik Anova testi sonuçlarına bakıldığında “Bilgi Öz-Değer”, “Duygusal Öz-Değer” ile “Sosyal Öz-Değer” boyutlarının hepsinde farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 7. KFAÖDÖ puanlarının VKI (CDC)’nin ANOVA testi değerleri

Boyut	VKI (CDC)	n	Mean	Std. Deviation	f	p-value	Tukey
Bilgi Öz-Değer	Zayıf (1)	27	3.21	0.43	10.013	<0.05*	4<3<1<2
	Normal (2)	329	3.37	0.48			
	Kilolu (3)	48	3.17	0.41			
	Aşırı kilolu(4)	18	2.80	0.53			
Duygusal Öz-Değer	Zayıf (1)	27	3.31	0.46	6.110	<0.05*	4<1<3<2
	Normal (2)	329	3.42	0.52			
	Kilolu (3)	48	3.34	0.36			
	Aşırı kilolu(4)	18	2.92	0.59			
Sosyal Öz-Değer	Zayıf (1)	27	2.56	0.48	3.052	0.028	-
	Normal (2)	329	2.80	0.74			
	Kilolu (3)	48	2.66	0.56			
	Aşırı kilolu(4)	18	2.40	0.64			

VKI: body mass index; CDC: Disease control and prevention; ***p< 0.05**

VKI (CDC) değişkenine yönelik bu ölçeğin Anova testi verilerine bakıldığında “Bilgi Öz-Değer” ve “Duygusal Öz-Değer” alt boyutları arasında bir farklılık tespit edilmiş olup ($p<0.05$), “Sosyal Öz-Değer” alt boyutunda bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmanın amacı yetişkin kadınların obez olma durumlarına göre fiziksel aktivite öz-değerler tutumlarının incelemesidir. Yaş, eğitim durumu, medeni durum, fiziksel aktiviteye katılım süresi ve VKİ değişkenlerinde belirgin farklılığın olduğu tespit edilmiş, aksine çalışma durumu değişkeninde ölçeğin hiçbir alt boyutunda anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir. Ölçeğin alt boyutlarına göre farklılık tespit edilen değişkenler incelendiğinde her üç alt boyutunda farklılığın yaş ve fiziksel aktiviteye katılım süresi değişkenlerinde olduğu görülmüştür. Medeni durum değişkeninde bilgi öz-değer ve duygusal öz-değer alt boyutunda bekar kadınların yönünde anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür. Eğitim durumundaki fark ise bilgi öz-değer ve duygusal öz-değer alt boyutunda üniversite öğrencileri kadınlar yönünde olduğu görülmüştür. Vücut kitle indeksi değişkeninde fark ise bilgi öz-değer ve duygusal öz-değer alt boyutunda görülmüştür.

Yaş değişkeninde Ölçeğinin alt boyutlarına göre “Bilgi Öz-Değer”, “Duygusal Öz-Değer” ile “Sosyal Öz-Değer” arasında farklılık bulunmuştur. Yapılan birçok çalışma kadınların fiziksel aktivite öz değer alt boyutlarında yaş kriterinin bir etken olmadığını belirtirken (Kırbaş, 2020; Evenson ve ark., 2003; Joseph ve ark., 2014; Guinn ve Vincent, 2008), araştırma bulguları ile farklılaşmaktadır. Duarte ve ark., (2020)’de yaptığı çalışma, fiziksel aktivite öz-değerinin kadınlarda yaş değişkenine göre yaşlı kadınlarda anlamlı düzeyde bir fark gösterdiğini saptanmıştır. Araştırma bulguları bilgi öz-değer alt boyutundaki farkın 1. grup (18-25) bakımından en iyi skorlarda olduğunu, bunun nedeninde eğitimden geçilen süreç olması sebebiyle bilgiye ulaşmak, bilgi birikimini artırmak olmasından kaynakladığı düşünülmektedir. Duygusal öz-değer tutumlarına göre yaşları daha genç kadınların duygusal öz-değer tutumlarının fazla olduğunu, ilerleyen yaşlarda bu tutumların azalmaya başladığı görülmüştür. Sosyal öz-değer açısından genç yaşlarda sosyal öz-değer tutumlarının daha gelişmiş olduğunu görmek mümkündür.

Medeni durum değişkeninde bu ölçeğinin alt boyutlarına göre “Bilgi Öz-Değer” ile “Duygusal Öz-Değer” alt boyutlarında Bekar kadınlar yönünde anlamlı düzeyde fark belirlenirken, “Sosyal Öz-Değer” boyutunda anlamlı düzeyde fark görülmemiştir. Wilbur ve ark., 2003; Bell ve Lee, 2005; Palacios-Cena, ve ark., 2011;’de yapmış oldukları çalışmalarda ise kadınların medeni durumunun fiziksel aktivite boyutunda bir etkisinin olmadığını bulmuşlardır. Bulgularımızın aksine yapılan araştırmalarda evli kadınların fiziksel aktiviteye ve egzersize olan eğilimlerinin bekar kadınlara kıyasla fazla olduğunu bulunmuştur (Pettee ve ark., 2006; Gao ve ark., 2015).

Eğitim durumuna göre Bu Ölçeği alt boyutları bakımından incelediğimizde “Bilgi Öz-Değer” ile “Duygusal Öz-Değer” alt boyutlarında anlamlı düzeyde fark tespit edilirken, “Sosyal Öz-Değer” alt boyutun da fark bulunmamıştır. Eğitim hayatını tamamlamış bireylerin bilgi öz-değer ile sosyal öz-değer alt boyutlarına yönelik tutumlarının da artış eğiliminde olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın bulguları Slovinc D’Angelo ve ark., 2014; Faurote, 2014; Nguyen ve ark., 2013; Önemli 2020’nin yapmış oldukları araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir ancak Powell-Wiley ve ark., 2014 yaptığı araştırmada ise fiziksel aktivite öz-değeri ile eğitim durumu değişkeni arasında bir ilişki tespit edilememiştir. Göger ve ark., (2019)’da yaptığı çalışmada eğitim seviyesi düşük olan kadınların olumsuz sağlık

davranışlarının olduğunu bulmuştur. Haşıl ve Demir 2020 yapmış olduğu araştırmasında lisans mezunu kadınların daha alt düzeyde eğitim durumundaki kadınlara göre fiziksel aktivite eğilimlerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Kaya ve ark., 2021 yapmış olduğu araştırmada “Bilgi Öz-Değer” ile “Duygusal Öz-Değer” alt boyutlarında fark tespit etmiş, “Sosyal Öz-Değer” alt boyutunda anlamlı bir fark bulamamıştır. Sonuçlar bu araştırmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Çalışıp çalışmama durumu değişkenine göre ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında “Duygusal Öz-Değer”, “Bilgi Öz- Değer” ile “Sosyal Öz-Değer” alt boyutlarının hiçbirinde fark tespit edilmemiştir. Kaya ve ark., (2021)’de yapmış oldukları çalışmada “Duygusal Öz-Değer” alt boyutunda anlamlı fark tespit etmiştir. Ayrıca çalışan çalışmayan değil çalışma kolları bakımından bakıldığında da özel Sektörde çalışan kadınların kamu çalışanlarına göre fiziksel aktiviteye eğilimlerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Li, ve ark., nın (2013)’de yaptığı çalışmada ise çalışma durumu değişkeninin fiziksel aktiviteye katılımı olumlu yönde desteklediği bulunmuştur.

Düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım süresine bakıldığında bu ölçeğinin “Bilgi Öz- Değer”, “Duygusal Öz-Değer” ile “Sosyal Öz-Değer” alt boyutlarında fark tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite gün sayısı arttıkça bütün alt boyut skorlarının da arttığı tespit edilmiştir. Kitiş ve Gümüş’ün (2015)’de 20 yaş üstü kadınlarda fiziksel aktivite, fiziksel aktiviteye ilişkin inanç ve davranışların tespit edilmesi üzerine yapmış oldukları çalışmada kadın %72,5’inin egzersiz yapmayı düşünmediği, %17,7’sinin egzersiz yapmayı düşündüğü, %1,9 egzersizi devam ettirdiği tespit edilmiştir. Kadınların egzersizin yararlı olduğuna inançlarının olumlu olduğu halde aktivite yapmadığı bu çalışmada tespit edilmiştir. Araştırma bulgularımızda ise aktivite günü fazlaştıkça kadınların “Bilgi Öz-Değer”, “Duygusal Öz-Değer” ve “Sosyal Öz-Değer” alt boyutlarında anlamlı düzeyde iyileşmeler olduğu bulunmuştur. Aksine, Kaya ve ark., (2021) yapmış olduğu araştırmada fiziksel aktiviteye katılım süresi değişkenine göre Fiziksel Aktivite Öz-Değer skorlarında fark bulamamıştır.

VKİ değişkenine bakıldığında “Bilgi Öz-Değer” ile “Duygusal Öz-Değer” alt boyutlarında fark tespit edilmiştir. “Sosyal Öz-Değer” alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık saptanmamıştır. Göger ve ark., (2019)’da yapmış oldukları çalışmada kadınların düzenli VKİ değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulmuştur. Aşırı kilolu ve obez kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin de düşük olduğunu tespit etmiştir. Bulgularımız bu sonucu destekler niteliktedir.

Sonuç olarak; Yapılan araştırmada kadınların yaş aralığı, eğitim durumu, medeni hali, çalışma durumu, VKI fiziksel aktiviteye katılım süresi değişkenleri incelendiğinde, en belirgin farklılığın yaş, eğitim durumu, medeni durum, fiziksel aktiviteye katılım süresi ve VKI değişkenlerinde olduğu tespit edilmiştir. Bunun aksine çalışma durumu değişkeninde ölçeğin hiçbir alt boyutunda anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir. Ölçeğin üç alt boyutunda da farklılığın yaş ve fiziksel aktiviteye katılım süresi değişkenlerinde olduğu görülmüştür. Medeni durum değişkeninde bilgi öz-değer ile duygusal öz-değer alt boyutunda bekar kadınlar yönünde anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür. Eğitim durumundaki fark ise bilgi öz-değer ile duygusal öz-değer alt boyutunda üniversite mezunları kadınlar yönünde olduğu görülmüştür. VKI değişkeninde fark ise bilgi öz-değer ile duygusal öz-değer alt boyutunda görülmüştür. Bilgi öz-değer ile duygusal öz-değer alt boyutlarında skorları VKI değerleri iyileştikçe artmaktadır. Ancak sosyal öz-değer skorlarında herhangi bir değişim tespit edilmemiştir. Fiziksel aktivite süreleri düşük olan kadınların VKI durumlarında artış olduğu görülmüştür.

Bu araştırmanın sınırlılığı sadece kadın katılımcılar üzerinde yapılmıştır. Bir diğer sınırlılığımız bu araştırma kesitsel olarak gerçekleştirilmiştir. Eğer boylamsal olarak fiziksel aktivite müdahaleleri de yapılabilse daha kapsamlı sonuçlar elde edilebilirdi.

KAYNAKLAR

- Akman, M., Budak, Ş., Kendir, M. (2004). Obesity and related health problems: an adult outpatient clinical setting. *Marmara Med J*, 17, 113-20.
- Al Sulaimi, M. R., Hutaglung, F. D., Bin Syed Ali, S. K. (2022). The mediating effect of physical activity in the relationship between body image and life satisfaction. *International Journal of Instruction*, 15(2), 349-372.
- Barazzoni, R., Bischoff, S. C., Breda, J., Wickramasinghe, K., Krznaric, Z., Nitzan, D., ... Singer, P. (2020). ESPEN expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with SARS-CoV-2 infection. *Clinical Nutrition*, 39(6), 1631-1638.
- 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.
- Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance use & misuse*, 47(4), 403-417.
- Birinci, Y. Z., Şahin, Ş., Vatansever, Ş., Pancar, S. (2019). Yaşlılarda fiziksel egzersizin beyin kaynaklı nörotrofik faktör (bdnf) üzerine etkisi: deneysel çalışmaların sistematik derlemesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(4), 276-287.
- Brissett, D. (1972). Toward a Clarification of Self-Esteem, *Psychiatry*, Vol.35, 255-263.
- Can Z., Şahin, S. (2018). Kadın sağlığında obezite. *Journal of Human Rhythm*, 4(2), 98-103.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of sport and health science*, 9(2), 103.
- Çuhadaroğlu F. Adölesanlarda öz değer duygusu ve çeşitli patolojik durumlarla ilişkisi. Available from: http://www.dusunenadamdergisi.org/ing/DergiPdf/DUSUNEN_ADAM_DERGISI_7f2b88c632294c97a17c5e056ef7207f.pdf
- Demir, Ş. Ç. (2013). Ergenlerde benlik saygısı ve dini başa çıkma (Doctoral dissertation, Bursa Uludag University).
- Deniz, S., Oğuzöncül, A. F. (2020). Bir ilçede yaşayan erişkinlerde obezite sıklığı ve ilişkili faktörler/Obesity prevalence and related factors in adults in a district. *Estüdam Halk Sağlığı Dergisi*, 5(1), 53-61.
- Di Liegro, C. M., Schiera, G., Proia, P., Di Liegro, I. (2019). Physical activity and brain health. *Genes*, 10(9), 720.
- Doğaner, S., Balcı, V. (2017). Ankara üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma sıklıkları ve nedenleri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 119-128.
- Duarte-Climents, G., Sánchez-Gómez, M. B., Palenzuela-Luis, N., González-Abreu, J., Guzmán-Fernández, C. J., Ramos-Santana, S., ... Romero-Martín, M. (2020). Relationship between the self-concept and physical activity towards the prevention of chronic illnesses. *Medicine*, 99(28).
- Elavsky, S. (2009). Physical activity, menopause, and quality of life: the role of affect and self-worth across time. *Menopause (New York, NY)*, 16(2), 265.
- Emre, N., Öner, M. (2018). Kırsalda yaşayan kadınlarda obezite, yaşam kalitesi ve ruhsal durum ilişkisi. *Turkish Journal of Family Practice/Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 22(4).

Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Bloodgood, B., Conroy, D. E., ... Powell, K. E. (2019). Physical activity, cognition, and brain outcomes: a review of the 2018 physical activity guidelines. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(6), 1242.

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), 77-85.

Faurote, E. J. (2014). *Work-family conflict and employee health: A longitudinal examination of health behaviors and flextime*. University of Nebraska at Omaha.

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. *BMC public health*, 15(1), 1-11.

Göger, S., Cingil, D., Kılavuz Ören, G. (2019). Determining the healthy life style behaviors and the levels of physical activity of women who are registered to a sports center. *Sağlık ve Toplum*, 29, 89-97.

Guinn, B., Vincent, V. (2008). Activity determinants among Mexican American women in a border setting. *American Journal of Health Education*, 39(3), 148-154.

Güler, M., Yanar, N., Öztürk, E. (2021). A survey on relationship between Gendarmerie Coast Guard Academy (GCGA) students' physical activity and COVID-19 infection. *International Maritime Health*, 72(4), 259-267.

Gülü, M., Ayyıldız, E. (2022). Effect of the COVID-19 pandemic on barriers to middle-aged adults' participation in physical activity in Turkey: a cross-sectional study. *Journal of Men's Health*, 18(3), 60.

Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., Krstrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 1-6.

Haşiloğlu, S. B., Baran, T., Aydın, O. (2015). Pazarlama araştırmalarındaki potansiyel problemlere yönelik bir araştırma: Kolayda örnekleme ve sıklık ifadeli ölçek maddeleri. *Pamukkale İşletme ve Bilişim Yönetimi Dergisi*, (1), 19-28.

Hemphill, N. M., Kuan, M. T., Harris, K. C. (2020). Reduced physical activity during COVID-19 pandemic in children with congenital heart disease. *Canadian Journal of Cardiology*, 36(7), 1130-1134.

Holahan, C. K., Holahan, C. J., Chen, Y. T., Li, X. (2020). Leisure-time physical activity and affective experience in middle-aged and older women. *Journal of women & aging*, 32(6), 672-683.

Jakicic, J. M., Powell, K. E., Campbell, W. W., Dipietro, L., Pate, R. R., Pescatello, L. S., ... 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2019). Physical activity and the prevention of weight gain in adults: a systematic review. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(6), 1262.

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), 659-667.

Karasar, N. (2019). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler. Nobel Yayıncılık.

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

Kırbaş, Ş. (2020). Gençlik ve spor il müdürlüğü personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(3), 213-224.

Kim, B. Y., Choi, D. H., Jung, C. H., Kang, S. K., Mok, J. O., Kim, C. H. (2017). Obesity and physical activity. *Journal of Obesity & Metabolic Syndrome*, 26(1), 15.

Kitiş, Y., Gümüş, Y. (2015). 20 yaş ve üzeri kadınların fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktiviteye ilişkin inançları ve davranış aşamalarının belirlenmesi. *gümüştane üniversitesi sağlık bilimleri dergisi*, 399.

Kraus, W. E., Powell, K. E., Haskell, W. L., Janz, K. F., Campbell, W. W., Jakicic, J. M., ... 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2019). Physical activity, all-cause and cardiovascular mortality, and cardiovascular disease. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(6), 1270.

Langhammer, B., Bergland, A., Rydwik, E. (2018). The importance of physical activity exercise among older people. *BioMed research international*, 3, 1-3.

Lesser, I. A., Nienhuis, C. P. (2020). The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 3899.

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.

Marques, A., Santos, D. A., Hillman, C. H., Sardinha, L. B. (2018). How does academic achievement relate to cardiorespiratory fitness, self-reported physical activity and objectively reported physical activity: a systematic review in children and adolescents aged 6–18 years. *British Journal of Sports Medicine*, 52(16), 1039-1039.

Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., ... Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315.

McTiernan, A. N. N. E., Friedenreich, C. M., Katzmarzyk, P. T., Powell, K. E., Macko, R., Buchner, D., ... Piercy, K. L. (2019). Physical activity in cancer prevention and survival: a systematic review. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(6), 1252.

Nguyen, H. Q., Herting, J. R., Kohen, R., Perry, C. K., LaCroix, A., Adams-Campbell, L. L., ... 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.

Oğuz, A., Temizhan, A., Abacı, A., Kozan, Ö., Erol, Ç., Öngen, Z., Çelik, Ş. (2008). Obesity and abdominal obesity: an alarming challenge for cardio-metabolic risk in Turkish adults. *Anatolian Journal of Cardiology/Anadolu Kardiyoloji Dergisi*, 8(6).

Önemli, E. (2020). *Bir halk eğitim merkezindeki kadın kursiyerlerin fiziksel aktivite düzeyleri fiziksel aktiviteye ilişkin görüşleri ve egzersiz davranışı değişim aşamalarının belirlenmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Palacios-Ceña, D., Alonso-Blanco, C., Jiménez-García, R., Hernández-Barrera, V., Carrasco-Garrido, P., Pileño-Martínez, 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(1), 1-11.

Pettee, K. K., Brach, J. S., Kriska, A. M., Boudreau, R., Richardson, C. R., Colbert, L. H., ... 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.

Powell-Wiley, T. M., Ayers, C., Agyemang, P., Leonard, T., Berrigan, D., Ballard-Barbash, 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.

Salici, A. G., Sisman, P., Gul, O. O., Karayel, T., Cander, S., Ersoy, C. (2017, May). The prevalence of obesity and related factors: An urban survey study. In *Endocrine Abstracts* (Vol. 49). Bioscientifica.

Schmitz, K. H., Williams, N. I., Kontos, D., Kurzer, M. S., Schnall, M., Domchek, S., ... Adelman, J. (2015). Women in steady exercise research (WISER) sister: Study design and methods. *Contemporary clinical trials*, 41, 17-30.

Slovinec D'Angelo, M. E., 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.

Stamatakis, E., Gale, J., Bauman, A., Ekelund, U., Hamer, M., Ding, D. (2019). Sitting time, physical activity, and risk of mortality in adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 73(16), 2062-2072.

Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., ... Vandelanotte, C. (2020). Depression, anxiety and stress during COVID-19: associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 4065.

Su, Z., McDonnell, D., Cheshmehzangi, A., Zhu, J., Ahmad, J., Šegalo, S., da Veiga, C. P. (2022, January). Factors That Shape Women's Physical Activity: Development of the Reasons to Participate in Physical Activity Scale (RPPAS). In *Healthcare* (Vol. 10, No. 1, p. 94). Multidisciplinary Digital Publishing Institute.

Türkiye Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2017. *Ankara, Sağlık Bakanlığı* Erişim tarihi:11.02.2022. [https://sbsgm.saglik.gov.tr/Eklenti/31113/0/111_turkcesiydijiv1pdf .pdf](https://sbsgm.saglik.gov.tr/Eklenti/31113/0/111_turkcesiydijiv1pdf.pdf)

Ulas, B., Uncu, F., Soylar, P. (2016). Prevalence of obesity and physical inactivity in individuals who applied to the family medicine center: the case of Elazığ [Aile hekimliği birimine başvuran bireylerde obezite sıklığı ve fiziksel inaktivite: Elazığ örneği]. *Med-Science*, 5(2), 529-38.

Ünal, B., Ergör, G., Horasan, G. D., Kalaça, S., Sözman, K. (2013). Türkiye kronik hastalıklar ve risk faktörleri sıklığı çalışması. *Ankara: Sağlık Bakanlığı*, 5.

WHO (2010). Global recommendations on physical activity for health. *Geneva World Heal Organ*, 60.

WHO, (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour Bull FC, et al. Br J Sports Med 2020;54:1451–1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955. <http://bjsm.bmj.com/> on February 6, 2022 by guest. Protected by copyright.

Wilbur, J., Chandler, P. J., Dancy, B., Lee, H. (2003). Correlates of physical activity in urban Midwestern African-American women. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3), 45-52.

Yanar, N., Güler, M. (2021). Do daily step counts during the pandemic affect the body composition and mental well-being of university students? *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 7(3).

Yılmaz, A., Ulaş, M. (2016). Kadınların rekreatif alanlarda fiziksel aktivite yapma amaçları ve karşılaştıkları sorunlar. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 101-117.

Yurtcicek, S., Komurcu, N. (2019). A Validity and Reliability Study of the Turkish Version of the Women's Physical Activity Self-Worth Inventory (WPASWI)/Kadin Fiziksel Aktivite Oz-Deger Olcegi'nin (KFAODO) Turke Formunun Gecerlik ve Guvenirlik Calismasi. *Journal of Education and Research in Nursing*, 16(3), 205-210.

Zileli, R., Şemşek, Ö., Özkamçı, H., Diker, G. (2016). Bilecik ilinde yaşayan kadınlarda spora katılım, obezite prevalansı ve risk faktörleri. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 83-96.