

Sağlıklı Yaşamda Reform: Çalışan Kadınların Reformer Pilatese Katılımını Etkileyen Faktörleri Anlamak

* Gizem KARACA 

***Ayşe ATASEVER 

***Feyza Meryem KARA 

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Özet

Bu araştırmanın amacı, çalışan kadınların reformer pilatese katılım tercihlerini, motivasyonlarını ve katılım engellerini incelemektir. Bu çalışmada, yaşanmış ortak deneyimleri keşfetme fırsatı sunması nedeniyle nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen kullanılmıştır. Çalışma grubu, maksimum çeşitlilik örnekleme ve ölçüt örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Evreni temsil edecek örneklem kapsamında katılımcılar için ölçüt olarak en az üç aydır reformer pilates yapmak, Ankara’da yaşamak ve çalışıyor olmak belirlenmiştir. Bu yöntemle belirlenen her biri farklı ilçelerden ve pilates salonlarından hizmet alan toplam 12 gönüllü kadın katılımcı çalışma grubunu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan yarı yapılandırılmış görüşme formu, Ankara’da bulunan özel bir pilates stüdyosundaki üyelerle doğrudan iletişim sağlanarak, gönüllülük esasıyla ve reformer pilates seanslarından sonra yapılmıştır. Katılımcılar ile yüz yüze gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda toplanan veriler tematik analiz ile çözümlenmiştir. Araştırmada kuramsal olarak belirlenmiş ana temaların yanı sıra alt temaların da bulgular arasında yerini alması, toplumsal yönleri ağır basan bir araştırma için; daha detaylı ve çok yönlü sonuçların alınacağı düşünüldüğünden gerekli bulunması sebebiyle tematik analizden faydalanılmıştır. Nitel araştırmalarda olduğu gibi, bu çalışmada geçerlik ve güvenilirlik sağlanması adına inandırıcılık, aktarılabilirlik, tutarlılık ve teyit edilebilirlik aşamaları dikkate alınmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; “katılım nedenleri”, “katılım motivasyonları” ve “katılım engelleri” temalarına ulaşılmıştır. Katılımcılar, reformer pilates etkinliğine katılım nedenleri olarak mesai saatleri dışında olması, hafta sonu katılım sağlayabilmeleri, konumun yakın olması ve hareketsiz bir hayattan sıkılmaları gibi çeşitli nedenler belirtmişlerdir. Katılımcılar, reformer pilates etkinliğine katılım motivasyonları hakkında ise içsel motivasyonda etkinliğin eğlenceli olduğunu ve zorlukları aştıklarını hissettiklerini, dışsal motivasyonda ise sosyalleşme ihtiyacını karşıladığını, arkadaş desteğiyle motive olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların reformer pilates etkinliğine katılım engellerini ise bireysel engel olarak motivasyon düşüklüğü ve esnek mesai saatleri, bireylerarası engel olarak eş mesai saatleri, çocuk bakım yükümlülüğü, yapısal engel olarak ise bütçe ayarlama gibi engeller belirtmişlerdir. Sonuç olarak, çalışan kadınların reformer pilatese katılımında çeşitli engellerle karşılaştıkları, katılım tercihi ve motivasyonlarındaki en temel noktanın daha sağlıklı ve aktif bir yaşam arayışı olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, reformer pilatese katılım sağlayan kadınlarda fiziksel ve ruhsal iyilik halinin ve dış görünüşe yansıyan olumlu etkilerin olduğu, günümüzde serbest zamanlarında reformer pilates yapan kadınların katılımlarında devamlılık kazandığı, ekonomik özgürlüğü olan ve bekar olan kadınların ise bu tür serbest zaman aktivitelerine daha düzenli katılım sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Gelecek araştırmalar için öneri olarak, özellikle yerel yönetimler gibi halka ulaşması daha kolay olan kurumların ve kitlelerin, kadınların rekreasyonel aktivitelere yeterince katılım sağlayabilmeleri adına toplumsal tabanlı projeler geliştirebilmeleri ve uygulayabilmeleri son derece önemlidir.

Anahtar kelimeler: Reformer pilates, Katılım tercihleri, Motivasyon, Engeller.

* Bu araştırma, 16-19 Mayıs 2024 tarihlerinde Antalya’da düzenlenen 5. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi’nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

** Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, Türkiye. e-posta: gizemkaraca@kku.edu.tr

*** Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale, Türkiye. e-posta: ayseatasever06@gmail.com

**** Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, Türkiye. e-posta: feyzameryemkara@gmail.com

Reforming Wellness: Understanding the Factors Affecting Working Women's Participation in Reformer Pilates

Abstract

The aim of this research is to examine the participation preferences, motivations and participation constraints of working women in reformer pilates. In this research, phenomenological design, which is a qualitative research method, was used because it offers the opportunity to discover common experiences. The study group was created using maximum variation sampling and criterion sampling methods. Within the scope of the sample that will represent the universe, the criteria for the participants were determined as having done reformer pilates for at least three months, living and working in Ankara. A total of twelve volunteer female participants, each of whom received service from different districts and pilates centers, constituted the study group. A demographic information form and a semi-structured interview form were used as data collection tools in the research. The semi-structured interview form prepared by the researchers was conducted by directly communicating with the members of a private pilates studio in Ankara, on a voluntary basis and after the reformer pilates sessions. The data collected as a result of the face-to-face interviews with the participants were analyzed with thematic analysis. The fact that in addition to the main themes determined theoretically in the research, sub-themes also took their place among the findings indicates that for a research with predominantly social aspects; Since it was thought that more detailed and multifaceted results would be obtained, thematic analysis was used because it was necessary. As in qualitative research, in order to ensure validity and reliability in this research, credibility, transferability, consistency and confirmability stages were taken into consideration. According to the findings obtained from the research; “reasons for participation”, “motivations for participation” and “constraints to participation” themes were reached. Participants stated various reasons for participating in the reformer pilates activity such as being outside of working hours, being able to participate on the weekend, the location being close and getting bored with a sedentary life. Regarding their motivations for participating in the reformer pilates activity, participants stated that the activity was fun and they felt that they overcame difficulties in intrinsic motivation, and that it met the need for socialization and they were motivated by friend support in extrinsic motivation. Participants stated individual constraints to participating in the reformer pilates activity such as low motivation and flexible working hours, interpersonal constraints such as spouse working hours and childcare obligations, and structural constraints such as budget adjustment. As a result, it was determined that working women face various constraints in participating in reformer pilates, and the main point in their participation preference and motivation is the search for a healthier and more active life. In addition, it was concluded that there are positive effects reflected in the physical and mental well-being and appearance of women who participate in reformer pilates, that women who do reformer pilates in their free time today continue their participation, and that women who have economic freedom and are single participate in such free time activities more regularly. As a suggestion for future research, it is extremely important that institutions and masses that are easier to reach the public, especially local governments, can develop and implement community-based projects in order for women to participate sufficiently in recreational activities.

Keywords: Reformer pilates, Motivation, Participation preferences, Constraints.

Giriş

Son yıllarda, özellikle çalışan nüfusta bireylerin fiziksel aktivite ve egzersiz katılımını etkileyen çeşitli faktörlerin anlaşılmasına yönelik ilgi artmaktadır. Bu aktiviteler arasında, fiziksel ve zihinsel sağlığa faydasının daha çok vurgulanması ile popüler bir tercih olarak reformer pilatesin ön plana çıktığı görülmektedir (Kılınç ve Üneşi, 2024). İlk olarak, I. Dünya Savaşı sonrasında yaralanan askerlerin tedavi edilmesi amacıyla Joseph Pilates tarafından geliştirilen reformer pilatesin ana disiplini merkezleme, odaklanma, kontrol, akıcılık ve nefes almaktır (Kiloatar ve ark., 2023). Pilates egzersizleri, eklem stabilizasyonunu, derin omurgayı stabilize eden kasları kuvvetlendirmeyi, omurgada aksiyel uzama sağlamayı, zihin-beden farkındalığını artırmayı ve duruş bozukluklarını düzeltmeyi amaçlayan özel hareketler bütünüdür (Uzun ve ark., 2024).

Teknolojik gelişmelerle beraber egzersiz çeşitlerinin ve ekipman kullanımlarının değiştiği görülmektedir (Karagöz, 2022). Pilates egzersizleri de, mat üzerinde yapılan çalışmalar ve farklı cihazlar kullanılarak yapılan çalışmaları kapsamaktadır. Bu cihazlara örnek olarak; reformer, cadillac, barrel, wunda chair, arm chair ve spine corrector verilebilir (Kambur ve Taşkiran, 2022). Bu araştırmanın önemli bir noktası olan reformer, pilates ekipmanlarının en popüler aletlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Kayan bir taşıyıcısı, barı ve ipleri olan reformer, farklı direnç seviyelerine sahip yaylardan oluşmaktadır. En önemli özelliği ise yerçekimine karşı değil yaylara karşı bir direnç uygulanarak çalışılmasıdır (Karadenizli ve Kambur, 2016). Reformer egzersizlerinin temel amacı, bireylerin çeşitli açılardan kaslarını geliştirerek doğru pozisyon, esneklik, duruş ve optimum hareket kapasitesi sağlamaktır (Aladro-Gonzalvo ve ark., 2012; Bullo ve ark., 2015).

Fiziksel aktivite ve sağlık için yapılan reformer pilatesin, günümüzde kadınlar arasında en çok tercih edilen serbest zaman etkinliklerinden biri olduğu görülmektedir (Orhan ve ark., 2023). Alanyazında kadınların reformer pilatesi tercih etme sebepleri olarak kilo kaybı, azalan vücut yağı yüzdesi, artan kas kütlesi, vücut kompozisyonundaki olumlu değişiklikler, sağlıklı ve zinde hissetme, stresi azaltma, sosyalleşme gibi pek çok faydası örnek gösterilmektedir (Parveen ve ark., 2023). Öte yandan, serbest zamanlarda bu tür rekreasyonel aktivitelere katılım sağlarken kadınların çeşitli engellerle karşılaştıkları ve bu engellerin katılımı etkilediği belirtilmektedir (Rich ve ark., 2022). Serbest zaman engelleri, bireyin serbest zaman etkinliklerine katılmasını engelleyen veya katılmasını güdüleyen olumlu duyguların azalmasına neden olan etkenler olarak tanımlanmaktadır (Güler ve ark., 2020). Serbest zaman engelleri modelinde, aktiviteye katılım durumunu engelleyen faktörler kişisel engeller, kişilerarası engeller ve yapısal engeller olmak üzere üç temel engel olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişisel engellere bakıldığında; etkinliğe ait yetenek ve beceri algısı, fiziksel yetersizlik, motivasyonsuzluk ve öz bilinç gibi engeller karşımıza çıkarken, kişilerarası engellerde arkadaş eksikliği, kültürel engeller ve sosyal çevre, yapısal engellerde ise maddi yetersizlikler, ailevi yaşam

koşulları, iş yaşamının yoğunluğu ve ulaşım gibi engeller karşımıza çıkmaktadır (Gürbüz ve ark., 2020; Gürkan ve Koçak, 2020).

Son 20 yılda yapılan araştırmalara bakıldığında, serbest zamanlardaki aktivite katılımında kadınların ve erkeklerin karşılaştıkları engellerin cinsiyet faktörüne göre şekillendiği görülmektedir (Emir ve ark., 2022; Fernandez-Lasa ve ark., 2024). Hayatın her alanında olduğu gibi spor alanında da kadın-erkek eşitsizliğine dair yansımalar açık bir şekilde karşımıza çıkmaktadır (Kara ve ark., 2023; Kvasoğlu ve Yaşar, 2016). Bunun sebebinin ise toplumsal kurallara bağlı olarak kadına dayatılan anne olma, eş olma, çocuk bakma gibi aynı anda yürütülen çeşitli misyonlardan kaynaklandığı ifade edilmektedir (Bakıcı ve Aydın, 2020). Bu tür kalıp yargılar ve kültürel sebepler, kadınların serbest zamanda sıkça karşılaştıkları engelleri kapsamaktadır (Kara, 2013). Kadınlar her ne kadar fazla engelle karşılaşılıyor olsalar da, bu durum kendilerinin fiziksel aktivite ve rekreasyonel aktivitelere hiç katılım sağlamadıkları anlamına gelmemektedir (Saavedra ve Martha, 2005). Türkiye için de, kadınların sportif aktivitelere katılımının zamanla geliştiğini ancak hala yeterli düzeyde olmadığını söylemek mümkündür (Altuğ ve Günay, 2022). Türk kadınlarının serbest zamandaki rekreasyonel etkinliklere katılımını sağlamak ve bu katılımı artırmak adına, aktiviteye dahil olmanın önündeki engellerin yanı sıra katılımı kolaylaştıran ve motivasyon sağlayan faktörlerin de araştırılması büyük önem taşımaktadır (Gürsel ve ark., 2019).

Motivasyon, serbest zaman katılımını etkileyen ve alanyazında kapsamlı bir şekilde araştırılan bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Hsiu-Yueh, 2020). Özellikle kadınların serbest zaman aktivitelerine katılımını teşvik etmek için içsel ve dışsal motivasyonun önemine vurgu yapılmaktadır (Santos ve ark., 2016). İçsel motivasyon, bireyin herhangi bir aktiviteye tamamen zevk almak ve tatmin olmak amacıyla katılım sağlaması olarak tanımlanmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Dışsal motivasyon ise, ödül almayı veya cezadan kaçınmayı hedeflemektedir (Ryan ve Deci, 2000). Alanyazında kadınların serbest zaman aktivitelerine vakit ayıramıyor olmalarının motivasyon kaybına neden olduğu belirtilmektedir (Ardahan, 2013). Bu noktadan hareketle, serbest zaman engelleri ve motivasyonunun katılım bağlamında birbiriyle ilişkili olduğu söylenilebilmektedir. Alanyazında kadınların düzenli olarak serbest zaman aktivitelerinde yer almalarının paralel şekilde katılım motivasyonlarını da artırdığı belirtilmektedir (Teixeira ve ark., 2012). Bununla birlikte, serbest zamana katılım motivasyonunun kadınların sosyal bağlantılarını geliştirdiği, mutluluk düzeylerini artırdığı ve çeşitli sağlık faydaları kazandırdığı ortaya konulmuştur (Anaza, 2017; Ho, 2022).

Alanyazında yapılmış olan serbest zaman araştırmalarının katılım, tercih, engeller ve motivasyon üzerinde durduğu, ancak bu kavramlarının birbirleriyle ilişkisinin çalışan kadınlar örneğinde detaylı bir şekilde incelenmediği tespit edilmiştir (Harrington ve ark., 1992; Henderson

ve Gibson, 2013; Shaw ve Henderson, 2005). Çalışan kadınların çalışmayanlara göre daha kısıtlı zamana sahip olmaları, iş ve ev sorumluluklarının daha fazla olması, sosyal hayatlarını, hobilerini ve katılım sağladıkları etkinlikleri de doğrudan etkileyebilmektedir. Bu etkinin nasıl ve ne şekilde gerçekleştiğini vurgulamak, ilgili örneklem kapsamında alanyazına değerli katkılar sunabilecektir. Reformer pilatesin bu demografi tarafından nasıl algılandığı, reformer pilatese katılımın ardındaki çok yönlü nedenler, engeller ve motivasyonların derinlemesine irdelenmesi önemli bir husustur. Bu doğrultuda, çalışan kadınların reformer pilatese katılım tercihlerini, motivasyonlarını ve engellerini incelemek bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, çalışan kadınların serbest zamanlarında katılım sağladıkları reformer pilatese katılım nedenleri, engelleri ve motivasyonlarına dair kadınların anlam dünyasından derinlemesine bir biçimde keşfedilmeye çalışılmıştır. Reformer pilatese niçin katıldıkları, reformer pilatese katılırken ne gibi engellerle karşılaştıkları ve son olarak onları reformer pilatese yönelten buradaki deneyimlerini sürdürmelerini sağlayan motivasyonların neler olduğunu derinlemesine anlamamıza imkân verdiği için nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Yaşanmış ortak deneyimleri keşfetmemizi sağladığı için ise fenomenoloji desenine yönelinmiştir.

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklem seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme ve ölçüt örnekleme birlikte kullanılmıştır. Bu bağlamda evreni temsil edecek örneklem seçiminde katılımcı kadınların ölçüt olarak en az üç aydır reformer pilates yapmaları, Ankara’da yaşamaları ve çalışıyor olmaları belirlenmiştir. Bu yöntemle belirlenen her biri farklı ilçelerden ve pilates salonlarından hizmet alan 50 kişi çalışmaya katılmaları için davet edilmiştir. Bu kapsamda araştırmanın çalışma grubunu araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 12 kadın katılımcı oluşturmuştur.

Çalışma grubuna ait demografik bilgileri içeren detaylı bilgi Tablo 1.’de sunulmuştur. Tablo 1’de yer alan isimler katılımcıların kod isimlerinden oluşmaktadır ve gerçek isimleri etik açıdan gizli tutulmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Katılımcılar	Yaş	Medeni Durum	Çocuk Sayısı	Sektör	Egzersiz Deneyimi
Ayça	27	Bekar	-	Özel	1.5 Yıl
Betül	42	Evli	2	Kamu	1.5 Yıl

Cansu	30	Bekar	-	Kamu	2 Yıl
Deniz	35	Evli	1	Kamu	3 Ay
Ece	34	Evli	2	Kamu	4 Ay
Hande	29	Bekar	-	Özel	3 Ay
İlayda	39	Evli	1	Kamu	1 Yıl
Büşra	43	Evli	2	Kamu	1 Yıl
Elif	31	Bekar	-	Özel	1.5 Yıl
Gözde	34	Bekar	-	Kamu	2 Yıl
Selin	28	Bekar	-	Kamu	7 Ay
Pelin	26	Bekar	-	Özel	3 Ay

Veri Toplama Araçları

Fenomenolojik desende veriler görüşme yöntemi ile toplanır (Yıldırım ve Şimşek 2013). Ayrıca görüşmeler sonucu oluşan temalar çerçevesinde elde edilen bulgular açıklanır ve yorumlanır. Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Demografik bilgi formunda katılımcılara ait yaş, medeni durum, çocuk sayısı, sektör ve egzersiz deneyim süresi ile ilgili bilgiler yer almaktadır. Görüşme formunun oluşturulma aşamasında alanyazın taraması yapılmış ve bu doğrultuda görüşme maddeleri oluşturulmuştur. Formun son şeklini alması için uzman görüşüne sunulmuş ve gelen dönütler doğrultusunda düzeltmeler yapılarak görüşme formunun son şekli oluşturulmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmada, katılımcıların tecrübelerine doğrudan ulaşabilmek ve düşüncelerini derinden inceleyebilmek amacıyla bireysel görüşmeler tercih edilmiştir. Bireysel görüşmeler, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak yapılmıştır. Bu doğrultuda katılımcılara “Neden reformer pilatese katılmayı tercih ettiniz?”, “Çalışan kadınları reformer pilatese katılmaya iten temel motivasyonlar nelerdir?”, “Çalışan kadınlar reformer pilates derslerine katılımlarıyla ilgili mali kısıtlamaları nasıl müzakere ediyor?” gibi seçici sorular yöneltilmiştir. Araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan yarı yapılandırılmış görüşme formu, Ankara’da bulunan özel bir pilates stüdyosundaki üyelerle doğrudan iletişim sağlanarak, gönüllülük esasıyla ve reformer pilates seanslarından sonra yapılmıştır. Görüşmeler ses kayıt cihazıyla kaydedilerek sonrasında bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Görüşmeler her bir katılımcı için ortalama 50 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Görüşmede bulunan ses kayıtları yazıya dökülerek incelenmiştir. Fenomenolojik desende görüşmeler sonucu oluşan temalar çerçevesinde elde edilen bulgular açıklanır ve yorumlanır

(Yıldırım ve Şimşek 2013). Verileri analiz ederken tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Braun ve Clarke'ın (2006) çalışmasıyla ortaya koyulan tematik analizde verilerin temalara ayrılması esnasında daha esnek ve geniş bir açıdan bakılmaktadır. Tematik analiz altı aşamada gerçekleştirilmektedir. Bunlar; araştırmacının verilerle yakınlık kurması, başlangıç kodlarının oluşturulması, temaların aranması, potansiyel temaların incelenmesi, temaların adlandırılması ve raporun üretilmesi şeklindedir (Braun ve Clarke, 2006). Araştırmada kuramsal olarak belirlenmiş ana temaların yanı sıra alt temaların da bulgular arasında yerini alması, toplumsal yönleri ağır basan bir araştırma için; daha detaylı ve çok yönlü sonuçların alınacağı düşünüldüğünden gerekli bulunması sebebiyle tematik analizden faydalanılmıştır.

Araştırmanın Etiği

Bu araştırma, “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında yürütülmüştür. Ek olarak, araştırma için Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 24.07.2024 tarihli 07 numaralı toplantısında etik kurul onayı alınmıştır.

İnandırıcılık, Aktarılabilirlik, Tutarlılık ve Teyit Edilebilirlik

Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenirlik kavramları inandırıcılık, aktarılabilirlik, tutarlılık ve teyit edilebilirlik olarak ifade edilmektedir (Guba ve Lincoln, 1982). Bu araştırma kapsamında inandırıcılığı sağlamak amacı ile araştırma sürecinin betimlenmesi, veri çeşitliliği, katılımcı teyidi ve uzun süreli etkileşim gibi hususlara dikkat edilmiştir. Aktarılabilirliğin sağlanabilmesi için elde edilen veriler kayıt cihazına kaydedilerek veri kaybı önlenmiş, sonrasında Word dokümanına aktarılmış ve ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur. Tutarlılığın sağlanması için verilerin çözümlenmesinde çeşitlemeye başvurulmuş, iki araştırmacı tarafından ayrı ayrı analizler yapılarak karşılıklı değerlendirmelerde bulunulmuştur. Teyit edilebilirlik kapsamında ise elde edilen tüm veriler denetime açık bir şekilde bilgisayar ortamında saklanmıştır.

Bulgular

Yapılan görüşmelerde “katılım nedenleri”, “katılım motivasyonları” ve “katılım engelleri” temalarına ulaşılmıştır.

Katılım Nedenleri

Bireysel görüşmeler esnasında katılımcılara yöneltilmiş olan reformer pilatese katılım nedenlerini anlamaya yönelik olan soruların yanıtları sonucu dört alt temaya ulaşılmıştır. “kısa zamanda etkili sonuç alma” gibi kodlardan “hızlı dönüt alma” alt temasına, “az kişilik grup dersleri ve eğitmenlerin tutumu” gibi kodlardan “özel ilgi” alt temasına, “kendine vakit ayırma” gibi

kodlardan “zaman yaratma” alt temasına ve “duruş bozukluğu ve kronik ağrı” gibi kodlardan “sağlık sorunları” alt temasına ulaşılmıştır.

Katılımcıların reformer pilates etkinliğine katılım nedenlerini tespit etmek amacıyla yönelik sorulan sorulara cevaben alınan ses kayıtlarıyla beraber bulunan bu kodların akabinde, mesai saatlerinin dışında ve hafta sonu katılım sağlayabilmeleri, konumun yakın olması, hareketsiz bir hayattan sıkılmaları gibi nedenler belirtmişlerdir (Tablo 2).

Tablo 2. Reformer Pilatese Katılan Çalışan Kadınların Katılım Nedenleri

Alt tema	Kodlar
• Hızlı geri dönüş	Kısa zamanda sonuç alma
• Özel ilgi	Az kişilik grup dersleri Eğitmen tutumu
• Zaman yaratma	Kendine vakit ayırma
• Sağlık sorunları	Duruş bozukluğu Kronik ağrı

Katılımcılar ile yapılan görüşmeler sonucunda reformer pilatese katılımın, katılımcıların beklentilerini kısa sürede karşıladığı anlaşılmaktadır. Bu konuda katılımcılar görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir:

“Her hafta belirli bir düzen oluşturup o düzeni takip edebilmek. Esnek mesai saatlerime rağmen planlamamızı yapıp katılım sağlıyor olmak benim için en önemli nokta...” (Betül)

“Diğer egzersizlere nazaran daha kısa süre ve daha kolay gelmesi. Ayrıca yatarak yapılabilen hareketlerin olması beni heyecanlandırdı ve gelmemi kolaylaştırdı...” (Ece)

“Uzun yıllardır masa başında çalıştığım için ağrılarımı en rahat ve hızlı şekilde reformer pilatesle aşabileceğimi düşündüm. Boyun düzleşmem olduğu için doktorumun da önerisiyle reformer pilatesi tercih ettim.” (Deniz)

Katılımcılar ile yapılan görüşmeler sonucunda reformer pilatese katılım sağlanırken, katılımcıların belirli stüdyoları ve hocaları tercih ettiği anlaşılmaktadır. Bu konuda katılımcılar görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir:

“Diğer egzersiz çeşitlerinde kalabalık ortamlarda yapılan egzersizler ön plandayken reformer pilatesta az kişilik derslerin olması egzersize katılım tercihimde en önemli etken....” (Ayça)

“Özellikle hocaların güler yüzlü olması ve motive etmesi, buraya koşarak gelmemi sağlıyor...” (Cansu)

“Hocaların deneyimli olması, işinde uzman olmaları ve profesyonelce çalışmaları, özellikle en başından itibaren belirli hocalarla düzenli bir şekilde çalışmak insanı güvende hissettiriyor.”
(Hande)

Katılım Motivasyonları

Katılımcılara yöneltilmiş olan reformer pilatese katılım motivasyonlarını anlamaya yönelik soruların yanıtları sonucu üç alt tema oluşmuştur. “Fit görünme ve kas artışı” gibi kodlardan “fiziksel gelişim” alt temasına, “rahatlama, gevşeme” gibi kodlardan “ruhsal gelişim” alt temasına ve “ulaşılabilirlik” gibi kodlardan “sosyal medya” alt temasına ulaşılmıştır.

Katılımcıların reformer pilates etkinliğine katılım motivasyonlarını tespit etmek amacıyla yönelik sorulan sorulara cevaben alınan ses kayıtlarıyla beraber bulunan bu kodların akabinde, içsel motivasyonda etkinliğin eğlenceli olduğunu ve zorlukları aştıklarını hissettiklerini, dışsal motivasyonda ise sosyalleşme ihtiyacını karşıladığını, arkadaş desteğiyle motive olduklarını da belirtmişlerdir (Tablo 3).

Tablo 3. Reformer Pilatese Katılan Çalışan Kadınların Katılım Motivasyonları

Alt tema	Kodlar
• Fiziksel gelişim	Fit görünme Kas artışı
• Ruhsal gelişim	Rahatlama Gevşeme
• Sosyal medya	Ulaşılabilirlik

Katılımcılarla sağlanan görüşmelere bakıldığında belirli motivasyon kaynaklarının olduğu görülmüştür. Bu konuda katılımcılar görüşlerini şu şekilde belirtmiştir:

“Derslerin eğlenceli gelmesi ve zor olan hareketleri hocalar eşliğinde daha kolay yapmak. Aynı zamanda da rahatlatıcı bir etkisinin olması...” (Ayça)

“Hem rahatlatıyor olması hem de arkadaşlarımla gelmek beni motive ediyor. Zaten sosyal medyada var olan reklamlar sayesinde görüp gelmiştim ama bu kadar fayda sağlayacağını ve fiziksel olarak bu kadar hızlı etki edeceğini düşünmemiştim.” (Selin)

“İş dışında kendime ayırdığım tek vaktim olduğu benim için önemli bir yerde.” (Pelin)

Katılım Engelleri

Katılımcılara yöneltilmiş olan reformer pilatese katılım engellerini anlamaya yönelik soruların yanıtları sonucu üç alt tema oluşmuştur. “Vakit kısıtlılığı” gibi kodlardan “ev ve aile

sorumluluğu” alt temasına, “motivasyon eksikliği” gibi kodlardan “isteksizlik” alt temasına ve son olarak “ekonomik önceliğin değişimi” gibi kodlardan “ekonomi” alt temasına ulaşılmıştır.

Katılımcıların reformer pilates etkinliğine katılım engellerini tespit etmek amacıyla yönelik sorulan sorulara cevaben alınan ses kayıtlarıyla beraber bulunan bu kodların akabinde, bireysel engeller olarak motivasyon düşüklüğü ve esnek mesai saatleri, bireylerarası engeller olarak eş mesai saatleri, çocuk bakma yükümlülüğü, yapısal engeller olarak ise bütçe ayarlama gibi engeller belirtmişlerdir (Tablo, 4).

Tablo 4. Reformer Pilatese Katılan Çalışan Kadınların Katılım Engelleri

Alt tema	Kodlar
• Vakit kısıtlılığı	Ev ve aile sorumluluğu
• İsteksizlik	Motivasyon eksikliği
• Ekonomi	Ekonomik önceliğin değişimi

Çalışan kadınların reformer pilates seanslarına düzenli katılımı sürdürme konusunda karşılaştıkları çeşitli engeller belirtilmiştir. Bu konuda katılımcılar görüşlerini şu şekilde belirtmiştir:

“Eşimin mesailerinin uzun olması bana engel oluyor.” (Ece)

“Mesai saatleri dışında geldiğim için bazen, akşam seanslarında yer bulamıyorum. Bu da düzenli olarak katılma konusunda beni engelleyebiliyor.” (Gözde)

“Diğer branşlara göre ücreti daha fazla olabilir ama kendim ve sağlığım için feragat edebiliyorum.” (Büşra)

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Bu araştırma, çalışan kadınların serbest zaman etkinliği olarak tercih ettikleri reformer pilatese katılım nedenlerini, motivasyonlarını ve engellerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışan kadınların reformer pilatese katılımında çeşitli engellerle karşılaştıkları, katılım tercihi ve motivasyonlarındaki en temel noktanın daha sağlıklı ve aktif bir yaşam arayışı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bölümde, elde edilen bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda, çalışan kadınları reformer pilatese yönelten katılım nedenleri; “sağlıklı olma ihtiyacı”, “kendine yeterince vakit ayıramamak”, “kalabalık ortamlarda yapılan egzersizlerden haz duymamak” ve “hızlı sonuç almak” olarak karşımıza çıkmaktadır. Alanyazında benzer olarak, Gündüz’ün (2010) çalışmasında spor yapan katılımcıların spor yapma nedenleri incelendiğinde en başta gelen nedenin sağlıklı olmak olduğu ifade edilmiştir. Diğer nedenler ise zinde olmak, düzgün bir vücuda sahip olmak, stres atmak, fazla kilolardan kurtulmak, yaşlanmayı

geciktirmek gibi fiziksel unsurlarla ilişkilidir. Yılmaz ve Ulaş (2016)'ın yaptıkları çalışmada, katılımcıların spor yapma nedenleri arasında öne çıkan unsurlar sosyalleşme ve stresten uzaklaşma olarak karşımıza çıkmaktadır. Benzer şekilde Gürbüz (2012), rekreatif etkinliklere katılım nedenlerinin sağlığın yanı sıra, dış görünüm ve sosyalleşme gibi çeşitli unsurlardan etkilendiği sonucuna ulaşmıştır. Bulgu ve ark., (2007) yaptıkları araştırmada, kadınlar açısından serbest zaman etkinliklerine ayrılan zamanın, gündelik yaşamdaki zorunlu görevlerinin dışında, bağımsızlıklarını tanımlayan, birbirleriyle etkileşime girme olanağı veren, konfor alanlarının dışına çıkmalarına aracı olan bir zaman dilimini ifade ettiğini belirtmektedirler. Bizim araştırmamızda da kadınların katılım nedenlerinin hemen hemen aynı olmasından dolayı en temel nedenin farklılık arayışı ve kendine vakit ayırma olduğu düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle, alanyazındaki çalışmaların bu araştırmadan elde edilen sonuçları desteklediği söylenebilir.

Yapılan analizler sonucunda, çalışan kadınları reformer pilatese iten katılım motivasyonları ise “her anlamda sağlıklı olmak” ve “egzersize kolay ulaşmak” olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu noktadan hareketle, kuramsal olarak da içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarının önemi görülebilmektedir. Bu araştırma kapsamında, kadınların serbest zaman katılım motivasyonları fit görünme ve rahatlama olarak gözlemlenmiştir. Alanyazında benzer şekilde fit görünme arzusu, kendini geliştirme, kaliteli zaman geçirme, keyif alma duygusu gibi güdüleyicilerin kadınları motive ettiğini belirten araştırmalar mevcuttur (Özsandıkçı ve Baş, 2022; Santos ve ark., 2016). Kadınların serbest zaman etkinliklerine katılımını motive eden temel faktörleri araştıran başka bir çalışmada, sağlık faydalarının ön planda olduğu ifade edilmiştir (Anaza, 2017; Yalçın ve ark., 2017). Öztürk ve Koca (2012), spora başlayan kadınların hareketsiz hayatlarına nazaran daha enerjik ve ruhsal olarak daha iyi oldukları, kadınların egzersiz katılımlarında temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının etkili olduğunu saptamıştır. Benzer olarak bu araştırmada da aktivite katılımının ruhsal gelişimi desteklediği söylenebilir. Kiloatar ve arkadaşları (2023) yaptıkları araştırmada reformer pilates egzersizlerinin kas kuvveti, esneklik ve dayanıklılık gibi fiziksel özelliklerle beraber psikolojik sağlığı da iyileştirme potansiyeline sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, çalışan kadınların reformer pilatese katılımının önündeki engeller ise “hayattaki sorumluluklar”, “ekonomi” ve “isteksizlik” olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılım engelleri kuramlarının birçoğunda da vurgulandığı üzere içsel/bireysel engeller ve yapısal engeller göze çarpmaktadır. Katılımcıların da belirttiği gibi, serbest zaman engelleri olarak kadınların ağırlıklı olarak karşılaştığı güncel problemler ev ve aile sorumluluğudur. Alanyazında benzer şekilde, çalışan kadınların serbest zaman engellerinin başında ev içi sorumlulukları ve evde devam eden mesailerinin geldiği belirtilmektedir (Yılmaz ve Ulaş, 2016). Dolayısıyla kadınların erkeklere oranla serbest zaman aktivitelerine daha zor vakit ayırabildikleri söylenebilmektedir (Sinan, 2022). Bu

noktadan hareketle, toplumsal cinsiyet algısının günümüzde de devam ettiği çıkarımı yapılabilir (Wood ve Danylchuk, 2012).

Kadınların karşısına çıkan kısıtlamaların üstesinden gelmek, çalışan kadınların serbest zaman etkinliklerine katılma özgürlüğüne sahip olmalarını sağlayabilmek, ait olunan kültürün toplumsal bağlamında kadınların güçlenmelerini teşvik etmek için oldukça çok önemlidir (Aydın ve Özel, 2023). Yaprak ve Amman'ın (2009) gerçekleştirdiği çalışmada, toplumda kadınların spora katılım imkanları sorulduğunda ortak problemlerden (eğitim düzeyinin ve bilinçliliğin düşüklüğü, dinin yanlış yorumlanması, kişisel çıkarlar, vb.) ve bunların kadınlara olan olumsuz yansımalarından söz edilmiştir.

Gürsel ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan araştırmada, kadınların rekreasyonel faaliyetlere katılımındaki motivasyon ve engeller değerlendirildiğinde, günümüzde kadınların düzenli olarak sportif etkinliklere daha fazla katılmasının teşvik edilmesinin önemi ortaya çıkmıştır. Doğusan ve Koçak (2019) yaptıkları araştırmada, temel psikolojik ihtiyaçların ciddi serbest zaman aktiviteleri ile karşılanmasının bireylerde sağlık açısından ve sosyal açıdan olumlu kazanımlar sağlayabileceğini söylemektedirler. İlgili araştırmalar ve gerçekleştirmiş olduğumuz araştırma kapsamında, fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçların serbest zaman etkinlikleriyle beraber karşılandığı ve bu etkinliklerin artması gerektiği düşünülmektedir.

Bu araştırmada kadınların serbest zamana katılımlarını önemli ölçüde etkileyen engellerden birisi de ekonomik problemler olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneklemin sadece çalışan kadınları kapsamına rağmen bu problemlerin nedeninin, yaşanan ülkenin sosyo-ekonomik durumu ve katılımcıların özel hayatı çerçevesinde üstlendiği sorumluluklardan dolayı olduğu düşünülmektedir. Chen ve ark., (2022) tarafından yapılan araştırmada, gelir seviyesinin serbest zamanda tercih edilen etkinlik türünü etkileyebildiği ve katılım engellerinden biri olduğu ifade edilmektedir.

Sonuç olarak, reformer pilatese katılım sağlayan kadınlarda fiziksel ve ruhsal iyilik halinin ve dış görünüme yansıyan olumlu etkilerin olduğu, günümüzde serbest zamanlarında reformer pilates yapan kadınların katılımlarında devamlılık kazandığı, ekonomik özgürlüğü olan ve bekar olan kadınların düzenli katılım sağladığı, bunlarla beraber en temel noktanın, daha sağlıklı ve aktif bir yaşam arayışı olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırma, çalışan kadınların reformer pilatese katılım nedenlerini, motivasyonlarını ve engellerini irdelemek amacıyla yapılmış olup, araştırmadan elde edilen bilgiler ışığında hem uygulayıcılara hem de gelecek araştırmalara yönelik öneriler yapmak mümkündür. Özellikle yerel yönetimler gibi halka ulaşması daha kolay olan bir kurumun, kadınların rekreasyonel aktivitelerine yeterince katılım sağlayabilmeleri adına toplumsal tabanlı projeler geliştirilebilir. Bu araştırma, sınırlılıklar ve örneklem kapsamında Ankara'da bulunan özel reformer pilates stüdyolarına katılım sağlayan kadınlar ile gerçekleştirilmiştir. Daha kırsal bölgelerde ya da küçük nüfuslu şehirlerde

yaşayan kadınlar örnekleminde nicel veya karma araştırmalar da yürütülebilir. Bu tür farklı demografik bilgilere sahip bireylerle yürütülen araştırmalar kültürel, ekonomik, toplumsal açıdan zengin sonuçlar ortaya koyabilir ve alanyazına katkı sağlayabilir. Ek olarak, reformer pilates yapan ve kamuda çalışan kadınlarla, özel sektörde çalışan kadınların karşılaştırılması veya reformer pilates yapan, çalışan, evli ve çocuklu kadınlar ile bekar kadınların karşılaştırılmalarına yönelik araştırmalar da yürütülebilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 24.07.2024

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 269342

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmada tüm yazarlar eşit düzeyde katkı sağlamıştır.

Çatışma Beyanı

Yazarların arasında bu çalışma ile ilgili herhangi bir çatışma ya da çıkar bulunmamaktadır.

Destek ve Teşekkür Beyanı

Araştırma sürecinde desteğini esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Rıfat Kerem GÜRKAN hocamıza ve çalışmamıza gönüllü olarak katılım sağlayan kadınlarımıza teşekkür ederiz.

Kaynaklar

- Aladro-Gonzalvo, A. R., Machado-Díaz, M., Moncada-Jiménez, J., Hernández-Elizondo, J., ve Araya-Vargas, G. (2012). The effect of Pilates exercises on body composition: A systematic review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 16(1), 109-114.
- Altuğ, H. ve Günay, M. (2022). Türkiye'de kadınların spora katılımı. *International Social Sciences Studies Journal*, 8(95), 556-564.
- Anaza, E. (2017). Benefits derived from recreation and sport leisure that motivate participation. *AFRREV IJAH: An International Journal of Arts and Humanities*, 6(3), 51-64.
- Ardahan, F. (2013). Bireyleri rekreatif spor etkinliklerine motive eden faktörlerin remm ölçeğini kullanarak çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi: Antalya örneği. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 1-15.
- Aydın, C., ve Özel, Ç. H. (2023). Factors determining women's participation in leisure activities in Türkiye. *World Leisure Journal*, 65(3), 309-326.
- Bakıcı, C., ve Aydın, E. (2020). Türkiye'de kadın çalışanların iş yaşam dengesini şekillendirmede ataerkilliğin rolü. *Economics Business and Organization Research*, 2(2), 82-98.
- Braun, V. ve Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Bulgu, N., Arıtan, C. K., ve Aşçı, F. H. (2007). Gündelik yaşam, kadın ve fiziksel aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 167-181.
- Bullo, V., Bergamin, M., Gobbo, S., Sieverdes, J. C., Zaccaria, M., Neunhaeuserer, D., ve Ermolao, A. (2015). The effects of Pilates exercise training on physical fitness and wellbeing in the elderly: A systematic review for future exercise prescription. *Preventive Medicine*, 75, 1-11.

- Chen, N., Lee, K. J., Kim, J., ve Tsai, C. T. L. (2022). The effects of individual-level and area-level socioeconomic status on preferences and behaviour in leisure time physical activities: A cross-sectional analysis of Chinese adults. *Leisure/Loisir*, 46(4), 623-643.
- Doğusan, S., ve Koçak, F. (2019). Ciddi serbest zaman katılımında kadın uzun mesafe koşucularının deneyimlerinin öz belirleme kuramına göre incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 230-249. <https://doi.org/10.33468/sbsebd.103>
- Emir, E., Küçük Kılıç, S., Gürbüz, B., ve Öncü, E. (2022). Türk kadınlarının serbest zaman aktivitelerine katılımı: engeller ve kolaylaştırıcılar. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 14(1), 69-78. 10.5336/sportsci.2021-84473
- Fernandez-Lasa, U., Eizagirre-Sagastibeltza, O., Cayero, R., Romarate zabala, E., Martínez-Abajo, J., ve Usabiaga, O. (2024). Young women's leisure time physical activity determinants: a mixed methods approach. *Frontiers in Psychology*, 15, 1281681. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1281681>
- Guba, E. G., ve Lincoln, Y. S. (1982). Epistemological and methodological bases of naturalistic inquiry. *Educational Communication and Technology Journal*, 30(4), 233-252.
- Güler, C., Demirel, D. H., Çakır, V. O., ve Budak, D. (2020). Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri: Üniversite öğrencileri örneği. *Turkish Studies-Social Sciences*, 15(4), 1919-1930. <http://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.43508>
- Gündüz, D. (2010). *İlköğretim okullarında görev yapan kadın öğretmenlerin spora katılımı ve sosyo kültürel problemler (Sarıyer örneği)* (Master's thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Gürbüz B. (2012). Exercise participation motives: A case of Turkish participants, energy education science and technology. *Social and Educational Studies*, 4(3), 1197-1208.
- Gürbüz, B., Öncü, E., ve Emir, E. (2020). Boş zaman engelleri ölçeği: Kısa formunun yapı geçerliğinin test edilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 120-131. <https://doi.org/10.17155/omuspd.602660>
- Gürkan R. K., ve Koçak F. (2020). Perceived constraints and facilitators of participation in physical activity by individuals with autism spectrum disorders. *Physical Activity Review*, 8(1), 51-63. Doi:10.16926/par.2020.08.07
- Gürsel, N., Güzel, P., ve Yıldız, K. (2019). Kadınların rekreasyonel faaliyetlere katılımında motivasyon ve engelleri ile ilgili durum tespiti; Manisa İli örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 164-174. <https://doi.org/10.17155/omuspd.471821>
- Harrington, M., Dawson, D., ve Bolla, P. (1992). Objective and subjective constraints on women's enjoyment of leisure. *Loisir et société/Society and Leisure*, 15(1), 203-221.
- Henderson, K. A., ve Gibson, H. J. (2013). An integrative review of women, gender, and leisure: Increasing complexities. *Journal of Leisure Research*, 45(2), 115-135.
- Ho, C. H. (2022). It is more than fun and making friends: Social leisure and leisure experiences of Taiwanese urban women. *Journal of Leisure Research*, 53(4), 556-574.
- Hsiu-Yueh, C. (2020). A study of cyclists, participation motivation, serious leisure and recreational specialization. *Archives of Current Research International*, 20(4), 60-68.
- Kambur, B., ve Taşkıran, M. (2022). 10-20 yaş arası bale dansçıların 8 haftalık pilates çalışmasının dikey sıçrama yüksekliğine etkisi. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 51-64.
- Kara, F. (2013). Kadınların Serbest zaman davranışları: etnik grup perspektifi. *Pamukkale Journal Of Sport Sciences*, 4(4), 49-59.
- Kara, F. M., Uğurlu, A., ve Karaca, G. (2023). Women's empowerment within the framework of the sustainable development goals: The case of "Girls on the Field". *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 775-791. <https://doi.org/10.25307/jssr.1350536>
- Karadenizli, Z. İ., ve Kambur, B. (2016). Pilates reformer egzersizlerinin sedanter kadınlarda uyluk çevresi ve hamstring esnekliğine etkisi ve aralarındaki ilişkiler. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 48-62.
- Karagöz, S. (2022). The effect of leisure time satisfaction levels of university students taking reformer pilates training on life satisfaction: Structural modeling. *International Journal on Social and Education Sciences*, 4(3), 474-485.
- Kavasoğlu, İ., ve Yaşar, M. (2016). Toplumsal cinsiyet normlarının dışındaki sporcular. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 118-132.
- Kılınç, Z. ve Üneşi, N. (2024). Bel fıtığı olan kadınlarda reformer pilates egzersizlerinin yaşam kalitesine yansımalarının araştırılması. *Sağlık ve Egzersizde Gelişmeler*, 4(1), 43-50.
- Kiloatar, H., Türütgen, N., ve Karavelioğlu, M. B. (2023). The effects of reformer pilates exercises on psychosocial parameters in healthy women. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. <https://doi.org/10.38079/igusabder.1325947>
- Orhan, B. E., Uzunçayır, D., ve Karaçam, A. (2023). Understanding the perspectives of women on pilates through the use of metaphors. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(3), 287-295.
- Özsandıkçı, K., ve Baş, M. (2022). Özel spor salonlarına düzenli olarak devam eden kadınların egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 146-157.
- Öztürk, P. ve Koca, C. (2012). Egzersize Katılan Kadınların Motivasyonlarının Kendini Belirleme Kuramı ve Feminist Kültürel Çalışmalar Çerçevesinde İncelenmesi. 12. International Sport Sciences Congress. Denizli.
- Parveen, A., Kalra, S., ve Jain, S. (2023). Effects of Pilates on health and well-being of women: A systematic review. *Bulletin of Faculty of Physical Therapy*, 28(1), 17.

- Rich, K., Nicholson, M., Randle, E., Donaldson, A., O'Halloran, P., Staley, K., Kappelides, P., ve Belski, R. (2022). Participant-Centered sport development: A case study using the leisure constraints of women in regional communities. *Leisure Sciences*, 44(3), 323-342.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Saavedra, M., ve Martha, B. (2005). Women, sport and development. *International Platform on Sport and Development*, 4(2), 225-253.
- Santos, I., Ball, K., Crawford, D., ve Teixeira, P. J. (2016). Motivation and barriers for leisure-time physical activity in socioeconomically disadvantaged women. *PLoS One*, 11(1), e0147735.
- Shaw, S. M., ve Henderson, K. A. (2005). Gender analysis and leisure: An uneasy alliance. In E. L. Jackson(Ed.), *Constraints to leisure* (pp. 23–34). State College, PA: Venture.
- Sinan, V. (2022). Pandemi döneminde kadın öğretmenlerin serbest zaman deneyimleri: Isparta ili örneği. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., ve Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal Of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(78), 1-30.
- Uzun, M., İkidağ, M. A., Ekmekyapar Fırat, Y., Ergun, N., ve Akbayrak, T. (2024). The Effects of Cervical Mobilization with Clinical Pilates Exercises on Pain, Muscle Stiffness and Head and Neck Blood Flow in Cervicogenic Headache: Randomized Controlled Trial. *Medicina*, 60(6), 852. <https://doi.org/10.3390/medicina60060852>
- Wood, L., ve Danylchuk, K. (2012). Constraints and negotiation processes in a women's recreational sport group. *Journal of Leisure Research*, 44(4), 463-485.
- Yalçın, İ., Turğut, M., Gacar, A., ve Çalık, F. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören kadın sporcuların spora katılım motivasyonlarının bazı değişkenlere göre araştırılması. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 201-210.
- Yaprak, P., ve Amman, M. T. (2009). Sporda kadınlar ve sorunları. *Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 39-49.
- Yıldırım A., ve Şimşek H. 2013. Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. 9. Baskı, Ankara, Seçkin Yayınevi. p. 49-65.
- Yılmaz, A., ve Ulaş, M. (2016). Kadınların rekreatif alanlarda fiziksel aktivite yapma amaçları ve karşılaştıkları sorunlar. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 101-117.