

Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı ve Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Arasındaki İlişki: Kadınlar Lokali Katılımcıları Üzerine Bir Araştırma

The Relationship Between Health Beliefs Regarding Recreational Sports Activities and Enjoyment of Physical Activities: A Study on Women's Community Center Participants

Sultan ORAL¹, *Fatih YAŞARTÜRK²

¹ Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın, TÜRKİYE / sultanoral11@gmail.com / 0009-0005-9304-679X

² Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, TÜRKİYE / fatihyasarturk@gmail.com / 0000-0003-4934-101X

* Corresponding author

NOT: Bu çalışma Fatih YAŞARTÜRK danışmanlığında yürütülen Sultan ORAL'a ait yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Özet: Bu araştırmanın amacı, kadınlar lokali katılımcıları üzerinde sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve fiziksel aktivitelerden keyif alma arasındaki ilişkinin incelenmesi ve değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmektir. Araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu, Ankara İli Şafaktepe Kadınlar Lokali katılımcısı olan 2000 kadın üyeden kolayda örneklem yöntemine göre seçilen 516 kadın üyeden oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Ölçeği (SRAİSİÖ)" ve "Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ)" kullanılmıştır. Araştırmanın hipotezleri kapsamında verilerin analizinde Whitney U testi, Kruskal Wallis H testi ve Spearman korelasyon analizi analizleri kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularında, yaş değişkeni ile SRAİSİÖ arasındaki korelasyon sonucuna göre anlamlı ilişki tespit edilirken, yaş değişkeni ile FAKÖ arasındaki korelasyon sonucuna göre anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Ayrıca medeni durum değişkeni Mann Whitney U testi sonuçlarına göre SRAİSİÖ ve FAKÖ toplam puan ortalamalarında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılma değişkeni Mann Whitney U testi sonuçlarına göre SRAİSİÖ ve FAKÖ toplam puan ortalamalarında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Ölçeği alt boyut puan ortalamaları ile Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak, kadınlar lokali katılımcılarının fiziksel aktivitelerden aldıkları keyif düzeyi arttıkça, sportif rekreasyonel aktivitelere yönelik sağlık inanç düzeylerinin de yükseldiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sportif rekreasyon, sağlık inancı, fiziksel aktivitelerden keyif alma, kadınlar lokali.

Abstract: The aim of this study is to examine the relationship between health beliefs regarding recreational sports activities and enjoyment of physical activities among women's community center participants, as well as to test the relationship between these variables. In the study, the relational survey model, one of the general survey models, was utilized. The research group consisted of 516 female members selected through a convenience sampling method from a total of 2000 female members participating in the Şafaktepe Women's Community Center in Ankara. In the study, the "Personal Information Form," the "Health-Belief Scale on Sportive Recreational Activities (HBSSRA)" and the "Physical Activity Enjoyment Scale (PACES)" were used as data collection instruments. Within the scope of the study's hypotheses, data analysis was conducted using the Mann-Whitney U test, Kruskal-Wallis H test, and Spearman correlation analysis. In the findings of the study, a significant relationship was identified between the age variable and HBSSRA, whereas no significant relationship was found between the age variable and PACES. Additionally, according to the results of the Mann-Whitney U test, no significant difference was found in the total mean scores of HBSSRA and PACES based on marital status. According to the results of the Mann-Whitney U test, a significant difference was found in the total mean scores of HBSSRA and PACES based on the variable of participation in recreational activities considered as sports. A low to moderate positive significant relationship was identified between the sub-dimension mean scores of the Health-Belief Scale on Sportive Recreational Activities and the total scores of the Physical Activity Enjoyment Scale. In conclusion, it can be stated that as the level of enjoyment derived from physical activities increases among women's center participants, their health belief levels regarding sport-based recreational activities also tend to rise.

Keywords: Recreational sports, health belief, enjoyment of physical activity, women's community center.

Received: 20.05.2025 / Accepted: 27.10.2025 / Published: 30.10.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1702471>

Citation: Oral, S., & Yaşartürk, F. (2025). Sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve fiziksel aktivitelerden keyif alma arasındaki ilişki: Kadınlar lokali katılımcıları üzerine bir araştırma. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14 (4), 464-474.

GİRİŞ

Kadınlar, toplumun sosyal, ekonomik ve kültürel yapısında çok boyutlu roller üstlenmektedir. Ancak, kadınlar fiziksel ve ruhsal sağlıklarını koruma sürecinde çeşitli engellerle karşı karşıya kalabilmektedir. Bu durum, fiziksel aktiviteye katılım oranlarında ve motivasyon düzeylerinde azalmaya yol açabilmektedir. Söz konusu düşüş; toplumsal cinsiyet rolleri, zaman kısıtlılıkları, ekonomik yetersizlikler ve sosyal beklentiler gibi çeşitli etmenlere dayandırılabilir. Bu engellerin aşılabilmesi için, kadınların serbest zamanlarında katılabilecekleri rekreasyonel aktiviteler; hem fiziksel hem de sosyal destek sağlayan çok yönlü bir çözüm alanı sunmaktadır.

Gelişen dünya teknolojisi, insan yaşamına birçok fayda ve kolaylık sunmakla birlikte, bireyleri giderek daha hareketsiz ve canlılıktan uzak bir yaşam tarzına yönlterek olumsuz etkiler de ortaya çıkarmıştır. Ortaya çıkan bu yeni dünya düzeninde, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarıyla doğrudan ilişkili olan ve serbest zamanlarını nitelikli biçimde değerlendirmelerine olanak tanıyan rekreasyon kavramı, gün geçtikçe daha da önemli bir hale gelmektedir (Kaczynski ve Henderson, 2007; Önen, 2022; Akay, Ceylan ve Arslan, 2022).

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını etkin bir biçimde değerlendirmelerine olanak tanıyan, bireysel ya da grup hâlinde gerçekleştirilen tatmin edici faaliyetleri kapsamaktadır. Bu faaliyetler, bireylerin dış etkenlerden

bağımsız olarak özgürce karar vermelerini ve keyif alarak gönüllü katılım sağlamalarını içermektedir (Karaküçük ve Akgül, 2016; Ayhan ve Özel, 2020; Lee vd., 2021). Literatürde rekreasyon teriminin birçok tanımı olmasına rağmen genel olarak rekreasyon, insanların serbest zamanlarında doyum, haz ve eğlence amacıyla gönüllü olarak katıldıkları aktiviteler ve tecrübeler olarak tanımlanmaktadır (Horner ve Swarbrooke, 2005). Bunun yanı sıra bireyler, rekreasyonel aktivitelerden yalnızca eğlenmek ve haz almak amacıyla değil, aynı zamanda sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve fiziksel formunu korumak gibi amaçlarla da katılım göstermektedir. Bu amaçların gerçekleştirilebilmesi için, sportif rekreasyon faaliyetlerine katılımın artırılması önemli bir katkı sağlayacaktır.

Sportif rekreasyon, temeli fiziksel egzersize veya çeşitli spor branşlarının rekreasyonel amaçlarla uygulanmasına dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir kısmını oluşturan türüne denmektedir (Birol ve Karaküçük, 2014). Sportif rekreasyonun temel bileşeni fiziksel egzersizdir (Zorba ve Bakır, 2004). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin tadını çıkarırken rahatlama ve dinlenmeyi sağlamak için, bu olumlu faydaların mekanizması iyi anlaşılmalıdır (Tinsley ve Tinsley, 1986). Sağlıklı bir toplum için sportif rekreasyon aktiviteleri önemlidir. Bu doğrultuda sportif rekreasyon aktiviteleri, fiziksel sağlığa yönelik inançları güçlendirir ve sağlık hareketlerini teşvik etmektedir (Ertüzün ve Karaküçük, 2017).

Sağlık inancı, yaşam doyumu ve yaşam kalitesinin yanı sıra fiziksel iyilik hali, sosyal etkileşimler, zihinsel ve duygusal kapasiteler ile ruhsal durumlar gibi hayatın tüm boyutlarını kapsayan bir kavramdır. Kişi ve çevre arasındaki bütünlük göz önünde bulundurulduğunda sağlık inancı, gelişimsel bir olgu olarak bireyin bilincini, kişisel deneyimlerini ve kendini gerçekleştirme sürecini etkileyen önemli bir faktör olarak görülmektedir (Edelman ve Mandle, 1998; Zewdie vd., 2022).

Günümüzde insanlar günlük yaşamlarını sürdürebilmek için daha az hareket etme eğilimindedir. Bu daha az hareket etme eğilimi yeni bir hastalık sınıfının ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bu durum Hipokinetik hastalık (hareket azlığı hastalıkları) olarak bilinmektedir. Bu hastalıklar artık günümüz toplumunda en büyük ölüm kaynağı olarak kabul edilmektedir (Zorba, 2007). Bireyler, hareketli bir yaşam sürdürerek ve gönüllü katılım gösterdikleri çeşitli aktiviteler aracılığıyla fiziksel ve ruhsal sağlıklarını koruyabilmektedir. Son yıllarda, “sağlıklı yaşam için spor”, “yaşam boyu spor”, “herkes için spor”, “fitness” ve “aerobik” gibi farklı yaklaşımlar doğrultusunda, fiziksel aktiviteler yoluyla sağlığın korunmasını teşvik eden birey sayısının artırılmasına yönelik çalışmalar yoğunlaşmıştır. Bu doğrultuda, rekreasyonel egzersizler ve koruyucu sağlık hizmeti olarak sporun, toplumda giderek artan bir değer kazandığı görülmektedir (Kalyon, 2000; Özgün vd., 2017). Bütün bunların sonucunda sağlık, sadece fiziksel sağlık değil aynı zamanda düzenli eğlence amaçlı fiziksel aktivitelerle elde edebileceğimiz ve sürdürebileceğimiz tatmin edici psikolojik, zihinsel ve duygusal sağlık anlamına da gelmektedir (Vural ve Çoruh, 2017).

Fiziksel aktivitenin düzenli bir şekilde gerçekleştirilmesi kardiyovasküler hastalıklar, kanser, osteoporoz ve diyabet riskini azaltmaktadır (Özkan vd., 2021, Satılmış, 2023). Fiziksel aktivite, nüfusun fiziksel sağlığını geliştirmenin yanı sıra ruhsal sağlığını geliştirmede de önemli bir etkiye sahiptir. Ancak bu etkilerinin bilinmesine rağmen küresel nüfusun en az %60'ı sağlık ile ilgili fiziksel uygunluk için önerilen asgari düzeye (yani, günde 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite) ulaşamamaktadır. Fiziksel hareketsizlik genellikle kadınlarda erkeklere oranla daha yaygın olarak açıklanmaktadır (Gomes vd., 2018). Toplumsal beklentiler ve kültürel normlar genellikle kadınlara ek baskılar oluşturduğundan, birçok kadın fiziksel aktiviteye katılmada bir düşüş yaşar. Özellikle günümüz kadınlarının bakıcı, anne, eş ve özverili çalışan olmak gibi çeşitli rolleri yerine getirmesi beklenmektedir. Bu durumda rol beklentileri artarken, fiziksel aktivitelerle katılım oranı daha da düşer (Owen vd., 2004; Craike vd., 2009; Garcia-Codina vd., 2019; Peng vd., 2023). Aynı zamanda bir kişinin fiziksel aktiviteye tekrar katılmaya istek duyması, kişinin aktiviteyi zevk ve keyif alarak yapması etkilidir (Perttula vd., 2017).

Dolayısıyla serbest zamanlarda sportif rekreasyon amacıyla yapılan fiziksel aktivitelerin, kadın sağlığı üzerindeki önemi gittikçe önem kazanmıştır. Kadınların sportif rekreasyonel aktivitelerle katılımı, yalnızca fiziksel sağlığı geliştirmekle kalmayıp aynı zamanda psikolojik iyi oluş, sosyal destek algısı ve yaşam doyumunu da güçlendiren çok boyutlu bir süreçtir. Bu süreçte bireylerin sağlık inançları, fiziksel aktiviteye katılım davranışlarını belirleyen önemli bir bilişsel etmen olarak öne çıkmaktadır (Rosenstock, 1974; Becker, 1978). Literatürde, sağlık inancı yüksek bireylerin fiziksel aktiviteye daha istekli katıldığı ve bu katılımın hem davranışsal sürekliliği hem de içsel motivasyonu artırdığı belirtilmektedir (McAuley & Blissmer, 2000; Sallis vd., 2020). Öte yandan, fiziksel aktivitelerden duyulan keyif

düzeyi, özellikle kadın katılımcılarda egzersiz alışkanlığının sürdürülmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Deci & Ryan, 2000; Weman-Josefsson vd., 2015). Bu bağlamda, kadınlar lokali gibi sosyal destek temelli ortamlarda yürütülen sportif rekreasyonel etkinliklerde, sağlık inancı ile fiziksel aktivitelerden alınan keyif arasındaki ilişkinin incelenmesi; kadınların fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonel dinamiklerinin anlaşılmasına önemli katkılar sağlayacaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmak amacıyla betimsel tarama ve ilişkisel taramaya yönelik araştırma modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli, bir olay, durum, birey veya nesnenin mevcut durumunu ayrıntılı bir şekilde ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma desendir. Bu modelde araştırmacı, herhangi bir müdahalede bulunmaksızın gözlem yapar ve elde edilen verileri analiz ederek durumu olduğu gibi betimlemeye çalışır. Özellikle sosyal bilimlerde sıkça kullanılan bu yöntem, olayların veya durumların güncel durumlarını tanımlamak ve bu doğrultuda değerlendirmeler yapmak için tercih edilir (Karasar, 2020).

Araştırma Grubu: Araştırma grubunu Ankara ili Şafaktepe Kadınlar Lokali katılımcılarından 1973 üyeden basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle belirlenen 516 gönüllü kadın katılımcıdan oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Ankara ili kadınlar lokaline katılan katılımcıların kişisel özellikleri hakkında bilgi toplama ve bağımsız değişkenleri oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 5 sorudan oluşan kişisel bilgi formu; yaş, medeni durum, aile geliri hissiyatı, eğitim durumu ve spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılım durumunu belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Ölçeği (SRAİSİÖ): Katılımcıların sportif rekreasyonel aktivitelerle ilişkin sağlık inancı düzeyini tespit etmek için Ertüzün vd. (2013) geliştirmiş olduğu SRAİSİÖ kullanılmıştır. SRAİSİÖ 21 madde 5 alt boyuttan oluşan ölçek olmakla birlikte 5'li likert tipinde değerlendirilmektedir. SRAİSİÖ derecelendirilmesi, (1)-Kesinlikle Katılmıyorum, (2)-Katılmıyorum, (3)-Kararsızım, (4)-Katılıyorum ve (5)-Kesinlikle Katılıyorum şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan ise 105 olarak hesaplanmaktadır. Bu çalışma kapsamında ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı tüm maddeler için 0.88 olarak hesaplanmıştır.

Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ): Katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerini tespit etmek için Mullen vd. (2011) tarafından geliştirilen ve Özkurt vd. (2022) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan FAKÖ kullanılmıştır. FAKÖ 8 maddelik tek boyutlu ölçek olmakla birlikte 7'li likert tipindedir. Ölçek maddelerinin derecelendirilmesi; (1)-kesinlikle katılmıyorum, (7)-kesinlikle katılıyorum arasında değişen yedi puanlık derecelendirme şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 56 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Türkçe uyarlama çalışmasında 0,93 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması: Araştırmanın verileri toplanmadan önce Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulundan 09.10.2024 tarihinde 12 numaralı toplantıda ve 2024-SBB-0805 protokol numarasıyla etik kurul izni

alınmıştır. Araştırma kapsamında, katılımcılarla anket toplama yöntemiyle veriler yüz yüze görüşülerek [Ekim-2024] toplanması sağlanmıştır. Ayrıca araştırma verileri, Helsinki Bildirgesinin son versiyonuna uygun olarak toplanmıştır.

Verilerin Analizi: Katılımcıların ölçek maddelerine vermiş olduğu yanıtlar uygun sayısal ifadelerle dönüştürüldükten sonra SPSS versiyon 26 paket programına işlenmiştir. Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği ve Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Ölçeğinden elde edilen toplam puanların dağılımının normalliğini test etmek amacıyla çarpıklık basıklık kat sayıları kullanılmıştır. Çarpıklık basıklık kat sayıları +1 ve -1 arasında değişmediği için verilerin normal dağılım göstermediği kabul edilmiştir (Uysal ve Kılıç, 2022). Katılımcılara ilişkin demografik veriler sürekli değişkenlerde, minimum-maksimum,

ortalama ve standart sapma, süreksiz değişkenlerde yüzde ve frekans gibi tanımlayıcı istatistiklerle incelenmiştir. Yaş değişkeni ve ölçeklerin alt boyutları ve toplam puanı arasındaki ilişkiyi test etmek için Spearman Korelasyon Testi kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlar ile medeni durum, spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılma durumu arasındaki farkı test etmek için Mann-Whitney U Testi, aile gelir durumu hissi ve eğitim düzeyi arasındaki farkı test etmek için Kruskal-Wallis H Testi tercih edilmiştir. Kruskal-Wallis H Testine göre anlamlı fark bulunan analizler için post-hoc testlerden Dunn Bonferroni Testi uygulanmıştır. Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği ve Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Spearman Korelasyon testi kullanılmıştır. Tüm analizler için $p < 0,05$ anlamlı olarak kabul edilmiştir (Büyüköztürk vd., 2021).

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizleri yapılarak ortaya çıkan bulgular detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

Tablo 1. Yaş değişkenine göre SRAİSİÖ Korelasyon sonuçları

Değişken	Algılanan Ciddiyet		Algılanan Engeller		Fiziksel Yarar		Psikososyal Yarar		Öz Etkilik		SRAİSİÖ		FAKÖ	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
Yaş (ort. 47.69)	.072	.103	.056	.203	.028	.523	.208	.000*	.130	.003	.165	.000*	.084	.058

* $p < 0.05$

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların yaşı ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir ($r=.084$, $p>.05$). Ayrıca katılımcıların yaşı ile SRAİSİÖ'nin psikososyal yararlar alt boyutu ($r=.208$, $p<.05$) ve toplam puanı ($r=.165$, $p<.05$) arasında, pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcıların yaşı arttıkça

sportif rekreasyonel aktivitelerle ilişkin sağlık inancının da arttığı söylenebilir. Katılımcıların yaşı ile SRAİSİÖ'nin algılanan ciddiyet ($r=.072$, $p>.05$), algılanan engeller ($r=.056$, $p>.05$), fiziksel yarar ($r=.028$, $p>.05$) ve öz etkilik ($r=.130$, $p>.05$) alt boyutları arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

Tablo 2. Medeni durum değişkenine göre SRAİSİÖ ve FAKÖ Mann Whitney U testi sonuçları

Alt boyutlar	Medeni Durum	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Algılanan Ciddiyet	Evli	330	253.15	83540.5	28925.5	.418
	Bekar	183	263.94	48300.5		
Algılanan Engeller	Evli	330	263.48	86949	28056	.180
	Bekar	183	245.31	44892		
Fiziksel Yarar	Evli	330	253.97	83811	29196	.528
	Bekar	183	262.46	48030		
Psikososyal Yarar	Evli	330	262.63	86668	28337	.245
	Bekar	183	246.85	45173		
Öz Etkilik	Evli	330	261.38	86257	28748	.366
	Bekar	183	249.09	45584		
SRAİSİÖ	Evli	330	261.38	86255	28749.5	.369
	Bekar	183	249.10	45585		
FAKÖ	Evli	330	259.41	85606	29399	.611
	Bekar	183	252.65	46235		

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların medeni durumu ile SRAİSİÖ'nin algılanan ciddiyet ($U=28925.5$, $p>.05$), algılanan engeller ($U=28056$, $p>.05$), fiziksel yarar ($U=29196$, $p>.05$), psikososyal yarar ($U=28337$, $p>.05$), öz etkilik ($U=28748$, $p>.05$) alt boyutları ve toplam puanı

($U=28749.5$, $p>.05$) arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Ayrıca, katılımcıların medeni durumu ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir ($U=29399$, $p>.05$).

Tablo 3. Aile gelir durumu hissi değişkenine göre SRAİSİÖ ve FAKÖ Kruskal Wallis H testi sonuçları

Alt boyutlar	Gelir Durumu Hissi	N	Sıra Ortalaması	sd	X^2	p	Dunn Bonferroni
Algılanan Ciddiyet	Kötü(a)	170	278.54	2	6.92	.031*	a>b
	Orta(b)	279	242.10				
	İyi(c)	64	264.74				
Algılanan Engeller	Kötü(a)	170	266.43	2	1.66	.434	
	Orta(b)	279	249.32				
	İyi(c)	64	265.42				
Fiziksel Yarar	Kötü(a)	170	280.89	2	6.83	.033*	a>b
	Orta(b)	279	244.81				
	İyi(c)	64	246.68				
Psikososyal Yarar	Kötü(a)	170	275.21	2	3.92	.141	
	Orta(b)	279	248.68				
	İyi(c)	64	244.88				
Öz Etkilik	Kötü(a)	170	275.12	2	5.27	.071	
	Orta(b)	279	252.61				
	İyi(c)	64	228.02				
SRAİSİÖ	Kötü(a)	170	280.28	2	6.28	.043*	a>b
	Orta(b)	279	245.73				
	İyi(c)	64	244.30				
FAKÖ	Kötü(a)	170	269.34	2	1.85	.395	
	Orta(b)	279	251.01				
	İyi(c)	64	250.32				

* $p<0.05$

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların aile gelir durumu hissi ile SRAİSİÖ'nin algılanan ciddiyet ($X^2(2,513)= 6.92$, $p<.05$), fiziksel yarar ($X^2(2,513)= 6.83$, $p<.05$) alt boyutları ve toplam puanı ($X^2(2,513)= 6.28$, $p<.05$) arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Dunn Bonferroni Testi sonuçlarına göre bu anlamlı farkların kaynağı aile gelir durumu hissi kötü ve orta olan katılımcılar arasındaki farktır. Başka bir deyişle, aile gelir durumu hissi kötü olan katılımcıların SRAİSİÖ'nin algılanan ciddiyet ve fiziksel yarar alt boyutları ve toplam puanlarının orta olan

katılımcılara göre anlamlı olarak yüksek olduğu söylenebilir. Katılımcıların aile gelir durumu hissi ile SRAİSİÖ'nin algılanan engeller ($X^2(2,513)= 1.66$, $p>.05$), psikososyal yarar ($X^2(2,513)= 3.92$, $p>.05$) ve öz etkilik ($X^2(2,513)= 5.27$, $p>.05$) alt boyutları arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Ayrıca, katılımcıların aile gelir durumu hissi ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı fark olmadığını görülmektedir ($X^2(2,513)=1.85$, $p>.05$).

Tablo 4. Eğitim düzeyi değişkenine göre SRAİSİÖ ve FAKÖ Kruskal Wallis H testi sonuçları

Alt boyutlar	Eğitim Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	sd	X^2	p	Dunn Bonferroni
Algılanan Ciddiyet	İlkokul(a)	30	225.13	3	11.32	.010*	d>c
	Ortaokul(b)	38	280.28				
	Lise(c)	137	226.53				
	Lisans ve üzeri(d)	308	270.79				
Algılanan Engeller	İlkokul(a)	30	226.42	3	5.45	.141	
	Ortaokul(b)	38	295.59				
	Lise(c)	137	268.61				
	Lisans ve üzeri(d)	308	250.06				
Fiziksel Yarar	İlkokul(a)	30	237.58	3	8.16	.043*	d>c
	Ortaokul(b)	38	255.57				
	Lise(c)	137	229.89				
	Lisans ve üzeri(d)	308	271.13				
Psikososyal Yarar	İlkokul(a)	30	256.18	3	2.45	.483	
	Ortaokul(b)	38	292.41				
	Lise(c)	137	256.95				
	Lisans ve üzeri(d)	308	252.74				
Öz Etkilik	İlkokul(a)	30	300.25	3	8.64	.034*	a>d
	Ortaokul(b)	38	281.29				
	Lise(c)	137	274.35				
	Lisans ve üzeri(d)	308	242.07				
SRAİSİÖ	İlkokul(a)	30	251.68	3	2.06	.558	
	Ortaokul(b)	38	289.54				
	Lise(c)	137	257.53				
	Lisans ve üzeri(d)	308	253.27				
FAKÖ	İlkokul(a)	30	251.07	3	1.91	.591	
	Ortaokul(b)	38	279.16				
	Lise(c)	137	245.67				
	Lisans ve üzeri(d)	308	259.88				

* $p<0.05$

Tablo 4 katılımcıların eğitim düzeyi ile SRAİSİÖ'nin algılanan ciddiyet ($X^2(3,513)= 11.32, p<.05$), fiziksel yarar ($X^2(3,513)= 8.16, p<.05$) ve öz etkilik ($X^2(3,513)= 8.64, p<.05$) alt boyutları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Dunn Bonferroni Testi sonuçlarına göre bu anlamlı farkların kaynağı algılanan ciddiyet ve fiziksel yarar alt boyutlarında lisans ve üzeri ve lise mezunu katılımcılar arasındaki, öz etkilik alt boyutunda ilkökul ve lisans ve üzeri mezunu katılımcılar arasındaki farktır. Başka bir deyişle, lisans ve üzeri mezunu olan katılımcıların SRAİSİÖ'nin algılanan ciddiyet ve fiziksel yarar alt boyutları puanlarının

lise mezunu olan katılımcılara göre anlamlı olarak yüksek olduğu ve ilkökul mezunu katılımcıların SRAİSİÖ'nin öz etkilik alt boyutundaki puanlarının lisans ve üzeri mezunu olan katılımcılara göre anlamlı olarak yüksek olduğu söylenebilir. Katılımcıların eğitim düzeyi ile SRAİSİÖ'nin algılanan engeller ($X^2(3,513)= 5.45, p>.05$), psikososyal yarar ($X^2(3,513)= 2.45, p>.05$) alt boyutları ve toplam puanı ($X^2(3,513)= 2.06, p>.05$) arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Ayrıca, katılımcıların eğitim düzeyi ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı fark olmadığını görülmektedir ($X^2(3,513)= 1.91, p>.05$).

Tablo 5. Spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılma değişkenine göre SRAİSİÖ ve FAKÖ Mann Whitney U testi sonuçları

Alt boyutlar	Katılma Durumu	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Algılanan Ciddiyet	Evet	450	265.19	119336	10489	.001*
	Hayır	63	198.49	12505		
Algılanan Engeller	Evet	450	258.42	116288.5	13536.5	.559
	Hayır	63	246.87	15552.5		
Fiziksel Yarar	Evet	450	261.76	117793.5	12031.5	.048*
	Hayır	63	222.98	14047.5		
Psikososyal Yarar	Evet	450	262.25	118013.5	11811.5	.031*
	Hayır	63	219.48	13827.5		
Öz Etkilik	Evet	450	263.36	118510	11315	.009*
	Hayır	63	211.60	13331		
SRAİSİÖ	Evet	450	263.86	118738.5	11086.5	.005*
	Hayır	63	207.98	13102.5		
FAKÖ	Evet	450	261.72	117774	12051	.048*
	Hayır	63	223.29	14067		

* $p<0.05$

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılma durumu ile SRAİSİÖ'nin algılanan ciddiyet ($U=10489, p<.05$), fiziksel yarar ($U=12031.5, p<.05$), psikososyal yarar ($U=11811.5, p<.05$), öz etkilik ($U=11315, p>.05$) alt boyutları ve toplam puanı ($U=11086.5, p<.05$) arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Tespit edilen bu anlamlı farklar, spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılan katılımcıların lehinedir. Katılımcıların spor

niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılma durumu ile SRAİSİÖ'nin algılanan engeller ($U=13536.5, p>.05$) alt boyutu arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Ayrıca, katılımcıların spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılma durumu ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir ($U=12051, p<.05$). Tespit edilen bu anlamlı fark, spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılan katılımcıların lehinedir.

Tablo 6. FAKÖ ve SRAİSİÖ arasındaki korelasyon testi sonuçları

	Algılanan Ciddiyet		Algılanan Engeller		Fiziksel Yarar		Psikososyal Yarar		Öz Etkilik		SRAİSİÖ	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
FAKÖ	.437	.000*	.053	.233	.296	.000*	.350	.000*	.055	.210	.303	.000*

* $p<0.05$

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi ile SRAİSİÖ'nin algılanan ciddiyet ($r=.437, p<.05$), psikososyal yarar ($r=.350, p<.05$) alt boyutları ve toplam puanı ($r=.303, p<.05$) arasında orta düzeyde; fiziksel yarar ($r=.296, p<.05$) alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Buna sonuca göre, katılımcıların fiziksel

aktivitelerden keyif alma düzeyi arttıkça, algılanan ciddiyet psikososyal yarar, fiziksel yararla ilişkili ve genel anlamda sportif rekreasyonel aktivitelerle ilişkin sağlık inancının arttığı söylenebilir. Katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi ile SRAİSİÖ algılanan engeller ($r=.053, p>.05$) ve öz etkilik ($r=.055, p>.05$) alt boyutları arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde kadınlar lokali katılımcılarının sportif rekreasyonel aktivitelerle ilişkin sağlık inancı ve fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri arasındaki ilişkinin analiz sonuçlarına göre ortaya çıkan bulgular ve literatürde yer alan bilgilerle karşılaştırılarak yordamaya çalışılmıştır.

Araştırmada katılımcıların yaş değişkeni ve SRAİSİÖ arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, elde edilen bulguların araştırma sonucuyla paralel olduğu görülmektedir. Karagüzel (2019) çalışmasında yaş değişkeni ile SRAİSİÖ arasında anlamlı

bir fark olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Ertüzün (2013) kadınlar üzerinde yaptığı araştırmada, yaş değişkeni ile SRAİSİÖ arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir. Ancak Kaya (2024) akademisyenler üzerinde yaptığı araştırmada yaş değişkeni ile SRAİSİÖ arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda yapılan çalışmalar ve ilgili literatür değerlendirildiğinde, yaş değişkeni ile SRAİSİÖ arasındaki ilişki farklılıklarının temelinde, katılımcıların sağlıkla ilgili risk algılarının, korunma stratejilerinin ve egzersize katılım motivasyonlarının yaşa bağlı olarak değiştiği düşünülebilir. Dolayısıyla, katılımcıların yaşı arttıkça sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç düzeylerinin de artış gösterdiği söylenebilir.

Katılımcıların yaş değişkeni ve FAKÖ arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde, elde edilen bulguların araştırma sonucuyla paralel olduğu görülmektedir. Buna örnek olarak Fidel (2024) çalışmasında yaş ile fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir. Benzer şekilde Greule (2023) araştırmasında yaş ile fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çalışma sonucuyla farklı olarak Antunes vd. (2024) ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaş arttıkça fiziksel aktivitelerden alınan keyfin azaldığı görülmüştür. Yapılan araştırmalar doğrultusunda, bireylerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyinde yaşın belirleyici bir rol oynamadığı düşünülebilir. Bu bulgular, yaşın artması ya da azalmasının fiziksel aktivitelerden alınan keyif üzerinde doğrudan bir ilişki oluşturmadığını göstermektedir.

Katılımcıların medeni durum değişkeni ve SRAİSİÖ alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Dağlı (2019) Beden eğitimi ve spor yüksekokulu mezunları üzerinde yapmış olduğu çalışmada, medeni durum değişkeni ve sağlık inancı alt boyutları aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Benzer şekilde Yılgin (2019) ve Kaya (2024) araştırmalarında medeni durum değişkeni ve sağlık inancı alt boyutları aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını gözlemlemiştir. Ancak Kayhan ve Üstün (2019) medeni durum değişkeni ve SRAİSİÖ alt boyutları arasında evlilerin lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Kızıl (2024) medeni durum değişkeni ve algılanan engeller ve psikososyal yarar alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunurken; algılanan ciddiyet, fiziksel fayda ve öz etkilik alt boyutlarında anlamlı fark tespit etmemiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde, algılanan engeller alt boyutunda evli bireyler lehine anlamlı bir farklılık görülmesi, evlilikle birlikte üstlenilen sorumlulukların sportif rekreasyonel aktivitelere ayrılan zamanı kısıtlamasıyla ilişkilendirilebilir. Psikososyal yarar alt boyutunda gözlenen farklılık ise, evlilik yaşamında karşılaşılan zorluklarla başa çıkmada sportif rekreasyonel aktivitelerin psikolojik destek sağladığına yönelik inancın yüksek olmasıyla açıklanabilir.

Katılımcıların medeni durum değişkeni ve FAKÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Benzer şekilde Mullen vd. (2011) yapmış olduğu çalışmada medeni durum değişkeni ve fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığını belirlemiştir. Ancak Klompstra vd. (2022) medeni durum değişkeni ve fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı bir

farklılık görüldüğünü ve bu farklılığın sebebi olarak, medeni durumun sosyal roller ve kültürel normlar çerçevesinde farklı algılanması, kadınların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyini dolaylı olarak etkilediği belirtilmektedir. Literatürde yer alan sonuçlara göre, medeni durum ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmaması, fiziksel aktivitelerden alınan keyfin bireyin medeni durumundan bağımsız olarak şekillenebileceğini düşündürmektedir. Fiziksel aktivitelere katılım ve bu aktivitelerden alınan haz, daha çok bireyin kişisel ilgi alanları, sağlık durumu, yaşam tarzı ve sosyal çevresi gibi faktörlere bağlı olabilir. Bu nedenle, bireyin evli ya da bekar olmasının tek başına fiziksel aktiviteye yönelik tutumunu değiştirmemesi, bu tür aktivitelerin bireysel tercihler ve alışkanlıklar doğrultusunda belirlendiğini göstermektedir.

Katılımcıların gelir durumu hissi değişkeni ve SRAİSİÖ algılanan engeller ve fiziksel yarar alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Araştırma sonucuyla benzer olarak Ertüzün (2013), sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeyi ve kadınların gelir durumu hissi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Aynı şekilde, Yılgin (2019) gelir durumu hissi değişkeni ve sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Ancak Dağlı (2019) ise gelir durumu hissi ile algılanan ciddiyet, algılanan engel, psikososyal yarar, fiziksel yarar ve öz etkilik alt boyutları ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığını belirlemiştir. Genel olarak bireylerin gelir algısının yaşadıkları çevre ve sahip oldukları sosyal destek mekanizmalarından etkilenmiş olabileceği düşünülebilir. Ayrıca gelir durumu algısı, gerçek ekonomik durumu yansıtmaktan ziyade bireyin kendisini nasıl hissettiğiyle ilişkili olduğundan, sağlık inancı üzerindeki etkileri değişkenlik gösterebilir. Literatürde, bireylerin gelir durumlarına ilişkin algılarının sağlık inançları ve fiziksel aktiviteye yönelik tutumları üzerinde psikolojik ve sosyokültürel etkiler oluşturduğu görülmektedir. Gelir durumunu olumlu algılayan bireyler, sağlıklarını koruma ve geliştirme konusunda daha bilinçli ve motive olabilirken; gelir durumunu olumsuz algılayan bireyler, sağlıklıla ilgili aktivitelere katılımı ikinci planda tutma eğiliminde olabilirler. Dolayısıyla bireylerin sağlık inançlarındaki farklılıkların, maddi durumlarından ziyade bu durumu nasıl algıladıkları ve hissettikleriyle ilişkili olduğu söylenebilir.

Araştırmada, katılımcıların gelir durumu değişkeni ile FAKÖ puanları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Benzer şekilde Peker vd. (2023) ve Kalık (2024) yapmış olduğu araştırmalarda gelir durumu hissi ve fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığını belirlemiştir. Dereceli vd. (2023) çalışmasında ise katılımcıların gelir durumu değişkeni ve fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı ilişki tespit etmemiştir. Bu bilgiler yönünde literatür incelendiğinde, gelir düzeyi düşük, orta ve yüksek olan bireylerin fiziksel aktivitelerden benzer düzeyde keyif aldıkları görülmektedir. Dolayısıyla ekonomik farklılıkların, fiziksel aktivitelerden alınan keyif üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı söylenebilir.

atılımcıların eğitim düzeyi değişkeni ile SRAİSİÖ öz etkililik ve fiziksel yarar alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Araştırma sonucuyla benzer olarak Kızıl (2024) yapmış olduğu çalışmada, eğitim düzeyi ve sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Çalışmaların sonuçları incelendiğinde; öz etkililik alt boyutunda lise ve altı gruplarda anlamlı farklılığın çıktığı; böylece sağlığa olan inançlarının da yüksek olması olarak açıklamaktadır. Benzer olarak Karagüzel (2019) ve Dinç vd. (2024) eğitim düzeyi değişkeni ve sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Literatürde araştırma sonucundan farklı olarak, Khodaveisi vd. (2021) akademisyenler üzerinde yaptığı çalışmada eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık tespit etmezken bu sonucu örneklem grubunun genel olarak benzer eğitim düzeyi, bilgi birikimi ve sağlık bilincine sahip olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Literatürde yer alan bulgular incelendiğinde, eğitim düzeyinin bireylerin sağlık algısı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları üzerindeki etkisini desteklediği söylenebilir. Ayrıca eğitim seviyesi yükseldikçe, sağlık bilinci ile fiziksel aktivitenin faydalarına yönelik farkındalık ve bilimsel bilgiye erişim düzeyi artmakta; bu durum, sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancının güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Katılımcıların eğitim düzeyi değişkeni ile FAKÖ puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatürde Klompstra ve arkadaşlarının (2022) yürüttüğü çalışmada, eğitim düzeyine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmadığı belirlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, fiziksel aktivitelerden alınan keyfin eğitim düzeyinden ziyade bireysel ilgi, motivasyon ve yaşam tarzı gibi faktörlerden etkilendiği söylenebilir.

Katılımcıların spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılma durumu ve SRAİSİÖ toplam puan ortalamaları ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Araştırma sonucuyla benzer olarak Ertüzün (2013) yapmış olduğu çalışmada spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılma durumu ve sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeyinde anlamlı farklılık olduğunu belirlemiştir. Yapıcı vd. (2023) ve Cheng vd. (2023) spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılma durumu ve sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde arasında anlamlı fark bulunmuştur. Haase vd. (2004) yapmış olduğu çalışmada ise çalışmamızla benzerlik gösteren sonuçlara ulaşmıştır. Literatürde yer alan çalışma sonuçlarına göre spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere aktif katılımın sağlık bilinci ve inancını güçlendirebileceğini, sporun sağlık üzerindeki faydalarına daha fazla inanmasını sağladığı düşünülebilir. Ayrıca düzenli olarak spor amaçlı rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerini doğrudan deneyimleyerek bu konudaki farkındalıklarını arttırdığı düşünülmektedir. Katılımcıların spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılma durumu ve FAKÖ puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, Prochaska vd. (2003) ile Durmaz (2017) tarafından yapılan çalışmalarda, spor niteliğinde değerlendirilebilecek rekreasyonel etkinliklere

katılım durumu ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir. Düzenli olarak spor niteliğinde değerlendirilebilecek rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin, fiziksel aktivitenin hem fiziksel hem de psikolojik faydalarını daha fazla deneyimledikleri; bu durumun spordan keyif alma düzeylerini artırdığı söylenebilir. Aktif katılımın ise motivasyon ve deneyim yoluyla fiziksel aktivitelerden alınan keyif sürecini güçlendirdiği düşünülebilir.

Araştırmada, katılımcıların kadınlar lokali katılımcılarının sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ile fiziksel aktivitelerden aldıkları keyif düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuca göre sağlık inancı yüksek olan bireylerin fiziksel aktivitelere yönelik daha olumlu tutumlar geliştirdiği ve bu durumun aktivitelerden alınan keyfi olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Sağlık inancı, bireylerin fiziksel aktiviteleri yalnızca eğlence veya serbest zaman değerlendirme aracı olarak değil, aynı zamanda sağlıklarını koruma ve geliştirme fırsatı olarak görmelerine katkı sağlamaktadır. Bu ilişki, fiziksel aktivitelerden alınan keyfin yalnızca bireysel tercihler ve sosyal etkileşimlerle değil, aynı zamanda sağlık algısı ve motivasyona dayalı psikolojik faktörlerle de bağlantılı olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, söz konusu ilişkinin farklı bireyler ve koşullar arasında değişkenlik gösterebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırma sonuçları, kadınlar lokallerinde gerçekleştirilen sportif rekreasyonel aktivitelerin, katılımcıların sağlık bilincini güçlendirme potansiyeli taşıdığını ve bu yolla fiziksel aktivitelerden alınan keyfi artırabileceğini göstermektedir. Sağlık inancını desteklemeye yönelik eğitim programları ve farkındalık çalışmaları, bu tür aktivitelerden elde edilen faydanın artırılmasında etkili bir yöntem olarak değerlendirilebilir. Sonuç olarak, sportif rekreasyonel aktiviteler ile sağlık inancı ve keyif alma arasındaki ilişkinin varlığı, bu tür aktivitelerin bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarına önemli katkılar sağlayabileceğini ortaya koymaktadır.

Öneriler

- Kadınlar lokallerinde düzenlenen sportif rekreasyon programlarının içeriği, sadece fiziksel faydaya değil, aynı zamanda psikolojik motivasyon ve sağlık inancını güçlendiren unsurlara da odaklanacak şekilde yeniden yapılandırılmalıdır.
- Kadınlara yönelik toplumsal farkındalık kampanyaları kapsamında, fiziksel aktivitenin sadece estetik değil, sağlık koruma ve stres yönetimi açısından da önem taşıdığı vurgulanmalıdır.
- Gelecek araştırmalarda, sağlık inancı ve fiziksel aktiviteden keyif alma ilişkisi farklı yaş gruplarında, sosyoekonomik düzeylerde ve kültürel bağlamlarda karşılaştırmalı olarak incelenebilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Söz konusu araştırma için 09.10.2024 tarihli ve 2024-SBB-0805 sayılı Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır.

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

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

Kaynaklar

- Akay, B., Ceylan, M., & Arslan, S. (2022). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tercihleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi*, 28, 27-47. <https://doi.org/10.17368/uhbab.2022.28.03>
- Antunes, H., Rodrigues, A., Sabino, B., Alves, R., Correia, A. L., & Lopes, H. (2024). The effect of motivation on physical activity among middle and high school students. *Sports*, 12(6), 154. <https://doi.org/10.3390/sports12060154>
- Ayhan, B., & Özel, B. (2020). Examining the relationship between leisure attitude and life satisfaction levels of university students. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(3), 154-166. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS.2020.605>
- Becker, M. H. (1978). The health belief model and personal health behavior. *Health Education Monographs*, 2(4), 324-473.
- Birol, S. Ş., & Karaküçük, S. (2014). Sportif rekreasyon uygulama politikaları üzerine bir araştırma. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2, 80-86. <https://doi.org/10.18493/kmusekad.32533>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2021). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (31. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Cheng, H. I., Hsu, W. T., Wang, W. H., Li, R. H., Tang, F. C., & Huang, S. L. (2023). Health behavior models and regular exercise levels among workers in Taiwan. *Journal of multidisciplinary Healthcare*, 16, 4149-4159. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S435774>
- Craike, M., Symons, C., An, J., & Zimmermann, J. A. (2009). Why do young women drop out of sport and physical activity? A social ecological approach. *Annals of Leisure Research*, 12(2), 148-172. <https://doi.org/10.1080/11745398.2009.9686816>
- Dağlı, B. A. (2019). *Selçuk üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü beden eğitimi ve spor yüksekokulu mezunlarının sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Demir, N. (2024). *Rekreatif etkinliklere katılan bireylerin sağlık inancı ve akış deneyimi ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Dereceli, E., Dokuzoğlu, G., & Dereceli, Ç. (2023). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 25 (2), 40-44.
- Dinç, N., Güzel Gürbüz, P., & Esentaş Deveci, M. (2024). Bireylerin rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının incelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 5(1), 11-18.
- Durmaz, E. E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma, yaşam doyumu ve umutsuzluk durumlarının karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Edelman, C., & Mandel, C. L. (1998). *Health promotion throughout the lifespan* (4th ed.). St. Louis, MO: C.V. Mosby.
- Ertüzün, E. (2013). *Kadınların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançları*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ertüzün, E., & Karaküçük, S. (2017). Sağlık inanç modeli perspektifinde sportif rekreasyon aktivitelere bakış. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(1-4), 1-9.
- Ertüzün, E., Bodur, S., & Karaküçük, S. (2013). The Development of Health-belief Scale on Sportive Recreational Activities. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 89, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.884>
- Fidel, B. (2024). *Fiziksel aktiviteden keyif alma durumunun öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlığa olan ilişkisi incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Garcia-Codina, O., Juvinyà-Canal, D., Amil-Bujan, P., Bertran-Noguer, C., González-Mestre, M. A., & Masachs-Fatjo, E. (2019). Determinants of health literacy in the general population: results of the Catalan health survey. *BMC Public Health*, 19(1), 11-22. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7381-1>
- Gill, D. L., Hammond, C. C., Reifsteck, E. J., Jehu, C. M., Williams, R. A., Adams, M. M., Lange, E. H., Becofsky, K., Rodriguez, E., & Shang, Y. T. (2013). Physical activity and quality of life. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 46(Suppl-1), 28-34. <https://doi.org/10.3961/jpmph.2013.46.S.S28>
- Gomes, E., Costa, R., Bastos, T., Probst, M., & Corredeira, R. (2018). *Physical activity and women's mental health*. Women's Health and Biomechanics: Where Medicine and Engineering Meet, 15-26.
- Greule, C., Sudeck, G., Thiel, A., Kastner, L., Janßen, P., Nieß, A., Rapp, F., Junne, F., & Krauß, I. (2024). Correlates of physical activity enjoyment in children and adolescents for a new perspective on the treatment of overweight: A systematic literature review. *Obesity Reviews*, 25(2), e13655. <https://doi.org/10.1111/obr.13655>
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F., & Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39(1), 182-190. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.01.028>
- Horner, S., & Swarbrooke, J. (2005). *Leisure marketing: A global perspective*. London: Elsevier Butterworth-Heinemann.
- Kaczynski, A. T., & Henderson, K. A. (2007). Environmental correlates of physical activity: a review of evidence about parks and recreation. *Leisure Sciences*, 29(4), 315-354. <https://doi.org/10.1080/01490400701394865>
- Kalık, R. B. (2024). *12. sınıf öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma durumlarına göre eğitim streslerinin değerlendirilmesi (Amasya ili Suluova ilçesi örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Amasya.
- Kalyon, T. A. (2000). *Spor hekimliği*. Ankara: GATA Yayınları.

- Karagüzel, D. (2019). *Bireylerin spora yönelik sağlık inançları ile sportif etkinliklere katılan kadınlara ilişkin görüşleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karaküçük, S., & Akgül, B. M. (2016). *Ekorekasyon: Rekasyon ve Çevre*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, K. O. (2024). *Akademisyenlerin sosyal medya bağımlılıklarının, fiziksel aktivite-sağlık inançlarının ve serbest zaman doyumlarının incelenmesi*. Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kayhan, R. F., & Üstün, Ü. D. (2019). Analysis of the Health Beliefs of Physical Education and Sports Teachers Regarding Sportive Recreational Activities. *Journal of Educational Issues*, 5(2), 182-192. <https://doi.org/10.5296/jei.v5i2.15603>
- Khodaveisi, M., Azizpour, B., Jadidi, A., & Mohammadi, Y. (2021). Education based on the health belief model to improve the level of physical activity. *Physical Activity and Nutrition*, 25(4), 17-23. <https://doi.org/10.20463/pan.2021.0022>
- Kızıl, R. (2024). *Sosyal yaşam merkezinden hizmet alan bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançları*. (Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Klompstra, L., Deka, P., Almenar, L., Pathak, D., Muñoz-Gómez, E., López-Vilella, R., & Marques-Sule, E. (2022). Physical activity enjoyment, exercise motivation, and physical activity in patients with heart failure: A mediation analysis. *Clinical Rehabilitation*, 36(10), 1324-1331. <https://doi.org/10.1177/02692155221103>
- Lee, K. J., Casper, J., Powell, R., & Floyd, M. F. (2023). African Americans' outdoor recreation involvement, leisure satisfaction, and subjective well-being. *Current Psychology*, 42(31), 27840-27850. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158128>
- McAuley, E., & Blissmer, B. (2000). Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28(2), 85-88.
- Mullen, S. P., Olson, E. A., Phillips, S. M., Szabo, A. N., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., Gothe, N. P., Fanning, J. T., Kramer, A. F., & McAuley E. (2011). Measuring enjoyment of physical activity in older adults: Invariance of the physical activity enjoyment scale (PACES) across groups and time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 103. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-103>
- Önen, M. (2022). Orta ergenlik dönemi lise öğrencilerinin sportif rekreasyon aktivitelerine ilişkin sağlık inançlarının incelenmesi. *Sportive*, 5(1), 10-21. <https://doi.org/10.53025/sportive.952619>
- Owen, N., Humpel, N., Leslie, E., Bauman, A., & Sallis, J. F. (2004). Understanding environmental influences on walking: review and research agenda. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(1), 67-76. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.03.006>
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 83-94.
- Özkan, A., Yaşartürk, F., & Elçi, G. (2021). The relationship between leisure satisfaction, physical activity level and healthy life-style behaviors of sport science students during the COVID-19 pandemic. *Physical education of students*, 25(5), 257-264. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0501>
- Özkurt, B., Küçükbiş, H. F., & Eskiler, E. (2022). Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeği (FAKÖ): Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 21-37. <https://doi.org/10.18506/anemon.976300>
- Peker, H., Teke, C., Çakar, B., Kabadayı, Y., & Caner, N. (2023). Fiziksel aktiviteden keyif alma, tekrar katılma niyeti ve mutluluk arasındaki ilişki: Kampüs rekreasyonuna katılan üniversite öğrencileri örneği. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 9(2), 206-220. <https://doi.org/10.61087/IntJCES.2023.8D>
- Peng, B., Ng, J. Y. Y., & Ha, A. S. (2023). Barriers and facilitators to physical activity for young adult women: A systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20, 23. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01411-7>
- Perttula, A., Kiili, K., Lindstedt, A., & Tuomi, P. (2017). Flow experience in game-based learning: A systematic literature review. *International Journal of Serious Games*, 4(1), 57-72. <https://doi.org/10.17083/ijsg.v4i1.151>
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F., Slymen, D. J., & McKenzie, T. L. (2003). A longitudinal study of children's enjoyment of physical education. *Pediatric Exercise Science*, 15(2), 170-178. <https://doi.org/10.1123/pes.15.2.170>
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328-335.
- Sallis, J. F., Cerin, E., Kerr, J., Adams, M. A., Sugiyama, T., Christiansen, L. B., ... & Owen, N. (2020). Built environment, physical activity, and obesity: findings from the international physical activity and environment network (IPEN) adult study. *Annual Review of Public Health*, 41(1), 119-139. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-043657>
- Satılmış, N. (2023). Obez çocuklara uygulanan aerobik egzersizin antioksidan ve oksaidan sistem üzerine etkileri. Ankara: Nobel Bilimsel Eserler.
- Tinsley, H. E., & Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 8(1), 1-45. <https://doi.org/10.1080/01490408609513056>
- Uysal, İ., & Kılıç, A. (2022). Normal dağılım ikilemi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 12(1), 220-248. <https://doi.org/10.18039/ajesi.962653>
- Vural, M. ve Çoruh, Y. (2017). Determination of sports health belief levels of individuals who do sports for recreational purposes. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19(2), 202-206. <https://doi.org/10.15314/tsed.286014>
- Weman-Josefsson, K., Lindwall, M., & Ivarsson, A. (2015). Need satisfaction, motivational regulations and exercise: Moderation and mediation effects. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 67. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0226-0>
- Yapıcı, H., Emlek, B., Uğurlu, D., Doğan, A. A., Alexe, D. I., & Al-Mhanna, SB. (2023). Health belief scale for sportive recreational activities in university students. *Journal of Exercise Science & Physical Activity Reviews*, 1(2), 1-12. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10438880>

Yılgin, D. (2019). *Sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı (Gaziantep örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.

Zewdie, A., Mose, A., Sahle, T., Bedewi, J., Gashu, M., Kebede, N., & Yimer, A. (2022). The health belief model's ability to predict COVID-19 preventive behavior: A systematic review. *SAGE Open Medicine*, 10, 20503121221113668. <https://doi.org/10.1177/20503121221113668>

Zorba, E. & Bakır, M. (2004). *Serbest zaman kavramı*. Ramazanoğlu (Ed.). Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular 1, Ankara: Bıçaklar Kitabevi.

Zorba, E. (2007). Türkiye'de rekreasyona bakış açısı ve gelişimi. *Gazi Haber Dergisi*, 52-55.

EXTENDED ABSTRACT

Research Problem: The aim of this study is to examine the relationship between health beliefs about sportive recreational activities and enjoyment of physical activities and to test the relationship between variables on women's clubhouse participants. In this context, the effect of participants' health belief dimensions on the level of enjoyment they get from physical activity is tried to be determined. In addition, the role of sportive recreation activities on individual health attitudes and psychological enjoyment processes will be explained by analysing whether there are significant differences between these two variables in line with the socio-demographic characteristics of individuals.

Research Problems: This study aimed to examine the relationship between health beliefs about sportive recreational activities and enjoyment of physical activities on women's clubhouse participants. In this direction, answers to the following questions were sought in the research:

1. What is the level of enjoyment of physical activities of individuals participating in the women's club?
2. Does regular participation in sportive recreation activities affect health beliefs and enjoyment levels?

Literature Review: Women play multidimensional roles within the social, economic, and cultural structure of society. However, they often face various barriers in maintaining their physical and mental health. These challenges may lead to a decrease in both participation rates in physical activities and levels of motivation. Such declines can be attributed to several factors, including gender roles, time constraints, economic limitations, and social expectations. To overcome these barriers, recreational activities in which women can participate during their leisure time provide a comprehensive means of both physical and social support.

Recreation encompasses satisfying activities that enable individuals to make effective use of their leisure time, either individually or in groups. These activities involve individuals making autonomous decisions independent of external influences and participating voluntarily with a sense of enjoyment (Karaküçük & Akgül, 2016; Ayhan & Özel, 2020; Lee et al., 2021). Although the term recreation has been defined in various ways in the literature, it is generally described as activities and experiences in which people voluntarily engage during their leisure time for satisfaction, pleasure, and enjoyment (Horner & Swarbrooke, 2005). Moreover, individuals participate in recreational activities not only for entertainment and pleasure but also to maintain a healthy lifestyle and preserve their physical fitness. To

achieve these goals, increasing participation in sport-based recreational activities can make a significant contribution.

Sport-based recreation refers to a type of recreation that is primarily based on physical exercise or the recreational application of various sports disciplines, constituting a major part of recreational activities (Birol & Karaküçük, 2014). The fundamental component of sport-based recreation is physical exercise (Zorba & Bakır, 2004). To fully experience relaxation and recovery while enjoying physical exercise during leisure time, the mechanisms underlying these positive effects must be well understood (Tinsley & Tinsley, 1986). Sport-based recreational activities are essential for promoting a healthy society. In this regard, such activities strengthen individuals' health beliefs and encourage health-oriented behaviors (Ertüzün & Karaküçük, 2017).

Health belief is a multidimensional concept encompassing all aspects of life, including life satisfaction, quality of life, physical well-being, social interactions, mental and emotional capacities, and psychological states. Considering the integrity between the individual and the environment, health belief is regarded as a developmental phenomenon that influences one's consciousness, personal experiences, and the process of self-actualization (Edelman & Mandle, 1998; Zewdie et al., 2022).

Therefore, the significance of physical activities performed for sport-based recreational purposes during leisure time has become increasingly important for women's health. Participation of women in sport-based recreational activities not only enhances physical health but also contributes to psychological well-being, perceived social support, and overall life satisfaction, representing a multidimensional process. Within this process, individuals' health beliefs emerge as a crucial cognitive factor that determines their physical activity participation behaviors (Rosenstock, 1974; Becker, 1978).

The literature indicates that individuals with stronger health beliefs are more likely to engage in physical activity, which, in turn, enhances both behavioral continuity and intrinsic motivation (McAuley & Blissmer, 2000; Sallis et al., 2020). Moreover, the level of enjoyment derived from physical activity plays a decisive role in maintaining exercise habits, particularly among female participants (Deci & Ryan, 2000; Weman-Josefsson et al., 2015). In this context, examining the relationship between health belief and enjoyment of physical activity within socially supportive environments—such as women's centers—can provide valuable insights into understanding the motivational dynamics underlying women's participation in physical activities.

Methods: In order to reveal the current situation in the research, descriptive screening and relational screening research models were used. The research group consists of 516 voluntary female participants determined by simple random sampling method from 1973 members of Şafaktepe Women's Lokali in Ankara province. Personal information form, Health Belief Scale for Sportive Recreational Activities and Enjoyment of Physical Activity Scale were used as data collection tools. In the analysis of the data, the responses of the participants to the scale items were transformed into appropriate numerical expressions and then processed into SPSS version 26 package programme. Skewness kurtosis coefficients were used to test the normality of the distribution of the total scores obtained from the Enjoyment of Physical Activities Scale and the Health Belief Scale for Sportive Recreational Activities.

Result and Conclusions: It is seen that there is a significant positive relationship between the participants' level of enjoyment of physical activities and the perceived seriousness ($r=.437$, $p<.05$), psychosocial benefit ($r=.350$, $p<.05$) sub-dimensions and total score ($r=.303$, $p<.05$) of the HBSSRA at a moderate level; and a low level, positive relationship between the physical benefit ($r=.296$, $p<.05$) sub-dimension. The study revealed a significant relationship between women's center participants' health beliefs regarding sport-based recreational activities and their levels

of enjoyment derived from physical activities. According to this finding, individuals with higher health beliefs tend to develop more positive attitudes toward physical activities, which may positively influence the degree of enjoyment experienced. Health belief contributes to individuals perceiving physical activities not merely as a form of entertainment or leisure pursuit but also as an opportunity to maintain and improve their health. This relationship indicates that the enjoyment derived from physical activities is associated not only with personal preferences and social interactions but also with psychological factors such as health perception and motivation. However, it should be taken into consideration that this relationship may vary among individuals and under different conditions. The findings suggest that sport-based recreational activities organized in women's centers have the potential to strengthen participants' health awareness and, in turn, enhance the enjoyment they derive from physical activities. Educational programs and awareness initiatives aimed at supporting health beliefs may serve as effective approaches to maximizing the benefits obtained from such activities. In conclusion, the existence of a relationship among sport-based recreational activities, health belief, and enjoyment indicates that these activities can make significant contributions to individuals' physical and psychological well-being.